

POR UN TURISMO CONSCIENTE

**LA EXPERIENCIA TURÍSTICA COMO AYUDA AL EQUILIBRIO
FÍSICO-EMOCIONAL**

Hugo Bande Arias

1

Escuela Universitaria de Turismo de Asturias

¹El autor quiere agradecer expresamente la importante labor, como fuente de inspiración para el presente trabajo, de Dña. Carmen Álvarez Herrero, Catedrática de Genética de la Universidad de Málaga y D. Nel Anxelu González Zapico, Técnico Superior Auxiliar de Psiquiatría.

PALABRAS CLAVE

Bioturismo

Coherencia cardíaca

Variabilidad de la frecuencia cardíaca

Resiliencia

Cerebroemocional

KEY WORDS

Biotourism

Heartcoherence

Heart-ratevariability

Resilience

Heartbrain

RESUMEN

Con la ayuda de la tecnología desarrollada por *Institute of HeartMath* de California (EEUU), este estudio observacional va a demostrar que cualquier experiencia turística puede ofrecer al visitante un beneficio muy superior al simple hecho de admirar un lugar o embelesarse con una obra de arte, como habitualmente ocurre en el mejor de los casos. Con un guía experimentado que introduzca las pautas necesarias para llevar al turista a un estado de percepción consciente durante la experiencia, se podrá modificar el funcionamiento de nuestro corazón de forma armónica, lo que nos conducirá a un estado de equilibrio de nuestros sistemas inmune, nervioso y endocrino. Con ello se posibilita alcanzar un equilibrio psicofisiológico que reduce los niveles de estrés y, por ende, todos los efectos perjudiciales en cascada que éste ocasiona sobre la tensión arterial, riñones, glándulas adrenales, así como distintas regiones cerebrales que controlan el mantenimiento de nuestro estado ideal de homeostasis. En estas condiciones se potencia la creatividad, la intuición, la toma de decisiones y el sentimiento de realización personal. Este estado es lo que podemos denominar como “coherencia cardíaca”.

ABSTRACT

The aim of this empirical work is focused on demonstrating that the touristic activity can become a very rewarding and healthy experience by simply being conscious while admiring a landscape, a monument or any artwork. For that it will be used a devise developed by *the Institute of HeartMath technology* (California, EEUU) under the appropriate guidance of an expertise touristic guide. This study will prove that any touristic experience can be much more profitable for the tourist, than any conventional approaches used so far, by simply oral or visual transmission from the speaker to the audience. With this approach and under the correct guidance, the tourist can provoke a change in his heart coherence patterns, that in turn will positively affect the immune, nervous and endocrine systems which are functionally closely related. As a result, the stress will be reduced, thus producing beneficial effects on blood vessels, kidneys, adrenal glands and regulatory regions of the brain, which in turn will improve emotional health, decision making and cognitive processes. This state of physiological equilibrium is known as “heartcoherence”.

INTRODUCCIÓN

Muchas son las clasificaciones que del turismo se han venido realizando en los diferentes manuales utilizados en nuestras universidades. Según la actividad que el turista desarrolla se ha hablado de turismo cultural, deportivo, de sol y playa, ecológico, rural, de nieve, de negocios, etc². Es decir, se analiza constantemente el aspecto más externo y evidente de la actividad turística pero se descuida el verdadero punto de inflexión de la experiencia que una persona, un turista en nuestro caso, puede vivir.

Todos sabemos qué sucede cuando realizamos una actividad de turismo activo, una visita panorámica en una ciudad o cuando contemplamos un determinado monumento u obra de arte. Nos agrada, nos entusiasma, nos deja indiferentes o nos desagrada, pero alguna vez nos hemos planteado ¿cómo está reaccionando nuestro corazón a la experiencia que estamos viviendo? O lo que es más importante, ¿alguna vez hemos pensado si el modo en que vivimos nuestras experiencias turísticas puede ejercer una influencia directa sobre el estado de nuestra salud psicofisiológica?

