

**TÍA,
VUELA.**

TÍA, VUELA.

MANIFIESTO

En LEVEL llevamos la igualdad en nuestro ADN. La campaña “Tía Vuela”, que iniciamos en 2021 para dar visibilidad a la mujer viajera y romper los estigmas relacionados con los viajes de mujeres, busca tender puentes entre **mujeres pioneras, referentes en el mundo de los viajes**, y todas aquellas que queráis empezar a escribir vuestra bitácora de viajes a vuestra manera.

Creamos un Espacio de Diálogo digital para ayudarte, gracias a las experiencias de las generadoras de contenido que han participado, a **romper barreras, traspasar estereotipos y viajar como cada una elija.** Después de dos años publicando sus historias, hemos querido recogerlas en este libro que tienes en las manos.

Gracias a todas las generadoras de contenido que estáis contribuyendo con vuestro trabajo a inspirar a más mujeres a volar alto y lejos.

- **Tía, vuela.** Elige tu destino. Compártelo con quien quieras y solo si quieres.
- **Tía, vuela.** Con los pies en el suelo y con los pies en el cielo.
- **Tía, vuela.** Viaja, descubre, reinventa el cuento.
- **Tía, vuela.** Rompe el estereotipo y sus relatos. Sobrescribe, deshaz y rehaz.
- **Tía, vuela.** Por encima de ti misma y sobre el techo de cristal.
- **Tía, vuela.** Crea el mundo en el que crees, disfruta del camino.
- **Tía, vuela.** Por las que no vuelan. Y llama su atención con tu estela.
- **Tía, vuela.** Y ayuda al resto a volar. Sé ruptura y cambio. Coge las riendas, agradece a las abuelas y promete a las nietas.
- **Tía, vuela.** Somos muchas y te estamos esperando.

«NO IBAN SOLAS. ERAN DOS»»

Por *Leti
Lagarda*



@LETI_LAGARDA
PATREON.COM/LETI_LAGARDA



SOBRE LETI

Treinta primaveras y unos cuantos años de mochilera en solitario. Muy interesada en seguir descubriendo Oriente Medio, apasionada de Latinoamérica y soñando con pisar África algún día. Me encanta lo diferente e inexplorado. **Me gusta contar historias de viajes para que otras mujeres se lancen a viajar solas.**

Si queréis leer más de Leti y de sus viajes, os invitamos a visitar su sitio web, donde encontraréis crónicas de viaje e información útil sobre países para inspiraros a recorrer mundo: patreon.com/leti_lagarda

DIEZ RAZONES PARA LANZARSE A VIAJAR SOLA

Llevo siete años viajando con mochila y he descubierto la pólvora dentro de mí misma.

Con este artículo pretendo inspirarte, empoderarte y regalarte ese último impulso para que te animes a viajar sola. Estos son los motivos en los que encuentro la energía para hacerlo una y otra vez.

1. CONÓCETE

Viajar sola es una meditación constante y una conexión extrema con tu yo interior.

Gran parte de nuestra felicidad consiste en conocernos, para luego poder decidir a lo largo de la vida según lo que somos.

En mi primer viaje en solitario recorrí Perú, lugar que me hizo entender que se puede viajar sola porque me crucé con muchas mujeres haciéndolo. De no haber sido por aquel viaje, hoy en día no me estaría dedicando a la escritura de viajes.



Cuando nos exponemos al mundo exterior y vivimos situaciones de lo más variopintas, es cuando aprendemos sobre nosotras mismas. **Los puntos débiles y fuertes salen a relucir diariamente.**

2. HAZTE FUERTE E INDEPENDIENTE

Tendrás la oportunidad de **hacerte valer por tu fortaleza** y demostrarte lo que vales.

No te queda otra que buscarte la vida y depender de ti misma. Dependes de tus habilidades, capacidad de supervivencia y experiencia.

Es muy normal que en un viaje largo pases momentos malos, de soledad, de aburrimiento, y que hasta te pongas enferma en algún momento. Estás sola para esto, y a veces hay que sacar las fuerzas de donde no las hay para **salir adelante y seguir con el viaje.**

Créeme, si eres capaz de viajar sola en determinados países, te las apañarás para sobrevivir en tu propio entorno. Los problemas cotidianos dejarán de serlo y **desarrollarás una capacidad de resolución de problemas impresionante.**

3. APRENDE A ESTAR SOLA

Muchas veces en la vida vas a tener que superar problemas y tomar decisiones sin la ayuda de nadie. Alguna que otra vez puedes llegar a sentirte sola o desamparada.

El saber estar sola y **disfrutar de la propia compañía** es algo que deberíamos valorar más.

Cuando realmente aprendas a hacerlo, pronto apartarás de tu camino a toda persona que no te haga bien. Hablo de parejas, de amistades, de desconocidos y de familia.

Aprende a quererte y a disfrutar

de lo que eres. Si estás cómoda contigo misma, **disfrutarás del exterior mucho más.**

4. EXPERIMENTA LA SOLEDAD SI QUIERES

Si te largas sola, vas mucho más abierta y dispuesta a relacionarte con otras personas. Por tanto, surgirán muchísimos planes viajeros.

En ningún viaje me he sentido sola por obligación.

Todo lo contrario. Me cuesta habitualmente encontrar momentos para mí. Recuerdo con cariño a la gente de Pakistán, que no te da ni un respiro para demostrarte todo el cariño que llevan dentro.

Hoy en día puedes alojarte en casas de locales o en hostales en los que compartes habitación con otros viajeros a través de aplicaciones. Hay tropecientas maneras de conocer gente viajando, no hace falta que seas don o doña sociable.



5. SIÉNTETE LIBRE Y DUEÑA DE TU TIEMPO

Imagina que cada día te despiertas con **la libertad de que puedes hacer con tu día lo que te apetezca**. No hay prisa ni planes que tengas que aceptar por compromiso, porque el viaje es tuyo y de nadie más.

Sigue tu ritmo interior y come cuando te apetezca, duerme las horas que necesites y haz con tu día lo que realmente quieras.

Si para ti tiene más valor el pasar una tarde viendo la puesta de sol con una buena conversación con un local que visitar tres museos, adelante. Haz lo que te pida el cuerpo.

6. HAZ AMISTADES QUE DUREN UNA ETERNIDAD

Es increíble lo enriquecedor que puede llegar a ser tener el corazón repartido por el mundo.

Es seguir viviendo el viaje y aprendiendo, a través de esas personas que conociste, incluso tras volver a casa.

A día de hoy **tengo a mis amistades esparcidas por el mundo** y me encanta reencontrarme con ellas. Desde gente que me crucé en aviones hasta personas que descubrí en alguna plaza del mundo.

Las despedidas son amargas, lo sé, pero importa lo vivido y lo disfrutado. Imagina lo que puede ser el reencuentro con aquella amiga que hiciste a más de mil kilómetros.

7. DÉJATE ADOPTAR POR LAS MAMÁS DEL MUNDO

Si algo no va a dejar de sorprenderme nunca, es todo el cariño extra que nos regalan las personas al darse cuenta de que viajamos solas.

Las mamás se llevan todo el protagonismo. Los caldos reparadores, los mejunjes sanadores, los apaños en tu ropa de viaje y una constante preocupación por tu bienestar durante tu estancia en el país.

Es bonito sentirse querida a miles de kilómetros de casa. Hace falta un abrazo que te sostenga por un tiempo cuando estás tan lejos.

8. DESCUBRE EL MUNDO DESDE TU PERSPECTIVA

Cuando viajas en compañía, tu atención se centra, en parte, en esa otra persona o grupo.

