

Escuela Universitaria
de **Turismo**

ALTAMIRA

GRADO EN GESTIÓN HOTELERA Y TURÍSTICA

Trabajo Fin de Grado

Curso académico 2025/2026

ANA SOLANA SÁNCHEZ

TURISMO DE BIENESTAR EN CANTABRIA

WELLNESS TOURISM IN CANTABRIA

DIRECTORA

Dña. NURIA SALESA AMARANTE



Escuela Universitaria
de **T u r i s m o**

ALTAMIRA

**GRADO EN GESTIÓN HOTELERA Y
TURÍSTICA**

Trabajo Fin de Grado

Curso académico 2025/2026

Fecha de entrega: 03/12/2025

AUTORA: Ana Solana Sánchez

TÍTULO: Turismo de Bienestar en Cantabria

DIRECTORA: Nuria Salesa Amarante

TRIBUNAL:

Nombre:

Firma:

Nombre:

Firma:

En Santander a

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi agradecimiento a los establecimientos y profesionales del sector de bienestar en Cantabria que dedicaron su tiempo a responder la encuesta realizada para este estudio. Su colaboración ha sido fundamental para la obtención de datos y para la elaboración de las conclusiones de este trabajo. Asimismo, agradezco a mi tutora su orientación, disponibilidad y apoyo durante el desarrollo del TFG. Finalmente, extendiendo mi reconocimiento a todas las personas que, de una u otra forma, han contribuido a que este proyecto pudiera llevarse a cabo.



RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado analiza el potencial del turismo de bienestar en Cantabria, un segmento en crecimiento a nivel nacional e internacional. Mediante una revisión teórica, el estudio del contexto regional y una encuesta a establecimientos del sector, se identifican las principales características del turista de bienestar, las tendencias actuales y las necesidades de las empresas. Los resultados muestran una demanda creciente de experiencias vinculadas a la salud, la desconexión y la naturaleza, así como un tejido empresarial diverso, pero poco visibilizado. Entre las carencias detectadas destacan la falta de promoción específica, la ausencia de una guía actualizada de recursos y un apoyo institucional limitado. Como propuesta, el trabajo presenta una guía preliminar de alojamientos y establecimientos de bienestar en Cantabria para su consulta, promoción y planificación. En conjunto, el estudio evidencia la oportunidad de consolidar Cantabria como destino de bienestar mediante estrategias coordinadas que impulsen la calidad, la cooperación y la difusión del sector.

Palabras clave: Turismo de bienestar, Cantabria, guía turística, promoción, desarrollo regional, establecimientos.

ABSTRACT

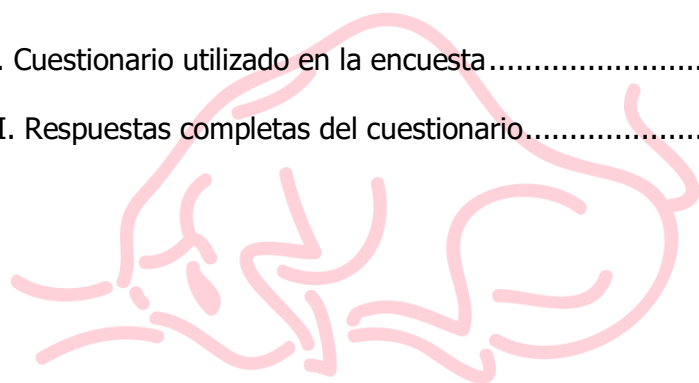
This Final Degree Project analyzes the potential of wellness tourism in Cantabria, a segment that is growing both nationally and internationally. Through a theoretical review, the study of the regional context, and a survey conducted with sector establishments, the research identifies the main characteristics of wellness tourists, current trends, and the needs of businesses. The results show increasing demand for experiences related to health, disconnection, and nature, as well as a diverse but scarcely visible business network. The main shortcomings identified include the lack of specific promotion, the absence of an updated resource guide, and limited institutional support. As a proposal, the project presents a preliminary guide of wellness accommodations and establishments in Cantabria for consultation, promotion, and planning. Overall, the study highlights the opportunity to strengthen Cantabria as a destination for wellness through coordinated strategies that enhance quality, cooperation, and sector visibility.

Keywords: Wellness tourism, Cantabria, tourist guide, promotion, regional development, establishments.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Finalidad.....	7
1.2. Objetivos	7
1.2.1. Objetivo general.....	7
1.2.2. Objetivos específicos.....	8
1.3. Marco teórico/histórico.....	8
1.3.1. Turismo de bienestar	8
1.3.2. Definición propia	9
1.3.3. Evolución Histórica del Turismo de Bienestar en España	12
1.3.4. Crecimiento del turismo de bienestar	13
1.3.5. Perfil del turista de bienestar	14
2. METODOLOGÍA.....	16
3. Turismo de bienestar en España.....	17
3.1. Perfil del turista.....	17
3.2. Principales motivaciones.....	17
3.3. Tendencias nacionales	18
3.4. Destinos punteros en España.....	19
4. Cantabria.....	21
4.1. Potencial de Cantabria como destino turístico de bienestar	21
4.1.1. Recursos Naturales.....	21
4.1.2. Elementos identificativos.....	22
4.1.3. Promoción y buenas prácticas.....	23
4.1.4. Comparativa con otras Comunidades Autónomas	24
4.2. Inventario de establecimientos en Cantabria	29
4.3. Guía de turismo de bienestar de Cantabria.....	35
5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS.....	37

6.	CONCLUSIONES Y PROPUESTAS/RECOMENDACIONES	39
7.	ÍNDICE DE IMÁGENES/GRÁFICOS/TABLAS	42
7.1.	Índice de imágenes.....	42
7.2.	Índice de gráficos	42
7.3.	Índice de tablas.....	42
8.	REFERENCIAS	43
8.1.	BIBLIOGRAFÍA	43
8.2.	WEBGRAFÍA.....	43
9.	ANEXOS	49
9.1.	Anexo I. Cuestionario utilizado en la encuesta.....	49
9.2.	Anexo II. Respuestas completas del cuestionario.....	49



Escuela Universitaria
de **Turismo**

ALTAMIRA

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Finalidad

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad analizar la oferta actual de turismo de bienestar en Cantabria, evaluando las diferentes propuestas existentes. A lo largo del estudio, se pretende identificar los principales establecimientos dedicados a este tipo de turismo, sus características y servicios ofrecidos.

El turismo de bienestar ha experimentado un notable crecimiento en los últimos años, sobre todo después de la pandemia, impulsado por una creciente demanda de experiencias orientadas a la salud física, mental y emocional (Global Wellness Institute, 2023). Gracias a su entorno privilegiado, su abundante naturaleza y su rico patrimonio termal, Cantabria se posiciona como un destino con un alto potencial en este sector (Turismo de Cantabria, s.f.-a). Sin embargo, es necesario conocer en profundidad el desarrollo actual de esta oferta para valorar su evolución, sus fortalezas y las posibles mejoras.

Los motivos que impulsan este trabajo tienen relación con lo mencionado anteriormente. El creciente auge del turismo de bienestar ha despertado en mí un especial interés por conocer en profundidad los modelos de negocio existentes en Cantabria dentro de este sector. Cada vez más personas buscan experiencias que les permitan desconectar, reducir el estrés y mejorar su bienestar físico y emocional, lo que ha impulsado la expansión de este tipo de turismo en todo el mundo.

En este contexto, se considera que Cantabria tiene un gran potencial para el desarrollo del turismo de bienestar, contribuyendo con la desestacionalización del turismo en la región. A pesar de que la comunidad autónoma cuenta con una oferta variada en este ámbito, aún es necesario estudiar en detalle sus características, distribución y oportunidades de crecimiento. A través de este análisis, se busca identificar los servicios y experiencias que actualmente se ofrecen, y en caso de que fuera necesario, también detectar posibles áreas de mejora que permitan optimizar y consolidar este sector dentro del turismo regional.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar la oferta actual de turismo de bienestar en Cantabria, identificando sus principales características, su distribución en el territorio y las oportunidades de crecimiento dentro del sector turístico regional.

1.2.2. Objetivos específicos

Analizar el potencial de Cantabria como destino de turismo de bienestar, identificando sus recursos naturales, infraestructuras existentes y elementos diferenciadores frente a otros destinos.

Analizar las tendencias nacionales de turismo de bienestar, teniendo en cuenta las preferencias de los consumidores y las prácticas destacadas en el sector.

Identificar y clasificar la oferta de turismo de bienestar en Cantabria, analizando los distintos tipos de establecimientos y los servicios que ofrecen, además de su distribución geográfica.

Detectar oportunidades de mejora en la oferta existente, proponiendo estrategias que permitan optimizar y consolidar el turismo de bienestar en la región.

1.3. Marco teórico/histórico

1.3.1. Turismo de bienestar

Para hablar de turismo de bienestar primero se debe definir el turismo de salud ya que según la Organización Mundial del Turismo el primero deriva del segundo.

El turismo de salud cubre aquellos tipos de turismo que tienen como motivación primordial la contribución a la salud física, mental y/o espiritual gracias a actividades médicas y de bienestar que incrementan la capacidad de las personas para satisfacer sus propias necesidades y funcionar mejor como individuos en su entorno y en la sociedad.

El término turismo de salud engloba el turismo de bienestar y el turismo médico. (OMT, s.f.).

Mientras que el turismo médico implica desplazamientos motivados por la necesidad de recibir tratamientos clínicos, cirugías o procedimientos específicos en centros sanitarios especializados, el turismo de bienestar tiene como propósito mejorar el bienestar físico, mental y emocional del turista a través de experiencias orientadas al autocuidado y el equilibrio personal.

Siguiendo esta línea, la Organización Mundial del Turismo define el turismo de bienestar como

Un tipo de actividad turística que aspira a mejorar y equilibrar los ámbitos principales de la vida humana, entre ellos el físico, el mental, el emocional, el ocupacional, el intelectual y el espiritual. La motivación primordial del turista de bienestar es participar en actividades preventivas, proactivas y de mejora del estilo de vida, como la gimnasia, la alimentación saludable, la relajación, el cuidado personal y los tratamientos curativos. (OMT, s.f.).

En definitiva, aunque el turismo de bienestar y el turismo médico forman parte del turismo de salud, presentan diferencias fundamentales en cuanto a sus objetivos y enfoques. Estas diferencias marcan el tipo de servicios que cada modalidad ofrece, además del perfil del turista y sus motivaciones a la hora de elegir un destino.

De la Cruz-Piña et al. (2023) afirman también que el turismo de bienestar está englobado dentro del turismo de salud y distinguen diferentes términos asociados a este tipo de turismo como los tratamientos de fitness, la meditación, la autorresponsabilidad y el aprendizaje, enfatizando la sensibilidad ambiental y las relaciones sociales.

Según una publicación de Ostelea (2021) el turismo de bienestar ofrece a los turistas una mejora en la calidad de vida, el estado físico y emocional. (Ostelea, 2021)

The Global Wellness Institute define el turismo de bienestar como los viajes relacionados con la búsqueda de mantener o mejorar el bienestar personal y la salud holística. (Global Wellness Institute, s.f.).

Según el artículo de Santiago Oviedo (2023), el turismo de bienestar se entiende como una modalidad turística centrada en mejorar o mantener el bienestar integral de la persona, tanto física como mental y emocionalmente a través de viajes diseñados con ese propósito. Abarca actividades como retiros espirituales, yoga, spa, meditación o simplemente la búsqueda de la relajación. Se distingue del turismo de salud, el cual se enfoca más en tratamientos médicos concretos.

El turismo de bienestar se entiende como un concepto holístico que no se limita únicamente a la salud física, sino que incorpora dimensiones emocionales, espirituales, intelectuales, sociales y medioambientales. Esta visión amplia resalta que la experiencia turística busca un equilibrio integral de la persona, donde la práctica de actividades como el ejercicio físico, la meditación, la convivencia social o el contacto con la naturaleza se convierten en ejes esenciales para alcanzar el bienestar. Así, el turismo de bienestar se configura como una modalidad que promueve un estilo de vida saludable y consciente, con beneficios que trascienden lo individual y se proyectan en la relación con la comunidad y el entorno (Dini & Pencarelli, 2021).

1.3.2. Definición propia

En conclusión, el turismo de bienestar se puede definir como una variante del turismo de salud que busca mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los turistas a través de experiencias enfocadas en el autocuidado y el equilibrio personal. A diferencia del turismo médico, que busca la mejora de salud con tratamientos médicos, el turismo de bienestar se basa en actividades preventivas y proactivas como la actividad física, la relajación, la

meditación o la alimentación saludable, priorizando en muchas ocasiones entornos tranquilos y sostenibles, y alejados de la masificación turística, yendo en muchas ocasiones de la mano del turismo rural.

