



CASO DE ESTUDIO:

EL turismo del silencio

Las Casas Cueva

Andalucía lab



01]
Marco de actuación

02]
Patrones conductuales de la sociedad actual

03]
Tendencias en el turismo del silencio
]Experiencias naturales de observación
]Búsqueda de alojamientos singulares
]Sostenibilidad ambiental

04]
Turismo del silencio y el descanso
]El sueño como estrategia básica en el turismo de descanso

05]
Claves del turismo de descanso

06]
La estimulación de los sentidos como factor estratégico de competitividad en el turismo de descanso

07]
Casas Cueva: referente del turismo del silencio

08]
Diez rutas de silencio en la provincia de Granada

 **Bibliografía**



01] Marco de actuación

La necesidad de descansar bien se ha convertido en un lujo para gran parte de una sociedad que crece económicamente pero no espiritualmente si no se respetan esas curas de sueño revitalizadoras para el ser humano.

«El descanso es una necesidad vital que gran parte de la sociedad actual deja en un inmerecido segundo plano por actuar bajo unos patrones de comportamiento que difieren en la mayoría de las ocasiones de los deseados, todo ello influenciado por mantener un ritmo de vida con una clara tendencia a la aceleración».

Vivimos en un mundo donde la economía se ha convertido en el timón de mando que rige nuestras vidas, pasando a segundo plano necesidades básicas que actúan como elementos de estabilidad mental como dormir y disfrutar de necesarios intervalos de silencio.

Dormir bien va asociado a la ausencia de ruido y a la desconexión de un mundo digital que está revolucionando el infinito desarrollo social del mundo; un sueño placentero es la llave para evitar signos de estrés, así como un agotamiento físico y psíquico producido por una hiper estimulación sensorial.

La necesidad de descansar bien se ha convertido en un lujo para gran parte de una sociedad que crece económicamente pero no espiritualmente si no se respetan esas curas de sueño revitalizadoras para el ser humano.

A veces es necesario hacer un alto en el camino y beneficiarse de las ventajas que aporta el turismo de descanso, nueva tipología con una importancia cada vez mayor en Andalucía, comunidad autónoma que cuenta con lugares únicos donde lograr un perfecto equilibrio entre el cuerpo y el alma.

Esa búsqueda de espacios singulares nos lleva a las comarcas de **Guadix, Baza y Huéscar**, las zonas de mayor concentración de

01. Marco de actuación
[El sueño como estrategia básica en el turismo de descanso]



Casas Cueva de la provincia de Granada, lugares donde disfrutar de una perfecta evasión en estos singulares alojamientos excavados en las montañas.

Únicamente en este área se pueden encontrar centenares de cuevas originales reconvertidas en alojamiento para disfrutar de una inigualable experiencia de descanso en un entorno donde las cartas de presentación son el silencio y la evasión. La **Asociación Cuevas de Andalucía** apuesta por el asociacionismo y la economía colaborativa como vía para dinamizar un legado que caracteriza a esta zona única en España.

▲ Balcones de Piedad, Los Balcones.



«El presente estudio es el resultado de una co creación por parte del Centro de Innovación turística Andalucía Lab, la Asociación de Casas Cueva de Andalucía y el tejido empresarial de las zonas de influencia de estos alojamientos».

01. Marco de actuación
[El sueño como estrategia básica en el turismo de descanso]

Magia e historia se unen en un recorrido por unas tierras que aún conservan la esencia de antaño, en un entorno donde su singular geología nos regala paisajes que parecen sacados de otro planeta.

El presente estudio es el resultado de una co creación por parte del **Centro de Innovación turística Andalucía Lab**, la **Asociación de Casas Cueva de Andalucía** y el **tejido empresarial de las zonas de influencia de estos alojamientos**. Así mismo, la principal referencia es un estudio sobre la calidad del sueño en el hábitat de cuevas publicado por la Universidad de Granada.

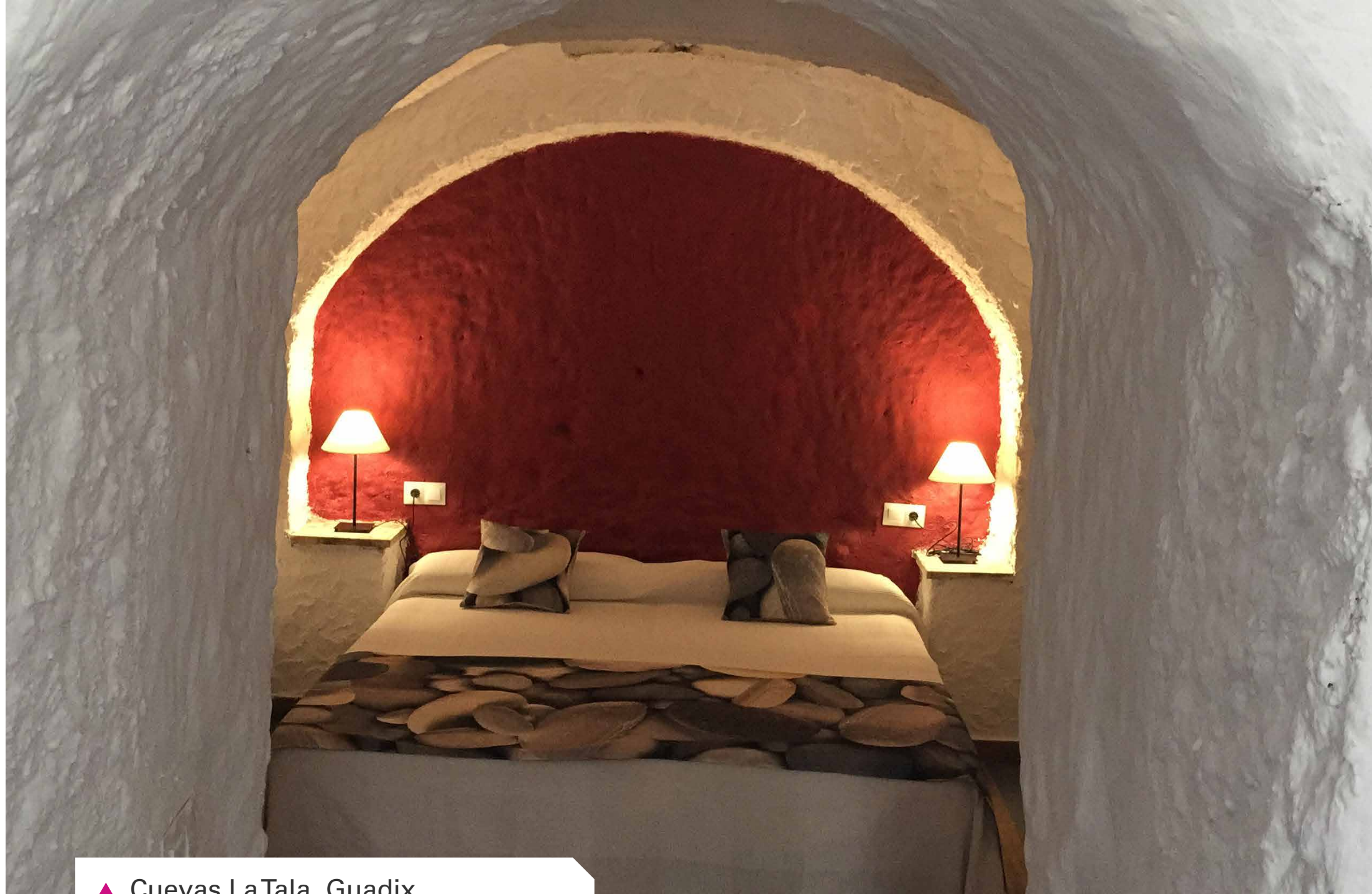
Nos encontramos ante un documento vivo y susceptible de ampliación para todos aquellos empresarios que apuesten por esta singular oferta de alojamiento turístico, que divisen en el turismo de silencio un eficaz modelo de desarrollo de negocio. Para más información contactar con info@andalucialab.org.



El centro de innovación turística **Andalucía Lab** se ha hecho eco de la tendencia creciente de esta nueva tipología que parte de la premisa básica de la consideración de que parte de nuestra vida es la búsqueda del santo grial del descanso.

El principal objetivo es lograr pasar a segundo plano determinadas sugerencias que lanza una sociedad que no entiende de individualismos sino de colectividades.

◀ Actividades durante el Campeonato de Tiro con Arco Prehistórico en Gorafe.



▲ Cuevas La Tala, Guadix.

▼ Balcones de Piedad, Los Balcones.



«Tal es la importancia del sueño que numerosas universidades y centros de investigación realizan exhaustivos estudios sobre esta necesidad vital de la vida».

El sueño como estrategia básica en el turismo de descanso

El ciclo del sueño está posicionando a la calidad del descanso como una asignatura presente en todos los manuales de dirección de organizaciones turísticas que se están haciendo eco de esta imperante necesidad.