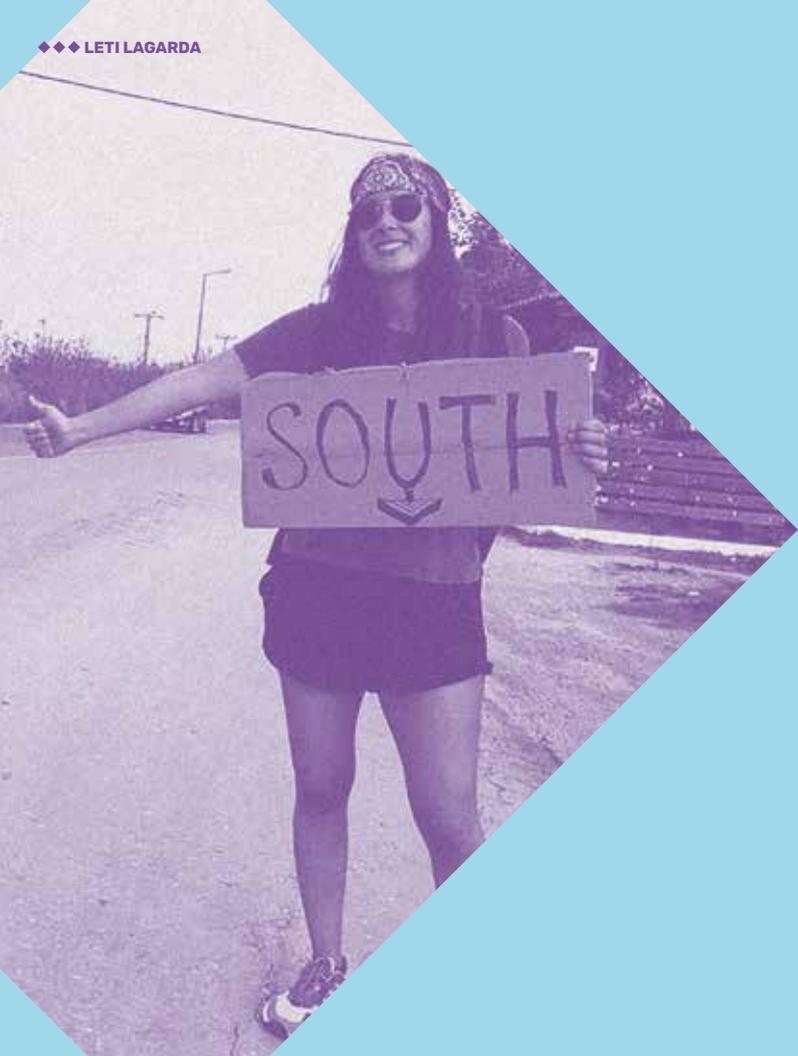
Imagina que estás tú y ese país. Imagina que no hay nadie comentando la jugada contigo y permites que salga tu parte más salvaje.

No hay persona igual, pues tampoco hay una conexión igual entre país y persona. Conectarás más con las personas y sus miradas. **Te dejarás llevar más por lo desconocido sin que nadie te frene.**

9. ¿TE CREES QUE ERES LA ÚNICA?

Te sorprenderá saber la cantidad de mujeres que viajan solas a cualquier destino a día de hoy. Se cree que hay más mujeres que hombres viajando en solitario, alucina. **¿Quién dijo miedo? Somos muchas, que vaya quedando bien claro.**

Nos ayudamos y cuidamos mucho las unas a las otras. Somos conscientes de lo difíciles que pueden llegar a ser algunos países para nosotras, pero no por ello nos rendimos. Como aquella vez que coincidí



en la parte de atrás de un coche con una alemana y viajamos juntas mes y medio. O aquella otra vez que conocí a otra española en mitad de la India y nos reencontramos en Pakistán.

10. FORMA PARTE DE LA REVOLUCIÓN

Hace ya cinco años una noticia revolucionó a todas las mujeres que viajamos solas. **El #viajosola generó más ruido que nunca y todas quisimos alzar la voz** frente a la patética prensa mundial. Dos mujeres que viajaban juntas fueron asesinadas en Ecuador, y la prensa se

posicionó del lado de: las mujeres no deben viajar sin la compañía de un hombre y ellas son las culpables de semejante desgracia. Los titulares provocaban nuestro desprecio al enunciar que ellas "viajaban solas". **No iban solas, eran dos. Basta.**

Me defino como una más de esas mujeres sin miedo, de esas que **estamos cambiando muchas opiniones acerca de viajar solas**. Por eso te animaré siempre a que te largues sola, porque cuantas más seamos en la carretera, más normalizaremos nuestra presencia y más dejarán de molestarnos.

«VIAJAR ES LO ÚNICO QUE COMPRAS Y TE ENRIQUECE»

Por Vero Boned



@VEROSINMAPA
SINMAPA.NET



SOBRE VERO

Vero Boned es la viajera detrás de sinmapa.net. Empezó a viajar sola en el año 2000, con poco más que un móvil y billetes emitidos en papel. **Creó la web sinmapa.net para compartir sus experiencias y animar a otras mujeres a emprender su propia aventura.** Desde entonces, ha recorrido gran parte del mundo sola, con su mochila, inspirando a más personas a hacer lo mismo.

¿POR QUÉ VIAJAR ES INVERTIR EN UNA MISMA?

Una de mis frases inspiradoras favoritas relacionadas con los viajes es la que reza: **"Viajar es lo único que compras y te enriquece"** (*Traveling is the only thing you buy that makes you richer*). Si nunca has viajado, seguramente asocias esta frase simplemente a "vivir experiencias", pero viajar amplía enormemente esta expresión y la lleva a límites insospechados.

Cuando una quiere mejorar, ya sea en el ámbito personal, físico, espiritual o profesional, **siempre busca invertir en algo en concreto para lograr ese objetivo**. Por ejemplo, si quieres mejorar tu posición laboral, puedes invertir en estudios –especializaciones, idiomas, etc.– o "echar horas en el trabajo actual" para "aprender" más y ascender posiciones. Cuando quieres mejorar tu salud, consultas e inviertes en nutricionistas, suplementos vitamínicos, compras comida orgánica o te apuntas al gimnasio, a una clase de zumba o a yoga.



¿POR QUÉ VIAJAR ES INVERTIR EN UNA MISMA?

1. GENERARÁS NUEVOS RECUERDOS Y ANÉCDOTAS

En una época en la que todo lo domina la posesión de bienes materiales y la obsolescencia programada, el recuerdo es lo único que no se romperá ni dejará de funcionar, y estará contigo hasta el último suspiro.

2. DEBERÁS DESCONECTAR EL PILOTO AUTOMÁTICO

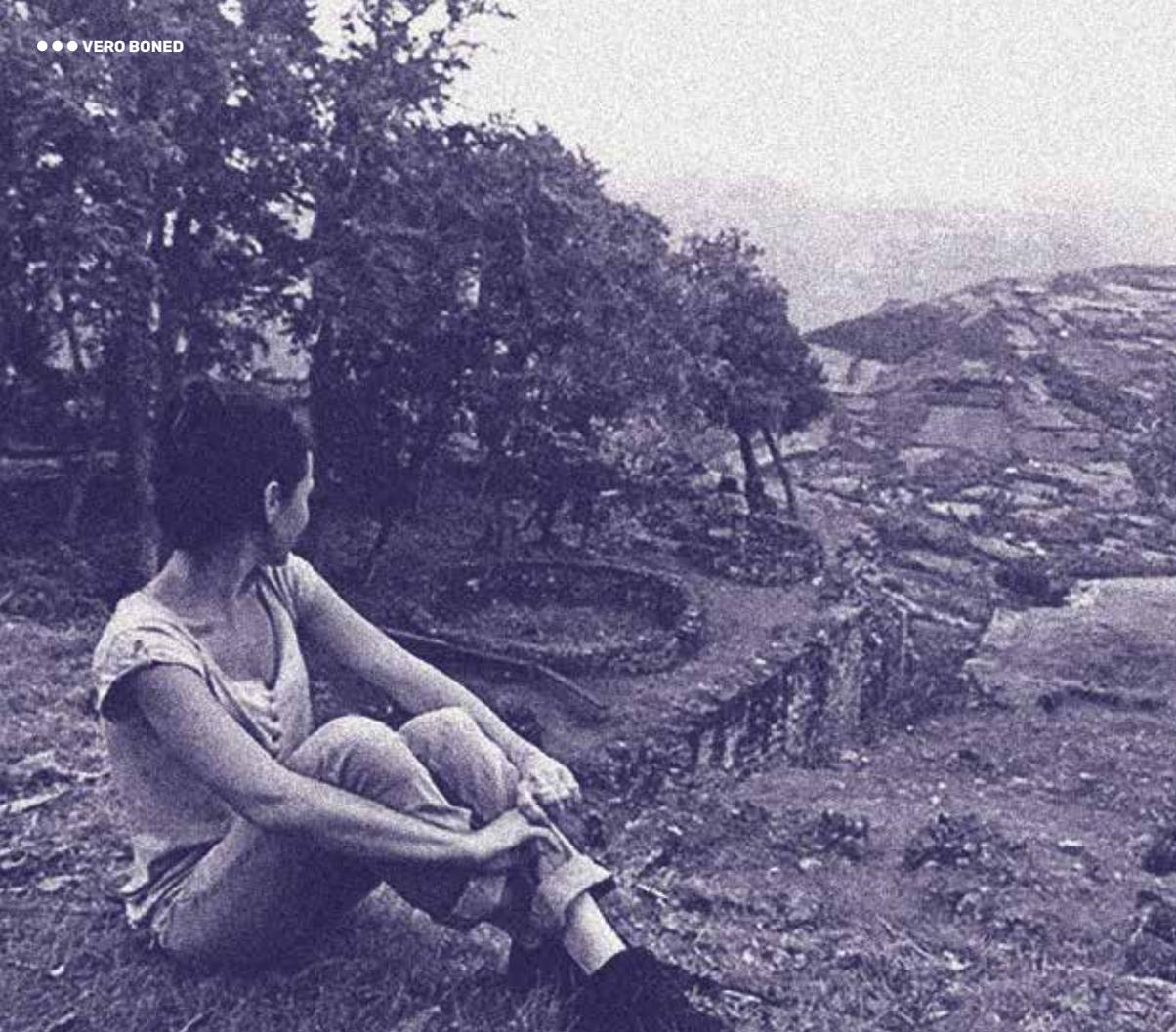
Viajar te obliga a tomar control real de cada instante, a volverte activa en mente, cuerpo y espíritu. Se terminó eso de caminar al trabajo de forma automática sin siquiera prestar atención al entorno, o el hacer las cosas como un robot porque ya las tienes tan incorporadas y naturalizadas que podrías hacerlas con los ojos cerrados.