Para comprender mejor la amplitud del turismo de bienestar y las diferentes formas en que se manifiesta, se propone a continuación una clasificación de sus principales tipologías:

Turismo de naturaleza y bienestar rural

- Turismo rural orientado al bienestar
- Baños de bosque
- Retiros de desconexión digital
- Retiros en la naturaleza

Turismo espiritual, emocional y holístico

- Meditación
- Mindfulness
- Retiros espirituales
- Retiros o tratamientos holísticos

Turismo de relajación y cuidado personal

- Hoteles con spa o balnearios y tratamientos termales
- Masajes relajantes
- Retiros o espacios de desconexión y relax (turismo de silencio)

Turismo de bienestar físico y deportivo

- Yoga y pilates (retiros o centros especializados)
- Senderismo
- Actividades de turismo activo enfocadas en el bienestar
- Alimentación saludable



Ilustración 1 Tipología Turismo de Bienestar. Elaboración propia a partir de VV. AA

Estas tipologías han sido recopiladas y desarrolladas a partir de distintas fuentes que abordan el turismo de bienestar desde perspectivas complementarias (Academia.edu, 2021; Casassandra, s.f.; FasterCapital, 2023; Inspyria, s.f.; LyJ, 2024; Palasiet, 2024; Renown Health, s.f.; Sansara Resort, 2023; Santa Romana, 2023; Travel and Tour World, 2024; Visit Los Cabos, 2023; Wroken, 2023).

Tradicionalmente, el turismo de bienestar en España ha estado asociado a los balnearios y el termalismo, debido a la abundancia de aguas mineromedicinales. Los balnearios siempre han estado ligados a enfoques terapéuticos y medicinales por sus aguas con propiedades curativas. Sin embargo, el turismo de bienestar actual ha evolucionado hacia un concepto más extenso, como bien se ha definido anteriormente.

Por este motivo, el presente trabajo se enfoca en el turismo de bienestar en su sentido más amplio, dejando a un lado los balnearios y el termalismo tradicional para centrarse en iniciativas que fomentan el bienestar integral a través de prácticas holísticas y experiencias enfocadas en el autocuidado.

1.3.3. Evolución Histórica del Turismo de Bienestar en España

El turismo de bienestar en España surge en el siglo XVIII, cuando se comenzaron a recuperar antiguos baños romanos y Alhamas musulmanas. Estos espacios, conocidos por sus aguas mineromedicinales, eran utilizados con fines terapéuticos tanto por la aristocracia como por las clases populares, que mantenían tradiciones curativas ancestrales (Alonso Álvarez, 2013).

Durante el siglo XIX, el turismo de salud se consolidó con la creación de balnearios modernos, frecuentados inicialmente por personas bajo prescripción médica. Sin embargo, con la mejora de las infraestructuras y la estabilidad política, el perfil del visitante comenzó a cambiar, y estos espacios empezaron a atraer también a personas interesadas en actividades de ocio y bienestar, más allá de un tratamiento médico (Alonso Álvarez, 2013).

En este mismo periodo surgieron también los famosos baños de ola en la playa de El Sardinero, en Santander, considerados como el origen del veraneo moderno en la costa española. Estos baños fueron impulsados por la aristocracia y la monarquía, siendo pionera la reina Isabel II, que acudía por recomendación médica. Consistían en inmersiones en el mar con fines terapéuticos, y dieron lugar a una nueva tendencia de turismo de salud costero vinculado al uso del agua de mar como elemento curativo. Con el tiempo, este tipo de prácticas derivó en estancias de descanso y recreo en destinos de playa, uniendo salud y ocio en un mismo viaje. (García Jiménez, 2021)

A finales del siglo XIX y principios del XX, España se posicionó como un destino destacado de turismo termal en Europa. Los balnearios se integraron en hoteles de lujo, convirtiéndose en espacios de recreo, vida social y bienestar (Alonso Álvarez, 2013).

Esta tendencia se frenó en los años 30 del siglo XX con la Guerra Civil y la posguerra, que provocaron el cierre de muchos balnearios. A ello se sumó el auge del turismo de sol y playa y el avance de la medicina farmacológica, lo que dejó al termalismo en un segundo plano (Alonso Álvarez, 2013).

A partir de los años 80, el turismo de bienestar comenzó a recuperar protagonismo con un enfoque diferente, centrado en el autocuidado, la prevención y el equilibrio personal (Román et al., 2019). Paralelamente, se produjo el desarrollo de nuevas infraestructuras como spas, centros de talasoterapia y hoteles especializados en bienestar, con una oferta orientada a la relajación y la mejora del estilo de vida (Aragón et al., 2012).

En el siglo XXI, este tipo de turismo evoluciona hacia un concepto más amplio y holístico. Se incorporan prácticas como el yoga, la meditación, el mindfulness o la alimentación saludable,

y se consolida como una modalidad independiente del turismo de salud, enfocada en el bienestar físico, mental, emocional y espiritual del viajero (De la Cruz-Piña et al., 2023).

En la actualidad, el turismo de bienestar se ha convertido en una motivación principal de viaje. Más que una escapada de relax se percibe como una experiencia transformadora, en entornos sostenibles y tranquilos, donde el objetivo es reconectar consigo mismo y mejorar la calidad de vida (Scollo, 2024).

En resumen, el turismo de bienestar en España ha pasado por diferentes etapas a lo largo de la historia. Nació como una práctica vinculada a la salud y la tradición termal, y ha evolucionado hasta convertirse en una industria muy variada que responde a las nuevas tendencias de autocuidado y sostenibilidad.

1.3.4. Crecimiento del turismo de bienestar

El turismo de bienestar está experimentando un fuerte crecimiento dentro de la economía del bienestar a nivel global. Según el Global Wellness Institute (2023), este sector alcanzó los 651.000 millones de dólares en 2022, y se estimaba que superaría el billón en 2027. Sin embargo, una actualización publicada también por el Global Wellness Institute en noviembre del mismo año, indica que el turismo de bienestar superará el billón ya en 2024, debido a una demanda creciente de viajes enfocados en el autocuidado, la salud preventiva y el equilibrio emocional.

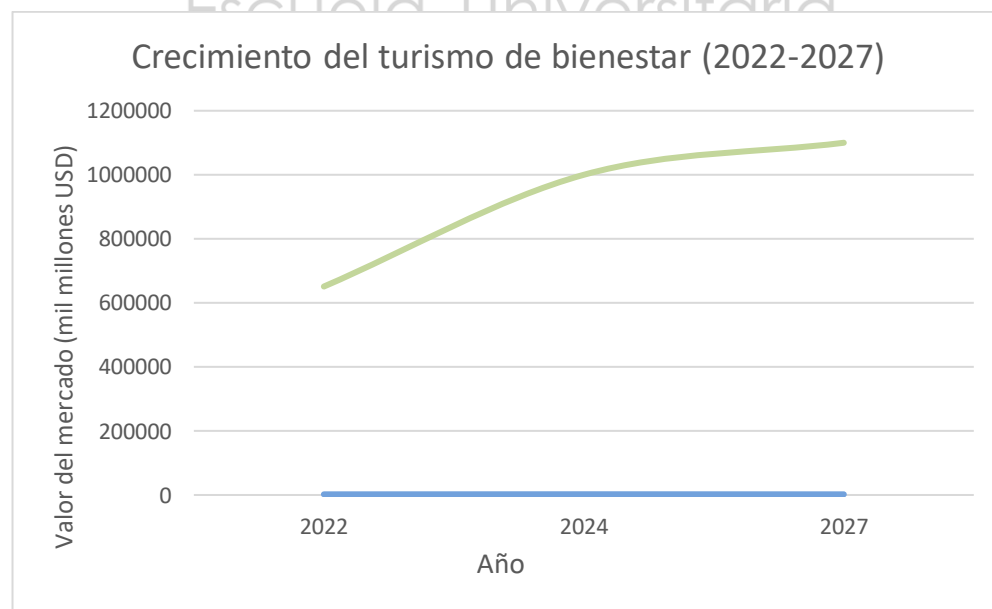


Gráfico 1: Crecimiento del turismo de bienestar (2022-2027). Elaboración propia a través de datos obtenidos del Global Wellness Institute

Esta categoría de turismo está creciendo más rápido que el turismo convencional, y, además, los turistas wellness gastan, en promedio, un 59 % más por viaje internacional y un 175 % más en viajes nacionales. Estas cifras demuestran que el turismo de bienestar no es una tendencia pasajera, sino un motor económico clave dentro del sector turístico, con alto potencial de rentabilidad y sostenibilidad.

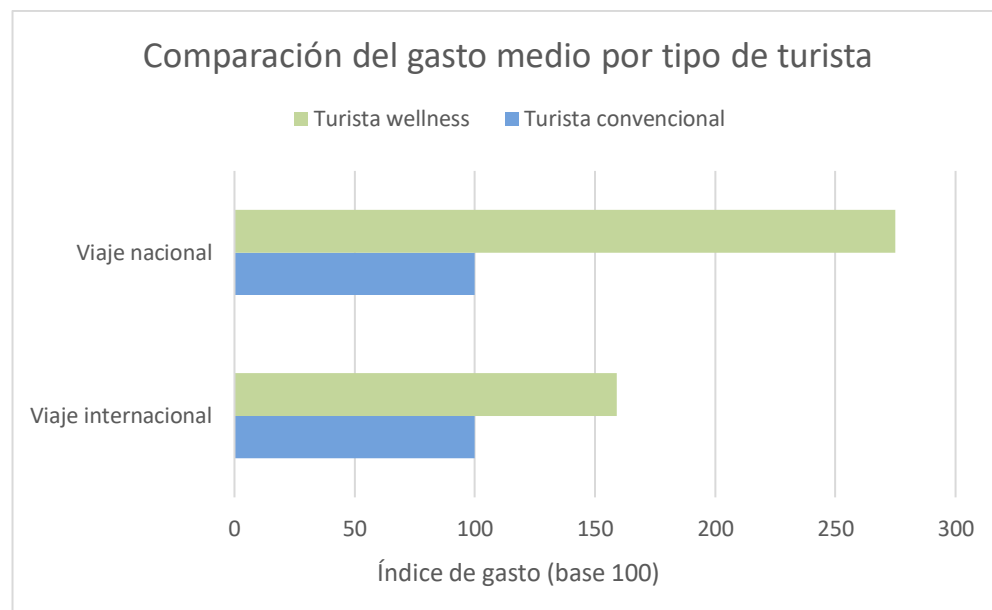


Gráfico 2: Comparación del gasto medio por tipo de turista. Elaboración propia a través de datos obtenidos del Global Wellness Institute

1.3.5. Perfil del turista de bienestar

Durante la última década el perfil del turista de bienestar ha evolucionado, a la vez que lo ha hecho el concepto de este tipo de turismo. Anteriormente, como señalaba ProColombia (2015) el turismo de bienestar se concebía como un tipo de viaje dirigido a personas sanas que buscaban descanso y relax, enfocado sobre todo en el bienestar físico. Se tenía una idea de general de viaje costoso a establecimientos de 5 estrellas con todo incluido para relajarse y desconectar de la vida cotidiana. El turista se describía como un perfil de alto nivel, aunque con una apertura creciente hacia la clase media. En ese momento, el 84 % de los viajes de bienestar eran domésticos, y se valoraba especialmente el descanso, la conexión con la naturaleza y la salud integral, aunque con un enfoque aún muy generalizado y poco segmentado.

Actualmente, el turismo de bienestar ha evolucionado hacia una industria mucho más segmentada, personalizada y en sintonía con las nuevas generaciones. Ya no se habla solo de descanso y relajación, sino de experiencias adaptadas a objetivos concretos como fitness,

salud mental o conexión espiritual. Según Lai (2024), el 33 % de los consumidores globales planea aumentar su gasto en bienestar este año, siendo los jóvenes los principales impulsores. El perfil del viajero ha cambiado, se buscan experiencias más transformadoras, tecnológicas e integradas en el estilo de vida. Surgen grupos como los "Wellness Worshippers", que combinan ejercicio regular, alimentación saludable y viajes centrados en su bienestar físico, mental y emocional, representando el 16% de los turistas globales.

Hay que destacar el cambio generacional, es decir, cómo los millennials han redefinido el turismo de relajación. Para ellos, ya no se trata de descansar en la playa, sino de volver renovados, tras experiencias que combinan actividades como crioterapia, yoga al amanecer, tratamientos futuristas y desintoxicación digital, todo ello en destinos alejados del ruido urbano, donde el entorno natural potencia el bienestar integral (Lagos, P., 2025).