La acción ante esta carencia se traduce en el desarrollo de una oferta orientada al descanso, a la relajación y a la desconexión a nivel mundial, para satisfacer a una demanda que busca pagar por conseguir esa paz que por sí misma no puede alcanzar.

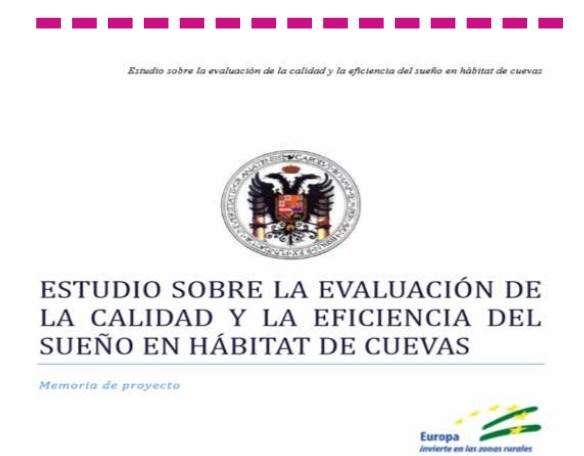
La consecuencia de un descanso insuficiente conlleva a una serie de problemas y dificultades que se traducen en el cuerpo y en la mente. El resultado se manifiesta en un desarrollo conductual y personal influenciado por numerosas manifestaciones tales

como la sensación continua de cansancio. Otros aspectos son la reducción de los niveles de la creatividad, trastornos de ansiedad, estrés, la disminución de la productividad laboral o un bajo nivel de concentración.

En cambio, dormir adecuadamente nos aporta múltiples beneficios a nuestra salud, como por ejemplo la regeneración neuronal, el ajuste del sistema metabólico, el reforzamiento de la capacidad de aprendizaje o la expulsión de toxinas y otros componentes incensarios en el cuerpo humano entre otros aspectos.

Tal es la importancia del sueño que en universidades y centros de investigación se realizan exhaustivos estudios sobre esta necesidad vital de la vida.

01. Marco de actuación
[El sueño como estrategia básica en el turismo de descanso]



Destaca un estudio de la Universidad de Granada sobre la evaluación de la calidad y la eficiencia del sueño en hábitat de cuevas, una completa acción de investigación que lanza importantes datos sobre el sueño en las casas cueva, comparándolo con otras tipologías de alojamiento.

02] Patrones conductuales de la sociedad actual

«El principal foco del mal descanso proviene de malas prácticas a la hora de delimitar los intervalos de descanso, condicionado por el tiempo. Por ello, es común despertarse siempre a la misma hora sin necesidad de un despertador, debido al desarrollo de unos patrones de conducta condicionados por la vida laboral y personal».

02. Patrones conductuales de la sociedad actual

Tras finalizar una jornada repleta de actividad es posible que a veces cueste descansar, ya que la mente continúa trabajando aunque estemos buscando a Morfeo para liberarnos por unas horas de cualquier signo de estrés y aceleración.

Muchas personas se levantan cada mañana con la sensación de estar más cansadas aún que antes de irse a dormir, por lo que la psicología entra de nuevo a formar parte de esta explicación racional que rige la vida de muchas personas en nuestro pequeño gran mundo.

El principal foco del mal descanso proviene de malas prácticas a la hora de delimitar los intervalos de descanso, condicionado por el tiempo. Por ello, es común despertarse siempre a la misma hora sin necesidad de un despertador, debido al desarrollo de unos patrones de conducta condicionados por la vida laboral y personal.

El siglo XXI ha llegado cargado de un incalculable número de **nuevas tecnologías** que han digitalizado en cierto modo la vida de gran parte de la población mundial y ha revolucionado de manera exponencial la metodología de trabajo de las empresas.

Estos avances están facilitando en gran medida el establecimiento de relaciones sociales entre miembros de los cinco continen-

tes sin necesidad de desplazarse, así como una fácil, rápida y eficaz gestión laboral por parte de las organizaciones que apuestan por el Big Data.

Resulta necesario establecer un orden de prioridades en el uso de las herramientas digitales para evitar que las nuevas tecnologías se conviertan en una herramienta básica e indisoluble de supervivencia. Para ello hay que darle importancia a la comunicación offline, ya que una extrapolación del uso de la comunicación digital a todos los ámbitos de la vida puede generar una saturación de nuestras capacidades cognitivas.

No únicamente las nuevas tecnologías desvían el camino hacia la evasión y el silencio, sino que también existen varios factores que inducen a no alcanzar el desarrollo pleno del descanso. Alcanzar un determinado nivel de estatus social ha ido otorgando erróneamente al silencio y al sueño un papel secundario en nuestras vidas. Estos aspectos se traducen con el tiempo en la búsqueda del descanso turístico como dosis de revitalización a la vida para calmar el estrés y la saturación que supone un descanso insuficiente.



03] Tendencias en el turismo de silencio

«Si algo define al turismo actual es su dinamismo tendencial, en especial aquellas tendencias que se escapan de lo habitual y que despiertan el espíritu aventurero de quienes están dispuestos a disfrutar un descanso pleno y reconstituyente».

Esa búsqueda de nuevas emociones hace que la oferta tenga que renovarse continuamente en un panorama turístico mundial que está siendo protagonista de constantes cambios con una clara orientación al recreo y a la conquista personal a través del silencio y el sueño.

La provincia andaluza de Granada es consciente de la importancia de estar a la vanguardia en el desarrollo de experiencias singulares orientadas a la evasión, de ahí que su oferta de descanso en Casas Cueva, sea cada vez más conocida en áreas pioneras como **Guadix, Baza-Huércar, Hinojares (Jaén)** y **Alhama**. Además, no podemos olvidar la presencia de estos alojamientos en otras provincias andaluzas como Almería.

Un complemento perfecto los encontramos en los eternos barrios del **Sacromonte y Albaicín** en la capital a través del proyecto de asociacionismo turístico de Andalusian Cave Hotels, que se encuentra entre los proyectos del servicio de Aceleración Turística de Andalucía Lab.

03. Tendencias en el turismo de silencio
 [Experiencias naturales de observación
 [Búsqueda de alojamientos singulares
 [Sostenibilidad ambiental
 [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso



▲ Casa Cueva La Puerta Azul, Pechina, Almería.

◀ Templo del Flamenco, Granada.



«El turismo astronómico está protagonizando un verdadero auge en Andalucía, destino turístico Starlight más extenso del mundo, seleccionado por una creciente demanda que divisa en esta nueva actividad turística, una vía de escape de la rutina y de la monotonía.»

03. Tendencias en el turismo de silencio
 [Experiencias naturales de observación
 [Búsqueda de alojamientos singulares
 [Sostenibilidad ambiental
 [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

Experiencias naturales de observación

El principal aspecto que caracteriza a esta tendencia, es el estar en contacto directo con singulares remansos de paz en el corazón de la madre naturaleza. Lo natural y lo virgen se fusionan para ofrecer la mejor de las terapias oníricas a través de la observación.

El **desierto de Gorafe**, Granada, ofrece una explosión de colores donde el desarrollo milenario natural de la erosión del agua en la depresión de Guadix-Baza ha ido dejando paisajes áridos, así como unos barrancos que demuestran que la belleza de lo natural difícilmente puede ser superada por lo artificial.

Las formaciones geológicas, donde el color rojo destaca por encima de otros, ofrecen unos espectáculos visuales naturales que por momentos hacen dudar al visitante si se encuentra en la tierra o en la luna. Disfrutar de un amanecer o de una puesta de sol a través de un bello juego de luces que baña la caprichosa geología de la zona, se convierte en un verdadero privilegio para los amantes de la naturaleza.

Por otro lado, el **turismo astronómico** está protagonizando un verdadero auge en Andalucía, destino

turístico Starlight más extenso del mundo, seleccionado por una creciente demanda que divisa en esta nueva actividad turística, una vía de escape de la rutina y de la monotonía. Ya en el anterior Ebook sobre Eco Turismo editado por Andalucía Lab se resaltaba la importancia de esta nueva tendencia turística en crecimiento, siendo el resultado que un gran número de empresas andaluzas se estén especializando en ofrecer experiencias de turismo estelar, como por ejemplo **Astro Ándalus** en Jaén o **AstroLab** en Málaga.

En la comunidad autónoma andaluza destacan dos áreas de influencia e importantes desde el puntos de vista astronómico, la Starlight de Sierra Morena y la Sierra Sur de Jaén. No obstante, la **provincia de Granada** desde su área del desierto de Gorafe ofrece auténticas experiencias astrológicas en un ambiente de paz, oscuridad y silencio. Los fenómenos naturales más observados son la lluvia de estrellas, eclipses solares, contemplación de las constelaciones o de la vía láctea, una pequeña muestra de nuestro infinito universo.

◀ Cuevas La Granja, Benalúa.