La pregunta no es baladí. La ciencia ha demostrado, y la tecnología que aplicamos en el presente estudio corrobora, que existe una relación directa entre las emociones y el ritmo cardíaco. Todavía resulta más revolucionaria la idea de que, con un correcto entrenamiento o en el caso de una experiencia turística, con un determinado enfoque dirigido por el guía turístico, cada individuo puede influir en la percepción del momento y alcanzar un estado de equilibrio psicofísico que, a su vez, va a determinar nuestro comportamiento presente y nuestros logros a medio/largo plazo. El fundamento fisiológico de esos cambios es que nuestro corazón altera su ritmo en función de la emoción vivida en el momento, resultando en un aumento o disminución del nivel de “coherencia cardíaca”. Este término es sinónimo del grado de salud de nuestro organismo, de forma que a mayor coherencia cardíaca, mayor equilibrio en nuestra biología. Un nivel bajo de grado de “coherencia cardíaca” es equivalente a una falta de equilibrio interior que, en algún momento, terminará por somatizarse en forma de múltiples afecciones, no solo de tipo cardíaco, como la arritmia o el infarto, sino otras mucho más habituales como el estrés o las afecciones cutáneas. Como afirma el

²CALABUIG Jordi y MINISTRAL Marta, *Manual de Geografía Turística de España*, Ed Síntesis, Madrid, 1999, pp. 27-31

Dr Adolfo Bold³ en el Science Magazine⁴, el corazón no solo bombea sangre, sino que es también el encargado de generar la hormona ANF (factor natriurético atrial) con una importante misión endocrina, actuando como diurético natural, regulador de la tensión arterial y del nivel de estrés.

FUNDAMENTACIÓN

En la base de este análisis se encuentran estudios científicos como los llevados a cabo por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman⁵ que, por primera vez, habla de una inteligencia emocional completamente diferente a la inteligencia cognitiva e intelectual, así como de una serie de capacidades humanas equivalentes o incluso superiores a las de la mente intelectual. Las emociones, enraizadas en el sistema cardíaco y el conocimiento racional ubicado en el sistema nervioso, no funcionan de modo independiente, sino que ejercen una estrecha interacción hasta ahora ignorada y cada uno de ellos dispone de su propia inteligencia. Así podemos distinguir entre el “cerebro del corazón” y el cerebro como la central del sistema nervioso. Precisamente la armonía entre ambos “cerebros” es lo que se denomina en la actualidad como “coherencia cardíaca” y, por su importancia, es lo que constituye el núcleo en torno al que gira este artículo. La coherencia de nuestro corazón es la determinante de la coherencia de nuestra mente, con las importantes consecuencias que ello tiene en nuestro día a día. Incluso se ha llegado a demostrar que el número de conexiones neuronales que se dirigen desde los centros emocionales hacia los cognitivos es mayor que las que circulan en sentido inverso. Esto es una prueba más del inmenso poder de las emociones.

En esta misma línea y mucho más próximo a nosotros, el Dr Tomás Álvaro Naranjo⁶ nos confirma la influencia directa que tiene una técnica de relajación sobre

³Director del Laboratorio de Endocrinología Cardiovascular de la Universidad de Ottawa

⁴DE BOLD Adolfo “*Atrial natriuretic factor: a hormone produced by the heart*”, Science Magazine, vol 230 n° 4727, Washington 1985, pp 767-770

⁵GOLEMAN Daniel, *Emotional Intelligence: What Can Matter More Than IQ*, Ed Bantam Books, New York, 1996

⁶Director del Servicio de Anatomía Patológica del hospital Verge de la Cinta de Tortosa (Tarragona)

nuestro equilibrio psicofisiológico⁷, al que también vamos incorporando nuestras vivencias, alegrías, tristezas, etc, de modo que poco a poco vamos “encarnando” en nuestro organismo todo lo que nos rodea. Se trata de entender todo lo que no podemos ver ni tocar como un campo con el que podemos interactuar de una manera consciente⁸. El propio Tomás Álvaro Naranjo aporta algunos casos muy claros de lo que acabamos de decir. Por ejemplo el hecho de que un ejercicio respiratorio de relajación de 15 minutos contribuirá a una mejor cicatrización de las heridas de un paciente que entra a quirófano, así como a reducir posibles complicaciones postoperatorias, el uso de analgésicos y los días de ingreso hospitalario.