2. METODOLOGÍA

La metodología empleada en este trabajo se basa en un enfoque cualitativo y descriptivo, adecuado para analizar el turismo de bienestar en Cantabria y conocer de forma detallada la oferta existente en la región. El estudio combina la revisión bibliográfica, la elaboración de un inventario de establecimientos y la realización de una encuesta dirigida a los propios agentes del sector, lo que permite obtener una visión amplia y actualizada del fenómeno.

En primer lugar, se llevó a cabo una revisión bibliográfica centrada en fuentes académicas, informes institucionales y documentación técnica especializada en turismo de bienestar, salud y experiencias relacionadas. Esta revisión permitió establecer el marco conceptual del trabajo y definir las distintas tipologías de turismo de bienestar, así como comprender su evolución y su relación con tendencias actuales como la sostenibilidad o el turismo experiencial.

Posteriormente, se procedió a la identificación y selección de establecimientos de bienestar en Cantabria, a partir de portales turísticos, páginas web oficiales, redes sociales y búsquedas específicas por tipologías. Para cada establecimiento se analizó la información disponible públicamente, lo que permitió elaborar un inventario descriptivo donde se recoge el tipo de servicios ofrecidos, su enfoque de bienestar, su localización y sus rasgos distintivos. Este inventario sirvió como base para la propuesta final de creación de una guía de establecimientos.

Con el objetivo de complementar esta información y obtener la perspectiva directa de los profesionales del sector, se diseñó y distribuyó una encuesta online dirigida a todos los establecimientos incluidos en el inventario. En total, el cuestionario se envió a 12 establecimientos, seleccionados porque representan cada una de las tipologías de turismo de bienestar definidas en la clasificación elaborada en este trabajo, garantizando así una muestra diversa y coherente con los objetivos del estudio. De los 12 establecimientos contactados, respondieron 6, lo que supone una tasa de respuesta del 50 %. El cuestionario, elaborado en Google Forms, incluía preguntas abiertas sobre aspectos como la demanda, el perfil de sus usuarios, las ayudas institucionales y su opinión sobre la creación de una guía especializada.

Finalmente, los datos recogidos se analizaron mediante un tratamiento descriptivo, tanto cualitativo como cuantitativo. Por un lado, se interpretó el contenido de las fichas de cada establecimiento para identificar patrones comunes y características diferenciales. Por otro, se procesaron las respuestas del cuestionario, obteniendo frecuencias y tendencias que permiten comprender mejor la situación actual del sector. Este enfoque combinado ofrece una visión sólida y fundamentada que sustenta las conclusiones y la propuesta final del trabajo.

3. Turismo de bienestar en España

3.1. Perfil del turista

El perfil del turista de bienestar está cambiando hacia uno más activo y participativo. Las personas que realizan este tipo de turismo ya no buscan únicamente descanso, sino también experiencias que les ayuden a mantener un estilo de vida saludable. Este tipo de viajero no solo desea relajarse, sino también vivir experiencias que le ayuden a mantener un estilo de vida saludable, a través de actividades que integran ocio, naturaleza y autocuidado. Esta nueva forma de viajar requiere una relación más dinámica con el destino (Forbes, 2024).

En el caso de España, el turista internacional wellness gasta en torno a 1.500 € por viaje, y suele viajar durante todo el año, lo que contribuye de manera significativa a la desestacionalización del turismo. Este tipo de visitante valora entornos naturales, climas agradables y servicios personalizados. Sin embargo, se identifican diferentes perfiles dentro del turismo de bienestar: el segmento senior busca experiencias más enfocadas en el cuidado corporal y mental desde una perspectiva preventiva, mientras que los viajeros más jóvenes se enfocan en terapias innovadoras y vivencias más holísticas, como la meditación, la desconexión digital o los retiros espirituales. Esta segmentación obliga a los destinos a adaptar su oferta a las necesidades específicas de cada tipo de turista, lo que constituye una oportunidad para diversificar productos y mejorar la rentabilidad del sector. (Fraiz y Tarrés, 2020)

Además, el gasto asociado a estos viajes es significativamente más alto que en el turismo convencional. El gasto medio de los turistas internacionales wellness es un 53 % más que el turista internacional medio, y el de los turistas nacionales wellness un 178 % más que el turista doméstico promedio (Rizzo, 2023).

3.2. Principales motivaciones

Las motivaciones que impulsan al turista de bienestar son variadas, pero todas giran en torno al deseo de mejorar el bienestar integral a través de experiencias que combinan salud, relajación y conexión personal. Según el estudio realizado por Rizzo (2023), entre las razones más comunes se encuentran el deseo de sentirse renovados después de las vacaciones (38%), desconectar del estrés diario (26%), disfrutar de actividades al aire libre (25%), cuidar la salud física y emocional (24%), conectar con la naturaleza (24%) y encontrar paz y tranquilidad (21%). También destacan motivaciones más específicas como mejorar la calidad del sueño o la salud en general. En esta misma línea, una publicación de Forbes (2024) señala que cada vez más turistas se interesan por un modelo de turismo de bienestar más activo, centrándose

en mantener o mejorar el estado físico y mental a través de actividades como el senderismo suave, el deporte moderado, la alimentación saludable o las visitas a spas. Este tipo de turismo normalmente se lleva a cabo como respuesta a un estilo de vida marcado por el estrés y el deseo de reconexión con uno mismo y con el entorno.

Por otro lado, Fraiz y Tarrés (2020), clasifican las diferentes motivaciones según el perfil del turista. El turista senior de alma joven busca terapias y tratamientos para relajarse y mantenerse en forma, con una preferencia por las experiencias activas y de aventura. El perfil senior, en cambio, se enfoca en terapias y tratamientos preventivos y curativos de salud física y mental, en un ambiente relajante. Los millenials se centran más en terapias alternativas y tratamientos cosméticos y de bienestar, complementándolo a su vez con una experiencia de inmersión en la comunidad local. Por último, la generación Z se asemeja bastante a las preferencias del perfil anterior, buscan terapias alternativas y tratamientos de bienestar físico y mental, complementándolo también con una experiencia de inmersión en las tradiciones y la cultura de la comunidad local.

3.3. Tendencias nacionales

En los últimos años, el comportamiento del turista español ha experimentado una transformación significativa, debido a cambios sociales, tecnológicos, culturales y un creciente interés por el bienestar integral. Antes de profundizar en las tendencias específicas del turismo de bienestar, conviene analizar primero el nuevo comportamiento del turista español, ya que muchas de estas están estrechamente relacionadas con las tendencias del turismo wellness.

Un estudio enfocado en los principales hábitos turísticos de los millenials, el mayor nicho de mercado del turismo de bienestar revela que este segmento de la población busca conexiones auténticas e inmersivas en sus viajes, totalmente alejadas del turismo superficial. Entre sus preferencias también se encuentran la sostenibilidad y la naturaleza, así como el turismo regenerativo, el cuál más allá de no dañar el entorno, busca generar un impacto positivo colaborando con iniciativas sostenibles. Los millenials buscan combinar trabajo y ocio, lo que se define como "workation", combinándolo también con el resto de las tendencias como viajes en solitario, el uso de la inteligencia artificial y, por último, el turismo de bienestar (Lagos, A., 2025).

A estas tendencias también se suman otras actuales como la personalización de experiencias, el turismo ético, el turismo vintage, y las escapadas urbanas (Pérez, 2025).

3.4. Destinos punteros en España

España se ha consolidado como uno de los destinos líderes en turismo de bienestar a nivel mundial. Según MedTravel consulting (2025), España ocupa actualmente la quinta posición a nivel global y la segunda a nivel europeo. A nivel nacional, tres comunidades autónomas concentran el 74% de los viajes con relación directa con el turismo wellness:

Cataluña es la primera de la lista, con un 28% del total de viajes. Esta comunidad autónoma ofrece una combinación de mar, montaña, naturaleza y cultura, que la convierten en un destino ideal para quienes buscan experiencias centradas en el autocuidado, la desconexión y la mejora del estilo de vida. Su oferta incluye una amplia red de spas, centros de talasoterapia, balnearios históricos y retiros de bienestar integrados en entornos naturales privilegiados, como los Pirineos o la Costa Brava. Además, destaca por sus alojamientos especializados en salud y relax, así como por programas que integran yoga, mindfulness y tratamientos de belleza y salud, cada vez más adaptados a las nuevas tendencias del turismo holístico (Diputación de Barcelona, s.f.).

A continuación, se encuentra Andalucía con el 24,2% de los viajes relacionados con el turismo wellness a nivel nacional. Ofrece una amplia gama de servicios que van desde balnearios y spas hasta retiros de salud y belleza. La región destaca por su variedad de alojamientos con spa, baños árabes, talasoterapia y centros de bienestar que aprovechan las propiedades del agua, el clima y la naturaleza. Según datos de la Junta de Andalucía, el turismo de salud y bienestar ha mostrado un crecimiento sostenido, con una oferta diversificada que incluye desde tratamientos de belleza hasta actividades como yoga, meditación y masajes. Destinos como Marbella han emergido como referentes en turismo de bienestar, ofreciendo experiencias de lujo que combinan descanso, salud y belleza en entornos naturales privilegiados (Turismo Andaluz, s.f.).

Y en tercer lugar la Comunidad Valenciana con un 21,7%, gracias a su clima mediterráneo, sus recursos naturales y su variada oferta de servicios orientados a la salud y la relajación. La región cuenta con numerosos balnearios y centros de talasoterapia que aprovechan las propiedades terapéuticas de sus aguas mineromedicinales, como los balnearios de Montanejos y Cofrentes. Además, se promueven actividades de bienestar en la naturaleza, como los baños de bosque, así como programas institucionales como el Termalismo Valenciano, que fomenta el envejecimiento activo a través de estancias en balnearios. Este tipo de turismo atrae tanto a visitantes nacionales como internacionales que buscan experiencias de descanso, prevención y cuidado personal en entornos tranquilos y saludables (Comunitat Valenciana, s.f.).

También es bueno destacar otros destinos como Galicia, famoso por su riqueza termal. Con más de 300 manantiales, es la región española con mayor concentración de aguas mineromedicinales, y una de las más relevantes en Europa. Esta abundancia de recursos ha permitido el desarrollo de una sólida red de balnearios con una larga tradición, desde la época de los romanos. Además del termalismo interior, Galicia ha potenciado también el uso del agua marina en centros de talasoterapia, donde se ofrecen tratamientos que combinan los beneficios del mar con otros productos como el vino o el chocolate. Esta integración entre salud, paisaje y gastronomía convierte a Galicia en un destino ideal para quienes buscan experiencias de bienestar auténticas, en entornos naturales de gran belleza y valor cultural (Xunta de Galicia-Turismo de Galicia, s.f.).



4. Cantabria

4.1. Potencial de Cantabria como destino turístico de bienestar

Cantabria presenta un importante potencial para consolidarse como destino destacado dentro del turismo de bienestar en España, gracias a la combinación de su gran diversidad natural, su patrimonio cultural y una creciente orientación hacia experiencias de calidad vinculadas al cuidado personal y al entorno.

4.1.1. Recursos Naturales

Uno de los principales activos de Cantabria es su entorno natural, dominado por paisajes verdes, costa salvaje y montañas. A pesar de ser una de las comunidades autónomas más pequeñas, alrededor de un tercio de su superficie está bajo un régimen de protección oficial, englobando zonas como parques nacionales, naturales, monumentos naturales y espacios designados en la Red Natura 2000.

Entre sus espacios destacan, el Parque Nacional de los Picos de Europa, compartido con Asturias y Castilla y León, que ofrece rutas de senderismo de diferentes niveles, miradores panorámicos y entornos de alta montaña donde la pureza del aire y el contacto con la naturaleza propician experiencias de desconexión y mejora del bienestar físico y mental. A nivel costero, el Parque Natural de Oyambre, combina playas vírgenes y rías tranquilas, mientras que el Parque Natural de las Dunas de Liencres y Costa Quebrada destaca por sus ecosistemas dunares y acantilados. El Parque Natural de las Marismas de Santoña-Victoria-Joyel, considerado uno de los humedales más importantes del norte peninsular, alberga miles de aves migratorias. Otros espacios relevantes como los Collados del Asón y Saja-Besaya suman bosques frondosos y cascadas. Por último, uno de los elementos más singulares es el Monumento Natural del Bosque de Secuoyas del Monte Cabezón, una plantación centenaria de árboles gigantes (Turismo de Cantabria, s.f.-b).