La realidad siempre está ahí, lo que importa es la percepción; y viajar te obliga a abrir los ojos y «prestar atención». Sin lugar

Pero, ¿qué pasa cuando lo que quieres es una mejora 360 y transversal? ¿A quién o a qué acudes? Si bien hay fórmulas que proponen para conseguir este objetivo que “modifiques tu rutina” y te tomes más tardes libres, que descanses, comas sano, hagas algo de deporte... **una sigue viviendo en el mismo encasillamiento de cada día, y solamente «añadimos el esfuerzo de buscar huecos para relajarnos” (una contradicción se mire por donde se mire).**

Es aquí donde “viajar es lo único que pagas y te enriquece” cobra sentido. **Viajar te permite, a través de la suma de vivencias, una mejora completa en tu vida.**

No es necesario que vayas a dar la vuelta al mundo. Basta con que te tomes unos días y vayas a algún sitio donde nunca antes hayas estado. Si me preguntáis, yo recomiendo viajar al menos dos o tres semanas a un destino que nos ofrezca cierto contraste e implique un pequeño reto.



a dudas, es una capacidad en desuso estos días y que en realidad es más importante que nunca.

3. LOS NUEVOS PEQUEÑOS RETOS QUE AGILIZARÁN TU INTELIGENCIA

Comunicarte con un alemán, -por ejemplo- te ayudará a trabajar tus habilidades cognitivas al máximo; incluso puede ser el incentivo para aprender un nuevo idioma o mejorar alguno que ya sepas y no utilizas mucho.

4. RECOBRARÁS LA CONFIANZA EN TI MISMA

Haciendo frente a tus miedos, por ejemplo y eso te dará un plus de energía para emprender nuevos proyectos, replantearte objetivos y, de ser necesario, cambiar el rumbo de tu vida.

5. DESCUBRIRÁS TUS FORTALEZAS... ¡Y TUS DEBILIDADES!

Conocerse es muy importante para tomar decisiones y para saber cómo afrontar los retos diarios. Estar sumidas en una rutina que apenas nos deja tiempo para meter una comida precocinada en el microondas no nos permite ese trabajo – necesario- de introspección.

6. TE AMIGARÁS CON LA INCERTIDUMBRE OFRECIDA POR TU NUEVA RUTINA

No tener rutina. Abrir espacios, abrazar el cambio y ser flexible serán herramientas que, de regreso a casa, te permitirán afrontar la vida con mayor optimismo, alegría y energía. Aprenderás a improvisar a medida que las cosas vayan surgiendo. Te dejo con una reflexión que leí en la carta de un restaurante: “La única gente feliz y relevante es aquella que ha aprendido a caminar junto al cambio. Incluso si no buscas el cambio, este te encontrará y, cuando lo haga, mejor estar preparado”. Con esto

quiero decirte que la vida en sí misma es cambio, y debes saber lidiar con ello. **Un viaje te ayuda a prepararte para los cambios y transitarlos con mayor ecuanimidad.**

7. DESCANSARÁS

¿Por qué descansar está mal visto y está siempre lleno de malas connotaciones? «Descansar es de vagos, es para quienes no tienen suficiente energía...» ¡Patrañas todas! El descanso es necesario, tanto para el cuerpo como para la mente.

Durante un viaje tendrás tiempo para descansar, pensar, divertirse y aburrirse. El descanso es vital y necesario, pero no hablo solo de dormir. Hablo de tiempo de ocio en general, de esparcimiento para que puedas descansar la mente. Esto te permitirá bajar los niveles de ansiedad y estrés, lo que generará un gran impacto en tu salud.

8. REALIZARÁS MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

¡Bye-bye, sedentarismo! Visitar un país o una ciudad requiere moverse mucho para descubrir todos sus encantos, lo que

te llevará inevitablemente a que camines, andes en bici, te muevas más y dejes atrás la vida “sedentaria”.

9. ESTARÁS EXPUESTA A CIENTOS DE NUEVOS ESTÍMULOS

El cambio de “escenografía y personajes” en la “obra de tu vida” conlleva nuevos pequeños retos, y eso te ayudará a forjar tu carácter y descubrir nuevas facetas. Los diferentes estímulos te llevarán por caminos poco transitados de tu personalidad y te ayudarán a descubrirte un poco más.

10. REDESCUBRIRÁS LA EMPATÍA Y LA SOLIDARIDAD

Descubrirás que el mundo está lleno de gente buena que no

dudará en tenderte una mano cuando la necesites, así como no dudará en recibirte como si fueras la mejor invitada del mundo... ¡a cambio de nada! Bueno, a cambio de tu presencia. Descubrirás que nos unen más cosas con “el otro” de las que nos diferencian y separan y podrás poner en práctica la empatía –otro bien escaso en estos días–.

11. DESCUBRIRÁS NUEVAS CULTURAS

De las que aprenderás otra manera de entender la realidad, lo que te llevará a expandir tu mente.

12. APRENDERÁS A OBSERVAR LAS COSAS DESDE OTRAS PERSPECTIVAS

Y a relativizarlas, y ello conlleva que te vuelvas más tolerante y respetuosa contigo misma y con tu entorno.



13. DESPERTARÁS TU PALADAR CON NUEVOS SABORES

Se acabó eso de tragar sin masticar ni sentir matices en la textura, aroma y gusto.

14. TODOS TUS SENTIDOS SE INTENSIFICAN

Durante un viaje se despertarán tus sentidos adormecidos durante la rutina, estarás más alerta, tendrás nuevas sensaciones y emociones... y vivirás el presente como nunca antes lo has vivido.

15. APRENDERÁS A CONFIAR EN TI Y EN TUS INSTINTOS

16. APRENDERÁS A ORGANIZARTE MEJOR

Tanto a organizar tu tiempo como tus recursos –incluyendo el económico–. Esta habilidad te será fundamental para el resto de tu vida.

17. APRENDERÁS A “DESAPRENDER” Y “RE-APRENDER”

Muchas veces viajarás a sitios donde la cultura es tan diferente a la tuya que te verás en la necesidad de observar a conciencia, entender lo que estás viendo, asimilarlo y, en algunos casos, incorporarlo. Esta facilidad para la adaptación podrás incorporarla luego en todos los ámbitos de tu vida.

18. MEJORARÁS TUS APTITUDES DE NEGOCIACIÓN

19. APRENDERÁS A CONECTAR CON OTROS

A veces una está tan cerrada en sus círculos que pierde la habilidad social de conectar con otros, y con ello una se pierde la oportunidad de conocer y aprender de gente interesante.

20. TE VOLVERÁS MÁS RESOLUTIVA Y EFICIENTE

Un viaje te obliga a tomar decisiones permanentemente y este ejercicio te aportará desenvoltura en cualquier ámbito de la vida.

21. TE VOLVERÁS MÁS AGRADECIDA

Cada pequeño acto de generosidad de un extraño te hará darte cuenta del valor de la solidaridad en el mundo. A mi me llamó la atención la cantidad de veces que decía "gracias" - de verdad y de corazón - en mis viajes... ¡más de 20 veces al día mínimo! ¿Cuántas veces das tú las gracias cada día?

22. TE PERMITIRÁ DESARROLLAR TODAS TUS HABILIDADES

para poder resolver las diferentes situaciones que se van presentando de forma imprevista en cada viaje. Incluso aprenderás algunas nuevas a lo largo del camino. Todo aprendizaje suma.

23. VIAJAR TE AYUDARÁ A INCENTIVAR TU CREATIVIDAD

Ver nuevas cosas, nuevas formas de hacer cosas, mirar la realidad con curiosidad y con nuevos ojos... e incluso cubrir necesidades en un entorno desconocido te ayudará a desarrollar esta habilidad.