El “cerebro del corazón” se pone en marcha cada vez que contemplamos la obra del hombre (una catedral, un cuadro, una escultura...) o de la naturaleza (un árbol, una rama, una hoja...). Si, además, modulamos nuestros pensamientos y sentimientos podremos cambiar nuestra percepción de la vida y, en línea con lo dicho anteriormente, transformaremos nuestra propia biología. Convertiremos nuestra percepción puramente cognitiva en un impulso que:

- a) Nos permitirá descubrir la belleza interior del objeto contemplado.
- b) Transformará una actividad de ocio, como es el turismo, en una experiencia saludable que redundará en una mejora general de nuestro equilibrio vital, en su conjunto.
- c) Generará un magnetismo a nuestro alrededor capaz de ser percibido, consciente o inconscientemente, por quienes nos rodean. Es el efecto del potente campo magnético del corazón, 5000 veces más fuerte que el del cerebro y perceptible entre dos y cuatro metros a nuestro alrededor.

Se trata, por tanto, de conseguir un control consciente sobre el proceso de equilibrio mental y emocional.

DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

El día a día nos demuestra que los científicos y los “ciudadanos de a pie” vivimos en mundos diferentes o, por lo menos, paralelos. Los que vivimos inmersos en la vorágine diaria de la familia, el trabajo, la hipoteca y la ansiedad de llegar a fin de mes

⁷Los sistemas nervioso, endocrino e inmune coexisten en perfecta armonía y entendimiento, utilizando y compartiendo unas mismas moléculas portadoras de información (equilibrio fisiológico).

⁸<http://www.youtube.com/watch?v=xtOBzka6pz8>

bajo la amenaza de los números rojos, necesitamos una constatación empírica y palpable de todo lo que hasta aquí se ha venido explicando. Sólo eso puede ser capaz de hacernos “despertar” de una realidad en la que las “distracciones” de la vida moderna nos han ido desvinculando de nuestro propio ser, en el sentido más amplio del término (bio-psico-social), provocando una fragmentación entre lo que pensamos y lo que sentimos.

A tal fin, me he planteado utilizar en el presente estudio a un grupo de 20 voluntarios⁹ que con una media de edad de 34 años (entre niños y adultos) puede ser representativo del grupo turístico habitual. Personas sin contacto previo entre sí, que se reúnen en un punto determinado para realizar una visita acompañados por el guía turístico profesional. La diferencia residirá en que a partir de un momento determinado introduciremos en la visita una serie de claves que permitan al sujeto vivir su experiencia de una manera totalmente diferente, en un nuevo estado de consciencia de sí mismo y de lo que le rodea.

La tecnología empleada procede del *Institute of HeartMath*¹⁰, con sede en California, EEUU. Su equipo de científicos ha desarrollado un interesante equipo electrónico llamado *Inner Balance* que permite coligar el ritmo del corazón con la respiración y los impulsos del cerebro. Su fin último es permitir al usuario ejercitar prácticas que ayuden a modificar el patrón rítmico de su corazón, sincronizándolo con nuestra mente y posibilitando, así, el acceso a estados superiores de equilibrio interior (coherencia cardíaca), lo cual reduce los niveles de estrés del organismo con todas sus implicaciones perjudiciales, tanto a nivel de salud individual como de comprensión general de nuestro entorno.

Esta tecnología, llevada a nuestro sector (el turístico) nos permitirá conocer el modo en que nuestro corazón experimenta la contemplación de una obra de arte, qué tipo de señales genera hacia nuestro cerebro y en qué medida van a ser determinantes en la configuración de nuestra percepción e incluso de nuestro proceso de toma de decisiones.

⁹Se trata de un grupo de personas elegidas de manera aleatoria y perfectamente representativas de lo que puede ser el prototipo de grupo turístico en una visita guiada. Todas ellas fueron perfectamente informadas de las pruebas a las que iban a ser sometidas durante su experiencia turística, plasmando su consentimiento en un pliego de descarga de responsabilidad, garante, también, del anonimato de sus identidades.

