

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Dimensión Ontológica del Turismo Agroecológico a través de la Meditación Recreativa: Propuesta de Oferta Sostenible

Ontological Dimension of Agroecological Tourism through Recreational Meditation: Proposal for Sustainable Offering

DOI: <https://doi.org/10.61154/metanoia.v12i1.4205>

Nauddy Omar Lares Jiménez¹

Alfonso José Fernández²

¹**E-mail:** nomar1376@gmail.com **Afiliación:** Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Barinas, Barinas, Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3160-171X>

²**E-mail:** alfjosefer@gmail.com **Afiliación:** Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Barinas, Barinas, Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0678-7014>

Recibido: 26/08/2025

Revisado: 05/09/2025

Aprobado: 26/09/2025

Publicado: 01/01/2026

RESUMEN

La intersección entre el turismo, la agroecología y las prácticas de meditación propone una tendencia emergente que trasciende el simple ocio, buscando conectar al individuo con su ser interior y el entorno natural; frente a un mundo acelerado y materialista, el turismo agroecológico, complementado con la meditación, ofrece una vía de desarrollo personal y transformación, promoviendo a la vez la conservación de la biodiversidad y las tradiciones. El propósito general de la investigación es comprender cómo la dimensión ontológica del turismo agroecológico, mediante la meditación recreativa, puede contribuir a una oferta turística sostenible. Metodológicamente se adoptó un enfoque cualitativo con un método fenomenológico-hermenéutico, centrado en las vivencias de estudiantes de turismo agroecológico de UNELLEZ-Barinas, con datos obtenidos por entrevistas en profundidad y grupos focales y analizados mediante categorización y triangulación para robustez. Los resultados evidencian una triada interconectada de turismo agroecológico, meditación recreativa y oferta sostenible, favoreciendo el bienestar del individuo y del ecosistema; la conclusión sostiene que la propuesta va más allá de la gestión de recursos, priorizando la conexión humana con la naturaleza y el empoderamiento de comunidades, lo que la convierte en una alternativa de desarrollo rural sostenible y transformador para el turista, con recomendaciones para seguir investigando la integración de la meditación recreativa en el diseño de experiencias para optimizar recursos y maximizar beneficios económicos y sociales.

Descriptores: ecoturismo, desarrollo sostenible, costumbres y tradiciones, ontología.

ABSTRACT

The convergence of tourism, agroecology, and meditation practices represents an emerging trend that goes beyond mere leisure, aiming to foster a deeper connection between individuals, their inner selves, and the natural environment. In a fast-paced and materialistic world, agroecological tourism, enhanced by meditation, provides a pathway for personal development and transformation while simultaneously promoting biodiversity conservation and the preservation of cultural traditions. The primary objective of this research is to explore how the ontological aspect of agroecological tourism, facilitated by recreational meditation, can contribute to a sustainable tourism model. To achieve this, a qualitative approach was employed, utilizing a phenomenological-hermeneutic method focused on the experiences of agroecological tourism students at UNELLEZ-Barinas. Data was collected through in-depth

interviews and focus groups, then analyzed using categorization and triangulation techniques to ensure robustness. The findings reveal a synergistic relationship among agroecological tourism, recreational meditation, and sustainable tourism offerings, all of which promote both individual well-being and ecosystem health. The conclusion emphasizes that this approach transcends resource management by prioritizing human connections with nature and community empowerment, positioning it as a sustainable and transformative alternative for rural tourism development. Finally, recommendations are made for future research that explores the integration of recreational meditation into experience design, aimed at optimizing resources and maximizing both economic and social benefits.

Descriptors: ecotourism, sustainable development, customs and traditions, ontology.

INTRODUCCIÓN

En un mundo acelerado y materialista está emergiendo nueva tendencia en el turismo, presentando un creciente interés por experiencia que van más allá del simple ocio y entretenimiento, buscando que trasciendan lo superficial y conecten con lo más profundo del ser humano, impulsando el interés en la espiritualidad y el bienestar, redefiniendo el concepto de turismo y abriendo nuevas posibilidades para el desarrollo personal y la transformación interior por medio del turismo agroecológico (Lares, 2025). En otras palabras, es necesario despertar la conciencia de un colectivo que promueva la conservación de la biodiversidad, los sistemas productivos, las tradiciones orales, la equidad social, la integración socio comunitario y las prácticas agrícolas amigables con el planeta y los seres vivos (Gutiérrez et al., 2025). A su vez, crea una exploración del ocio, la recreación y las prácticas espirituales que navegan en los entretejidos ontológicos para buscar, desde la neurociencia, las conexiones con el cerebro, mente, cuerpo y entorno a través de la meditación.