Otro espacio astronómico lo encontramos en el **observatorio de la Sagra** ubicado en la Puebla de Don Fadrique, lugar que apuesta por la observación estelar en un entorno carente de contaminación lumínica. Como curiosidad, destaca la impresionante actividad ejercida por el municipio de Gorafe al apagar la totalidad de las luces del pueblo en determinadas ocasiones, para poder contemplar la magia de la astronomía granadina.

Considerar el **ciclo del agua** como fuente de vida está asociado al desarrollo de diversas técnicas de relajación que hacen posible la desconexión al alcanzar un estado de evasión.

Un lugar donde poder contemplar la fuerza y la presencia de la madre naturaleza lo encontra-

mos en el área del **acueducto del Toril**, cercano a Gorafe. Un entorno natural donde emergen aguas termales de manantial calientes que recorren libremente por una zona natural que enamora a cada visitante; las estalactitas dan la bienvenida al invierno en cavidades montañosas que parecen sacadas de otro mundo.

Además, desconectar en el **Mirador del Fin del Mundo** es una opción bastante acertada para complementar la experiencia de descanso en la provincia de Granada a través de la contemplación. Un balcón natural que muestra la majestuosidad paisajística que dibuja el Valle del Río Alhama.

03. Tendencias en el turismo de silencio
 [Experiencias naturales de observación
 [Búsqueda de alojamientos singulares
 [Sostenibilidad ambiental
 [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

◀ Cúpula del Centro de Interpretación del Megalitismo de Gorafe.

▲ Cuevas Algarves de Gorafe.

▲ Desierto de Gorafe.

Búsqueda de alojamientos singulares

La valoración de un establecimiento de alojamiento siempre se ha establecido en función de las comodidades y del nivel de elementos materiales. Este aspecto está siendo cada vez menos valorado por unos nuevos huéspedes que buscan una experiencia de silencio y desconexión con un alto nivel en la calidad del sueño.

Ese cambio en los paradigmas del descanso se hace latente en el auge de una demanda que valora como complemento a su descanso la arquitectura y el entorno del lugar, desde formas ovaladas similares a una cápsula, hasta habitáculos ubicados en medio de la nada donde poder divisar la naturaleza mientras se llega al sueño.

Es cada vez más habitual poder encontrar hoteles y alojamientos que ofrecen experiencias únicas de evasión en entornos naturales: disfrutar de un descanso pleno durmiendo bajo las estrellas, evadirse y soñar en una habitación construida en la copa de un árbol, dormir en una habitación cavada en un acantilado o disfrutar de espectáculos visuales en contacto directo con el medio natural.

Las Casas Cueva han ido ganando un papel protagonista como alojamiento innovador al mantenerse viva con el paso de los si-

glos la sensación de viajar al pasado a la época troglodita. Los anfitriones son unos huéspedes que conocen de primera mano la importancia ancestral de la **cultura megalítica** de la zona.

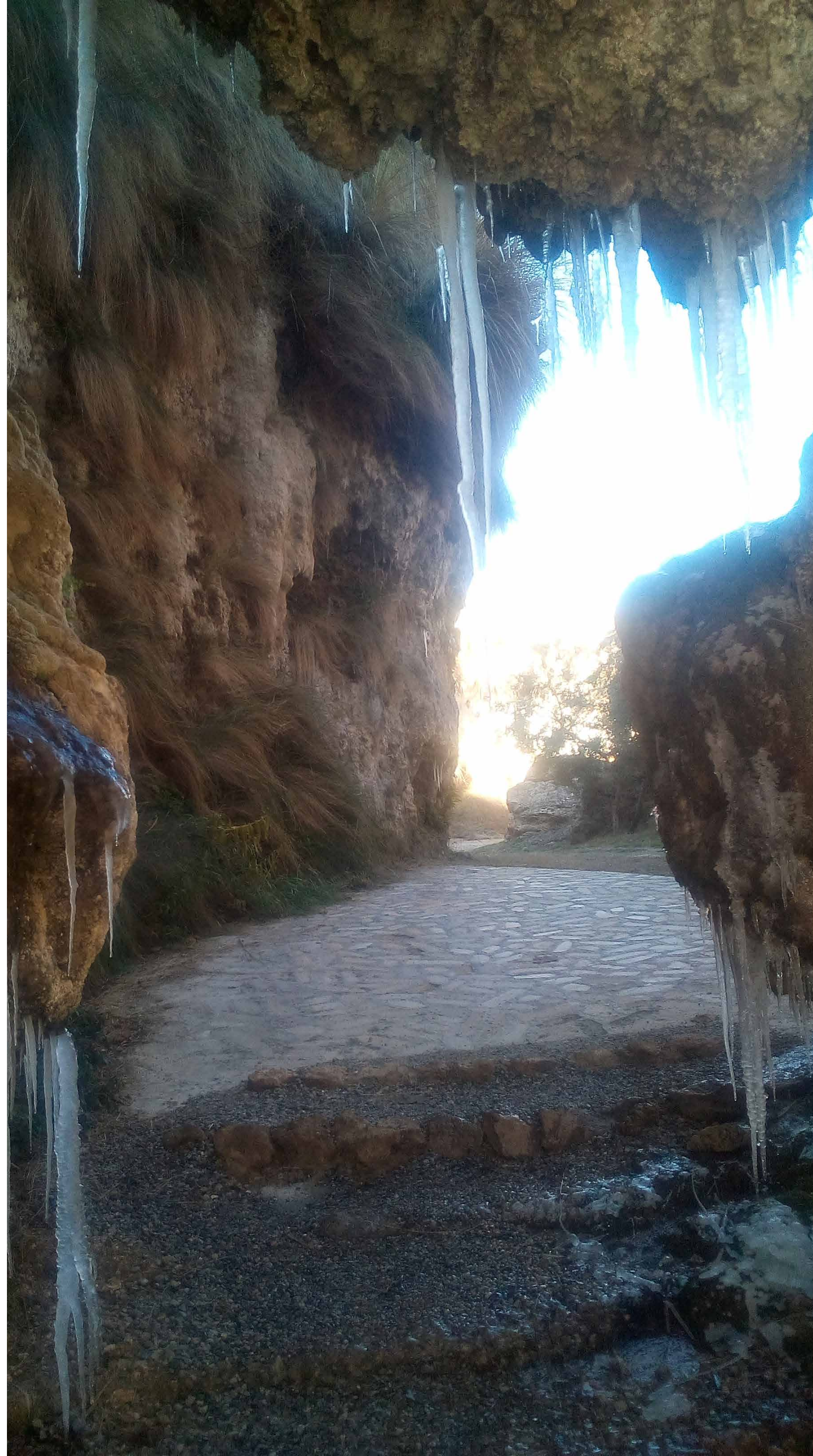
Una perfecta muestra de este alojamiento lo encontramos en Gorafe en las **Casas Cueva Algarves de Gorafe** y **Cueva La Candela**, remansos de paz donde poder disfrutar de una experiencia rural en el corazón de la sierra granadina. Todo visitante que se aloja en esta zona tiene el privilegio de visitar el epicentro del megalitismo de la comarca de **Guadix**, en el corazón del Valle del Río Gor.

La multitud de desniveles formados por acción geológica milenaria de la comarca de Guadix nos deja bellas estampas como el **Barranco del Baúl**, área de las **Cuevas Balcones de Piedad**, un espacio donde un mar interior procedente del mediterráneo almeriense bañaba unas tierras con extremos contrastes de colores.

Quienes duermen en este tipo de alojamiento afirman que son envueltos en un plácido y profundo sueño que para muchos se traduce en volver al útero materno debido a la posibilidad de alcanzar un completo estado de desconexión con la imperante presencia del silencio.

03. Tendencias en el turismo de silencio
 [Experiencias naturales de observación
 [Búsqueda de alojamientos singulares
 [Sostenibilidad ambiental
 [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

«Las Casas Cueva han ido ganando un papel protagonista como alojamiento innovador al mantenerse viva con el paso de los siglos la sensación de viajar al pasado a la época troglodita».



«El desarrollo turístico sostenible tiene que estar presente en destinos y enclaves territoriales orientados a la prestación de productos y servicios en estos espacios».

Sostenibilidad ambiental

No podemos olvidar que todo desarrollo turístico tiene que apostar fielmente por un respeto al medio en el que se desarrolla. Las tendencias en los viajes de desconexión más populares se ubican en entornos naturales, a veces prácticamente inalterados por la mano del hombre.

Un adecuado **desarrollo sostenible ambiental** debe asentarse sobre 5 principios básicos:

Sistema de Gestión ambiental de certificados

La importancia de disponer de **certificaciones medioambientales** se relaciona de manera directa con un nivel alto de compromiso por parte del destino con el medio natural, aspecto muy valorado por el turista que busca evadirse en un entorno de naturaleza.

El desarrollo turístico sostenible tiene que estar presente en destinos y enclaves territoriales orientados a la prestación de productos y servicios en estos espacios. Por consiguiente, del grado de implicación depende en gran medida el nivel de aceptación y de prestigio del destino.