¹⁰Organización sin ánimo de lucro que tiene por misión la difusión de hábitos de vida respetuosos con el corazón como pieza clave en el equilibrio bio-psico-social del ser humano (www.heartmath.org)

Cada sujeto del grupo analizado ha pasado por dos pruebas similares mediante la fijación de un sensor al lóbulo de oreja que permite analizar los efectos de su experiencia turística antes y después de introducir las claves de interpretación:

- ✓ **Prueba A.** Durante tres minutos se sitúa a cada sujeto ante una imagen u objeto de interés turístico. El guía realiza su explicación siguiendo las pautas habituales del sector: época, material, datos artísticos, contexto histórico...

Todo el proceso se somete al análisis del *Inner Balance* (pulso, frecuencia cardíaca y respiración).

Podemos considerar que los resultados obtenidos en esta primera prueba son representativos del estado habitual de la persona.

- ✓ **Prueba B.** Durante otros tres minutos se enfrenta nuevamente a cada participante con la misma imagen u objeto de interés turístico. Como elemento diferencial, además de las explicaciones técnicas habituales del guía, se van a introducir tres variables nuevas:

- Respiración. En primer lugar pedirá a cada individuo que realice dos inspiraciones profundas y que, a continuación, intente mantener una respiración acompasada y consciente, sin forzarla en ningún momento.
- Visualización. Además, se pedirá al sujeto que, dentro de ese estado de respiración consciente en el que se encuentra, intente visualizar su propio corazón, como órgano, de manera que sienta cómo el aire que inspira se filtra en su corazón, lo oxigena y vuelve a salir arrastrando con él toda negatividad.
- Emoción positiva. Por último, el sujeto intentará, utilizando un símil informático, establecer en su corazón un fondo de pantalla. Se trata de imaginar en el espacio del corazón la emoción positiva (cariño, ternura, entrega, etc...) que nos transmite un ser querido, una mascota que nos ofrece amistad sin condiciones o incluso un paisaje que va unido en nuestra vida a momentos y experiencias de felicidad (paisajes de nuestra infancia, de momentos felices, etc).

Los datos resultantes de cada prueba se visualizan a través de tres gráficos que permiten observar en los latidos del corazón la influencia de las emociones experimentadas:

- a) **HRV o variabilidad de la frecuencia cardíaca.** Se trata de una evaluación del estado del sistema nervioso y de los niveles de estrés, a

partir de la variación en el tiempo transcurrido entre latido y latido del corazón. La onda del gráfico de la figura 1 muestra unas variaciones acompasadas, tanto en su longitud

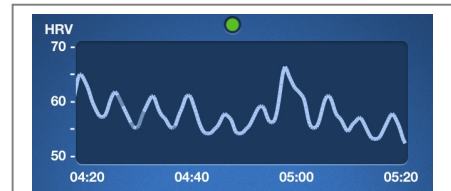


Figura 1

(amplitud) como en su frecuencia (cantidad de ondas por unidad de tiempo), reflejando así el estado óptimo de sincronización mente/corazón. Por el contrario, en el gráfico de la figura 2, la onda se

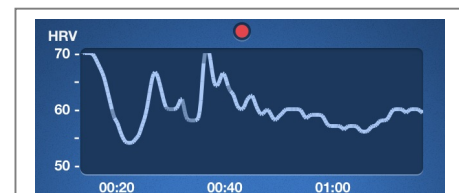


Figura 2

vuelve más irregular, perdiendo completamente la armonía de su ritmo, disparando los niveles de estrés y entrando, finalmente, en la que, a continuación, describiremos como zona roja o de peligro.

- b) **BPM o latidos por minuto.** Un registro de los latidos por minuto en tiempo real.