Sin embargo, las nuevas tendencias emergentes del turismo se configuran en un campo del conocimiento interdisciplinario, que abarca desde la sociología hasta agroecológica. Considerando este último, como Altieri y Nicholls (2020), define la agroecología como “una herramienta práctica y un enfoque científico que aborda las dimensiones ecológica-productiva, socioeconómica y político-cultural, promoviendo la transición hacia sistemas agroalimentarios más sostenibles” (p. 18). Es allí, que el surgimiento de nuevas modalidades turísticas, permite integrar las prácticas agrícolas con la naturaleza y la meditación como recurso recreativo, incorporando experiencias desde prácticas amigables, ecosistemas naturales y el

empoderamiento comunitario para el turismo agroecológico.

Cabe señalar que, la postura de Duong y Duong (2023), hace énfasis que esta tipología de turismo brinda una reconexión con la naturaleza y la vida rural, prometiendo a los visitantes una experiencia auténtica, enriquecedora y sostenible. Permite a las personas observar, degustar, participar y aprender sobre las prácticas agrícolas y ganaderas tradicionales, mientras disfrutan de paisajes únicos, gastronomía local y actividades al aire libre. En línea con Fernández (2025b), esta modalidad turística ofrece al visitante vivir experiencias conectadas a las prácticas agrícolas, promueve los saberes y la conexión con la agrobiodiversidad, entrelazando las características de los recursos naturales y culturales de las zonas rurales, mediante la utilización de Sistemas de Información Geográfica (SIG) que permita impulsar la sostenibilidad económica, social, ambiental, cultural, tal como menciona Paredes et al. (2024).

En este sentido, las actividades turísticas agroecológicas ofrecen una visión diferente al turismo tradicional, permitiendo entrelazar las prácticas agroamigables (agricultura y ganadería), la recolección de semillas o frutos dependiendo de la temporada de cosecha, recorrido guiado a unidades de producción familiar, aprovechando los recursos naturales y culturales para desarrollar las actividades que estimule el lóbulo prefrontal (Fernández, 2025a). Desde esta perspectiva, al integrar la meditación como elemento recreativo permitirá a los turistas conectarse de manera más profunda con el entorno natural, fomentando un estado de calma y presencia plena. Cabe resaltar que Mora y Chiriboga (2017) argumentan que esta modalidad turística se configura desde las múltiples visiones, ya que trasciende aspectos recreativos, educativos, ambientalista y ecológica, conjuntamente ofrecer su estilo de vida y su forma de trabajar la tierra, su gente y la cultura local, fortaleciendo el emprendimiento y valoración de sus recursos para el empoderamiento de las jóvenes y mujeres al desarrollo local sostenible.

Según Castro et al. (2020), destaca que “Los turistas construyen imágenes mentales del destino que se interpretan en función de dónde centran su atención”. (p. 151). Esta sinergia entre las actividades físicas y mentales del turismo agroecológico no solo enriquece la experiencia del visitante, sino que también contribuye a su bienestar personal y a una mayor conciencia sobre la importancia de la sostenibilidad. Además, esta modalidad turística va más allá de una simple actividad recreativa o espiritual, se trata de una experiencia transformadora que nutre las funciones cognitivas, atención, memoria y lenguaje, a través de una profunda conexión con la naturaleza, la apreciación de la tierra y el cultivo de un sentido de trascendencia.

De esta manera, el turismo agroecológico se aborda como una herramienta, una práctica consiente y actividad múltiple, que abarca desde el aprovechamiento de los recursos naturales, culturales y productivos, hasta la integración de actividades recreativas, dando paso a un acercamiento epistémico de la cultura oriental hacia la occidental, a través de la meditación, Según Sánchez (2011), “esta actividad constituye un proceso integral de la conciencia dirigido a potenciar la evolución de la psique y sus funciones e incluyendo el aspecto espiritual y moral que determina el actuar de las personas y su estilo de vida” (p. 228). Esta experiencia ancestral permite enfocar la atención y la mente para alcanzar un estado de calma o bienestar, el cual están asociadas a diferentes culturas y religiones con el objetivo de mejorar la salud física y mental, reducir el estrés y aumentar la conciencia del ser humano.