Estos espacios ofrecen al visitante no solo belleza escénica, sino también un entorno más que adecuado para la práctica de actividades vinculadas al bienestar, como el senderismo, los baños de bosque, actividades de mindfulness, la meditación al aire libre o los retiros en contacto con la naturaleza.

Diversos estudios confirman que el contacto con entornos naturales como los de Cantabria contribuye a reducir el estrés, mejorar el sistema inmunitario y favorecer el equilibrio emocional (WHO, 2016). Por tanto, la riqueza natural cántabra, sumada a su baja densidad de población, su clima atlántico templado, no solo representa un atractivo turístico, sino

también un recurso estratégico para posicionar a la región como un destino de referencia en turismo de bienestar.

4.1.2. Elementos identificativos

En el contexto del turismo de bienestar, Cantabria posee una identidad propia basada en la combinación de naturaleza, tradición y cultura.

Uno de sus principales rasgos diferenciadores es su amplia diversidad paisajística, que incluye más de 250 kilómetros de costa con alrededor de 70 playas de arena fina, calas escondidas y acantilados, como los de Oyambre, Langre o Liencres, entornos que favorecen actividades relajantes y de desconexión al aire libre. En contraste, Cantabria cuenta con un interior dominado por valles verdes y macizos montañosos, que complementan la autenticidad y el encanto de la región como atractivo para practicar turismo de bienestar (Turismo de Cantabria, s.f.-c).

Otro elemento clave es su tradición termal. Cantabria cuenta con balnearios históricos como el Balneario de Puente Viesgo, reconocido por sus aguas mineromedicinales con propiedades relajantes y terapéuticas, y el Gran Hotel Balneario de Solares, que combina tratamientos tradicionales con técnicas modernas de bienestar. A estos se le suman otros cinco balnearios, sumando siete en total. Estos son el Balneario de Alceda, Balneario de las Caldas, Balneario de Liérganes, Balneario de Talasoterapia Hotel Real y el Hotel Balneario de La Hermida (Turismo de Cantabria, s.f.-a).

El patrimonio cultural de Cantabria supone un elemento distintivo dentro del turismo de bienestar, ya que permite combinar la experiencia de autocuidado con un contacto profundo con la historia y las tradiciones locales. La comunidad cuenta con 10 cuevas declaradas Patrimonio Mundial por la UNESCO, entre ellas las cuevas de Altamira, consideradas la "Capilla Sixtina del Arte Rupestre". Este legado arqueológico se complementa con otras cuevas visitables, como El Soplao o Covalanas. (Turismo de Cantabria, s.f.-d).

Los núcleos urbanos y rurales de Cantabria también refuerzan su identidad. Siete pueblos de la región se encuentran en la red de Pueblos Más Bonitos de España, los cuales son Bárcena Mayor, Carmona, Comillas, Liérganes, Mogrovejo, Potes y Santillana del Mar (Los Pueblos Más Bonitos de España, s.f.). Estos pueblos aportan un valor añadido al activo turístico de Cantabria ya que el turismo de bienestar está fuertemente ligado al turismo rural. A ello se suman manifestaciones culturales como la Semana Grande de Santander o la Vijanera en Silió, fiesta de interés turístico nacional (Turismo de Cantabria, s.f.-e).

La gastronomía cántabra es un pilar clave del turismo de bienestar gracias a su base en productos frescos, de proximidad y de alta calidad nutricional, que se alinean con las tendencias actuales de alimentación saludable. La gastronomía también es muy diversa, desde pescados y mariscos obtenidos en el mar Cantábrico, carnes y productos lácteos procedentes del interior de la comunidad, hasta productos de la huerta. También cuenta con repostería como el sobao o la quesada, asociados a la marca Cantabria. Además, Cantabria ha sabido integrar su gastronomía en experiencias turísticas de bienestar a través de rutas gastronómicas o talleres de cocina (Turismo de Cantabria, s.f.-f).

Por último, su clima oceánico templado y la baja masificación turística en comparación con otros destinos españoles de bienestar le otorgan un carácter más íntimo y orientado a la desconexión.

4.1.3. Promoción y buenas prácticas

Cantabria se consolida como un destino referente en turismo de bienestar gracias a una oferta que combina tradición, innovación y sostenibilidad. En su portal oficial de Turismo de Cantabria, la comunidad promociona su red de balnearios como centros situados en entornos que potencian la relajación y el bienestar personal (Turismo de Cantabria, s.f.-a)

En materia de sostenibilidad, el Gobierno regional participa en el ambicioso proyecto de la Reserva Ecoturista de España Verde, una iniciativa conjunta con Asturias, Galicia y País Vasco que reúne más de 100 experiencias ecoturísticas en varios espacios protegidos cántabros. Este producto, respaldado por Turespaña y fondos europeos, incluye observación de fauna, rutas guiadas, turismo activo, apiturismo, gastronomía local y propuestas de proximidad (Gobierno de Cantabria, 2025).

En cuanto a buenas prácticas de inclusión, la región ha desarrollado la plataforma Cantabria Accesible, que recoge información sobre playas como la de Noja, museos como el Museo Marítimo del Cantábrico, instalaciones como el Parque de la Naturaleza de Cabárceno o balnearios adaptados como el de Solares. Además, se organizó el primer blog trip de turismo accesible, en el que personas con discapacidad pudieron evaluar la accesibilidad de recursos emblemáticos como la Cueva del Soplao, valorando de forma práctica la calidad inclusiva del destino (Gobierno de Cantabria, s.f.)

La seguridad es otro pilar de la estrategia de bienestar. Se lanzó la “Guía práctica, turismo seguro”, elaborada junto a la Guardia Civil, para garantizar un entorno protector y confiable para visitantes durante todo el año (Gobierno de Cantabria, 2025)

Finalmente, en el terreno de la promoción, Cantabria participa activamente en ferias nacionales e internacionales. En FITUR 2025, su stand recibió el premio al mejor de las comunidades autónomas gracias a su diseño innovador, basado en los cuatro elementos de la naturaleza, integrando experiencias de realidad inmersiva y gastronomía local (Cadena Ser, 2025). Asimismo, en B-Travel Barcelona, la comunidad destacó su oferta de turismo wellness, cultural y deportivo con un enfoque sostenible, apoyándose en herramientas digitales como códigos QR y un decálogo de buenas prácticas ambientales (Gobierno de Cantabria 2015).

4.1.4. Comparativa con otras Comunidades Autónomas

En este apartado se establece una comparativa entra Cantabria y las tres Comunidades Autónomas líderes en el turismo de bienestar en España: Cataluña, Andalucía y la Comunidad Valenciana. Este contraste permite contextualizar la situación de Cantabria dentro del panorama nacional, avaluando su posicionamiento relativo y detectando posibles oportunidades de crecimiento.

	2024
Total	
Dato base	93.759.297
01 Andalucía	
Dato base	13.573.242
06 Cantabria	
Dato base	467.781
09 Cataluña	
Dato base	19.940.218
10 Comunitat Valenciana	
Dato base	11.914.970

Tabla 1: Número de turistas según comunidad autónoma de destino principal. Fuente: INE, 2025

La primera tabla recoge el número total de turistas internacionales en 2024. Los datos muestran que Cataluña lidera con 19,9 millones de visitantes, seguida de Andalucía con 13,5 millones y la Comunidad Valenciana con 11.9 millones. Cantabria, en cambio, se encuentra muy por detrás, con apenas 467.000 visitantes internacionales. Este diferencial refleja la limitada proyección internacional de la región en comparación con las grandes potencias turísticas de España, donde el turismo de bienestar se beneficia de una infraestructura consolidada, una marca de destino reconocida y un mayor atractivo en mercados emisores.

	Viajes
	2024
Total	184.431.108
01 Andalucía	31.631.486
06 Cantabria	4.022.160
09 Cataluña	23.024.602
10 Comunitat Valenciana	17.942.250

Tabla 2: Viajes por destino principal. Fuente: INE, 2025

En la segunda tabla se presenta el número de viajes de turistas nacionales. En este caso, Andalucía ocupa la primera posición con 31,6 millones de viajes, seguida de Cataluña (23 millones) y la Comunidad Valenciana (17,9 millones). Cantabria, aunque en cifras más modestas, recibe un volumen notable de 4 millones de viajes, lo que evidencia su fortaleza en el mercado interno. Este dato es relevante, ya que el perfil del turista nacional suele mostrar una mayor predisposición hacia escapadas cortas vinculadas al descanso, la naturaleza y el bienestar, lo cual encaja con los atributos diferenciales de Cantabria.

En conclusión, mientras que las tres comunidades líderes sustentan su fortaleza en el turismo de bienestar en la capacidad de atraer grandes flujos de visitantes, tanto internacionales como nacionales, Cantabria debe orientar sus esfuerzos estratégicos hacia la consolidación de su mercado doméstico. Al mismo tiempo, resulta clave diseñar políticas y productos que le permitan mejorar su posicionamiento en el segmento internacional, aprovechando sus recursos naturales y su entorno verde como elementos de diferenciación frente a destinos de mayor masificación.

En cuanto a turismo de bienestar, Cataluña constituye uno de los destinos más consolidados de España gracias a la diversidad de sus recursos naturales y su larga tradición vinculada al termalismo. Su territorio dispone de una orografía muy variada que permite pasar en pocos kilómetros del nivel del mar a cumbres que rozan los 3.000 metros en los Pirineos. Esta diversidad geográfica combina cordilleras litorales, depresiones interiores y un extenso frente marítimo que alcanza los 547 kilómetros de costa, destacando la Costa Brava y la Costa Dorada. Esta riqueza natural se completa con la existencia de 14 parques naturales, entre ellos en Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, y espacios emblemáticos como la montaña de Montserrat o el propio delta del Ebro, que alberga más de 330 especies de aves (Catalunya, s.f.).

Cataluña se distingue por una tradición termal consolidada que hunde sus raíces en época romana. Existen ocho villas termales, como Caldes de Montbui y Caldes de Malavella,

integradas en el Consorcio de Villas Termales de Cataluña. A través de la marca turística "Catalunya Termal" (El Vendrell Turisme, 2015).

Además, se ha lanzado la estrategia "(+) Catalunya, millor turisme" (2025-2028), cuyo enfoque central es el turismo consciente. Esta nueva visión abandona el énfasis en el volumen de visitantes para priorizar el valor económico, social, cultural y ambiental. Entre sus ejes se encuentran la desestacionalización, la diversificación territorial, la sostenibilidad, la fidelización del visitante y la implicación del residente como actor activo del destino (Generalitat de Catalunya, 2025).

Es importante destacar que en su propia web de turismo promocionan rutas relacionadas con el bienestar, alojamientos, experiencias, destinos, etc.

Por otro lado, Andalucía constituye una de las regiones más privilegiadas de España en cuanto a recursos naturales vinculados al turismo de bienestar. Es la comunidad autónoma con mayor número de espacios naturales protegidos, lo que otorga a la región una riqueza paisajística y medioambiental excepcional. Entre sus enclaves más representativos destacan los Parques Nacionales de Doñana, Sierra Nevada y Sierra de las Nieves, todos ellos declarados Reserva de la Biosfera por la UNESCO, además de otros espacios de gran valor como el Parque Natural de Cabo de Gata en Almería. Esta diversidad de escenarios configura un mosaico de microclimas y paisajes que favorecen experiencias de desconexión, salud y contacto directo con la naturaleza (Junta de Andalucía, s.f.-a).

Andalucía combina una riqueza cultural arraigada con un entorno natural privilegiado, constituyendo un marco idóneo para el turismo de bienestar. La región destaca por su alta disponibilidad de servicios relacionados, incluyendo balnearios, alojamientos con spa, baños árabes, centros de talasoterapia y spas urbanos, como parte de una oferta consolidada en su portal oficial de turismo (Junta de Andalucía, s.f.-b). Asimismo, la provincia de Cádiz se promociona como destino de salud y bienestar por su combinación de clima, oferta cultural y litoral, destacando por su baja estacionalidad y alta satisfacción entre los visitantes, que valoran especialmente los espacios naturales abiertos y el trato recibido (Turismo Andaluz, s.f.).

La región andaluza ha convertido el turismo de bienestar en un eje estratégico dentro de su modelo turístico, integrándolo en sus planes de marketing y desarrollo territorial. A través del Plan General de Turismo Sostenible META 2027, la Junta de Andalucía identifica el bienestar como un producto clave para la diversificación de la oferta y la desestacionalización, destacando su capacidad para combinarse con segmentos como el golf, la nieve o el turismo

litoral. Esta integración permite reforzar la imagen de la comunidad autónoma como destino saludable, atractivo durante todo el año y capaz de generar un impacto económico sostenido (Junta de Andalucía, 2021).

