

# El termalismo como una experiencia de Atención Plena: Innovación social para el bienestar psicológico y físico de los residentes de Ourense

Lorena Rodríguez-Campo

*Investigadora Postdoctoral, Facultad de CCEE y Turismo, Universidad de Vigo, España.*

Elisa Alén-González

*Profesora Contratada Doctora, Facultad de CCEE y Turismo, Universidad de Vigo, España.*

José Antonio Fraiz-Brea

*Profesor Titular, Facultad de CCEE y Turismo, Universidad de Vigo, España.*

**Keywords:** termalismo, Atención Plena, actitud consciente, residentes, Ourense, ansiedad, estrés.

## Introducción

La Atención Plena, traducción del término en inglés Mindfulness (Miró, 2007), se puede entender como una capacidad inherente a la conciencia humana que permite atender a los fenómenos que se experimentan en cada momento presente, de un modo en el que se aceptan tal y como emergen en la conciencia, sin realizar juicios sobre ellos (Brown y Ryan, 2003; Baer, Smith y Allen, 2004). En los últimos años, las investigaciones han resaltado los beneficios para la salud mental y física relacionados con el desarrollo de la Atención Plena en el día a día (Brown y Ryan, 2003; Carlson y Brown, 2005; Baer et al., 2008), incorporándolos para su uso en varias intervenciones terapéuticas de tipo conductual, cognitivo y de reducción del estrés (Kabat-Zinn, 2003; Schmidt y Vinet 2015). El objetivo de esta investigación es analizar la experiencia termal como una práctica de Atención Plena para ser empleada como una innovadora intervención terapéutica en la sociedad ourensana por sus beneficios psicológicos y físicos.

## Metodología e Hipótesis

Se utilizó una encuesta autoadministrada a residentes tras tener una experiencia termal en Ourense en los meses de Mayo y Junio de 2017 para medir, a través del constructo de Mindfulness (Kang y Gretzel, 2012), los beneficios experimentados en términos de ansiedad, estrés, calma, relajación y reflexividad. El análisis de las relaciones propuestas se realiza a través de un modelo de ecuaciones estructurales. Las principales hipótesis son:

H1: La atención plena tiene una influencia positiva sobre el bienestar psicológico y físico.

H2: La atención de manera consciente a la experiencia termal está influida por las características sociodemográficas del termalista.

H3: El acudir sólo permite prestar mayor atención de manera consciente a la experiencia termal que acudir con compañía.

H4: El bienestar psicológico y físico depende de las características sociodemográficas del termalista.

H5: El bienestar psicológico y físico es mayor en las personas que acuden solas a las termas.

## Conclusión

En este momento estamos acabando de analizar los datos y creemos que darán lugar a interesantes conclusiones que serán de utilidad no solo para conocer mejor desde una perspectiva académica los constructos utilizados, sino también ofrecerán información para mejorar el bienestar psicológico y físico de los residentes en Ourense a través del termalismo.