Cabe señalar, Gelós et al. (2022), “la recreación trasciende la mera ocupación del tiempo libre, convirtiéndose en una herramienta para el desarrollo personal y social” (p. 9). Entonces, la recreación turística agroecológica ofrece a los turistas experiencias educativas y significativa en entornos rurales, fuera del estrés de las ciudades, brindando una conexión con la naturaleza y aprender sobre la agricultura sostenible y respetuosas con el entorno. Asimismo, Fernández (2025), indica que “La recreación y el ocio son fundamentales para mejorar la calidad de vida, especialmente cuando se une o entrelaza con el turismo agroecológico, ya que promueve el descanso activo y la conexión con el medioambiente” (p. 124). Por ello, al favorecer la diversidad de actividades encaminadas al mejoramiento del ser humano, se puede fomentar una introspección hacia la conexión con el campo, partiendo principalmente en actividades recreativas como la rutina diaria del llanero, los agricultores, el valorar el patrimonio tangible e intangible, los saberes ancestrales y reconocer la diversidad de semillas o especies de diversidad.

Adicionalmente, la contemplación y observación proporciona una visión diferente al integrar la medicación recreativa como una herramienta que promueve la satisfacción de bienestar físico, mental y emocional de los turistas o visitantes. Por otra parte, la práctica de meditación como una oferta turística agroecológica dentro de la recreación permitiría a los turistas desconectarse de las tensiones cotidianas y reconectar con su ser interior. además, la meditación ofrece cultivar la atención plena y la serenidad, estas técnicas pueden incluir la respiración consciente, la visualización y la meditación caminando en entornos naturales o agrícolas.

Por otra parte, el turismo agroecológico proporciona a los visitantes la oportunidad de

experimentar la vida en comunidades rurales que practican la agricultura respetando la biodiversidad y los ciclos naturales. Los turistas que optan por estas experiencias pueden involucrarse en actividades como cosechas, talleres de producción sostenible y recorridos por huertos biodiversos. Además, la intersección entre la meditación recreativa y el turismo agroecológico promueven el respeto por la naturaleza, fomentan la salud y el bienestar integral de las personas.

Efectivamente, el estrés que experimentan las personas debido a la crisis ambiental y otros factores ha llevado a una reevaluación de su conexión con el entorno. Este cambio puede manifestarse de diversas maneras, como en la búsqueda de estilos de vida más sostenibles, la mayor conciencia sobre la salud mental y el bienestar, así como en el activismo medioambiental. Cabe señalar, Flores y Arguello (2020), argumentan que: “la pandemia, COVID-19 generó que 60% de los trabajadores presentan sintomatologías relacionadas a estrés normal con tendencia a afecciones de estrés, un 65% de los trabajadores presentan estados de ansiedad y un 34 % presentan estados de depresión” (p. 10). Asimismo, la postpandemia ha impulsado una nueva forma de viajar y de interactuar con el entorno, enfocándose más en la sostenibilidad y en experiencias que fomenten la conexión con la naturaleza.

Por lo tanto, el turismo agroecológico como modalidad turística emergente busca ofrecer alternativas integradoras que combine la recreación y la meditación dentro de los recorridos a unidades de producción o fincas con características agroecológicas, con el propósito de disminuir el estrés utilizando técnicas de relajación como el yoga como una estrategia para conectar al turista con la espiritualidad del ser. En otras palabras, al utilizar la meditación recreativa como prácticas conscientes en entornos rurales serviría como una oportunidad de fortalecer los itinerarios de las rutas turísticas agroecológicas, donde el visitante aprenda a escuchar el silencio, impulsar la contemplación de los paisajes naturales y las bellezas que esta representa para las regiones al escuchar el sonido de las aves y la fauna silvestre. Además, al combinar la meditación recreativa con el turismo agroecológico se genera una propuesta innovadora que busca ofrecer experiencias de bienestar integral en entornos naturales y sostenibles. A continuación, se presenta una Tabla 1 que detalla esta oferta, segmentada por tipo de actividad, características y beneficios para el turista.