La Comunidad Valenciana ofrece un amplio abanico de recursos naturales que la convierten en un destino ideal para el turismo de bienestar. Sus parques naturales combinan montañas, humedales, bosques y litoral, creando espacios únicos donde el contacto con la naturaleza favorece la desconexión y el equilibrio personal, como el Parque Natural de Penyagolosa o el del Desierto de las Palmas (Comunitat Valenciana, s.f.-a). A lo largo de su territorio, es posible disfrutar de calas vírgenes como la del Portitxol en Jávea, playas urbanas como la del Cabanyal en Valencia, reservas marinas y espectaculares piscinas naturales en el interior, muchas de ellas con aguas termales (Comunitat Valenciana, s.f.-b). Rutas de senderismo que conducen a cascadas como la del Bercolón, manantiales y entornos naturales en los que se fusionan deporte, descanso y contemplación (Comunitat Valenciana, s.f.-c).

La región Valenciana se presenta como un destino ideal para el turismo de bienestar gracias a su combinación única de recursos naturales y tradición termal. En su oferta oficial de ocio y salud, destaca la presencia de balnearios reconocidos, como los de Cofrentes, Fuentepodrida, Verche y las aguas termales de Benassal, Villavieja y Montanejos, donde es posible relajarse, desconectar y regresar con energía renovada gracias a las propiedades saludables del agua termal (Comunitat Valenciana, s.f.-d). Complementariamente la región ofrece experiencias de bienestar creadas a partir de propuestas innovadoras en entornos naturales, como baños de bosque en el Palancar, sesiones de yoga amasando pan realizadas al aire libre, o experiencias sensoriales combinando spa y degustación gastronómica (Comunitat Valenciana, 2020).

La comunidad Valenciana ha impulsado el turismo de bienestar como parte clave de su modelo turístico innovador y sostenible. A través de su portal oficial de turismo de salud y bienestar. Además, la región refuerza su compromiso ambiental, un factor clave en la percepción del turismo de bienestar, mediante una política sostenible que incorpora tecnología para la gestión responsable del agua. Valencia, por ejemplo, se convirtió en la primera ciudad del mundo en calcular la huella hídrica del turismo, logrando una reducción del consumo de agua potables de hasta el 30% mediante la implementación de sistemas inteligentes y eficientes (Comunitat Valenciana, 2024).

Por lo tanto, en el ámbito del turismo de bienestar, Cantabria presenta claras ventajas frente a comunidades líderes como Cataluña, Andalucía o la Comunitat Valenciana, aunque también enfrenta importantes retos. En cuanto a recursos naturales, Cataluña cuenta con una orografía excepcionalmente diversa que le permite combinar alta montaña en los Pirineos con litorales

mediterráneos de gran atractivo como la Costa Brava. Andalucía, por su parte, sobresale como la comunidad con mayor número de espacios naturales protegidos de España, lo que le proporciona una proyección internacional difícil de igualar. La Comunitat Valenciana, aun con menor extensión, aprovecha sus aguas termales y su clima mediterráneo para diversificar su oferta en torno al bienestar. Frente a ello, Cantabria cuenta con una riqueza paisajística concentrada en un territorio más reducido: desde el Parque Nacional de los Picos de Europa hasta playas vírgenes como las de Oyambre o ecosistemas singulares como el Bosque de Secuoyas de Cabezón. Esta menor extensión puede considerarse un reto en términos de visibilidad internacional, pero también una ventaja competitiva al ofrecer experiencias de bienestar en un entorno más intimista, auténtico y menos masificado, algo muy valorado por el turista de bienestar que busca desconexión y tranquilidad.

Respecto a los elementos identificativos, Cataluña se beneficia de una tradición termal muy consolidada y reconocida, con villas históricas integradas en la marca "Catalunya Termal". Andalucía suma a su riqueza cultural y climática una variada red de balnearios, spas y baños árabes, mientras que la Comunitat Valenciana ha logrado vincular su tradición termal con experiencias innovadoras que combinan naturaleza, gastronomía y actividades de relajación. En contraste, Cantabria cuenta con siete balnearios de gran prestigio y un patrimonio cultural único, como las cuevas Patrimonio Mundial o sus pueblos singulares, que podrían reforzar su identidad como destino de bienestar. Sin embargo, el reto principal de Cantabria es la ausencia de una marca turística específica que articule y potencie esta identidad, mientras que otras comunidades ya han sabido convertir su tradición termal en un sello diferenciado.

En cuanto a promoción y buenas prácticas, Cataluña ha desarrollado la estrategia "(+Catalunya, millor turisme)" (2025–2028), que integra el bienestar como parte de un turismo consciente, sostenible y desestacionalizado. Andalucía, a través de su Plan META 2027, coloca el bienestar como un producto estratégico para diversificar la oferta y vincularlo con segmentos como golf, nieve y litoral. La Comunitat Valenciana destaca por su innovación en experiencias de bienestar y por la gestión sostenible de recursos, siendo València pionera en la medición de la huella hídrica del turismo. En este sentido, Cantabria ha dado pasos positivos en sostenibilidad (Reserva Ecoturista) e inclusión (Cantabria Accesible), y ha mostrado dinamismo en promoción internacional (FITUR, B-Travel). No obstante, el análisis revela un claro reto: mientras que las webs de turismo de Cataluña, Andalucía y la Comunitat Valenciana cuentan con apartados específicos que recogen rutas, experiencias y negocios vinculados al bienestar, la web de Cantabria limita su promoción a los balnearios, dejando fuera otras experiencias complementarias como baños de bosque, mindfulness o gastronomía saludable. Esto evidencia

una debilidad que condiciona su competitividad frente a comunidades con estrategias integrales y bien definidas.

En resumen, la ventaja comparativa de Cantabria radica en su autenticidad, menor masificación y equilibrio entre naturaleza y tradición cultural, mientras que sus principales retos son la escasa proyección internacional, la falta de una estrategia integral de marca en bienestar y una promoción limitada en su portal oficial frente a comunidades que ya han consolidado modelos completos.

4.2. Inventario de establecimientos en Cantabria

Para la elaboración del presente inventario se ha partido de la clasificación de las tipologías de turismo de bienestar expuesta en el apartado anterior del trabajo. A partir de dicha categorización, se procedió a seleccionar, dentro del territorio de Cantabria, un establecimiento representativo de cada modalidad identificada. El objetivo de esta selección es ofrecer una visión panorámica y concreta de las diferentes manifestaciones del turismo de bienestar en la región, mostrando cómo cada tipo se materializa en iniciativas reales con características propias.

De este modo, el inventario recoge ejemplos que abarcan desde propuestas de turismo espiritual, de relajación o termal, hasta experiencias de bienestar activo, natural o integral.

Turismo rural orientado al bienestar	Zenden
Retiros espirituales	
Yoga	
Mindfulness	
Meditación	
Retiro espiritual	La Tejedora
Retiro de silencio	
Retiro de Yoga	
Desintoxicación digital	
Retiro de meditación	
Retiros de Yoga	Extáticos
Retiros de naturaleza	
Turismo rural orientado al bienestar	Chulavista Bubble Hotel
Baños de bosque	Shinrin Yoku Santander
Tratamientos holísticos	Tu mejor versión

Espacios de desconexión y relax	Cuevas de sal Cantabria
Hoteles con spa o balneario y tratamientos termales	Hotel Balneario Puente Viesgo
Masajes relajantes	Lamai Day Spa
Senderismo	Nansa Natural
Actividades de turismo activo enfocadas en bienestar	DeMar Sport
Alimentación saludable	NUT^FIT

Tabla 3: Inventario de establecimientos de Cantabria. Fuente: Elaboración propia

Además, se ha elaborado un mapa que muestra la localización de los establecimientos de bienestar identificados en Cantabria. Su objetivo es ofrecer una visión clara de la distribución territorial de la oferta y apoyar el análisis realizado en este trabajo.



Ilustración 2: mapa de establecimientos de Cantabria. Fuente: elaboración propia.

A continuación, se presentan los principales establecimientos identificados, con una breve descripción de su filosofía, actividades y valores diferenciales.

Zenden



Ilustración 3: Zenden. Fuente: <https://zenden.es/>

Es un espacio de bienestar localizado en Hazas de Cesto que se presenta como un “refugio entre bosques de eucaliptos y praderas verdes” para quienes buscan desconexión. Ofrece un completo abanico de actividades de bienestar: sesiones de meditación y mindfulness, clases de yoga restaurativo y técnicas de yoga nidra, así como baños de sonido que ayudan a calmar el sistema nervioso y favorecer el descanso. Además,

organiza talleres especiales de chakras, de iniciación a la meditación o de “mindful eating”, y retiros de bienestar exclusivos para mujeres que combinan alojamiento, naturaleza, rutas a caballo, masajes, gastronomía saludable y práctica de yoga/meditación. También propone la modalidad de Mindful Travel (turismo consciente), combinando viajes de bienestar y mindfulness que integran actividades en la naturaleza, gastronomía saludable, cultura local y tradiciones sostenibles. Todo ello en un entorno que promueve la calma, el silencio, la sostenibilidad ambiental y la intimidad (Zenden, s. f.).

La Tejedora

Es una casa de retiro espiritual en Cantabria que funciona como espacio para el desarrollo personal y la reconexión con la naturaleza. Ofrece retiros en la naturaleza, especialmente en el Valle del Asón, combinando meditación, contemplación, descanso en un entorno bosque-mar, y actividades de crecimiento personal con silencio, desconexión digital, contemplación o prácticas internas en contacto con el paisaje.



Ilustración 4: La Tejedora. Fuente: <https://latejedora.com/>

La infraestructura incluye alojamiento rural para grupos, con capacidad para hasta 32 personas en la casa principal y una casita anexa llamada “El Telar” con capacidad para 11 personas. En su modelo, La Tejedora promueve una vivencia inmersiva: el retiro no es solo alojamiento, sino un proyecto de vida, donde los participantes pueden aislarse del ruido urbano, nutrirse del silencio y del “aire puro”, caminar por bosques autóctonos, y conectar con una forma más auténtica de vivir (La tejedora, s. f.).

Extáticos



Ilustración 5: Extáticos. Fuente:
<https://extaticos.com/>

Es una organización situada en Langre, que promueve retiros y experiencias de bienestar centradas en el crecimiento personal, la espiritualidad y el autoconocimiento, muchas de ellas en contacto con la naturaleza. Sus actividades comprenden talleres y retiros con técnicas variadas: tantra, respiración holotrópica, estados expandidos de conciencia, danza extática (vinculada al éxtasis), cantos armónicos y aguahara (relajación en una piscina). También organizan retiros que incluyen la práctica de yoga, tanto en la naturaleza como en la playa, combinada con surf (Extáticos, s. f.).

Chulavista Bubble Hotel

Es un alojamiento singular ubicado en el valle del Miera (Cantabria), diseñado para ofrecer una experiencia de bienestar en plena naturaleza. Sus dos modalidades —un domo geodésico elevado y una burbuja transparente— permiten disfrutar de las vistas al bosque y del cielo estrellado con total privacidad. Ambos espacios están equipados con jacuzzi exterior, terraza, zona ajardinada y cocina, combinando confort y desconexión. Además, ofrecen servicios adicionales como packs románticos o gastronómicos, desayuno en la habitación y actividades en el entorno natural, como senderismo o visitas a cuevas cercanas. Chulavista representa una propuesta de glamping orientada al descanso, la intimidad y el contacto con la naturaleza, integrando lujo y bienestar en un entorno sostenible (Chulavista Dome, s. f.).



Ilustración 6: Chulavista Bubble Hotel. Fuente:
<https://www.chulavistadome.com/>

Shinrin Yoku Santander



Ilustración 7: Shinrin Yoku Santander. Fuente:
<https://shinrinyokusantander.com/>

Es un servicio especializado en la práctica de los “baños de bosque” en Cantabria, guiados por una profesional certificada. Las experiencias están diseñadas para distintos perfiles: paseos en grupo donde se desacelera el ritmo, se despiertan los sentidos y se conecta con el entorno natural (duración aproximada de 2-3 h, caminando menos de 1 km); sesiones individuales para quien busca un momento más íntimo de

conexión con la naturaleza; experiencias para dos personas que desean compartir un momento especial al aire libre; y modalidades corporativas o familiares que adaptan la actividad a equipos de trabajo o grupos con niños. Los beneficios anunciados incluyen reducción del estrés, fortalecimiento del sistema inmunitario, mejora de la concentración, la creatividad, el sueño y el estado de ánimo en general. Además, el servicio destaca por su compromiso de accesibilidad, ya que ofrece paseos guiados en lengua de signos para personas con discapacidad auditiva (Shinrin Yoku Santander, s. f.).