24. AL TENER MÁS TIEMPO LIBRE O SER DUEÑA DE TU TIEMPO CREARÁS ESPACIOS

para que entren nuevas cosas en tu vida.

25. VIAJAR TE DA FELICIDAD

Sí, te hace feliz, y esto está probado científicamente por un estudio llevado a cabo en la Universidad Estatal de San Francisco y publicado en "*The Journal of Positive Psychology*".

Y TÚ ¿A QUÉ ESPERAS PARA INVERTIR EN TI MISMA?

«EMPECÉ A SENTIRME MEJOR EN ESE VIAJE CUANDO ESTABA SOLA»»

Por *Cristina Monsalvo*



@KRISPORELMUNDO
KRISPORELMUNDO.COM



SOBRE CRISTINA

Madrileña, **desde niña soñando con volar a “Nunca Jamás”, y de adulta decidida a recorrer el mundo.** Me perdería en Asia sin ninguna duda, aunque admito que Europa es un pozo sin fondo para los viajeros. Entre mis grandes aficiones están la lectura y el cine, y escribir sobre viajes es una de mis pasiones. **Hace ya varios años comencé a contar mis viajes en mi blog “Kris por el Mundo”, y tengo claro que lo importante, cuando te gusta viajar, es hacerlo.** Ya sea sola, con amigos, en pareja, en moto o en un crucero de lujo. El mundo es grande y por suerte cada uno tiene sus preferencias a la hora de recorrerlo.

MEJOR SOLA QUE MAL ACOMPAÑADA

Si alguien me pregunta con quién prefiero viajar, sin duda diré que con mi pareja. Él es mi compañero de vida, en los ratos buenos compartiendo risas y en los malos, poniendo el hombro para que se empape con mis lágrimas. Es con él con quien mejor me lo paso y con quien más cosas comparto.

Eso no quiere decir que mi vida viajera se limite a recorrer el mundo a su lado. Desde hace muchos años él sabe que soy independiente, que me gusta tener mi propio espacio y que ya no se tiene que sorprender si le digo que me marcho de viaje con unas amigas o incluso sola. Al principio, eso le resultaba chocante. Que yo quisiera subir a un avión sin él a mi lado no le parecía normal. Pronto comprendió que podía ser algo

poco habitual, pero no por ello había que tacharlo de anormal.

Cada pareja establece sus reglas y límites. Y él comprendió que a mí no me podía poner barreras o terminaría volando por encima de ellas.

No es que haya hecho muchos viajes sola, podría contarlos con los dedos de las manos.

Pero curiosamente **fue en un viaje con amigas a India donde tuve claro que prefería viajar sola a estar "regularmente" acompañada.**

Por mucha confianza que tengas con determinadas personas, emprender un viaje con ellas puede destapar determinadas actitudes que pueden llevar a puntos de no retorno en la relación amistosa.



A mí no me llegó a pasar eso. La amistad continuó, pero nunca más he vuelto a viajar con ninguna de esas amigas. Cada una tenemos nuestras "taras", pero hace mucho que tengo claro que yo no quiero aguantar las de otros, sobre todo cuando no hay una parte buena que compense aquello que no me gusta y los intereses del resto poco tienen que ver con los míos. **Y lo malo es que te das cuenta cuando llegas al destino.**

Viajar con amigas un fin de semana no es complicado, pero hacerlo tres semanas y nada menos que a la India es harina de otro costal. Te encuentras con **la amiga acaparadora**, esa que quiere que todo tu tiempo sea para ella, que estés pendiente de cada una de sus necesidades y si hace falta, que decidas incluso por ella qué comer, o que regatees en ese bazar para que consiga una pulsera al mejor precio.

Luego está **la amiga "okupa"**. Esa con la que compartes habitación y, cuando te quieres dar cuenta, el armario se ha quedado sin una sola percha para ti, el baño está totalmente lleno de decenas de productos que no sabes ni para qué sirven y parece que la palabra orden no entra en su vocabulario.

En aquel periplo por India no podía faltar **la amiga quejica**. La que siempre tiene hambre o sed o necesita ir al baño. No puede hacerlo cuando puede (hay cerca una tienda, un baño o un puesto de comida). Tiene que ser cuando quiere, y el mundo se tiene que parar para que ella satisfaga sus necesidades.

Tampoco faltaba en aquel grupo **la amiga "yo no"**. Esa a la que no le viene bien descalzarse para entrar en un templo, cubrirse la cabeza para acceder a una mezquita o madrugar para llegar cuanto antes al destino. Además, se molesta cuando

nadie apoya sus constantes negativas.

¿Y las amigas comilonas?

Yo no controlo lo que la gente come o no en una mesa, pero sí procuro ser bastante prudente cuando lo que se pide se va a compartir, cuando todo se paga entre el grupo de comensales. Pero hay amigas que no, ellas comen y beben como si no hubiera un mañana, aunque el resto se quede "a dos velas". Sin embargo, cuando se decide que cada uno paga lo suyo,

curiosamente se vuelven inapetentes.

En ese viaje de amiga a India, los días pasaban. Los primeros parecían felices, hasta que el minibus en el que estábamos recorriendo Rajastán decidió averiarse en un pueblo perdido de Shekhawati. Pasaban las horas y una familia nos invitó a entrar en su casa, tan sencilla cómo limpia.

En ese viaje de amigas a India, los días fueron pasando. Los



primeros parecían felices, hasta que el minibús en el que estábamos recorriendo Rajastán decidió averiarse en un pueblo perdido de Shekhawati. Pasaban las horas y una familia nos invitó a entrar en su casa, tan sencilla como limpia. **Para mí, aquello fue una fiesta. Me enseñaron a hacer chapati y a bailar danzas tradicionales.** Mientras sentía que estaba teniendo una oportunidad única en ese viaje, el resto eran caras largas, con miradas al reloj y cero interacción con esa amable familia. Por primera vez sentí que no estaba en la misma onda que ellas.

Empecé a sentirme mejor en ese viaje cuando estaba sola. Más tranquila, más cómoda. Quería verlo todo (y eso que era mi tercer viaje a ese país y para ellas el primero) y nunca me cansaba. Ellas siempre se iban pronto al hotel o de compras. "Ten cuidado" eran las palabras

que me decían cuando me quedaba recorriendo los callejones de Jaipur, me iba a ver el amanecer en Udaipur o me marchaba a Old Delhi a empaparme de India hasta el último poro.

La última noche ya sabía que prefería viajar sola, porque realmente me había sentido sola durante casi tres semanas y lo había disfrutado mucho. Los ratos sin ellas habían sido los más enriquecedores del viaje. **Nuestras prioridades en el viaje eran diferentes. Nuestras motivaciones también.**

La última noche en India, sentada en un Pizza Hut (mono de comida occidental) de Connaught Place, **llamé a mi pareja para decirle que es el mejor compañero de viaje, que ver el mundo a su lado es genial. Y que, aunque seguiré viajando sola, en el fondo él siempre me acompaña.**

«VIAJAR CAMBIA LA VIDA»»

Por *Pepa García*



SOBRE PEPA

Periodista especializada en viajes, @pepagmarin es **doctora en Periodismo Turístico por la UCM** y amante de los retos. Tras dos décadas dirigiendo una publicación impresa de viajes dio el salto a lo digital con **Etheria Magazine en 2018**. Etheriamagazine.com es **una publicación de viajes enfocada al público femenino**. Colabora con diversas empresas turísticas en el posicionamiento orgánico de sus contenidos y en la formación de redactores turísticos.



@PEPAGMARIN
ETHERIAMAGAZINE.COM

ETHERIA, LA PRIMERA VIAJERA ESPAÑOLA Y UN MAGAZINE INSPIRADOR PARA MUJERES VIAJERAS

Mujeres viajeras las ha habido en todos los tiempos. **No hemos inventado nada nuevo en este frenético siglo XXI**, pero todas ellas tenían y tienen algo en común: la curiosidad y el deseo de descubrir lugares, culturas, gentes. Entre esas mujeres capaces de romper estereotipos se encontraba **Etheria (o Egeria), la primera “viajera y escritora” de nuestro país**, al menos de la que se tiene constancia hasta ahora. Esta adelantada a su tiempo es también la inspiradora de Etheria Magazine, de quien no solo toma su nombre, sino también su espíritu inquieto.



PERO... ¿QUIÉN FUE ETHERIA?