Tabla 1. *Oferta de Meditación Recreativa en el marco del Turismo Agroecológico*

Categoría de Actividad	Descripción Detallada	Características de la Oferta	Beneficios para el Turista
Meditación en la Naturaleza	Sesiones de meditación guiada en espacios abiertos como huertos, bosques o junto a cuerpos de agua, aprovechando los sonidos y elementos naturales para facilitar la relajación.	- Meditación o atención plena centrada en los elementos de la naturaleza (tierra, aire, agua). - Meditación caminando por senderos agroecológicos. - Ejercicios de respiración profunda en campos de cultivo.	- Reducción del estrés y la ansiedad. - Conexión profunda con el entorno natural. - Mejora de la concentración y el bienestar emocional.
Talleres Agroecológicos y Meditativos	Combinación de prácticas agrícolas sostenibles con técnicas de meditación y atención plena.	- Talleres de siembra consciente: mientras se cultiva, conectando con la tierra. - Cursos de preparación de alimentos orgánicos, con un enfoque meditativo en cada paso. - Sesiones de yoga y estiramientos en un entorno agrícola, integrando movimiento y respiración consciente.	- Aprendizaje de prácticas sostenibles y conexión con el origen de los alimentos. - Fortalecimiento de la salud física y mental. - Desarrollo de habilidades prácticas en un ambiente de calma.
Experiencias Sensoriales Agroecológicas	Actividades diseñadas para despertar los sentidos a través de la interacción con el	- Caminatas descalzo sobre la tierra o la hierba para practicar la conexión con la tierra. - Catas de productos frescos	- Reconexión con el cuerpo y los sentidos. - Mayor aprecio por la naturaleza y

	ambiente agroecológico.	(frutas, verduras, infusiones de hierbas) con atención plena a los sabores y aromas. - Sesiones de "silencio" en la naturaleza, invitando a la observación y la escucha consciente.	sus productos. - Promoción de la calma y la introspección.
Retiros de Bienestar Agroecológico	Paquetes de varios días que integran alojamiento en fincas o granjas, alimentación saludable y un programa intensivo de meditación y actividades agroecológicas.	- Alojamiento en eco-lodges o cabañas rústicas. - Alimentación basada en productos de la propia granja. - Horarios estructurados que incluyen meditación al amanecer, trabajo en el huerto, caminatas y talleres.	- Desconexión total de la rutina y el estrés de la vida urbana. - Regeneración física y mental completa. - Inmersión en un estilo de vida sostenible y consciente.
Terapias y Rituales de Conexión	Actividades que utilizan elementos de la naturaleza para rituales de sanación y autoconocimiento.	- Meditaciones con fuego o rituales de purificación. - Terapias de sonido con instrumentos naturales. - Círculos de meditación y conversación bajo árboles centenarios.	- Liberación de tensiones emocionales. - Fomento de un sentido de comunidad y pertenencia. - Profundización en el viaje de autoconocimiento.

Fuente: Los autores

De esta manera, la Tabla 1 muestra cómo el turismo agroecológico se enriquece con la

meditación recreativa, ofreciendo actividades que van desde meditar en la naturaleza y participar en talleres de siembra consciente, hasta vivir retiros de bienestar, promoviendo la relajación, la conexión con la naturaleza y el autoconocimiento. Por ello, se presenta la siguiente pregunta generadora ¿Cómo la dimensión ontológica del turismo agroecológico a través de la meditación recreativa contribuirá a la propuesta de oferta turística sostenible?

Desde una perspectiva integral, la combinación del turismo agroecológico con la meditación recreativa va más allá de una simple suma de actividades. Esta fusión se presenta como una propuesta turística sostenible que busca una comprensión profunda de la dimensión ontológica de la experiencia de viajar. Así, el turismo se convierte en un agente innovador que transforma la forma en que el turista interactúa con la naturaleza. Asimismo, la meditación recreativa busca contactar al turista a experiencias multisensoriales al apreciar el sonido del canto de las aves, el tocar la tierra y sentir su olor, aromas y textura; la calidez de sol naciente y la profundidad interacción con los agroecosistemas, generando una introspección interna en el visitante.