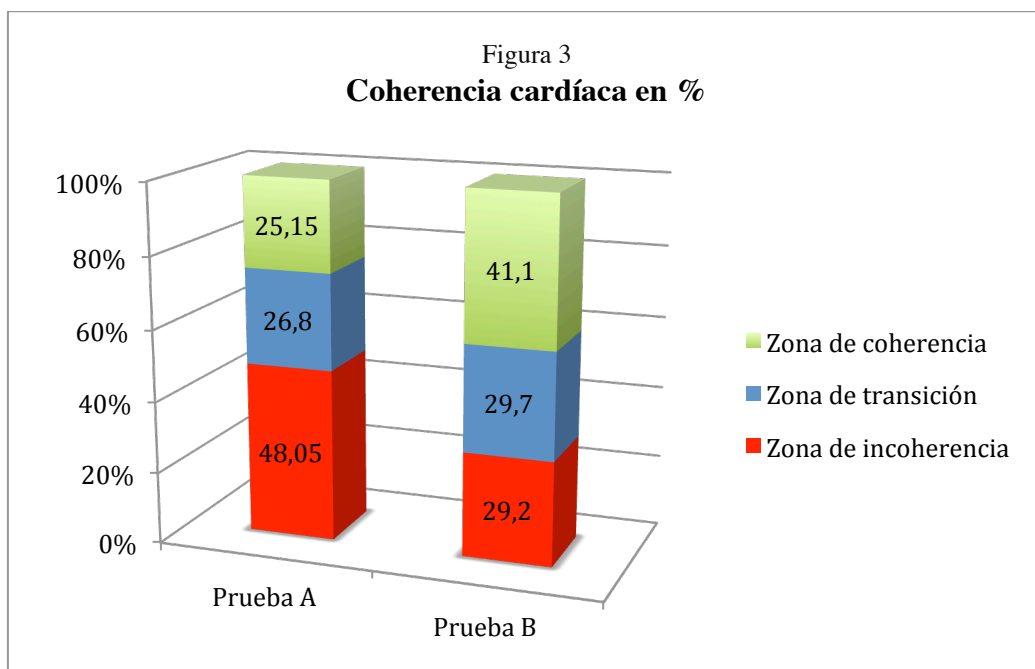
- c) **Coherencia cardíaca.** El análisis de los registros anteriores es interpretado en un gráfico de niveles de coherencia cardíaca. Tres franjas horizontales indican, en porcentajes, el tiempo en el que el sujeto se ha encontrado en mayor o menor estado de equilibrio interior o coherencia cardíaca durante la prueba. El nivel inferior es el rojo (bajo nivel de coherencia, estrés, falta de equilibrio interior), inmediatamente por encima se encuentra el nivel azul (fase intermedia) y un nivel superior de color verde (auténtica fase de coherencia en la que nuestros sistemas nervioso, endocrino e inmune se encuentran en armonía).

En los estados o períodos de coherencia propiciados por un disfrute consciente de la experiencia turística, en los que hemos puesto en práctica una técnica de relajación a través de la visualización y atención consciente guiadas, la frecuencia de onda se equilibra y su longitud se hace más suave. En estos estados hemos alcanzado la fase de equilibrio bio-psico-social.

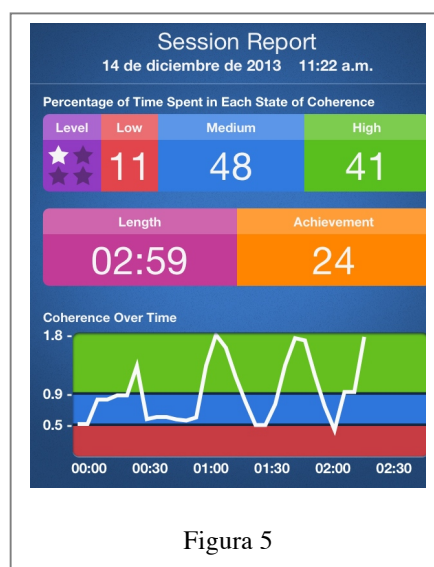
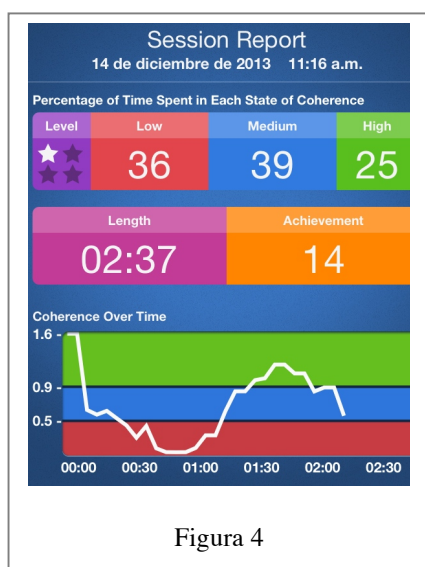
RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados obtenidos son sorprendentes. El gráfico siguiente (figura 3) muestra, en porcentajes, el tiempo medio en que una persona se encuentra en las distintas fases de coherencia cardíaca durante la prueba A (disfrute turístico habitual) y en la prueba B (disfrute turístico con pautas añadidas de relajación/meditación). En la prueba A el turista pasa un 48% de su tiempo en zona roja, es decir, en zona de desequilibrio o incoherencia cardíaca. Lo que traducido a nuestra vida diaria equivaldría a casi la mitad de nuestro tiempo alejados de los parámetros positivos de consciencia. El 50% restante se distribuye casi a partes iguales entre la fase intermedia de color azul y la fase verde de total coherencia. Sin embargo, en la prueba B los tiempos se invierten. Los valores negativos se reducen y los positivos se incrementan de manera ostensible. La zona roja se reduce en un 18,85% y las zonas azules y verdes se incrementan en un 2,9% y un 15,95%, respectivamente, llegando a disfrutar de un estado de coherencia cardíaca pleno hasta un 41,10% del tiempo que dura la prueba (zona verde).