◀ Acueducto del Toril, Villanueva de las Torres.

03. Tendencias en el turismo de silencio
 [Experiencias naturales de observación
 [Búsqueda de alojamientos singulares
 [Sostenibilidad ambiental
 [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

Fomento del uso de los recursos naturales renovables para el abastecimiento

La naturaleza ofrece un sinfín de posibilidades a través de prácticas responsables, de ahí que resulte verdaderamente atractiva la creación de **huertos ecológicos** que surten a establecimientos de restauración de materia prima natural autóctona.

El principal objetivo de estas acciones no es otro que generar una concienciación en el visitante sobre la importancia de realizar buenas prácticas en el medio ambiente donde se encuentran, incentivando el respeto y la preservación del mismo para que futuras generaciones puedan continuar disfrutándolo.

Cada vez más casas cueva apuestan por educar ambientalmente a sus huéspedes poniendo a su disposición el consumo de productos naturales de la zona, como es el caso de la **Casa Cueva del Tío Tobas**. Este enclave rural ofrece la posibilidad a sus inquilinos de consumir productos de su huerto ecológico y ofrece una carta gastronómica en su restaurante con productos naturales libres de conservantes.



- 03. Tendencias en el turismo de silencio
 - [Experiencias naturales de observación
 - [Búsqueda de alojamientos singulares
 - [Sostenibilidad ambiental
 - [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

Enfoque experiencial como vía evolutiva de necesidades

El visitante que decide apostar por un destino donde posiblemente no tenga cobertura en su teléfono móvil y alejado de cualquier estimulación artificial, está asistiendo a una clara evolución en sus motivaciones al pasar de una mentalidad de disfrute material hacia otra experiencial y sensorial.

Los guiones pioneros de aquellos viajes ostentosos tras el boom turístico donde el consumo material era símbolo de prestigio y de aventura, están pasando a un discreto segundo plano en relación a los desplazamientos donde la búsqueda de uno mismo a través del descanso se convierte en la principal fuente de motivación.

El intercambio de aspectos culturales que definen la esencia territorial supone una importante puesta en valor para la provincia de Granada, así como para su consolidación como destino turístico que apuesta por la diversidad y por la conexión cultural, desde un punto de vista antropológico y medioambiental.

◀ Badlands, zona norte de Granada.



«La cultura gastronómica de las comarcas de Guadix, Baza y Huéscar ofrecen a cada visitante la oportunidad de experimentar un perfecto contraste de sabores a través de recetas ancestrales típicas transmitidas sin perder la esencia de antaño».

La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

La seña de identidad de un destino turístico se muestra a través de sus diferentes **manifestaciones culturales** transmitidas de generación en generación en forma de arte, costumbres, tradiciones y ese cúmulo de elementos inmateriales de aspecto antropológico que la hacen única.

Por ejemplo, la provincia de Granada es el área donde más **construcciones megalíticas** se conservan de todo el continente europeo, destacando claramente el área de Gorafe con más de 200 ejemplos. Se asiste a una perfecta muestra de las primeras construcciones que el hombre realizó en la Prehistoria con grandes piedras, dando forma a un legado que a día de hoy sigue siendo objeto de estudios y enigmas para los amantes de la arqueología.

El **Centro de Interpretación del Megalitismo de Gorafe** ofrece una completa visión de las técnicas empleadas, la forma de vida de estas culturas primitivas y un sinfín de curiosidades sobre los vestigios de una herencia patrimonial que marcó un antes y un después en las páginas de la historia del arte de España y del mundo.

Por otro lado, la **cultura gastronómica** de las comarcas de Guadix, Baza y Huéscar ofrecen a cada visitante la oportunidad de experimentar un perfecto contraste de sabores a través de recetas ancestrales típicas transmitidas sin perder la esencia de antaño.

Desde un choto al ajillo hasta guisos tradicionales como gachas, tallarines, sin olvidar los embutidos tradicionales o carne de caza con el vino de la zona como complemento, pasando por dulces experiencias gastronómicas de repostería como el tocino de cielo o los roscos de vino entre otros productos típicos.

También el mágico y milenario barrio del Sacromonte en la capital, alberga espacios singulares ubicados en Casas Cueva como es el museo etnográfico y medioambiental Cuevas del Sacromonte, una muestra de la importancia cultural y del legado antropológico de este bello enclave de la capital de la Alhambra.

◀ La cultura gastronómica, complemento a la oferta del turismo de descanso.

03. Tendencias en el turismo de silencio
[Experiencias naturales de observación
[Búsqueda de alojamientos singulares
[Sostenibilidad ambiental
[La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso



03. Tendencias en el turismo de silencio
- [Experiencias naturales de observación
 - [Búsqueda de alojamientos singulares
 - [Sostenibilidad ambiental
 - [La cultura como elemento de valor añadido a la oferta del descanso

Otro espacio de estos singulares alojamientos en este barrio granadino lo encontramos en **Cuevas El Abanico**, un oasis de sensaciones donde disfrutar en un entorno que invita a la desconexión y a la conquista del silencio.

Si continuamos un recorrido cultural por las cuevas de la ciudad llegamos al barrio del **Albaicín**, fuente de inspiración de ininidad de poetas y maestros del pincel. Una parada necesaria es el **Templo del Flamenco**, una de las muestras más representativas del patrimonio cultural inmaterial andaluz.

Últimamente está de moda el llamado **turismo naranja**, definido como un turismo sostenible y generador de desarrollo cultural, económico y social a partir de la gestión turística responsable del patrimonio cultural, la producción artística y las industrias culturales y creativas.

Es importante resaltar que el turismo naranja se complementa con el **Ecoturismo**, una nueva tendencia en auge directamente conectada con el turismo medioambiental, una tipología por la que apuesta activamente la provincia de Granada.

De especial interés es **el conjunto museístico y de ocio Trópolis ubicado en Alcadia de Guadix**, un lugar donde se acerca a turistas y residentes la importancia de un desarrollo sostenible a través de diversas actividades de ocio natural y cultural.

Un complemento perfecto a la visita a la zona es poder contemplar **Sierra Nevada** desde el balcón del mismo nombre, visitar diferentes museos etnológicos o aprender de primera mano oficios como la elaboración de pan con agua de la sierra, queso con leche natural o técnicas de artesanía típicas de la zona a través de dinámicos talleres.

Desarrollar un **oficio artesanal** a través de las manos aporta una serie de beneficios directamente relacionados con la desconexión y facilita el alcance de necesarios intervalos temporales de relajación, así como de recreación personal.

Es significativa la puesta en valor de **técnicas artesanas** ancestrales como el barro, la cerámica, forja, esparto, cencerros, talabartería, tapices, bordados, sillería y madera.

04] El Turismo del silencio y el descanso

«El turismo de descanso parte de la base de una desconexión de la vida rutinaria a través de diversas acciones encaminadas al retiro temporal, en lugares donde los únicos estímulos recibidos son los relacionados con estados placenteros de sueño».

04. El turismo del silencio y el descanso

No podemos olvidar que los **pilares básicos del turismo de descanso** son los siguientes:



Sueño

Pasamos alrededor de un tercio de nuestra vida durmiendo, acción reparadora y regeneradora necesaria para que nuestro cuerpo y nuestra mente se desarrollen con normalidad.



Silencio

El silencio aporta multitud beneficios para la mente, todos orientados a la consecución de necesarios intervalos de desconexión que posibilitan el descanso y un sueño de calidad.



Relajación

Existen innumerables técnicas de relajación que han venido siendo practicadas a lo largo de los siglos. Este estado aporta al ser humano la capacidad de tomar decisiones de una manera más certera cuando se alcanza un equilibrio psíquico no influenciado por cualquier sugestión externa.



Meditación

Encontrarnos a nosotros mismos y aprender a priorizar entre lo que realmente es importante en la vida y lo que resulta secundario se descubre meditando. Para lograr tal efecto, el entorno de la meditación tiene que estar libre de cualquier hiper estimulación que ponga en duda las conclusiones extraídas de este importante autoanálisis

05] Claves del turismo del descanso



Equilibrio emocional

El equilibrio entre el cuerpo y el alma se relaciona directamente con el estado emocional. La premisa básica a desarrollar para la consecución de esa perfecta armonía parte de un descanso reparador y reconstituyente, aspectos directamente influenciados por la recreación personal y la práctica temporal de hábitos en espacios de silencio.

El tiempo es una herramienta que mide el transcurso de la vida, así que aprender a priorizar y a otorgarle el tiempo necesario a cada aspecto de la vida, incluido el descanso, es la principal acción para la consecución de un perfecto equilibrio emocional que aporte eficaces niveles de bienestar y plenitud.

Paz

Un plácido sueño se lleva a cabo en un entorno de silencio y paz, condicionantes básicos para el desarrollo de un ciclo onírico placentero y satisfactorio a la vez que reconstituyente.