De esta manera, la meditación como estrategia recreativa busca desde el turismo agroecológico innovar en la transformación de las actividades en espacios no convencionales, donde el visitante pueda conectar de forma activa a las prácticas agrícolas y aprenda interpretar los espacios rurales no como simple espectador, sino como un participante activo de dichas prácticas ancestrales (Dagens, 2023; Bohoyo, 2021; y Glionna, 2021). Este estudio tiene como propósito comprender la dimensión ontológica del turismo agroecológica utilizando la meditación recreativa como mecanismo de propuesta de oferta turística sostenible, el cual busca mejorar el vínculo con la naturaleza y las comunidades utilizando la meditación como un mecanismo que busca fortalecer el crecimiento personal y se alinea a la visión del viajero que explora nuevas experiencias que fomente el respeto por los espacios naturales y profundice en las interacciones sociales mediante la integración de las prácticas agrícolas, la cultural y una sociedad más consiente y resilientes.

METODOLOGÍA

En la visión metodológica de Leal (2011), busca el encuentro epistémico del saber interior del investigador y el fenómeno a estudiar, donde se entrevea procesos mentales, a través del enfoque cualitativo, método fenomenológico hermenéutico y técnicas participativa como la entrevista en profundidad y la observación participante. Para ello, se aplicaron ejercicio de

meditación en una unidad de producción Hato Cristero, el cual presta servicio de posada donde se evidencia la contemplación de entornos con caracterizas naturales, agrícolas y culturales, donde se agruparon en tres grupos focales para implementar la técnica de meditación, luego se aplicó un instrumento para sistematizar la experiencia vivida de los estudiantes de turismo agroecológico.

De esta manera, Leal (2021), establecen tres facetas una inicial, la aplicación de las técnicas de meditación, luego la recolección de los datos utilizando una entrevista a los participantes para comprender la experiencia vivida, y por último el análisis estructura de la experiencia. Con la intención de comprender la dimensión ontológica del turismo agroecológica utilizando la meditación recreativa como mecanismo de propuesta de oferta turística sostenible en los estudiantes de turismo agroecológico de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora” (UNELLEZ), sede Barinas. De acuerdo con Martínez (2014), la investigación no solo se queda en la descripción de fenómenos, sino que ofrece una interpretación de los significados subjetivos que los individuos asocian a sus prácticas. Por ello, la investigación se desarrolló en tres etapas, Visualizar Tabla 2.

Tabla 2. *Procedimiento para el desarrollo de las fases de la Investigación.*

FASE I	Actividades a cumplir	Se cumple a través de...
Etapas Previa	Selección de actores claves	Informantes clave
	Selección de las Técnicas de	Observación directa
	Recolección de Datos	Entrevista en profundidad
		Experiencias investigativas del autor
	Selección de las técnicas de análisis de la información	Codificación Categorización
		Triangulación
FASE II	Documentación Teórica	A lo largo de la investigación
	(referencias y estudios previos)	(antecedentes, referentes teóricos, postura ideológica de autores, autobiografía y experiencias del autor)
FASE II	Actividades a cumplir	
Etapas Descriptiva	Aplicación de las entrevistas, observaciones directas y análisis de las experiencias investigativas y referenciales del autor.	

	Aplicación de la codificación, categorización y triangulación
	Elaboración de Descripción Protocolar
FASE III	Actividades a cumplir
Etapas	Interpretación de las categorías
Estructural	Discusión de resultados
	Aplicación de triangulaciones
	Elaboración de Teoría

Fuente: Martínez (2014).

La Tabla 2 muestra que el método se coloca en claro de forma taxativa de cada ser y de su correspondencia con el medio ambiente en el que interactúa. Le da importancia al discernimiento del informante al verificar sus propios significados que subyacen directamente en él, simbolizando una “verdad”, ajustable a su situación. Se admite de esta forma, obtener a dicha verdad sin supuestos ni teorías preestablecidas. Admite los eventos, tal cual, la realidad vivida por los seres humanos, tratando de entender el cosmos como expresión de experiencias internas de los individuos, fundamentando el conocimiento interno de cada ser, dando distinción a la subjetividad inmediata que genera, orienta significados permitidos por los sujetos en sus acciones, estilos y modos de vida; para generar la fundamentación del trabajo que se realiza.