Espacio Tu Mejor versión

Es un centro de bienestar integral, ubicado en Torrelavega, que promueve el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu a través de un enfoque holístico con una oferta variada. Las consultas individuales están orientadas al crecimiento personal y al acompañamiento emocional con infinidad de actividades como terapia psicológica, acompañamiento y limpieza energética. Los trabajos en grupo fomentan la curación colectiva, la conexión y el aprendizaje compartido mediante técnicas como el yoga y la meditación. También ofrece cursos para aprender muchas de las modalidades de su oferta. Además, el centro pone a disposición salas y despachos totalmente equipados para terapeutas y profesionales del bienestar que deseen impartir sus actividades en un entorno acogedor (Espacio Tu Mejor Versión, s. f.).



Ilustración 8: Espacio Tu Mejor Versión.
Fuente:
<https://espaciotumejorversion.com/>

Cuevas de Sal Cantabria



Ilustración 9: Cuevas de Sal Cantabria.
Fuente:
<https://cuevasdesalcantabria.com/>

Las Cuevas de Sal en Cantabria proponen una experiencia de bienestar centrada en la haloterapia, una técnica terapéutica natural que recrea el ambiente mineral de antiguas minas de sal para favorecer la salud respiratoria, dermatológica y emocional. En este entorno, los participantes se exponen a micropartículas de sal mineral que ayudan a aliviar afecciones como asma, bronquitis, sinusitis o dermatitis, al mismo tiempo que contribuyen a reducir el estrés, mejorar la oxigenación del cuerpo y promover un estado de equilibrio general. Además de los tratamientos individuales, ofrece entornos especialmente preparados para fomentar la relajación, la introspección y la regeneración corporal en un ambiente singular donde la sal y la calma se combinan para generar una experiencia de bienestar diferenciada (Cuevas de Sal Cantabria, s. f.).

Hotel Balneario Puente Viesgo



Ilustración 10: Hotel Balneario Puente Viesgo. Fuente: <https://balneariodepuenteviesgo.com/>

El Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo, situado en el valle del río Pas, es un referente del turismo de bienestar y termalismo en España. Sus aguas mineromedicinales, se utilizan en tratamientos para afecciones cardiovasculares, respiratorias, reumatológicas y de estrés. El complejo cuenta con el “Templo del Agua”, un espacio termolúdico de más de 2.000 m² con piscinas dinámicas, cascadas, jacuzzis, camas de agua, ríos de contracorriente y sauna, además del Circuito Cántabro, inspirado en las cuevas del Monte Castillo, que combina duchas de contraste, piscinas y zonas de relajación. Su carta termal incluye baños termales individuales y colectivos, envolturas de algas, parafangos, masajes de distintas técnicas, tratamientos de flotación y programas para parejas o de varios días orientados al descanso, la belleza y la salud. Todo ello se complementa con alojamiento, restauración saludable y un entorno natural privilegiado que potencia la experiencia de bienestar integral (Balneario de Puente Viesgo, s. f.).

Lamai Day Spa

Lamai Day Spa, ubicado en Santander, es un santuario de bienestar que combina técnicas tradicionales tailandesas con servicios de estética integral. Ofrece masajes orientales tailandeses de tipo relajante, con aromaterapia, faciales, para embarazadas, en pareja, deportivo, etc. así como una gran variedad de servicios estéticos (Lamai Day Spa, s. f.).



Ilustración 11: Lamai Day Spa. Fuente: <https://lamaidayspa.mytreatwell.es/>

Nansa Natural



Ilustración 12: Nansa Natural. Fuente: <https://nansanatural.es/>

Es una agencia de turismo sostenible en el medio rural de Cantabria que diseña experiencias de inmersión en la naturaleza, la cultura y el paisaje con un enfoque emocional y sensorial. Su oferta incluye baños de bosque en espacios protegidos, rutas de senderismo guiadas e interpretadas, y experiencias de ecoturismo cultural ligadas al patrimonio minero y a las tradiciones rurales. También propone actividades combinadas entre mar y montaña, como el programa Saja-Nansa Nature, que integra paseos en zódiac por el Geoparque Costa Quebrada, buceo, rutas geológicas y degustaciones de productos locales. Además, organiza talleres de artesanía y cocina tradicional, visitas a productores locales y

alojamientos rurales. Todas las actividades se realizan en grupos reducidos y en entornos como la ZEC Valles Altos Nansa-Saja (Nansa Natural, s. f.).

DeMar Sport

Situada en la costa de Castro-Urdiales, ofrece una gama de experiencias acuáticas y de bienestar orientadas al mar y al aire libre. Su oferta incluye rutas guiadas en kayak y paddle SUP sobre aguas cristalinas donde los participantes pueden observar el fondo marino mientras reman. También imparten clases de SUP Yoga, que combinan posturas de yoga sobre la tabla para fortalecer cuerpo y mente en un entorno natural. Además, disponen de experiencias diseñadas para grupos (celebraciones, empresas, escapadas) con material premium, dinámicas de equipo, cata gastronómica local y ambientación especial (Demarsport, s. f.).



Ilustración 13: DeMar Sport. Fuente: <https://demarsport.com/>

Nut^Fit



Ilustración 14: Nut^Fit. Fuente: <https://nutandfit.com/>

Es un centro integral de nutrición y bienestar ubicado en Santander que articula un enfoque multidisciplinar para atender al cuerpo y la mente. Su oferta combina coaching nutricional con planes personalizados adaptados a deportistas, personas con patologías, o quienes buscan cambio de hábitos, con educación alimentaria como eje central. Además, integran servicios como entrenamiento funcional terapéutico, fisioterapia musculoesquelética, psicología para gestionar emociones, Pilates terapéutico, estética avanzada y técnicas complementarias como hipoxia intermitente. Ofrecen también consultas online para ampliar su alcance (Nut & Fit, s. f.).

4.3. Guía de turismo de bienestar de Cantabria

La presente guía reúne los principales establecimientos y centros de bienestar de Cantabria con el fin de ofrecer una visión clara, accesible y actualizada de la oferta disponible en la región. Su elaboración responde a la necesidad detectada durante el estudio de contar con un recurso único que integre establecimientos muy diversos, desde balnearios y spas hasta retiros, centros holísticos y propuestas de naturaleza. De este modo, se convierte en una herramienta útil tanto para turistas que buscan experiencias de bienestar como para empresas y entidades interesadas en conocer y potenciar este sector emergente.



Ilustración 15: Guía de turismo de bienestar de Cantabria. Fuente: elaboración propia



Ilustración 16: Guía de turismo de bienestar de Cantabria. Fuente: elaboración propia

5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de los cuestionarios enviados a los establecimientos de bienestar en Cantabria permite identificar varios patrones comunes en relación con el perfil de la demanda, la evolución del sector, el grado de colaboración entre empresas, la percepción del apoyo institucional y las necesidades de promoción.

Perfil del cliente

La mayoría de los establecimientos coinciden en señalar que su cliente principal es una mujer adulta de entre 35 y 70 años, residente en Cantabria o en el norte de España, motivada por la búsqueda de tranquilidad, conexión con la naturaleza, reducción del estrés y experiencias de crecimiento personal. Algunos centros destacan una reciente incorporación de personas más jóvenes y un ligero aumento de la demanda corporativa. Otros indican, en cambio, que antes de la pandemia su público era más joven y que actualmente el perfil se ha diversificado. En los alojamientos orientados a turistas, en temporada alta aumenta notablemente la afluencia internacional, especialmente de Francia, Reino Unido, Irlanda y Alemania.

Procedencia del cliente

Los porcentajes de origen muestran una clara predominancia del turismo regional y nacional. La mayoría de los establecimientos sitúan entre un 55 % y un 70 % los clientes procedentes de Cantabria, con un 25–40 % del resto de España y porcentajes reducidos de turistas extranjeros (entre un 1,5 % y un 15 % en función del tipo de actividad).

Cambios en la demanda tras la pandemia

Los resultados muestran dos tendencias: por un lado, varios establecimientos indican un aumento del interés por el bienestar después de la pandemia, sobre todo por actividades al aire libre que combinan naturaleza, salud y desconexión. Por otro lado, algunos centros afirman no haber percibido cambios significativos, señalando que la mayor diversificación de la oferta regional podría haber repartido la demanda entre más proyectos.

Colaboración entre empresas

El nivel de colaboración es desigual. Algunos establecimientos mantienen acuerdos con alojamientos rurales u hoteles cercanos, o forman parte de redes de proveedores para actividades de naturaleza. Otros manifiestan no contar con colaboraciones, indicando que trabajan de manera independiente o que carecen de apoyos suficientes para establecer alianzas. Un centro señala que ha reducido su oferta debido al esfuerzo individual y la ausencia de apoyo estructural.

Percepción del apoyo institucional

Existe consenso en la falta de apoyo por parte de las instituciones públicas. Los establecimientos consideran necesario un mayor reconocimiento del sector dentro de las políticas turísticas, una promoción más activa, la creación de subvenciones específicas, la mejora de la accesibilidad y el transporte, y programas de formación. Se menciona que el turismo de bienestar no recibe la misma atención que otros segmentos consolidados como playa, naturaleza general o turismo rural.

Acciones sugeridas para mejorar la visibilidad

Entre las propuestas más recurrentes se encuentran:

- incremento de la publicidad institucional;
- campañas en redes sociales y medios digitales;
- creación de una marca o sello de turismo de bienestar en Cantabria;
- organización de ferias y eventos sectoriales;
- mayor presencia del bienestar en newsletters, blogs y contenido promocional de Turismo de Cantabria;
- fomentar sinergias y encuentros entre profesionales.

Existencia de guía previa

Ningún establecimiento afirma conocer una guía actualizada de centros de bienestar en Cantabria, lo que confirma la pertinencia de desarrollar este proyecto. Todos los participantes consideran que una guía, ya sea digital o impresa, sería útil para mejorar la visibilidad del sector, favorecer la colaboración entre empresas y consolidar a Cantabria como destino de bienestar.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS/RECOMENDACIONES

El análisis realizado a lo largo de este trabajo ha permitido constatar que el turismo de bienestar constituye un sector en crecimiento tanto a escala nacional como internacional, impulsado por una creciente preocupación por la salud integral, la gestión del estrés y la búsqueda de experiencias transformadoras. Tras la pandemia, este tipo de turismo ha adquirido una relevancia aún mayor, al situarse la salud mental, el contacto con la naturaleza y el equilibrio emocional como prioridades esenciales para un número creciente de viajeros. El estudio del caso de Cantabria confirma esta tendencia: la región cuenta con un conjunto de recursos naturales, paisajísticos y culturales que la posicionan como un destino con un elevado potencial para consolidarse en este segmento.

El inventario elaborado en este trabajo ha permitido identificar una oferta diversa compuesta por balnearios, centros holísticos, spas urbanos, proyectos de naturaleza, retiros espirituales, actividades acuáticas y empresas centradas en prácticas terapéuticas. Esta diversidad no solo demuestra la existencia de un sector emergente, sino también el interés creciente de profesionales y emprendedores por ofrecer experiencias diferenciadas, muchas de ellas vinculadas a la sostenibilidad, la desconexión y el desarrollo personal.

Los resultados obtenidos a través del formulario enviado a los establecimientos revelan varias cuestiones clave. En primer lugar, la mayoría de los centros detectan un aumento del interés por el bienestar en los últimos años, especialmente tras la pandemia. Asimismo, muchos destacan la llegada de un perfil de cliente más variado, con un incremento de visitas procedentes del resto de España e incluso del extranjero. También se observa un creciente interés por experiencias en grupo, actividades en la naturaleza y productos personalizados. Por otro lado, varios establecimientos señalan la falta de promoción específica por parte de las instituciones y la ausencia de un canal común que permita dar visibilidad al conjunto del sector.

El análisis conjunto del inventario y de las entrevistas ha puesto de manifiesto la necesidad de estructurar y unificar esta oferta, así como de reforzar su visibilidad tanto para turistas como para empresas del sector. A pesar del potencial de la región, Cantabria carece en la actualidad de una guía o inventario actualizado que reúna la oferta de bienestar de forma clara, accesible y profesionalizada. Esta falta de un recurso común dificulta la comunicación, la comercialización y la percepción del bienestar como un producto turístico estratégico.