La mente humana se rige por los estímulos que percibe, de ahí a que la calidad del descanso se vea altamente influenciada por el nivel de ruidos, la contaminación lumínica, acústica o ambiental de la zona.

Una hiper-estimulación aleja a la mente de su correcto funcionamiento no siendo capaz de recopilar tantos impulsos de manera



05. Claves del turismo del descanso
[Equilibrio emocional
[Paz
[Desconexión

simultánea; el estrés y la ansiedad llegan y toman el timón de mando si no se hace nada para evitarlo.

Esta carencia de tranquilidad está siendo divisada como un problema por un creciente número de organizaciones, ya sean de índole pública o privada que está propiciando el diseño de un escaparate de oferta especial para satisfacer las necesidades básicas y vitales de descanso.

Desconexión

La palabra desconexión es frecuentemente utilizada para hacer referencia a la huida de la monotonía y de patrones de comportamiento repetitivos, aunque gran parte de sus buscadores no conocen realmente la forma de alcanzar este estado de evasión.

El secreto de la desconexión se basa en saber priorizar y ordenar pensamientos, de ahí que la capacidad de gestionarlos dependa en gran medida de la actitud y la disposición para lograr este estado de bienestar para la mente.

La estimulación emocional del turismo de silencio se centra claramente en la estimulación sensorial, la estrategia más efectiva para que el visitante no piense en nada que aporte algún reflejo de estrés o ansiedad.

06] La estimulación de los sentidos como factor estratégico de competitividad en el turismo de descanso

06] La estimulación de los sentidos

«El siglo XXI ha llegado repleto de nuevas tendencias en el diseño de una oferta cada vez más orientada a satisfacer nuevas necesidades de descanso, que de una manera diferente y novedosa produce una estimulación de los sentidos».

06. La estimulación de los sentidos

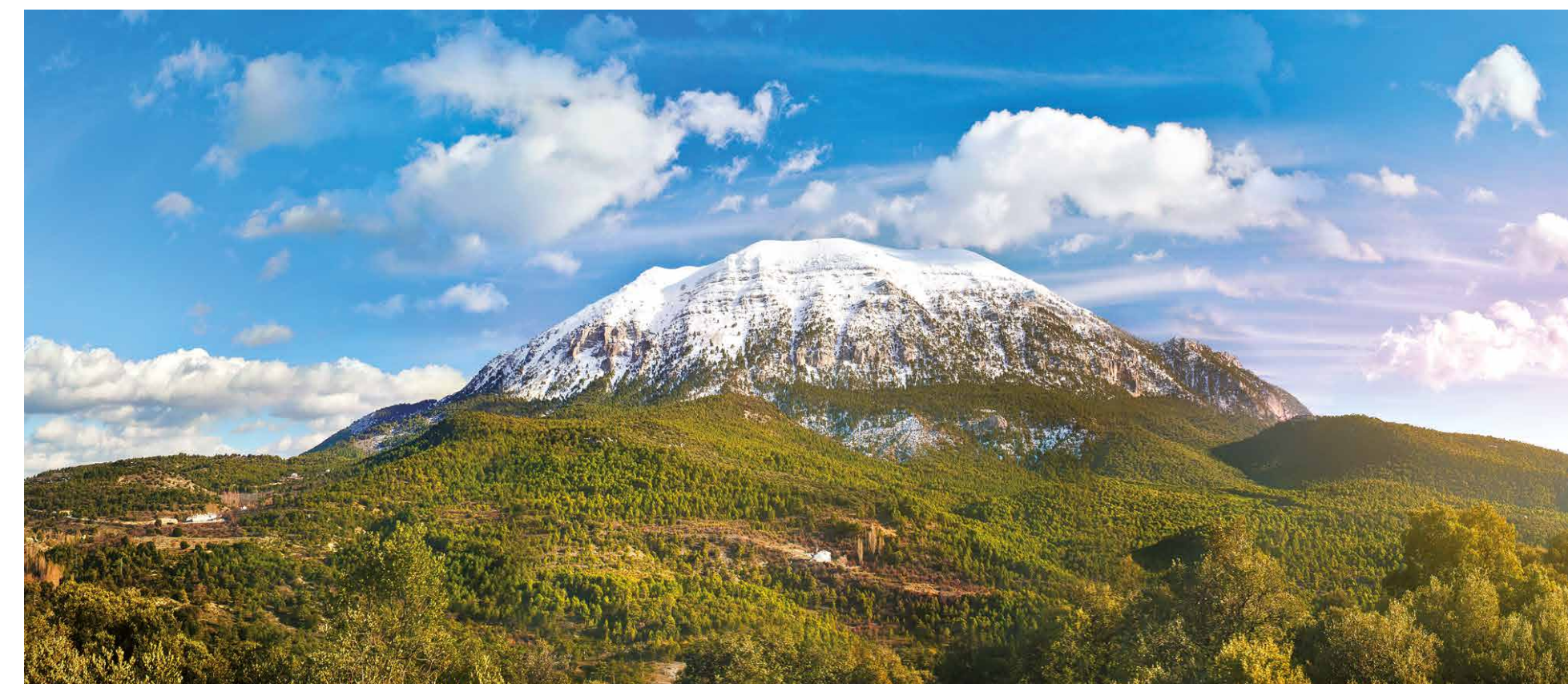
Algo tan simple como dormir una siesta aporta al cuerpo una serie de beneficios que ayudan a recargar energías o a la memoria a corto plazo a continuar adquiriendo información de manera natural, costumbre que se practica aún estando de vacaciones.

Este nuevo cambio en los paradigmas del uso y disfrute de la actividad turística está propiciando que numerosas empresas apuesten actualmente por el marketing sensorial, aquel que posiciona a los sentidos como los principales elementos estratégicos de captación y de fidelización.

La principal ventaja de la gestión de este tipo de marketing es que se amolda a prácticamente la totalidad de los segmentos turísticos, ya que el descanso a través de la estimulación de los sentidos es un bien último perseguido por todos.

¿Cómo influyen los sentidos en la experiencia turística de evasión?

Alcanzar un correcto y eficaz descanso en un destino de evasión depende en gran medida de la capa-



▲ Sierra de la Sagra, en el Altiplano de Granada.

cidad de la oferta para generar en el visitante una sensación de apego al enclave turístico, que posibilite un retiro temporal completo de la monotonía.

Además, no debemos olvidar que la estimulación sensorial debe estar presente en todas y cada una de las fases del ciclo de vida del producto, sobre todo en las de crecimiento y madurez.

◀ Desierto de Gorafe.



▲ Mirador de El Fin del Mundo, Beas de Guadix.

▲ Cuevas La Chumbera, Benaolúa.

«El nivel de personalización de la música en el recibimiento de visitantes de un establecimiento actúa como un importante elemento de valor añadido».

Oído

El oído se posiciona como uno de los sentidos más importantes y vulnerables en el proceso de aprendizaje y en la asimilación de contenidos, de ahí a que gran parte del tejido empresarial de servicios turísticos conecten estratégicamente por ejemplo la música con su oferta.

Además, el tono suave y formal utilizado por la oferta, es de especial interés para desarrollar en la mente del consumidor una imagen de armonía, paz y profesionalidad.

En el ámbito de la evasión, la capacidad auditiva requiere de un entorno en silencio y tranquilo para lograr alcanzar junto a los restantes sentidos un descanso eficaz y placentero. Predominan sin duda determinados **sonidos de la naturaleza** que generan en la mente del ser humano una sensación de tranquilidad y quietud, que no consiguen alcanzarse en un entorno urbanizado y masificado de contaminación acústica.

La recepción del visitante en un establecimiento turístico con una ambientación musical suave y relajante genera en la mente del consumidor una sensación de tranquilidad que complementará sin duda la experiencia vivida tras el uso y disfrute de la oferta turística.

Además, el nivel de personalización de la música en el recibimiento de visitantes de un establecimiento actúa como un importante elemento de valor añadido en el desarrollo de la imagen de marca organizacional.

Olfato

Asociar olores a momentos, lugares o a cosas es una función cognoscitiva de la capacidad de aprendizaje, de ahí que la oferta deba estar perfectamente preparada para no desarrollar una imagen o una experiencia negativa en la mente del consumidor como consecuencia directa de este sentido.

La suavidad en la ambientación artificial con fragancias que evocan a espacios de la madre naturaleza o su conexión directa con el medio donde se encuentra, determinan en gran medida la imagen que el visitante se lleva del lugar.

El olfato es uno de los sentidos que más influye en la memoria al provocarse una serie de emociones de índole sensorial. Desde la recepción de un hotel que use una fragancia fija en todos sus establecimientos, hasta pasear por delante de un restaurante donde cada día se desprenda un aroma típico que despierte el interés del visitante.

Esto propicia que se establezca una conexión con el enclave en concreto cuando se vuelvan a percibir esos olores que le confieren una identidad, e inducen al consumo a través de esta nueva dimensión del Marketing sensorial.