Por otra parte, la forma más habitual de obtener información es indagar entre las personas, pudiendo hacerlo de forma personal, lo que permite identificar su comportamiento, forma de actuar, conocer sus inquietudes posturales que son indicativo de lo que cree y piensa, siendo esto ideal o semiestructurada para el trabajo que se desarrolló. Es decir, permitió hacer un breve guion de preguntas-respuestas para interactuar sobre temas de interés (categorías y subcategorías investigativas), que le permitieron su fácil comprensión, análisis y estudio; en relación a la situación planteada. Basagoiti, et al., (2016), definen a los informantes clave como “Personas que cuentan con un amplio conocimiento acerca del medio o problema de estudio; ejemplo de los mismos son: funcionarios, profesionales, líderes y dirigentes de organizaciones populares, comunicadoras informales de la base social, entre otros” (p.45). Para el desarrollo de la investigación los informantes clave fueron seleccionados de manera intencional aleatoria, pues se estableció a juicio del investigador alcanzando los siguientes criterios. (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Distribución de los informantes claves

Estudiantes	Edad	Sexo	Semestre	Cantidad
A	22	F	4to	1
B	25	M	5to	1
C	19	F	8vo	1
Total				3

Fuente: Los autores

De acuerdo con lo mencionado en la Tabla 3, se asumieron como informantes clave a tres (03) estudiantes de la carrera de turismo agroecológico, los cuales serán seleccionados de manera intencionada, con las siguientes características: uno (01) del 4to semestre, uno (01) del 5to semestre, y uno (01) 8vo semestre. Para el análisis de la información, se aplicaron las técnicas participativas antes mencionadas, manteniendo el rigor científico comparando los datos obtenidos de los estudiantes con la teoría y las técnicas de recolección. Por otra parte, se aplicó la triangulación de las categorías para agrupar los datos en temas y patrones significativos que reflejan la visión de los estudiantes sobre la dimensión ontológica del turismo agroecológico y la meditación recreativa como oferta turística sostenible.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este espacio resume los hallazgos de las entrevistas en profundidad aplicadas a tres estudiantes de la carrera de Turismo Agroecológico. El propósito es obtener información sobre la Dimensión Ontológica del Turismo Agroecológico y su relación con la Meditación Recreativa como una oferta sostenible. Se siguieron los pasos de categorización, triangulación e interpretación de los datos para identificar las subcategorías emergentes. (Ver Figura 1).

Figura 1.

Dimensión Ontológica del Turismo Agroecológico y su relación con la Meditación Recreativa como una oferta sostenible.



Fuente: Los autores

La Figura 1 devela una triada interconectada entre tres dimensiones o componentes esenciales para el desarrollo de una oferta turística. Primeramente, la dimensión ontológica del turismo agroecológico parte de elementos del ser y su relación con el biocultural local, reflejando una interacción con la conexión, la conciencia, equilibrio y bienestar profunda con los turistas o visitantes, el cual se enlaza con la meditación recreativa como una práctica que está ligada en la inmersión y la atención del ocio a plenitud; brindando una visión política a través del diseño de experiencias y modelos de negocios sostenibles, ofreciendo un producto turístico que impulsa el bienestar del individuo y el ecosistema. Además, el simbolismo de la meditación y la conciencia del ser ofrecerá no solo las dimensiones de la sostenibilidad (económico, social, cultural y ambiental), sino también el humano y lo espiritual.

Triada de la Dimensión ontológica: Turismo agroecológico, meditación recreativa y oferta turística sostenible

La conexión entre el ser humano, la naturaleza y el turismo agroecológico infiere a la necesidad de ofrecer nuevas alternativas que profundice en el flujo circular y recíproco de una propuesta sostenible, que brindara a las comunidades, especialistas y turistas articular la posibilidad de modular un modelo que promueva la regeneración en múltiples niveles. De esta manera, el turismo agroecológico busca integrar herramientas, entornos y el ser para lograr que los estudiantes y el turista contemple los ecosistemas, los paisajes y escuchar el silencio como elementos de la meditación recreativa, tal como sugiere Lares (2025), que esta modalidad turística permite conexión de las unidades de producción, el ser y la neurorecreación como un mecanismo de interacción entre las emociones y los sentimientos.