Etheria merece un hueco en este blog de "Tía, vuela" porque fue una gran viajera que, **aunque no volaba, sí que fue capaz de buscarse la vida para llegar a su destino.**

Esta mujer hispano-romana residía en la provincia de Gallaetia (un territorio que ocupaba algo más que la actual Galicia) y, a finales del siglo IV, tuvo a bien

realizar una peregrinación a los Santos Lugares. Durante su itinerario **fue escribiendo cartas a las amigas que había dejado en su tierra**, en las que narraba los detalles de aquello que iba encontrando. Como las llamaba "hermanas" hubo bastante confusión sobre si podía ser monja, pero no, no lo era. De hecho, en aquellos tiempos ni existía este tipo de religiosas. Algunas de sus cartas fueron encontradas por azar, recopiladas y publicadas. Con esta breve introducción

solo pretendo destacar que las mujeres no solo llevamos en nuestro ADN el afán por viajar, incluso cuando era una panacea, sino que también **nos encanta compartir nuestros hallazgos con los demás.** Y ese es, al fin y al cabo, el objetivo que nos mueve a las periodistas-viajeras, una profesión vocacional que ejerzo desde hace veinticinco años, y que comencé como becaria en una publicación de viajes en mis primeros años de carrera.

¿POR QUÉ DEBERÍAN VIAJAR TODAS LAS MUJERES?

Desde aquellos inicios, en los que vivía permanentemente en estado de alerta, de alerta viajera porque siempre debía tener el pasaporte vigente, las vacunas

al día y una maleta semipreparada... ha pasado mucho tiempo. El mundo ha cambiado, y yo misma con él. Ahora viajo con menos frecuencia, aunque lo disfruto igual y sigo tomándome en serio el valor de servicio de esta profesión. Tan en serio que, después de dirigir durante dos décadas una revista de viajes, me embarqué en un proyecto nuevo y más comprometido con la mujer: **Etheria Magazine, una publicación de viajes enfocada al público femenino.**

En este magazine digital hemos entrevistado a un buen número de mujeres vinculadas a los viajes. Algunas formaban parte de la industria turística (directoras de hoteles y de oficinas de turismo, responsables de marketing, periodistas, etc.), y otras se habían lanzado a viajar para

dejar sus rutinas atrás. **Prácticamente todas coincidían en los efectos beneficiosos que los viajes habían tenido en sus vidas.** Algunos de sus comentarios más frecuentes fueron que **viajar cambiaba la vida**, hacía madurar, enseñaba a enfrentarse a nuevas situaciones, a ser más resolutivas, a confiar en sus habilidades, a perder miedos, a ver la dimensión real de sus problemas cotidianos, a valorar más la vida y a la gente que les rodeaba. Cada una de estas aseveraciones pone su granito en el más que necesario empoderamiento femenino del que tanto se habla. Sus respuestas también respon-

den a la pregunta de “¿por qué las mujeres deberían viajar más?”. Por supuesto que los hombres también (sería muy conveniente, de hecho), pero las mujeres, ya sea por educación o por cultura, **nos enfrentamos a más miedos, a una menor confianza en nosotras mismas, y estamos más expuestas a juicios** cuando reconocemos que preferimos ver mundo a ver crecer las plantas del jardín. **Romper el rol de género impuesto durante siglos no es sencillo**, y aún hoy en día son muchas las mujeres que no se sienten cómodas viajando solas o disfrutando de un viaje con amigas si dejan a la familia en casa.

¿UNA PUBLICACIÓN DE VIAJES PARA MUJERES AYUDA A EMPODERAR?

Una publicación de viajes como Etheria Magazine pretende cumplir varias funciones. Por un lado, ofrecer información útil para viajar; por otro, tratar de destacar el papel de la mujer en el sector turístico, además de **normalizar la decisión de la mujer de viajar de forma independiente.**

Si somos realistas, y aunque haya excepciones, somos las mujeres las que nos encargamos de organizar no solo nuestros viajes personales sino también los familiares y los de pareja. También solemos estar más dispuestas a escaparnos de fin de semana con nuestras amigas, unos “días de terapia” que nos ayudan a olvidar rutinas y a cargar las pilas para seguir adelante. Todos estos perfiles femeninos encuentran artículos, recomendaciones e inspiración en Etheriamagazine.com. Por lo tanto, sí, una publicación de viajes con foco en la mujer puede ayudar a empoderar.



CUANTO MÁS LEJOS MEJOR. ¿VERDADERO O FALSO?

Después de tantos años dedicándome a esta profesión, de hacer y deshacer cientos de maletas, de marcar rutas en mapas que parecían inventados, de volar por encima de mis sueños, de escribir, escribir, escribir y escribir miles de artículos (nunca los he contado) y de hacer fotografías por todos los lados, puedo decir que **no concibo la vida sin la adrenalina que genera preparar un viaje, viajar y contarlo**. Pero, ¿es necesario trasladarse lejos para sentir la emoción del viaje, del descubrimiento de lugares, culturas y personas? No lo creo. Cuando los ajenos a esta pro-

fesión nos dicen que también desearían viajar, pero que no se lo pueden permitir, siempre les digo que viajar no es una cuestión de destinos ni de presupuestos. **Con poco dinero se pueden hacer rutas. Algunas incluso tan impactantes como el Camino de Santiago**. Además, los medios de transporte considerados *low cost* nos han puesto en bandeja un abanico de posibilidades casi infinito, con autobuses, trenes e incluso vuelos transoceánicos con líneas aéreas como LEVEL. Si queréis viajar, os animo a hacerlo. No importa si el destino es cercano o lejano, si vais solas o acompañadas. **Lo importante es ir con la mente y el corazón bien abiertos para empaparos de todo aquello que se presente ante vuestros ojos.**

«TEN CUIDADO, PORQUE VIAJAR SOLA, ¡ENGANCHA!»

Por *Estela Gómez*



@QUIERO_VIAJARSOLA
QUIEROVIAJARSOLA.COM



SOBRE ESTELA

Estela Gómez es la fundadora de quieroviajarsola.com, **el blog y comunidad de viajeras en español que ayuda a las mujeres a viajar solas.**

Comenzó a viajar sola en 2016, y desde entonces ha recorrido muchos países en solitario, plasmando sus aventuras en su blog y en su perfil de Instagram [@quiero_viajarsola](https://www.instagram.com/quiero_viajarsola) y animando a muchas otras mujeres a vivir esta experiencia.

CÓMO VIAJAR SOLA: ORGANIZA TU VIAJE EN SOLITARIO

¡Viajar sola es una experiencia maravillosa! Ahora bien, si nunca lo has hecho, es normal que te asalten mil dudas. Por eso he preparado esta pequeña guía en la que **te cuento cómo viajar sola para ayudarte a dar el paso** y comiences a organizar tu aventura. ¡Viajar sola es más fácil de lo que parece! Te traigo una pequeña guía acerca de cómo viajar sola.

1. BUSCA INSPIRACIÓN Y CONSEJO

¿Sabías que hay un montón de mujeres viajando solas por el mundo? ¡Y cada vez somos más! Hay mujeres que viajan solas porque no tienen con quién hacerlo, otras que buscan alejarse una temporada de

su rutina, otras que quieren experimentar una forma diferente de viajar... Hay mil razones para viajar sola, y por ello te encontrarás con mujeres viajeras por todos los rincones del planeta.

Quizá la idea de viajar sola por primera vez puede dar miedo, pero lo cierto es que hay muchas mujeres que han viajado solas antes que tú y que tienen mil historias que contar sobre sus experiencias por todo el mundo.

Las puedes encontrar en sus blogs, en Instagram, en libros y películas o en grupos de Facebook, así que **un primer paso para lograr viajar sola es conocer esas historias de otras mujeres viajeras que te servirán de inspiración y ayuda.**



Y es que **si hay algo bonito de viajar sola, es la gran sororidad entre mujeres viajeras.**

Se suele decir que viajando sola nunca estás sola, y es totalmente cierto, pues además de que conocerás a muchísima gente local y viajera durante tus aventuras, hay también toda una red de mujeres que ya han viajado solas y que te pueden ayudar. Leer las experiencias de otras mujeres puede ser una gran fuente de inspiración.

2. PRUEBA EN TU CIUDAD

Algunos de los miedos más frecuentes a la hora de planear un viaje sola no tienen tanto que ver con el viaje en sí, sino con las cosas del día a día. Solemos estar acompañados por familia, amigos o compañeros de trabajo casi todo el tiempo, por lo que **hay muchas cosas que, sin darnos cuenta, no hemos hecho nunca solas.**

Por ejemplo, la gran mayoría de la gente no concibe ir sola al cine o a comer a un restaurante. Como sociedad tenemos

normalizado hacer este tipo de cosas en compañía, y a la hora de hacerlo solas automáticamente pensamos que toda la gente nos va a mirar y juzgar por estar solas, o que nos vamos a aburrir.

Desde ya te aseguro que no pasa nada por hacer cosas por tu cuenta, y que es imposible que te aburras cuando estés viajando sola. ¡Seguro que allí donde vayas hay un montón de cosas por hacer y lugares por descubrir! Aun así, para ir quitándote los miedos e ir más segura una vez estés de viaje, te recomiendo probar primero en tu ciudad.