Gusto

La cultura gastronómica se ha ido ganando en las últimas décadas un papel protagonista en toda experiencia turística, convirtiéndose en un aspecto cultural intrínseco de cada destino que es extremadamente valorado por el visitante al expresar su valoración sobre el viaje.

Además, disfrutar de la gastronomía típica del destino visitado es visualizado por el turista como formar parte de ese intercambio cultural inmaterial, traducido en costumbres y tradiciones culinarias que refuerzan y desarrollan la cultura viajera en todo momento.

Para muchos visitantes se convierte en una verdadera aventura poder ir disfrutando de manera directa de las recetas más tradicionales y caseiras transmitidas de generación en generación sin perder la esencia.

Un elemento de valor añadido a la gastronomía es el espacio donde disfrutar la experiencia, como por ejemplo [Restaurante La Tinaja](#) en **Guadix**, establecimiento construido en una casa cueva con una temperatura óptima constante durante todo el año.

Vista

Las primeras impresiones son las que realmente cuentan para el visitante en la mayoría de las ocasiones y condicionan la posterior valoración. Podemos afirmar que una imagen vale más que mil palabras y la experiencia que aporta la misma posee aún más valor.

Además, ese primer **impacto visual** transmite al cerebro una serie de información que estudia y compara con la imagen previa desarrollada en la mente.

El deleite visual paisajístico, decorativo y natural le otorga a toda oferta turística que lo desarrolla y gestiona un especial valor, de ahí a que las cámaras de fotos sean utilizadas como las anfitrionas para captar un trocito de ese momento que no puede describirse a veces textualmente.

Los elementos y espectáculos de la naturaleza encabezan esta búsqueda de experiencias

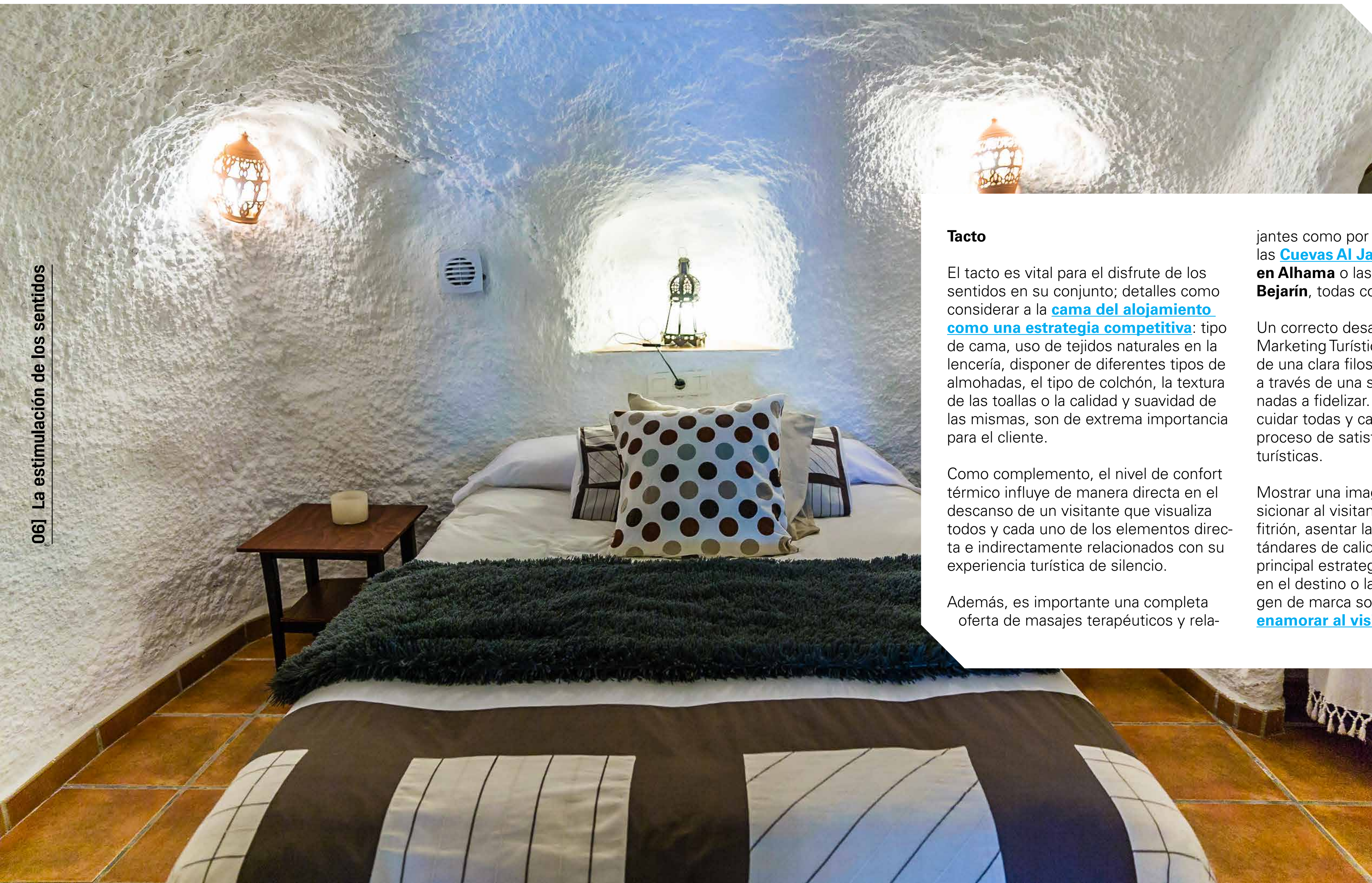
visuales a través de la contemplación, la mejor de las terapias para lograr alcanzar un perfecto estado de bienestar.

El turismo de descanso está desarrollando un nuevo tipo de oferta rica en calidad visual, sin saber la mayoría de sus usuarios que la contemplación segrega en la mente dopamina, serotonina y endorfinas, hormonas responsables del placer y la motivación, estado de ánimo y felicidad.

Además, jugar con elementos paisajísticos en el interior de los establecimientos turísticos genera un mayor grado de conexión entre la oferta y la demanda al ser más fácil una asociación de la imagen de marca.

Otros elementos de valor añadido muy valorados por el visitante se relacionan con sistemas de iluminación natural e inteligente orientados a la **eficiencia energética y al consumo responsable**.

◀ Yacimiento argárico. Castellón alto, Galera.



Tacto

El tacto es vital para el disfrute de los sentidos en su conjunto; detalles como considerar a la [cama del alojamiento como una estrategia competitiva](#): tipo de cama, uso de tejidos naturales en la lencería, disponer de diferentes tipos de almohadas, el tipo de colchón, la textura de las toallas o la calidad y suavidad de las mismas, son de extrema importancia para el cliente.

Como complemento, el nivel de confort térmico influye de manera directa en el descanso de un visitante que visualiza todos y cada uno de los elementos directa e indirectamente relacionados con su experiencia turística de silencio.

Además, es importante una completa oferta de masajes terapéuticos y rela-

jantes como por ejemplo la ofrecida por las [Cuevas Al Jatib de Baza](#), [El Ventorro en Alhama](#) o las [Cuevas Abuelo José en Bejarín](#), todas con baños árabes.

Un correcto desarrollo de la Dirección del Marketing Turístico sensorial debe partir de una clara filosofía: [enamorar al turista](#) a través de una serie de acciones encaminadas a fidelizar. No obstante, se deben cuidar todas y cada unas de las fases del proceso de satisfacción de necesidades turísticas.

Mostrar una imagen de autenticidad, posicionar al visitante como el perfecto anfitrión, asentar la oferta sobre sólidos estándares de calidad, usar el silencio como principal estrategia para la desconexión en el destino o la personalización y la imagen de marca son algunos aspectos para [enamorar al visitante](#).

◀ [Cuevas El Abanico](#), Granada.

07] Casas Cueva: referente del turismo del silencio

«Para entender la importancia de las casas cueva como referente del turismo del silencio hay que viajar al pasado y estudiar la evolución social que estos mágicos enclaves han ido protagonizando con el paso de los siglos hasta la actualidad».

07. Casas Cueva: referente del turismo del silencio

El uso de las cuevas como hábitat tiene su origen en los abrigos rocosos de la época prehistórica en forma de refugios naturales para convertirse en zonas de vigilancia en época almohade, tal y como divisamos en el área del **Algarve de Gorafe**. No podemos olvidar la presencia en la zona de las culturas romana y goda, aunque con menor influencia directa en el uso de las cuevas como hábitat.

Una época de especial significado se produjo tras la **invasión musulmana**, donde ya el dinero y el prestigio social marcaban la diferencia entre diferentes estatus sociales que buscaban un retiro o escondite en al área de las cuevas, principalmente destinadas a una población con un nivel adquisitivo básico.