Asimismo, la meditación recreativa permite la sincronización del corazón y la mente, donde esta conexión con el turismo agroecológico, los entornos y el bienestar del ser; ayuda a focalizar la atención plena que es el estado donde los turistas o los estudiantes vive el momento presente, que es la esencia buscada por esta práctica de conexión y conocimiento consiente, tal como manifiesta Gutiérrez (2025); y Gutiérrez (2011), quienes involucran el bienestar y la relajación en espacios no convencionales logrando un estado de integración en el cuerpo, la mente y el espíritu propiciando el descanso en su total plenitud.

Del mismo modo, la oferta turística sostenible mediante la meditación recreativa en el contexto del turismo agroecológico, fomenta una relación personal con la naturaleza permitiendo que los turistas o los estudiantes perciban con los sentidos los elementos, que subyacen en la unidad de producción que promueve la ruta de los llanos Barines en Hatos Cristero, permitiendo a los visitantes contemplar la sabana, la flora y fauna llanera, escuchar el trinar las aves, ofreciendo una conexión y reconexión introspectiva que lo lleva a conocerse así mismo, y experimentar diferentes emociones tal como indican Montoro (2021) y Bohoyo (2021), quienes profundizan en el bienestar holístico como proceso de autoconocimiento y autoemocionalidad, que conlleva a ser espiritual y emocionalmente inteligente.

CONCLUSIONES

De esta manera, el turismo agroecológico vincula la conexión con la naturaleza, la

espiritualidad y el estado conciencia, que trascienda y despierte el don divino de ofrecer experiencias que fomenta una conexión profunda con el entorno, los recursos naturales, culturales y agrícolas, creando en el visitante un sentido de conciencia, autoevaluación e introspección que refleje bienestar y el empoderamiento de las comunidades locales, donde la meditación recreativa traiga beneficios socioeconómicos, ambientales culturales.

Asimismo, la meditación recreativa permite al turista desconectarse de los entornos que generen perturbación y estrés. Es por ello, que el turismo agroecológico busca desde sus prácticas ancestrales reconectar al visitante a un ambiente de paz y tranquilidad que ayuda promover la relajación, el desarrollo de la intuición, equilibrio emocional y el bienestar mental. Al combinar esta experiencia como oferta turística sostenible no solo se pretende brindar servicios tradicionales, sino experiencias significativas que contribuya al despertar de a conciencia hacia la sostenibilidad y la revalorización de los paisajes y la cultura local.

En síntesis, la triada de la dimensión ontológica permite ofrecer una experiencia significativa, que genera cambios tanto a los turistas, estudiantes y el entorno, al promover la sostenibilidad ambiental, la cultura de paz y la meditación recreativa, el cual se sumergen en una transformación de pensamiento, emociones, sentimientos y comportamiento del ser, propiciando así, un equilibrio que regula las alteraciones del visitante, que al explorar el turismo agroecológico se cierran ciclos tanto de la naturaleza, tiempo y del hombre. Por tal motivo, la meditación recreativa sirve como mecanismo para la conexión neuronal en vivencias y pensamientos que no sean recurrentes, permitiendo al turista concentrarse en el presente y disfrutar de cada momento de su visita.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Altieri, M. y Nicholls, C. (2020). Agroecología: desafíos y oportunidades para la agricultura en el Antropoceno. *Revista internacional de agricultura y recursos naturales*, 47 (3), 204-215. Recuperado en: <https://dx.doi.org/10.7764/ijanr.v47i3.2281>
- Basagoiti, F, Paloma G y Concha P. (2016). *Conocimiento acerca del Problema de Estudio*. 3ra ed. Editorial Atrilla.
- Bohoyo Rodríguez, M. (2021). *Turismo espiritual: yoga. Análisis y propuesta como solución a la despoblación rural* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48219>

