



[GDA | El Tiempo | Colombia](#)

**Viajar no es solo desplazarse de un lugar a otro o conocer un destino turístico.** Según expertos, es una vivencia transformadora que activa **la mente, las emociones y los sentidos**. Desde el [campo de la psicología](#) se reconoce que esta práctica contribuye directamente a la salud mental de las personas. **Además, genera bienestar emocional y fortalece la felicidad general de quienes viajan.**

En consecuencia, [la experiencia positiva de viajar](#) no se limita al momento del recorrido.

Los estudios señalan que los sentimientos de felicidad pueden aparecer **semanas o incluso meses antes de salir de casa, el simple acto de planear el viaje, investigar el destino o comprar los tiquetes** genera entusiasmo, alivio y expectativas que impactan el estado de ánimo de las personas.

**Durante el viaje: alegría, calma y nuevos puntos de vista**

El momento más intenso ocurre durante la experiencia. Sin embargo, viajar abre la puerta a la exploración de otras culturas y contextos. No solo **abre la puerta a la**

**exploración, sino también a la conexión con la naturaleza y el contacto con personas diferentes.**

Quienes participan de estas experiencias, han reportado sentirse **felices, tranquilos y sobre todo renovados**. Por eso, muchos aseguran que logran olvidarse de sus problemas y que disfrutan los beneficios: **alivio mental y físico que pocas veces se alcanza en la rutina diaria.**

Un estudio de la universidad de Cornell en 2014, señala que los **viajes generan más felicidad que las compras materiales**, porque las experiencias vividas se atesoran durante años y se **recuerdan con satisfacción a lo largo del tiempo.**

Otro estudio que M. Carrasco llevó a cabo en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, **demostró que las vivencias turísticas producen beneficios emocionales a largo plazo.**

## **¿cómo fortalecer los beneficios de viajar?**

- **Planear con anticipación**, el viaje para disfrutar la experiencia.
- Integrar, **actividades como yoga, meditación o mindfulness** ayuda a disfrutar el viaje.
- **Elegir los destinos** que se ajusten a los gustos y expectativas personales.
- Practicar un **turismo sostenible que cuide el medio ambiente y los espacios culturales.**

Por lo demás se evidenció que las personas que viajaron **reportaron mayores niveles de felicidad antes, durante y después de su recorrido, en comparación con quienes no lo hicieron.**

<https://www.elnacional.com/2025/08/las-personas-que-viajan-son-mas-felices>

[Descargar PDF](#)

[Copied to clipboard](#)