Las **judíos y moriscos**, culturas que marcarían un antes y un después en las páginas de la historia de España, también jugaron un papel especialmente relevante en estas cuevas, ya que tras la reconquista de Granada a finales del siglo XV se vieron obligados a desplazarse al área periférica donde poder permitirse un estilo de vida más económico y alejado del mundanal ruido.

Es justamente a principios del siglo XVI cuando se asiste al inicio de la construcción de las Casas Cueva como alojamiento de mano de los **maestros picadores**, oficio que se conserva hasta la actualidad.

La repoblación de las áreas de estos singulares alojamientos a lo largo del siglo XVII tras la expulsión definitiva de los moriscos, especialmente en **Baza**, fue dotando al terreno de una progresiva urbanización para dar lugar a barrios completos que se asemejan a los actuales.

Otros de los impulsos más significativos de la expansión de las casas cueva tal y como se conocen en la actualidad se produjo a finales del siglo XIX y principios del XX, etapas de crecimiento demográfico en la provincia y un importante desarrollo agrícola sobre todo de la industria azucarera en la Hoya de Guadix, así como Baza y Huéscar.

Estos tres núcleos en desarrollo supusieron un importante foco de atracción social para segmentos de población que buscaban un alojamiento económico pero a la vez adaptado a sus modos de vida agrícolas tradicionales y retirados de la vida acelerada de la capital.

Ya en los años 50 del pasado siglo se experimenta el último período de excavación masiva de cuevas en la zona. Este progresivo desarrollo histórico ha ido posicionando a las casas cueva como un claro referente del descanso y del silencio.

◀ Cuevas la Chumbera, en Benalúa.



La medición del nivel experiencial de satisfacción tras dormir en una Casa Cueva se realiza a través del estudio de diferentes variables que influyen directamente sobre el sueño, destacando las siguientes:

Temperatura: dormir en un espacio donde la temperatura oscila entre los 18 y 22 grados a lo largo de todo el año supone un claro elemento de valor de la oferta de descanso. La estancia se convierte en una experiencia que aporta multitud de sensaciones al huésped en un entorno donde calefacción y aire acondicionado pasan a un segundo plano por su carácter bioclimático.

Sensación al despertar por la ubicación y el entorno: al estar en contacto directo con la naturaleza, la experiencia del turismo de silencio adquiere un especial valor a través de múltiples elementos naturales de valor añadido como la sensación de estar aislado del mundo exterior, un perfecto complemento a la experiencia vivida en estos remansos de paz.

Ruido: la insonorización ofrecida por este tipo de alojamiento debido a sus muros de arcilla

natural moldeable, le confieren un papel primordial para la consecución de un descanso y un ciclo del sueño libre de cualquier estímulo inducido por el ruido. Nos encontramos ante uno de los alojamientos más valorados para dormir en relación a la calidad de su insonorización.

Calidad del descanso: la consecución de un sueño placentero es la premisa básica para valorar la calidad del descanso en un entorno propicio para alcanzar un estado de relajación para comenzar a dormir, unos 22 minutos. En esta variable influyen diferentes condicionantes como el nivel de confortabilidad de las habitaciones y de las diferentes estancias, así como de otros elementos directamente relacionados con el sueño como el tamaño y el mobiliario.

Comodidad: aunque la comodidad se mide por la combinación de los condicionantes anteriores, el tiempo reducido para alcanzar el sueño ofrece una visión del nivel de confort de este tipo de alojamiento. Influyen así mismo otros factores como la duración total del ciclo de sueño durante la noche (7 horas y 53 minutos de media).



◀ Cuevas La Granja, Benalúa.

08] Diez rutas de silencio en la provincia de Granada

«Un perfecto complemento a la experiencia turística de silencio de las Casas Cueva se produce al entrar en contacto directo con la naturaleza a través realización de unas rutas perfectamente amoldadas para el visitante».

Nos desplazamos al poniente granadino para disfrutar de una zona que brilla con luz propia, los **Tajos de Alhama**, monumento natural coronado por la *Maroma*, el pico más alto de la provincia con espectaculares vistas a la costa tropical mediterránea andaluza. Poder sentir el contacto de unas aguas termales naturales, resulta una experiencia bastante gratificante en un entorno de paz ubicado entre el *Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama*, que definen la proximidad de la provincia de Málaga.

Otro lugar de especial belleza lo encontramos en **Sierra Nevada**, Parque Nacional y a la vez Natural donde disfrutar de increíbles parajes como el dividido en la *Ruta del Marquesado*. A través de este recorrido, la diversidad de formas geológicas van adentrando al visitante sin apenas darse cuenta en la naturaleza, hasta llegar al Barranco que recibe el mismo nombre de la ruta.

En las proximidades es común encontrar típicos castaños, sobre todo en época invernal, que dotan a la zona de una caracterización única en toda la provincia y que aporta unos elevados niveles de relajación en contacto directo con la naturaleza.

◀ Tajos de Alhama.

Para dar un toque de magia a la eterna Sierra Nevada es necesario recorrer el **bosque encantado de Lugros**, municipio cercano a Guadix, un lugar donde dar rienda suelta a la imaginación en un entorno que parece sacado de un cuento.

Continuamos con Guadix, Baza y Huéscar, tres comarcas que muestran al visitante que se puede también soñar despierto a través de unas rutas que quedarán grabadas por siempre en la retina de quienes la realizan.

Hacemos un alto en el camino para llegar a **Guadix**, municipio donde monumentalidad e historia se unen para recorrer una tierra testigo de innumerables acontecimientos culturales y naturales.

El primer punto de visita es la **Catedral de Guadix**, primera diócesis de España que rinde culto a San Torcuato, patrón de la localidad. La belleza de la arquitectura Barroca impregna una construcción religiosa única y que antepone la majestuosidad del municipio a su entrada.

08. Diez rutas de silencio en la provincia de Granada



Panorámica de Guadix, un municipio cuya monumentalidad, historia y cultura lo convierte en visita ineludible por nuestras rutas de silencio por Granada.



«La riqueza museística y cultural de Guadix se hace notar así mismo en lugares cercanos como las Cuevas de Almagruz, en Purullena».

En Guadix encontramos diversas áreas que conforman un ir y venir de silenciosos barrios cuevas de importancia extrema al ser el conjunto más extenso del continente europeo. De especial significado es la Ermita Nueva en honor a Nuestra Señora de Gracia, templo excavado en la montaña.

No podemos olvidar otros espacios de especial valor arqueológico como la Alcazaba o el teatro romano, excelentes ejemplos del crisol de culturas de la zona a lo largo de los siglos y que le confieren la consideración de ciudad monumental y capital europea de espacios de cuevas.

Otros espacio singular de la localidad para poder entender la importancia de la zona es el **Centro de Interpretación de las Cuevas de Guadix**, espacio cultural donde se puede conocer de manera relajada los orígenes y formas de vida en las Casas Cueva. El visitante puede disfrutar en este centro que muestra oficios artesanales como la cerámica, el esparto, los telares y otras tradiciones de la zona.

Un recorrido por este espacio expositivo muestra al visitante la importancia de una cultura troglodita primitiva que en parte sigue viva en la comarca a tra-

vés de un importante legado sociológico traducido en indumentarias, utensilios típicos o datos sobre la importante labor de los picadores de cuevas, que han hecho posible la aparición de estos remansos de paz y descanso.

La riqueza museística y cultural de Guadix se hace notar así mismo en lugares cercanos como las **Cuevas de Almagruz**, en Purullena, zona que se ubica sobre el área arqueológica Cuesta del Negro en las proximidades del Parque Nacional de Sierra Nevada.

El conjunto de Almagruz se considera una de las zonas trogloditas más representativas e importantes del sur peninsular y resulta realmente atractiva la visita a las diferentes áreas de la zona, como las cuevas en acantilado, casa de labranza y atractivos alojamientos en casas cueva donde desconectar.

De especial interés en el **Centro de Interpretación Hábitat Troglodita Almagruz** ubicado en el Cortijo Viejo, un espacio cultural donde el visitante puede realizar un recorrido estudiando la forma de vida y costumbres en este hábitat de sus pobladores primitivos.

◀ Centro de Interpretación Hábitat Troglodita Almagruz.

«Emocionarse es posible al visitar el desierto de los Coloraos de Gorafe, lugar donde el color rojo de los bad lands actúa como una presentación de un paisaje que parece sacado de una película de ciencia ficción».



▲ Embalse del Negratín.

El siguiente punto del recorrido es el **embalse del Negratín**, un paraíso natural similar a un mar interior donde poder apreciar la majestuosidad del ciclo del agua sobre un cauce del río Guadiana Menor en un entorno donde el único sonido es el de la naturaleza.

Emocionarse es posible al visitar el **desierto de los Coloraos de Gorafe**, lugar donde el color rojo de los bad lands actúa como una presentación de un paisaje que parece sacado de una película de ciencia ficción. Los contrastes de las formaciones geológicas en la zona hacen entender por qué este entorno natural del silencio está considerado uno de los más impresionantes de la provincia.