- Castro, J. C., Palacios, J. M., & Plazarte, L. V. (2020). Imagen del destino desde la perspectiva del turista. *Turismo y Sociedad*, 26, 15-28. <https://ssrn.com/abstract=3503511>
- Dagens, S. (2023). *Características del turismo espiritual en Mallorca: los retiros de yoga* [Trabajo de fin de grado, Universitat de les Illes Balears]. Repositorio Institucional UIB. <http://hdl.handle.net/11201/162939>
- Duong, T. y Duong, T. (2023). A Study on the Economy of Agroecological Tourism in Vietnam. *International Journal of Advances in Engineering and Management (IJAEM)*, 5 (4). 452-456. https://ijaem.net/issue_dcp/A%20Study%20on%20the%20Economy%20of%20Agroecological%20Tourism%20in%20Vietnam.pdf
- Fernández, A. J. (2025a). La recreación como catalizador de rutas de turismo agroecológico en espacios bioculturales. *Revista Criterios*, 32(1). Recuperado a partir de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/Criterios/article/view/4660>
- Fernández, A. (2025b). Turismo Agroecológico: Un Enfoque Transdisciplinario para el Desarrollo Sostenible en Zonas Rurales. *Sathiri*, 20 (1), 134-150. <https://doi.org/10.32645/13906925.1335>
- Flores A. y Arguello, F. (2020). *La salud mental, ¿la pandemia después de la COVID-19?*. ISGlobal. <https://www.isglobal.org/-/es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19->
- Glionna, M. J. (2021). *El turismo de bienestar como visión de las esencias : las terapias y tecnologías complementarias de vanguardia y su rol como experiencias significativas dentro del Turismo de Bienestar. Una contribución a su futura regulación*. Editorial Universitaria EDUCO. <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/123456789/22659>
- Gelós, M. B., Montero, V. y Azar, P. F. (2022). Una mirada inicial del patrimonio ambiental área natural protegida Tromen y la evaluación de su potencialidad recreativo–turística. En R. C. González y M. B. Gelós (coord.), *Turismo, movilidades y pandemia: Diálogos y tensiones en la construcción transdisciplinar del campo en un momento de cambio ontológico* (pp. 31-53). Universidad Nacional del Comahue.
- Gutiérrez Mendoza, I. S., Fernández, A. J., Lares Jiménez, N. O., & Díaz de Montes de Oca, M. E. (2025). Percepción de la visión del turismo agroecológico desde la perspectiva de la sostenibilidad ambiental. *KAIROS, Revista De Ciencias económicas, jurídicas Y Administrativas*, 8(15), 56-74. <https://doi.org/10.37135/kai.03.15.03>

- Lares Jiménez, N. O. (2025). Triada cuántica: Neurociencia, paradigma transpersonal y el turismo agroecológico. En M. Camacho, M. Yovera, & J. C. Blanco Rossitto (Comps.), *Reflexiones postdoctorales desde un enfoque integrador, Tomo II* (pp. 359–369). Fondo Editorial UNEY. https://drive.google.com/file/d/17gZHJMJIImBEG2GMyPENJqFcJTR5e4_5/view?usp=sharing
- Leal, J. (2011). *La autonomía del sujeto investigador y la metodología de investigación* (3a ed.). Venezuela. P. 30.
- Martínez, M. (2014). *Ciencia y Arte de la Metodología Cualitativa*. Editorial Trillas México, D.F. https://www.academia.edu/29811850/Ciencia_y_Arte_en_La_Metodologia_Cualitativa_Martinez_Miguel_PDF
- Mora, F. y Chiriboga, E. (2017). Turismo agroecológico: Alternativa de desarrollo turístico sostenible en la zona rural de la provincia del Guayas. *INNOVA Research Journal*, 2 (5), 152-162. <http://201.159.222.115/index.php/innova/article/view/270/286>
- Montoro Polo, F. (2021). *Turismo de bienestar holístico en Menorca: posibilidades y limitaciones* [Trabajo de fin de máster, Universitat Oberta de Catalunya]. Repositorio de la UOC. <https://hdl.handle.net/10609/129166>
- Paredes, M., Fernández, A., Gutiérrez, I., Cáceres, B., & Mc Carthy, N. (2024). Líneas de creación intelectual del sector turístico: Transdisciplinariedad del turismo agroecológico y sostenibilidad. *Conocimiento Libre Y Licenciamiento (CLIC)*, (30). 180-194. Recuperado a partir de <https://convite.cenditel.gob.ve/publicaciones/revistaclic/article/view/1327>
- Sánchez, G. G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 223-254. <https://acortar.link/PDjZ1O>

©2026 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)