¿Por qué no te tomas un día para ti y sales a caminar sola por tu ciudad, te tomas algo y visitas un museo? Te darás cuenta de que **hay mucha gente haciendo cosas en solitario y no pasa absolutamente nada.** Además, verás la ciudad con otros ojos, pues muchas veces tenemos los sitios tan vistos que no somos conscientes de lo bonito de la arquitectura, el paisaje o la historia de un lugar por el que pasamos a menudo. Viajar sola por tu propia ciudad te permitirá tener una primera toma de contacto.

3. SELECCIONA TU DESTINO

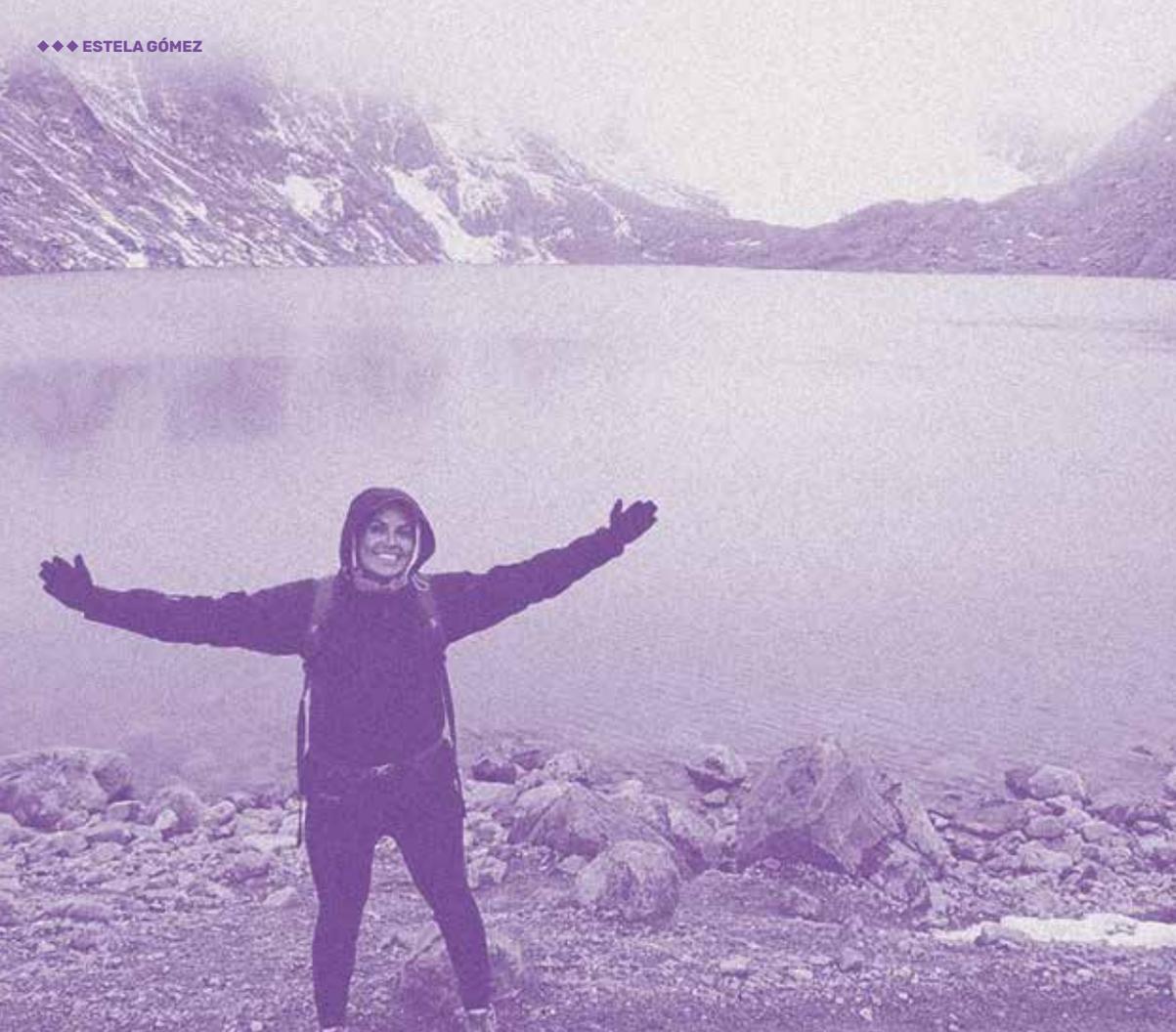
Seguro que, al haberte planteado viajar sola, ya tienes un destino en mente que siempre soñaste con visitar. Dependiendo de cuál sea, puede dar más o menos vértigo organizar un viaje sola, y es que no es lo mismo viajar por nuestro propio país que irnos a la otra punta del mundo.

Si nunca has viajado sola, un consejo sería **probar primero con algo pequeñito en lugar de hacer un gran viaje.** Puedes organizarte un viaje de fin de semana dentro de tu país y ver cómo te va. De esta manera,

no tendrás la presión de hablar en otro idioma, de encontrarte con una cultura completamente diferente o de estar muy lejos de tu casa.

Después, cuando hayas probado la experiencia y hayas visto cómo te desenvuelves viajando sola, seguro que te vas atreviendo con otras aventuras más lejanas.

En la página “¿Dónde viajar sola?” tienes un mapa con todos los destinos del mundo sobre los que hay alguna publicación en el blog con información para organizar tu viaje y conocer cómo es viajar sola por allí. En el mapa encontrarás muchos destinos para viajar sola.



4. ORGANIZA TU VIAJE

Ahora que ya has decidido viajar sola y que tienes tu destino elegido, ¡toca organizarlo! Aquí te doy algunos consejos para que todo salga bien.

5. PREPARA LA DOCUMENTACIÓN

A la hora de viajar, **siempre hay que tener en regla la documentación**. Si vas a viajar por tu país, con tu carnet de identidad será suficiente. Ahora bien, si planeas viajar al extranjero, debes revisar si puedes hacerlo con el carnet o si necesitas viajar con pasaporte.

También puede ocurrir que el país que planeas visitar te pida un visado. En algunos países hay visados *on arrival*, es decir, puedes gestionar a tu llegada, pero para muchos otros deberás tramitar el visado con mucha antelación (e incluso pueden denegártelo). Así pues, antes de nada revisa qué documentos necesitas para viajar a ese destino y consíguelos.

6. BUSCA EL TRANSPORTE

Una vez tienes lo más importante, **tienes que pensar en cómo vas a llegar hasta tu destino**. Si viajas cerca quizá puedas desplazarte en tu propio vehículo. Y si te vas lejos, investiga si tienes que tomar un vuelo, un tren, un barco o un autobús.

Además de comparar horarios y precios, te recomiendo comprobar la hora de llegada y saber si será de día o de noche. **Lo mejor es llegar de día**; así podrás orientarte mejor y te dará mayor sensación de seguridad (en muchos destinos

implicará, de hecho, una mayor seguridad real).

Relacionado con lo anterior, también es importante investigar qué opciones tienes para llegar desde el aeropuerto o la estación hasta tu alojamiento (autobús, metro, transfer privado, taxi, caminar...) y si son seguras.

7. RESERVA TU ALOJAMIENTO

Al viajar sola también hay que prestar especial atención al alojamiento. **Lo más recomendable sería que estuviese en un lugar**

céntrico para estar cerca de los principales lugares a visitar y que, a la vez, fuese tranquilo (no conflictivo). Además, si te mueves en transporte público desde el aeropuerto, por ejemplo, conviene que esté cerca de la parada de metro o autobús.

Ahora bien, la ubicación no es lo único a lo que prestar atención. **Antes de reservar un alojamiento, conviene leer los comentarios que deja la gente después de hospedarse**, pues así sabrás si está limpio, si el barrio es seguro, si es cómodo, etc. Estos comentarios son de gran ayuda, y hay páginas como Booking que te dan una información extra si viajas sola, pues puedes filtrar las opiniones para que te muestre solo las de las personas que han viajado solas.

Un último punto a **considerar sería el tipo de viaje que quieres hacer**. Si quieres tener un viaje para estar sola o si buscas la mayor comodidad e intimidad posible, entonces

te conviene ir a un hotel o apartamento. En cambio, si te apetece socializar y conocer a otros viajeros, lo mejor es un hostel o albergue. Si te preocupa el tema de compartir habitación con hombres o no te parece seguro, en muchos hostels tienen **habitaciones solo para mujeres**.