En este contexto, la principal propuesta de este trabajo es la creación de una guía de establecimientos de bienestar en Cantabria, elaborada como parte del TFG. Esta guía sirve como un primer paso hacia la centralización de la información, facilitando al visitante la

identificación de los centros y servicios disponibles, y ofreciendo a las empresas una herramienta que contribuya a su promoción. La guía se ha diseñado con un enfoque visual, práctico y orientado al usuario, de modo que pueda ser utilizada tanto por turistas como por agentes turísticos y administraciones públicas.

No obstante, para que Cantabria pueda consolidarse como un destino de referencia en turismo de bienestar, resulta necesario complementar esta propuesta con una serie de recomendaciones estratégicas:

1. Integrar el bienestar en la estrategia turística oficial de Cantabria, otorgando a este segmento un espacio específico dentro de la promoción regional, alineado con la sostenibilidad, el turismo de naturaleza y la calidad de vida.
2. Crear una marca o sello de turismo de bienestar cántabro, que permita acreditar a los establecimientos comprometidos con estándares de calidad, sostenibilidad y profesionalidad, reforzando la identidad del sector.
3. Fomentar la colaboración entre empresas, especialmente entre alojamientos rurales, balnearios, guías de turismo activo, centros holísticos y productores locales, con el objetivo de diseñar experiencias integradas y paquetes combinados que aporten valor añadido.
4. Impulsar campañas de comunicación y promoción específicas, destacando productos diferenciadores como los baños de bosque, el termalismo, las terapias holísticas o las experiencias inmersivas en la naturaleza.
5. Promover apoyos institucionales y líneas de formación, orientadas especialmente a pequeños establecimientos que necesitan recursos para digitalización, promoción, sostenibilidad o especialización profesional.
6. Actualizar periódicamente la guía elaborada, de modo que pueda convertirse en un recurso estable y oficial, revisado anualmente e incorporado en los portales turísticos de la región.

En conjunto, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que Cantabria cuenta con una base sólida para el desarrollo del turismo de bienestar, pero también con importantes retos vinculados a la visibilidad, la cohesión interna y el posicionamiento turístico. El presente trabajo contribuye a cubrir una necesidad identificada por el propio sector: la creación de un inventario actualizado que ordene y ponga en valor la oferta existente.

La elaboración de esta guía supone, por tanto, un punto de partida para un desarrollo más estructurado del turismo de bienestar en Cantabria. Su implementación y actualización permitirían avanzar hacia un modelo turístico más sostenible, competitivo y alineado con las

nuevas tendencias del mercado, contribuyendo al posicionamiento de la región como un territorio capaz de ofrecer experiencias transformadoras, saludables y en profundo contacto con la naturaleza.



7. ÍNDICE DE IMÁGENES/GRÁFICOS/TABLAS

7.1. Índice de imágenes

Ilustración 1 Tipología Turismo de Bienestar. Elaboración propia a partir de VV.AA.....	11
Ilustración 2: mapa de establecimientos de Cantabria. Fuente: elaboración propia.	30
Ilustración 3: Zenden. Fuente: https://zenden.es/	31
Ilustración 4: La Tejedora. Fuente: https://latejedora.com/	31
Ilustración 5: Extáticos. Fuente: https://extaticos.com/	32
Ilustración 6: Chulavista Bubble Hotel. Fuente: https://www.chulavistadome.com/	32
Ilustración 7: Shinrin Yoku Santander. Fuente: https://shinrinyokusantander.com/	32
Ilustración 8: Espacio Tu Mejor Versión. Fuente: https://espaciotumejorversion.com/	33
Ilustración 9: Cuevas de Sal Cantabria. Fuente: https://cuevasdesalcantabria.com/	33
Ilustración 10: Hotel Balneario Puente Viesgo. Fuente: https://balneariodepuenteviesgo.com/	34
Ilustración 11: Lamai Day Spa. Fuente: https://lamaidayspa.mytreatwell.es/	34
Ilustración 12: Nansa Natural. Fuente: https://nansanatural.es/	34
Ilustración 13: DeMar Sport. Fuente: https://demarsport.com/	35
Ilustración 14: Nut^Fit. Fuente: https://nutandfit.com/	35

7.2. Índice de gráficos

Gráfico 1: Crecimiento del turismo de bienestar (2022-2027). Elaboración propia a través de datos obtenidos del Global Wellness Institute	13
Gráfico 2: Comparación del gasto medio por tipo de turista. Elaboración propia a través de datos obtenidos del Global Wellness Institute	14

7.3. Índice de tablas

Tabla 1: Número de turistas según comunidad autónoma de destino principal. Fuente: INE, 2025.....	24
Tabla 2: Viajes por destino principal. Fuente: INE, 2025.....	25
Tabla 3: Inventario de establecimientos de Cantabria. Fuente: Elaboración propia.....	30

8. REFERENCIAS

8.1. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Álvarez, J. (2013). *Historia del termalismo en España*. Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo.
- Aragonés, J. I., Amérigo, M., & Pérez, E. (2012). *Turismo, salud y bienestar: Nuevas perspectivas*. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 341-349.
- De la Cruz-Piña, J., Román, C., & García, M. (2023). *El turismo de bienestar en el siglo XXI: Tendencias y perspectivas*. Editorial UOC.
- Dini, M., & Pencarelli, T. (2021). *Wellness tourism and the components of its offer system: A holistic perspective*. *Tourism Review*, 77(2), 394-409.
- Fraiz Brea, J. A. & Tarrés Falcó, E. (2020). Nuevas oportunidades para el turismo de salud y bienestar. En F. J. Bauzá Martorell & F. J. Melgosa Arcos (Eds.), *Turismo post Covid-19: El turismo después de la pandemia global. Análisis, perspectivas y vías de recuperación* (pp. 167-180). Ediciones Universidad de Salamanca.
- García Jiménez, F. (2021). *Historia de los balnearios en España: Del termalismo a los destinos de bienestar*. Universidad de Murcia.
- Junta de Andalucía. (2021). *Plan General de Turismo Sostenible META 2027*.
- Lagos, P. (2025). *Cómo los millennials redefinieron el turismo wellness*. Editorial Bienestar Global.
- Lai, A. (2024, 5 de junio). The rise of wellness travel among millennials. *Wellness Today Magazine*.
- Román, C., De la Cruz-Piña, J., & García, M. (2019). *Tendencias emergentes en turismo de bienestar*. *Turismo y Sociedad*, 25(2), 89-102.
- Santiago Oviedo, M. (2023). *La evolución del turismo de bienestar: Conceptos y prácticas*. *Revista Turismo & Sociedad*, 30, 57-74.
- Scollo, S. (2024). *Bienestar y turismo: Experiencias transformadoras para el viajero contemporáneo*. Ediciones Wellness World.

8.2. WEBGRAFÍA

- Academia.edu. (2021). *Documentos académicos sobre bienestar y turismo*.
<https://www.academia.edu>

Balneario de Puente Viesgo. (s. f.). <https://balneariodepuenteviesgo.com/>

Cadena SER. (2025, 24 de enero). Buruaga destaca los Valles Pasiegos como la "nueva joya de la corona". Cadena SER. <https://cadenaser.com/cantabria/2025/01/24/cantabria-gana-el-premio-al-mejor-estand-de-fitur-en-la-categoria-de-comunidades-autonomas-radio-santander/>

Casasandra. (s.f.). *Wellness & experiencias holísticas*. <https://www.casasandra.com>

Catalunya. (s. f.). *Territorio y población*. <https://www.catalunya.com/es/sobre-cataluna/territorio-y-poblacion>

Chulavista Dome. (s. f.). <https://www.chulavistadome.com/>

Cuevas de Sal Cantabria. (s. f.). <https://cuevasdesalcantabria.com/>

Demarsport. (s. f.). <https://demarsport.com/>

Diputación de Barcelona - Barcelona és molt més. (s.f.). *Bienestar*. <https://www.barcelonaesmoltmes.cat/es/bienestar>

El Vendrell Turisme. (2015, 12 de marzo). *Se presenta en Barcelona la nueva campaña de Villas Termales*. <https://www.elvendrellturisme.com/es/se-presenta-en-barcelona-la-nueva-campana-de-villas-termales/>

Espacio Tu Mejor Versión. (s. f.). <https://espaciotumejorversion.com/>

Extáticos. (s. f.). *Retiros de yoga, festivales y crecimiento personal*. <https://extaticos.com/>

FasterCapital. (2023). *Wellness tourism: definition, examples & opportunities*. <https://www.fastercapital.com>

Forbes. (2024, 20 de febrero). *El turismo de bienestar revoluciona al sector turístico e impulsa los destinos y sus productos*. *Forbes España*. <https://forbes.es/turismo/453157/el-turismo-de-bienestar-revoluciona-al-sector-turistico-e-impulsa-los-destinos-y-sus-productos/>

Generalitat de Catalunya. (2025). *(+) Catalunya, mejor turismo. Una manera compartida de entender y transformar el turismo, más consciente y auténtica. Estrategia de Marketing de Cataluña*. <https://act.gencat.cat/content/dam/aem-actgencat/es/quienes-somos/estrategia-de-marketing-de-cataluna/+Catalunya,%20mejor%20turismo.pdf>

Global Wellness Institute. (2023). *Global Wellness Economy Monitor 2023*. <https://globalwellnessinstitute.org/>

Global Wellness Institute. (2023). *Global Wellness Economy Monitor 2023*.
<https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2023-global-wellness-economy-monitor/>

Global Wellness Institute. (s.f.). *Wellness tourism economy*.
<https://globalwellnessinstitute.org/>

Gobierno de Cantabria. (2015). El Gobierno de Cantabria promociona la oferta turística de la región en el B-Travel de Barcelona. https://www.cantabria.es/web/consejeria-de-industria/detalle/-/journal_content/56_INSTANCE_DETALLE/16413/3284134

Gobierno de Cantabria. (2025). Turismo presenta al sector la "Reserva Ecoturista" de España Verde que ayudará a consolidar a Cantabria como referente de los viajes sostenibles.
<https://www.cantabria.es/web/comunicados/w/turismo-presenta-al-sector-la-apos-reserva-ecoturista-apos-de-esp%C3%B1a-verde-que-ayudar%C3%A1-a-consolidar-a-cantabria-como-referente-de-los-viajes-sostenibles>

Gobierno de Cantabria. (2025, 14 de febrero). Martínez Abad destaca que la seguridad es "uno de los pilares fundamentales del auge del turismo en Cantabria". *Gobierno de Cantabria*.
https://www.cantabria.es/web/gobierno/detalle/-/journal_content/56_INSTANCE_DETALLE/16413/91333796

Gobierno de Cantabria. (s. f.). El portal oficial de turismo de Cantabria pone en marcha la guía online "Cantabria Accesible". https://www.cantabria.es/detalle/-/journal_content/56_INSTANCE_DETALLE/16413/3561789

Gobierno de Cantabria. (s. f.). *Turismo en Cantabria*. <https://www.cantabria.es/turismo>
<https://www.comunitatvalenciana.com/es/inspire/turismo-salud-bienestar>

INE. (2025). *Número de turistas según comunidad autónoma de destino principal*.
https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=23988#_tabs-tabla

INE. (2025). *Viajes, pernoctaciones, duración media y gasto por destino principal (extranjero y comunidades autónomas)*. https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=24927#_tabs-tabla

Inspyria. (s.f.). *Retiros de bienestar y crecimiento personal*. <https://www.inspyria.com>

Junta de Andalucía. (s. f.-a). *Actividades y atracciones: Naturaleza*.
<https://www.andalucia.org/actividades-y-atracciones/naturaleza/>

Junta de Andalucía. (s. f.-b). *Actividades y atracciones: Salud y belleza*.
<https://www.andalucia.org/actividades-y-atracciones/salud-y-belleza/>

La Tejedora. (s. f.). *Casa de retiro espiritual en Cantabria*. <https://latejedora.com/>