La siguiente parada es el **Parque Natural Sierra de Baza**, hogar de los municipios de Baza, Caniles, Dolar, Gor y Valle de Zalabi.

Este enclave natural ubicado en la Hoya de Guadix y Llanos del Marquesado atesora una riqueza histórica de elevado valor, tal y como demuestran los vestigios encontrados en forma de pinturas rupestres paleolíticas en el impresionante y majestuoso Monte Jabalcón.

08. Diez rutas de silencio en la provincia de Granada



El desierto de los Coloraos de Gorafe, presenta unos contrastes y colores que nada desentonarían en una película de ciencia ficción.

Sobre estas líneas podemos observar una carrera ciclista por el desierto de Gorafe.

«Los amantes de la arqueología pueden encontrar en la localidad de Baza una joya a través del eterno legado de la cultura íbera que bautizó al entorno con el nombre de Basti. La enigmática pero a la vez bella Dama de Baza se ha convertido en un testigo mudo de la influencia que esta cultura ejercería posteriormente sobre este primitivo asentamiento del siglo IV a.c.».



«El color rojizo del castillo hace un perfecto juego de luces con un sol que cada día saluda a los montes, testigos mudos de mil y un acontecimientos históricos que definen la esencia de una tierra que brilla con luz propia hacia lo eterno».

Hogar de milenarias tradiciones y oficios como la minería, nos encontramos ante un área de una amplia riqueza paisajística por los contrastes con los cambios de altitud, complementada con auténticos espectáculos naturales en forma de manantiales. Una ruta de senderismo por este enclave natural de la Sierra de Granada con el silencio como fiel acompañante hará entender a cada visitante el privilegio de pisar unas tierras marcadas por la magia.

Los amantes de la arqueología pueden encontrar en la localidad de Baza una joya a través del eterno legado de la cultura íbera que bautizó al entorno con el nombre de Basti. La enigmática pero a la vez bella **Dama de Baza** se ha convertido en un testigo mudo de la influencia que esta cultura ejercería posteriormente sobre este primitivo asentamiento del siglo IV a.c.

Sin duda, una experiencia que marcará un antes y un después en la visita a la provincia de Granada es la visita al **Castillo de La Calahorra**, una joya de la arquitectura renacentista que saluda a Sierra Nevada. Es difícil olvidar la estampa que ofrece este monumento en período invernal con las montañas ne-

◀ Castillo de La Calahorra.

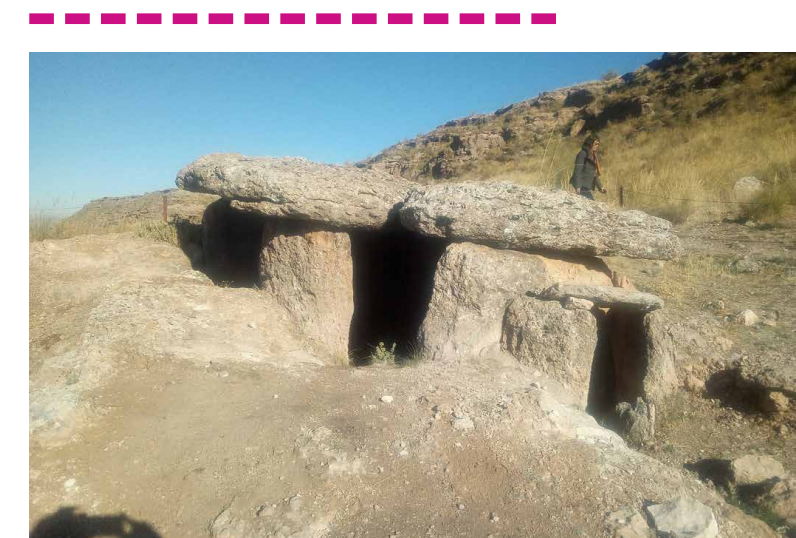
vadas al fondo, un espectáculo visual donde el relax y el deleite visual son los anfitriones.

El color rojizo del castillo hace un perfecto juego de luces con un sol que cada día saluda a los montes, testigos mudos de mil y un acontecimientos históricos que definen la esencia de una tierra que brilla con luz propia hacia lo eterno.

Para entender la presencia humana y de grandes mamíferos en Andalucía hace miles de años resulta necesario realizar una **Ruta Paleontológica** por la provincia. La primera parada es la **Estación Paleontológica de Fonelas**, un lugar especial para admirar la riqueza de la fauna en este rincón del sur de la Península Ibérica.

Animales como jirafas, rinocerontes, mamuts y una gran diversidad de animales prehistóricos muestran al visitante la vida en la zona dos millones de años atrás. El complemento perfecto a la visita a este centro catalogado lugar de interés geológico español de relevancia internacional, son las impresionantes vistas a los numerosos barrancos de la zona que confieren al enclave una singularidad única.

08. Diez rutas de silencio en la provincia de Granada



Las rutas de silencio nos muestran resquicios del pasado, como este dólmen en el Parque Megalítico de Gorafe.

«De especial valor medioambiental es el Parque Natural Sierra de Castril, una muestra de la riqueza natural de la comarca de Huéscar. La zona ofrece a los amantes del turismo de naturaleza una agradable oportunidad de pasear por la famosa pasarela de Castril anclada a rocas por encima del río».



- ▲ Valle del Río Gor.
- ▲ Cuevas del Zenete, Alcudia de Guadix.

«Granada, una tierra donde es un auténtico espectáculo para los sentidos disfrutar de la amplia diversidad de contrastes naturales al poder contemplar la Costa Tropical saludando a Sierra Nevada, un majestuoso espectáculo visual difícilmente olvidable».

No podemos finalizar la ruta sin visitar *Orce*, municipio perteneciente a la comarca de Huéscar y que alberga uno de los yacimientos que atestiguan la presencia del hombre hace un millón y medio de años. Un recorrido por la historia a través de unos vestigios donde poder entender la importancia de las culturas primitivas en Andalucía como la Neolítica, la romana y la visigoda, así como un legado de Casas Cueva dignas de visitar.

De especial valor medioambiental es el **Parque Natural Sierra de Castril**, una muestra de la riqueza natural de la comarca de *Huéscar*. La zona ofrece a los amantes del turismo de naturaleza una agradable oportunidad de pasear por la famosa *pasarela de Castril* anclada a rocas por encima del río.

Otras opciones de disfrute de los sentidos en la zona la encontramos en increíbles lugares como el *Parque de la Arboleda* perdida o desafiando al vértigo sobre un puente colgante que ofrece a todo visitante una estampa natural digna de admirar.

Culminamos el recorrido en **Hinojares**, municipio que no pertenece exactamente a la provincia de Granada, sino a Jaén. Nos encontramos ante un entorno natural que limita con las comarcas de Baza y Guadix al pertenecer ambos territorios a la futura área de influencia del Geoparque Cuaternario Valle Norte de Granada presentado a la Unesco.

Este proyecto en desarrollo pretende aunar y delimitar geográficamente la importancia de la cultura megalítica, de la naturaleza y del descanso en casas cueva. El área de Hinojares se caracteriza por la calidad de su riqueza agroturística a través del consumo de productos naturales, materia prima de unos huertos que deleitan los paladares de turistas y residentes con sabores típicos de verduras y hortalizas de la zona.

Granada, una tierra donde es un auténtico espectáculo para los sentidos disfrutar de la amplia diversidad de contrastes naturales al poder contemplar la *Costa Tropical* saludando a Sierra Nevada, un majestuoso espectáculo visual difícilmente olvidable.

Tierra testigo de innumerables acontecimientos históricos que han servido como fuente de inspiración a grandes maestros del pincel y de las letras que han ido perfilando una cultura que únicamente se impregna en los corazones si se vive en primera persona visitando Andalucía.

Dicen que quien visita la capital de La Alhambra materializa el concepto de eternidad en una provincia que marca con su magia un antes y un después en la cultura viajera del visitante.



Bibliografía

- *Estudio sobre la evaluación de de la calidad y la eficiencia del sueño en el hábitat de cuevas.* Universidad de Granada
- *Silencio y sueño: las dos necesidades de la mente que se han vuelto lujos*
- *Cuevas de Andalucía, Andalusian Cave Hotels*
- *Turismo Granada*
- *Turismo Andaluz*
- *Plan Estratégico Andaluz de Turismo Sostenible.* Consejería de Medio Ambiente. Junta de Andalucía
- *Plan General de Turismo Sostenible de Andalucía Horizonte 2020.* Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía

◀ Vista de Guadix en globo.



Andalucía lab



CONTENIDO

José Miguel Balcera Barrero

**Asociación de Cuevas
de Andalucía**

Andalucía Lab

DISEÑO

Brigada Estudio

**Andalucía Lab
Centro de Innovación
Turística**

Ctra. nacional 340. Km 189,6
Marbella, 29604

info@andalab.org





Andalucía lab