8. CONTRATA UN SEGURO DE VIAJE

El miedo a un robo, a enfermarnos o simplemente a que nos pierdan las maletas se multiplica a la hora de viajar solas. **¿Qué pasa si nos ocurre algo y no tenemos a nadie que nos ayude?** Bien, lo primero, déjame recordarte aquello de que viajando sola nunca estás sola, ya que siempre habrá alguien que te ayude si te ve en apuros.

Ahora bien, yendo más allá, te recomiendo mucho que contrates un seguro de viaje, sobre todo al viajar fuera de

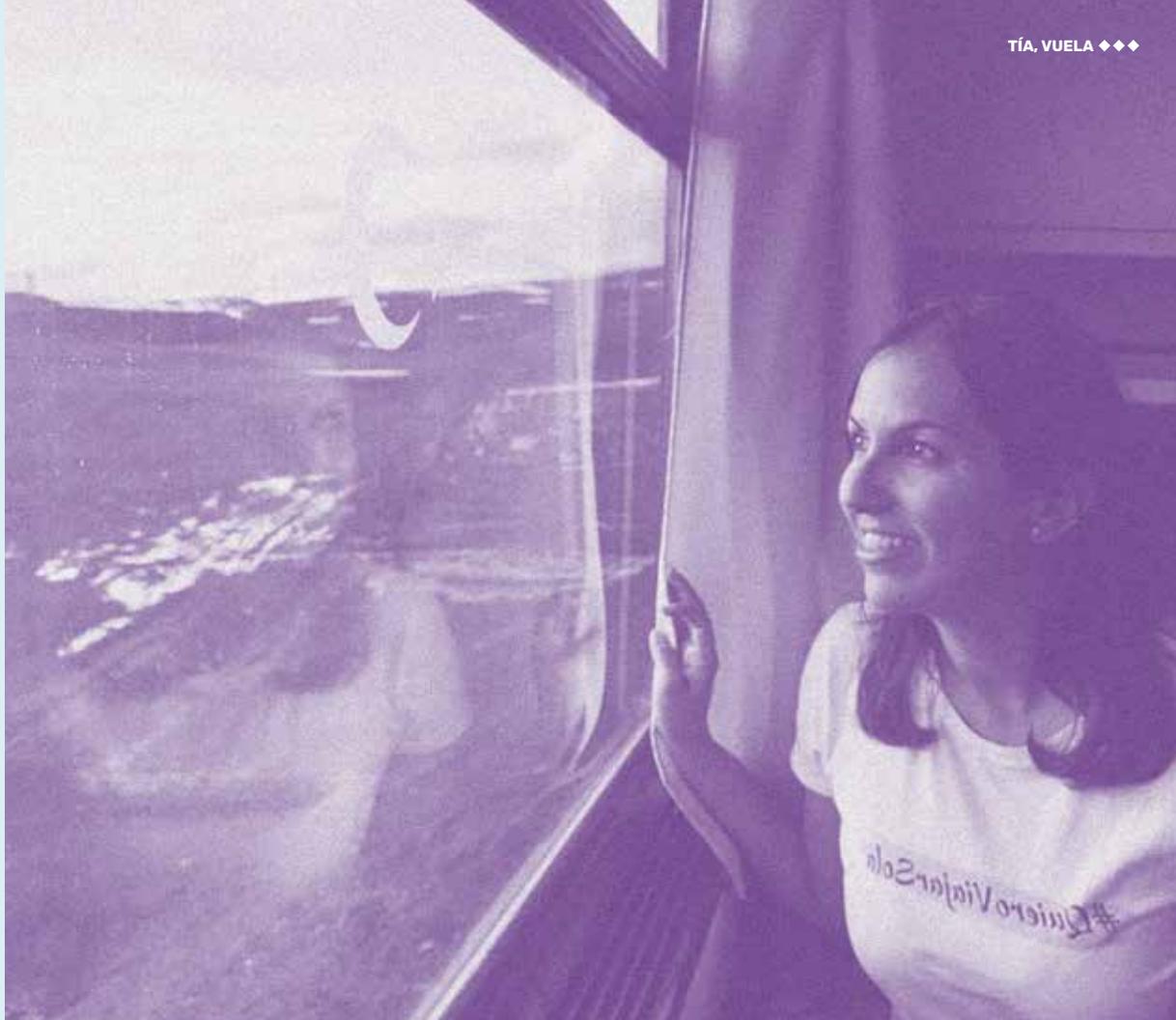
tu país. De esta forma habrá quien haga el papeleo por ti, que pague las cuentas y que se encargue de gestionar cualquier procedimiento que sea necesario cuando algo sale mal en el viaje. Te recomiendo el seguro de viaje de Mondo, pues tiene amplias coberturas y se puede contratar desde cualquier parte del mundo.

9. PLANEA QUÉ VAS A HACER

Igual de importante que organizar la logística es planear qué vas a hacer una vez estés en tu destino. No es lo mismo viajar sola a una gran ciudad que a la naturaleza. Tampoco es lo mismo viajar a un solo destino que recorrer un país entero durante varias semanas.

10. VISITAR UNA CIUDAD O PUEBLO

El plan más fácil para viajar sola probablemente sea el de viajar a un destino concreto. Si es una ciudad, no necesitarás moverte de ella para poder visitar un montón



de lugares interesantes, así que simplemente tendrás que **ver dónde se sitúan los sitios que quieres visitar** y hacerte una ruta.

Una buena opción para conocer una ciudad es apuntarte a un *free tour*, pues así descubrirás la historia de la misma y podrás conocer a otros viajeros. También puede ser interesante investigar si existe un pase turístico que te permita ahorrar algo de dinero al visitar museos o al sacar las entradas con antelación para los monumentos más visitados.

Conviene investigar también con antelación cómo vas a moverte por la ciudad, pues si planeas, por ejemplo, utilizar el transporte público, en muchos lugares solamente se puede acceder con una tarjeta. En ese caso, tendrías que ver dónde se venden y cómo se utilizan, sobre todo si planeas tomar el transporte público desde el aeropuerto o la estación hasta tu alojamiento. Te recomiendo reservar tus tours, entradas y pases turísticos en español con

Civitatis (todo el mundo) o Denomades (Sudamérica).

11. VIAJAR A LA NATURALEZA

Si tu viaje es totalmente distinto y planeas irte a la naturaleza, lo principal es conocer dónde están exactamente los lugares que quieres visitar. Si viajas con tu coche, te será más fácil llegar hasta cierta montaña o parque nacional, pero si dependes del transporte público, **deberás conocer de antemano si hay alguna línea de autobús o transfer privado que te pueda llevar**.

También es importante, en este caso, **prepararte para las actividades al aire libre**, pues estando sola hay que tener mucha precaución. Conviene preparar bien la ropa, llevar agua y comida suficientes, salir del alojamiento siempre con el móvil cargado y una batería extra, llevar un pequeño botiquín y no olvidar accesorios que puedan ser útiles (gafas de sol, luz frontal, etc.), entre otras cosas.

12. RECORRER VARIOS LUGARES

En el caso de que vayas a visitar varios lugares durante tu viaje, lo más importante es ver **cómo vas a desplazarte de un lugar a otro**. Si son varias ciudades, es muy probable que haya líneas de tren, autobús e incluso avión entre un destino y otro, pero puede no haber tanta suerte con destinos más pequeños o remotos.

13. INFORMA DE TU RECORRIDO

Por último, cuando hayas terminado de planear tu viaje sola, **es conveniente que le cuentes a alguien de confianza dónde irás** y cuál es tu itinerario si planeas visitar varios lugares. Puede ser a tus padres, tu hermana, tu mejor amiga... De esta manera, ellos tendrán la tranquilidad de saber dónde estás y tú de que,



14. ¡DISFRUTA DEL VIAJE!

Una vez tengas todo organizado, toca preparar el equipaje y ¡a disfrutar! **Viajar sola es una de esas grandes experiencias de la vida**, pues te permite pasar tiempo contigo misma, conocerte y dedicarte a hacer lo que quieres, a la vez que te brinda la posibilidad de observar mejor todo lo que te rodea y conocer de una forma más cercana ese destino que quieres visitar. Verás que viajar sola es mucho más fácil de lo que parece en un principio, comprobarás que no es tan peligroso como lo pintan y conocerás a muchísima gente interesante. Aprovecha cada momento para observar todo lo que te rodea, escuchar a tu vocecita interior y hacer lo que te apetezca en todo momento. Y ten cuidado, porque viajar sola ¡engancha!

en caso de que ocurra algo, alguien sabrá dónde buscarte. Hay países, además, que cuentan con un **registro de viajeros**. Se trata de una página del gobierno de tu país donde puedes indicar a qué país extranjero vas a viajar, durante cuantos días y en qué zona estarás. De esta manera, si ocurre una catástrofe natural, si se declara una pandemia o sucede algo de similar magnitud, las autoridades sabrán que estás allí y podrán ofrecerte ayuda para salir del país y volver a casa.