- Lagos, A. (2025, 10 de enero). *7 tendencias de viaje de los millennials en 2025*. Mews Blog. <https://www.mews.com/es/blog/tendencias-de-viaje-millennials?progression-bar=&mrasn=1444917.1796550.SKp9cqi.agsdbm78n3c6479e>
- Lamai Day Spa. (s. f.). <https://lamaidayspa.mytreatwell.es/>
- Los Pueblos Más Bonitos de España. (s.f.). *Pueblos*. <https://lospueblosmasbonitosdeespana.org/pueblos/>
- LyJ. (2024). *Servicios y contenidos sobre bienestar*. <https://lyj.es>
- MedTravel Consulting. (2025, 23 de enero). *La expansión del turismo de bienestar en España*. <https://medtravelconsulting.es/2025/01/23/>
- Nansa Natural. (s. f.). <https://nansanatural.es/>
- Nut & Fit. (s. f.). <https://nutandfit.com/>
- Organización Mundial del Turismo (OMT). (s.f.). *Turismo de salud y bienestar*. <https://www.unwto.org/>
- Ostelea. (2021). *Informe Ostelea: Turismo de bienestar y su impacto en el sector*. <https://www.ostelea.com/>
- Palasiet. (2024). *Talasoterapia & wellness programs*. <https://www.palasiet.com>
- Pérez F. (2025). *¿Sabes cuáles son las tendencias del turismo en 2025?* Esdiario. <https://www.esdiario.com/viajes/250303/154047/son-tendencias-turismo-2025.html>
- ProColombia. (2015). *Perfil: Turismo de bienestar*. ProColombia. https://procolombia.co/sites/default/files/2024-06/11.09.2015_perfil_de_bienestar_0.pdf
- Renown Health. (s.f.). *Health & wellness resources*. <https://www.renown.org>
- Rizzo, N. (2023, 15 de abril). *70+ Estadísticas de la industria del turismo de bienestar 2021 [Investigación]*. RunRepeat. <https://runrepeat.com/es/industria-del-turismo-de-bienestar>
- Sansara Resort. (2023). *Wellness retreats in Panama*. <https://www.sansararesort.com>
- Santa Romana. (2023). *Retiros de bienestar y silencio*. <https://www.santaromana.com>
- Shinrin Yoku Santander. (s. f.). *Baños de bosque en Cantabria*. <https://shinrinyokusantander.com/>
- Travel and Tour World. (2024). *Wellness tourism insights*. <https://www.travelandtourworld.com>

Turisme Comunitat Valenciana. (2020). *Turismo de salud y bienestar: desconecta en la Comunitat Valenciana*. <https://www.comunitatvalenciana.com/es/inspire/turismo-salud-bienestar>

Turisme Comunitat Valenciana. (2024). *La Comunitat Valenciana se erige como un destino turístico sostenible*. <https://www.comunitatvalenciana.com/es/noticias/comunitat-valenciana-destino-turistico-sostenible>

Turisme Comunitat Valenciana. (s. f.-a). *Espacios Naturales en la Comunitat Valenciana*. <https://www.comunitatvalenciana.com/es/espacios-naturales>

Turisme Comunitat Valenciana. (s. f.-b). *Playas de la Comunitat Valenciana*. <https://www.comunitatvalenciana.com/es/playas>

Turisme Comunitat Valenciana. (s. f.-c). *Rutas en la Comunitat Valenciana*. <https://www.comunitatvalenciana.com/es/rutas>

Turisme Comunitat Valenciana. (s.f.-d). *Belleza y Salud*. <https://www.comunitatvalenciana.com/es/turismo-de-ocio-y-diversion/belleza-y-salud>

Turismo Andaluz. (s.f.) La Junta posiciona la provincia de Cádiz como destino de salud y bienestar. <https://www.turismoandaluz.com/index.php/noticias/la-junta-posiciona-la-provincia-de-cadiz-como-destino-de-salud-y-bienestar>

Turismo de Cantabria. (s.f.-a). *Salud y bienestar*. <https://turismodecantabria.com/disfrutala/salud-y-bienestar>

Turismo de Cantabria. (s.f.-b). *Naturaleza*. <https://turismodecantabria.com/disfrutala/naturaleza/>

Turismo de Cantabria. (s.f.-c). *Costa*. <https://turismodecantabria.com/disfrutala/costa/>

Turismo de Cantabria. (s.f.-d). *Cuevas*. <https://turismodecantabria.com/disfrutala/cuevas/>

Turismo de Cantabria. (s.f.-e). *Cultura*. <https://turismodecantabria.com/disfrutala/cultura/>

Turismo de Cantabria. (s.f.-f). *Gastronomía*. <https://turismodecantabria.com/disfrutala/gastronomia/>

Visit Los Cabos. (2023). *Wellness experiences in Los Cabos*. <https://www.visitloscabos.travel>

World Health Organization. (2016). *Urban green spaces and health. A review of evidence*. WHO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345751/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341-eng.pdf?sequence=3>

Wroken. (2023). *Bienestar, desarrollo personal y wellness digital*. <https://wroken.com>

Xunta de Galicia – Turismo de Galicia. *Manantiales de Galicia*. https://www.turismo.gal/que-facer/mananciais-de-galicia?langId=es_ES

Zenden. (s. f.). Zenden: *Espacio de bienestar y mindfulness en Cantabria*. <https://zenden.es/>



9. ANEXOS

9.1. Anexo I. Cuestionario utilizado en la encuesta

A continuación, se presenta el cuestionario distribuido a los establecimientos de bienestar en Cantabria para la obtención de datos primarios del estudio.

1. ¿Cuál es el perfil predominante de su cliente (edad, procedencia, motivaciones)?
¿Han notado cambios recientes en el perfil o en las expectativas del turista de bienestar?
2. ¿Qué porcentaje aproximado de sus clientes procede de Cantabria, del resto de España y del extranjero?
3. ¿Han percibido un aumento del interés por el bienestar tras la pandemia o en los últimos años?
4. ¿Colaboran con otros establecimientos o empresas locales (alojamientos rurales, restaurantes, guías de naturaleza, etc.) para crear experiencias integradas?
5. ¿Cree que el Gobierno de Cantabria y las instituciones turísticas apoyan adecuadamente el desarrollo del turismo de bienestar? ¿Qué tipo de apoyos o incentivos consideran más necesarios para el desarrollo del sector (subvenciones, promoción, certificaciones de calidad, formación...)?
6. ¿Qué acciones cree que podrían mejorar la visibilidad del turismo de bienestar cántabro?
7. ¿Conocía si existe actualmente alguna guía o inventario actualizado de establecimientos de bienestar en Cantabria?
8. ¿Cree que una guía de este tipo (digital o impresa) sería útil para promocionar el turismo de bienestar en la región?

9.2. Anexo II. Respuestas completas del cuestionario

A continuación, se presentan de forma íntegra todas las respuestas recibidas. Las respuestas se muestran agrupadas por pregunta, tal como fueron registradas.

Pregunta 1: ¿Cuál es el perfil predominante de su cliente (edad, procedencia, motivaciones)?
¿Han notado cambios recientes en el perfil o en las expectativas del turista de bienestar?

- El perfil predominante son mujeres de entre 35 y 70 años, residentes en Cantabria o en regiones cercanas del norte de España. Suelen estar interesadas en el bienestar, la naturaleza y el crecimiento personal. Buscan reducir el estrés, mejorar su equilibrio emocional y reconectar con el entorno natural. En los últimos años he notado un

aumento del interés de personas más jóvenes y de algunas empresas que buscan experiencias para desconectar del ritmo urbano.

- Mujer de mediana edad.
- Hay gente más joven.
- 45 años locales, pero en veranos 80% turistas (franceses, ingleses e irlandeses y alemanes mayoritariamente).
- La edad mayoritaria de nuestros clientes está entre los 35-60 años. Proceden normalmente del norte de España y de Madrid. Les motiva el contacto con la naturaleza, descubrir nuevos paisajes, la tranquilidad, hacer experiencias y rutas guiadas que les aporten conocimiento, contacto directo con la población local y con los productores locales.
- Antes de la pandemia teníamos un público más joven, parejas que todavía vivían con los padres. Ahora hay más variedad.

Pregunta 2: ¿Qué porcentaje aproximado de sus clientes procede de Cantabria, del resto de España y del extranjero?

- Cantabria: 70 %, Resto de España: 25 %, Extranjero: 5 %.
- 70 % Cantabria y 30 % España.
- Más del resto de España.
- 65% de Cantabria.
- 55% Cantabria, 53,5% España, 1,5% Internacional.
- Pongamos que 85% españoles, 15% extranjeros.

Pregunta 3: ¿Han percibido un aumento del interés por el bienestar tras la pandemia o en los últimos años?

- Totalmente. Tras la pandemia ha crecido el interés por las actividades en espacios naturales y las propuestas de bienestar que integran cuerpo y mente. Cada vez más personas buscan experiencias que aporten cuidado y desconexión.
- Si.
- No especialmente. Ahora hay más oferta y se reparte la clientela.
- Si. Cada año más.
- Sí, prefieren experiencias y actividades que se realicen en la naturaleza y que les aporte tranquilidad, bienestar y salud.
- No.

Pregunta 4: ¿Colaboran con otros establecimientos o empresas locales (alojamientos rurales, restaurantes, guías de naturaleza, etc.) para crear experiencias integradas?

- Sí, colaboro puntualmente con alojamientos rurales, algunos de ellos disponen de paquetes de alojamiento junto con la experiencia de baño de bosque. También soy proveedora de una empresa de actividades en el medio rural en Cantabria y Asturias.
- No.
- Si. A veces.
- Si con hotel de la zona como Hotel Mataleñas.
- Sí, desde nuestros conocimientos uno de nuestros objetivos ha sido generar redes y apoyos mutuos con otras empresas locales.
- No.

Pregunta 5: ¿Cree que el Gobierno de Cantabria y las instituciones turísticas apoyan adecuadamente el desarrollo del turismo de bienestar? ¿Qué tipo de apoyos o incentivos consideran más necesarios para el desarrollo del sector (subvenciones, promoción, certificaciones de calidad, formación...)?

- Creo que aún falta apoyo por parte de las instituciones. Sería muy valioso que el Gobierno de Cantabria promoviera más activamente el turismo de bienestar con acciones de comunicación y visibilidad dentro de las campañas oficiales de turismo regional. Las subvenciones y ayudas, así como programas de formación serían también un gran impulso para quienes desarrollamos este tipo de proyectos.
- No.
- No siento apoyo de las instituciones cántabras, en absoluto.
- No veo ninguna subvención por bienestar. Tiene que aumentar las subvenciones.
- Las instituciones podrían apoyar más a las pequeñas empresas que trabajamos en el ámbito del turismo y especialmente en el ecoturismo. Tener un plan de acción donde el ecoturismo fuese el eje para un futuro verdaderamente sostenible sería recomendable. La promoción de aquellas empresas que estamos certificadas y que mantenemos un compromiso con la sostenibilidad da mayor prestigio al destino. Recomendaría contar con estas empresas para viajes de promoción.
- No. Necesitamos más inversión en los 4 puntos que pones como ejemplo.

Pregunta 6: ¿Qué acciones cree que podrían mejorar la visibilidad del turismo de bienestar cántabro?

- Crear una marca o sello común de turismo de bienestar en Cantabria. Hacer más eventos y/o ferias donde presentar actividades relacionadas con el turismo de bienestar. Promover encuentros donde los profesionales de este sector pudiéramos entrar en colaboración. Impulsar sinergias entre proyectos pequeños que compartan valores de sostenibilidad y bienestar. Campañas de difusión mediante vídeos, redes sociales.
- Guía concreta o portal web.
- Facilidad para el transporte público, espacios para anunciarnos...en general que valoraran nuestra oferta. De hecho, yo estoy bastante cansada de hacer todo sola y cada vez ofrezco menos actividades en mi espacio.
- Incremento de gasto en publicidad por parte de administraciones públicas no sólo en turismo de masas de playa y montaña.
- Difusión en redes sociales, ferias, publicaciones etc. Artículos en blog, newsletter de Turismo Cantabria con información de calidad que ayude a no centrar a los visitantes en grandes cantidades en puntos concretos de la región.
- Más promoción por parte del gobierno, como la publicidad de "Asturias, paraíso natural".

Pregunta 7: ¿Conocía si existe actualmente alguna guía o inventario actualizado de establecimientos de bienestar en Cantabria?

- Actualmente no tengo conocimiento de que haya una guía sobre establecimientos o experiencias de bienestar en Cantabria
- No.
- No.
- No conozco.
- No conozco ninguna.
- No.

Pregunta 8: ¿Cree que una guía de este tipo (digital o impresa) sería útil para promocionar el turismo de bienestar en la región?

- Sí, sin duda sería muy útil. Facilitaría que visitantes y residentes conocieran la oferta existente, favorecería la colaboración entre profesionales y contribuiría a posicionar Cantabria como un destino de bienestar natural.
- Si.
- Pues sí.
- Si muy útil.

- Sí siempre que esté actualizada anualmente y que haya un compromiso de difusión y divulgación entre las instituciones y entre las empresas. Muchos son los documentos que se quedan en un cajón y no llegan adecuadamente a todos los componentes del sector.
- Si.

