

## **Viajar aporta mucho más que conocer nuevos lugares: estos son sus beneficios psicológicos**

**Según un estudio de KAYAK, el 53% de los viajeros españoles afirma que uno de los motivos por los que decide viajar es evadirse de su vida cotidiana. Para aquellos viajeros que estén deseando hacer su próximo viaje, KAYAK tiene buenas noticias: alquilar un coche este otoño es alrededor de un 18% más asequible que el año pasado. Mario Alonso Puig, experto en salud, bienestar y felicidad revela algunos de los beneficios psicológicos de viajar**

Madrid, 21 de septiembre de 2023.- Muchos viajeros que han vuelto recientemente de sus vacaciones de verano experimentan un cambio positivo y personal. De acuerdo con los datos de KAYAK, el buscador de viajes líder en el mundo, más del 80% de los viajeros españoles afirma que viajar le ayuda a desarrollarse como persona y a aumentar su curiosidad\*. La encuesta fue realizada a más de mil españoles de entre 18 y 75 años.

El estudio realizado por KAYAK revela que el 81% de los viajeros españoles cree que viajar les ayuda a salir de su zona de confort, probando cosas nuevas\* y casi el 90% afirma que viajar les hace ser más abiertos de mente\*.

Aunque muchos pueden pensar que después de las vacaciones de verano la necesidad de "apretarse el cinturón" podría significar no poder hacer una segunda escapada, lo cierto es que viajar no tiene por qué estar ligado a precios altos. Alquilar un coche es una alternativa estupenda y económica y, comparado con 2022, los datos de KAYAK señalan una bajada de precios de alrededor del 18% en los alquileres de coches dentro y fuera de España, para viajar en la próxima temporada de otoño. Una gran oportunidad para que los viajeros salgan a explorar el mundo por sí mismos.

Además, viajar en coche ofrece a los viajeros la oportunidad de bajar el ritmo y tomarse tiempo para la autorreflexión, algo de lo que muchos españoles parecen estar siendo conscientes ya que KAYAK ha observado un aumento de las búsquedas de coches de alquiler de alrededor del 38%.

Natalia Díez Rivas, Directora Comercial de KAYAK para Europa, afirma: "Viajar en coche ofrece una gran flexibilidad y una gran libertad para seguir el propio camino elegido y descubrir nuevos lugares, siendo ésta una de las principales razones de los españoles para viajar (75%). Casi el 50% de los viajeros españoles considera que está expuesto a demasiadas opiniones sobre lo que debería hacer en su vida diaria y alrededor del 80% deja que las opiniones y recomendaciones de amigos, familiares y otras personas guíen sus elecciones de viaje. Como expertos en viajes, sabemos lo importante que es experimentar el mundo por uno mismo y aprovechar los beneficios que puede aportar a la vida de las personas".

Además de presentar los principales resultados del estudio, KAYAK ha querido contar con la opinión

de Mario Alonso Puig, ??médico, fellow en cirugía por Harvard University Medical School y experto en salud, bienestar y felicidad, que revela algunos de los beneficios que la experiencia de viajar aporta a las personas:

"Los viajes, al sacar a menudo a las personas de su zona de confort, pueden convertirse en una ventana al autodescubrimiento y la mejora personal. Son experiencias que permiten aprender y crecer, desarrollando una mentalidad abierta y curiosa. Al enfrentarse a lo desconocido, las personas refuerzan su confianza en la toma de decisiones y su capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes. Los beneficios de este tipo de exploración van más allá del propio viaje, ya que fomentan una actitud positiva ante los retos a los que uno se enfrenta en la vida cotidiana".

"Siempre he creído que viajar es una de las mejores formas de ampliar los horizontes humanos, ya que fomenta la curiosidad y el aprendizaje, ayudándonos a tomar mejores decisiones en la vida. Cuando una persona decide viajar, se embarca en un doble viaje, el exterior, que le permite explorar nuevos lugares y culturas, y el interior, que le invita a profundizar en su propio ser. Viajar nos da la oportunidad de reflexionar sobre nuestro propósito en la vida, de preguntarnos si nos sentimos completos con él, e incluso de darnos en algunos casos ese empujón que necesitamos si queremos dar un giro a esa forma de vivir".

Para ayudar a los viajeros que deciden hacer un viaje por carretera a calcular el coste de sus viajes, KAYAK dispone de herramientas como la Calculadora de viajes por carretera, que permite a los viajeros averiguar cuál es el coste total de un viaje por carretera, incluyendo el combustible y otros gastos de alquiler.

###

\* La investigación de 1.006 adultos españoles de entre 18 y 75 años fue realizada por Norstat por encargo de KAYAK. La recogida de datos tuvo lugar entre el 16 y el 25 de mayo de 2023 a través de una encuesta online.

\*\* Basado en búsquedas de coches realizadas en Kayak.es y sitios asociados en el periodo entre el 01.01.2023 y el 15.08.2023 para viajar entre el 15.09.2023 y el 31.11.2023, comparado con los mismos periodos en 2022. Todos los precios son precios medios de un coche de alquiler por día. Los precios pueden cambiar y no se puede garantizar el ahorro. Los porcentajes son aproximados.

## ACERCA DE KAYAK

KAYAK, parte de Booking Holdings (NASDAQ: BKNG), es el motor de búsqueda de viajes líder en el mundo. Con miles de millones de consultas en sus plataformas, ayudan a la gente a encontrar su vuelo, estancia, coche de alquiler y paquete vacacional perfecto. También ayudan a los viajeros de negocios con su solución de viajes corporativos.

**Datos de contacto:**

Isabel Pazo

Gabinete de Prensa KAYAK en España

628161504

Nota de prensa publicada en: [Madrid, España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Turismo](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>