En base a estos resultados, ¿no sería interesante pensar que si aprendemos a vivir en el equilibrio interior experimentado durante la prueba B podríamos cambiar el rumbo de nuestro destino, mejorando nuestro estado de salud y pudiendo tomar decisiones más acertadas desde un estado de consciencia pleno?



La figura 4 muestra la representación gráfica de uno de los miembros de nuestro grupo durante la prueba A. El que podríamos llamar “turista prototipo”. Su gráfico de coherencia no sigue ninguna pauta precisa y pasa un 36% de su tiempo en fase roja, la fase que activa las hormonas del estrés. En fase verde sólo permanece un 25% del tiempo. Por el contrario, en la figura 5 el mismo “turista prototipo” entra en una nueva dinámica, parece seguir una pauta precisa y prácticamente abandona la zona de peligro (sólo permanece en zona roja un 11% del tiempo) para mantenerse durante un 41% del tiempo en zona de coherencia, en equilibrio interior.



Por supuesto, no todos los miembros del grupo evolucionan de la misma manera entre una y otra prueba. Un 25% de ellos, contrariamente a lo esperado, experimentaron

una disminución en los valores de coherencia, con aumento del número de pulsaciones, así como de la longitud y frecuencia de onda en su ritmo cardíaco. Los factores determinantes de tal comportamiento, diferente al esperado, pueden tener múltiples causas que necesitarían un estudio paralelo y diferente. En todo caso, desde aquí ya podemos apuntar a alguna de ellas:

- Falta de experiencia o pericia del guía turístico en la conducción de grupos con el empleo de técnicas de relajación.
- Falta de hábito del propio turista en ejercicios de atención consciente. La relajación es también un ejercicio que se aprende con el tiempo y la práctica.
- Determinadas circunstancias personales acaecidas en las horas previas a la prueba determinan inevitablemente los resultados del ejercicio. Tal puede ser el caso de la persona que ha recibido, en las horas previas, los resultados negativos de unas pruebas médicas. En un caso como éste será difícil conseguir la abstracción del individuo y una focalización diferente al problema que le angustia.

CONCLUSIONES

El turismo puede convertirse en un herramienta de “liberación”. Las personas no tenemos por qué ser esclavas de nuestra genética o del comportamiento de nuestro cuerpo. Podemos interactuar positivamente, tanto con nuestro ambiente interno como el externo que nos rodea y, con ello, ser capaces de influir favorablemente en el funcionamiento de todas nuestras células. El punto de inflexión se encuentra en nuestro estado de “consciencia” respecto de nuestro propio organismo y de las cosas que nos rodean. La ciencia demuestra que los pensamientos y emociones negativas activan las hormonas del estrés, agotando nuestra energía, reduciendo nuestro rendimiento e inhibiendo nuestra capacidad de discernimiento.

Puede que la respuesta sobre nuestro futuro se encuentre en nuestro propio pasado. Para los griegos el tiempo libre, el ocio, hoy gran parte de él dedicado al turismo, era considerado como el momento más adecuado para el desarrollo de las potencialidades físicas, psicológicas y espirituales del ser humano.