«UNA EXPERIENCIA QUE TIENES QUE VIVIR ALGUNA VEZ EN LA VIDA»»

Por *Regina Fernández Llata*



SOBRE REGINA

Regi es ingeniera de profesión y viajera de vocación. Reconoce que viajar y coleccionar imanes se le fue de las manos. En el blog imanesdeviaje.com comparte toda la información sobre sus viajes. Hay un lema que lleva a rajatabla "No dejes para mañana el viaje que puedas hacer hoy".



@IMANESDEVIAJE
IMANESDEVIAJE.COM

VIAJAR SOLA

Ante cualquier viaje en solitario siempre surgen dudas y nervios. No te preocupes, es normal, a mí también me pasa, pero después de varios viajes viajando sola no tengo reparo en reconocer que es una experiencia de lo más gratificante y que, además, engancha y mucho.

Si he sobrevivido a ello, tú también puedes. Regresé siempre sana y salva, y lo mejor de todo, con muchas más ganas de volver a hacer las maletas de nuevo. Y si es en solitario, ¿por qué no?

Lo peor de viajar sola es cuando tienes que **decir a tu entorno** (especialmente a tu madre y a tu abuela) que vas a embarcarte en una nueva aventura en solitario. Te ponen fina:

- "Hija, pero ¿qué se te pierde a ti por ahí sola?"
- "¿Y no te aburres?"
- "Ten cuidado. No hables con desconocidos."



No te voy a engañar. Esto de viajar sola tiene sus **cosas buenas y sus cosas malas**. En mi opinión, ni todo es tan maravilloso como lo ponen, ni tampoco te tiene porqué pasar nada malo. Si alguna vez has viajado solo/a, estarás conmigo en que **es una experiencia de la leche**. Si aún no lo has probado, te animo a que lo hagas. Yo creo que **no te vas a arrepentir**.

Para animarte a hacerlo **solo necesitas**:

- 100 gramos de **predisposición**.
- Ser una **persona bastante independiente** y segura de ti misma. Y si no lo eres, no te preocupes porque lo acabarás siendo.
- **Un último empujón**. Que para eso estoy aquí, para animarte a vivir una de las mejores experiencias de tu vida.

Con estos tres ingredientes, ya lo tenemos todo hecho. De todas formas, para que vayas un poco precavida, **te voy a contar las cosas que me encantan de viajar sola y las que me parecen un rollo**.

LO QUE ME ENCANTA DE VIAJAR SOLA:

1. INTENSIFICAS MÁS EL VIAJE

En el momento que pisas un lugar desconocido para ti, sentirás ese gusanillo en el estómago que a veces resulta difícil de describir.

Viajar en solitario **despierta una curiosidad en ti mucho más grande** que si estuvieses viajando acompañado. Todo se multiplica por mil.

Si ya de por sí viajar te encanta, si lo haces en solitario **aprenderás mucho más, te sentirás más vivo**. En definitiva, te darás cuenta de todo lo que eres capaz de hacer por ti mismo y **vivirás el viaje más intensamente**.

2. OBSERVAS TODO CON CUATRO OJOS

Además de ver el viaje con tus propios ojos, **te vas fijando en otras cosas** que quizás, si fueses de cháchara con un amigo o con tu pareja, pasarían desapercibidas.

Observas más a la gente. **Tus ojos activan la "fase alerta"** para no perderse nada de lo que pueda suceder a tu alrededor. Quizás también vijas algo más precavido. Miras dos veces el mapa, compruebas que todo está bajo control y que no vas a acabar donde Cristo perdió el mechero.

3. CONOCES TU "YO INTERIOR VIAJERO"

Al no estar compartiendo cada momento del viaje con alguien, tiendes a interiorizar más el viaje en ti mismo. No me refiero a que acabes hablando solo, no (bueno, igual a veces nunca se sabe). **Simplemente tiendes más a reflexionar**. Tu "yo interior viajero" va a salir a relucir durante el viaje y **te permitirá conocer más sobre ti mismo**. Quizás hasta te sorprendas. Yo nunca pensé que sería capaz de moverme sola por un país totalmente nuevo para mí. Y volví, sana y salva y ansiosa de una nueva aventura.

4. HACES LO QUE TE DÉ LA REAL GANA

Lo mejor de viajar en solitario es que **tú organizas el viaje a tu gusto**. Qué no te apetece entrar a un museo, pues no entras. Nadie te va a reprochar absolutamente nada. Que estás cansado/a a las 8 de la tarde y solo quieres sentarte a tomar cerveza, pues venga, birras. Vas a hacer lo que te dé la santa gana. No necesitas ponerte de acuerdo con nadie ni adaptarte a los gustos del resto del grupo. **Tú eres la dueña de tu viaje y solo tú decides sobre él.**

5. ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS QUE TIENES QUE VIVIR EN LA VIDA

Muchas veces había leído que la gente recomienda viajar en solitario como "una experiencia que tienes que vivir alguna vez en la vida". Al principio me parecía que la frase quedaba muy bonita sobre el papel. Es un buen titular de un periódico ¿verdad? Ahora que ya lo he probado, **creo que es una experiencia**

muy gratificante, y se la recomiendo a todo el mundo que lo tenga en mente.

Es cierto que no todo el mundo se atreve a viajar solo, cosa que me parece totalmente respetable, pero, si dudas entre hacerlo o no porque te da respeto, **creo que deberías vencer esos miedos.** Es una experiencia de la que no te vas a arrepentir.

6. VIAJAR SOLA NO DEBERÍA SER UN IMPEDIMENTO PARA CUMPLIR TUS SUEÑOS

Igual estás en esa edad en la que empiezas a darte cuenta de que la gente tiene ya su vida más o menos montada. A veces cuesta reconocerlo, pero nos hacemos mayores. Tus amigos empiezan a casarse. Algunos ya tienen niños. **Quizás, ya te**

resulta difícil encontrar gente afín para organizar un viaje.

Ya pasados los treinta o los cuarenta, cada uno tiene su mochila con muchas cargas personales. Organizar un viaje en grupo **no es tan fácil como antes.**

Ante esa situación, ármate de valor y no dudes en coger el toro por los cuernos. Viajar sola no debería ser un impedimento si realmente quieres cumplir el sueño de tu vida.

Quizás **dentro de unos años te vas a arrepentir** de no haber seguido tus sueños por no encontrar a nadie que te acompañase. ¿Crees que ir acompañado es una razón de peso suficiente como para impedirte hacer realidad tu sueño? Yo no lo creo.

Solo o acompañado, lo más importante es que recuerdes este lema: **no dejes para mañana el viaje que puedas hacer hoy.**

LO QUE ME PARECE UN ROLLO DE VIAJAR SOLA:

1. TENGO UNAS FOTOS HORRIBLES CADA VEZ QUE VIAJO SOLA

El palo *selfie* es un invento estúpido. Lo malo es que

esas **fotos de cara a veces no sacan lo mejor de ti.**

Hay veces que es absolutamente necesario recurrir a un tercero para que te saque una foto “medianamente” decente. El problema es que debo tener muy mal ojo, porque cada vez que le pido a un desconocido que me saque una foto, dispara la peor foto de la historia. Luego te dice: “¿Ha salido bien?” Y tú: “Sí, sí, perfecta. Muchas gracias”. Y la foto era una foto horrorosa, pero te daba pena/corte decirle que te volviese a sacar otra. ¿Resultado final? **Las fotos que tengo de mis viajes en solitario son horribles.** Nada que ver con las que tengo si viajo acompañada.

2. NO PODER COMPARTIR UN LUGAR *TOP* CON ALGUIEN

Hay ciertos lugares que a lo largo de mi vida viajera, me han impresionado muchísimo. Lo malo es que en ese momento estaba más sola que la una, y **me dio muchísima pena no poder comentar/compartir ese momento con nadie.**

A veces hay lugares que te alucinan tanto que te encantaría poder comentar la jugada con alguien *in situ*. ¿Te pasa a ti lo mismo?

3. SI TE PASASE ALGO, VIAJAS EN CIERTO MODO "DESPROTEGIDO"

Ojalá no te pase, pero, si te pones malo, tienes un accidente o tienes algún problema de salud, siento decirlo, pero **es una faena si estás solo.**

Vale, todos sabemos valernos por nosotros mismos, pero, si realmente estás fastidiado, estarás conmigo que como un buen amigo, un familiar o tu pareja al lado, no hay nada. Es un *hándicap* a la hora de viajar en solitario que puede suceder, pero tampoco deberías pensar en ello. **¡No tiene porqué pasarte nada!** Te recomiendo que busques algún seguro de salud que se adapte a tu presupuesto y que te ayude a sortear este tipo de situaciones.

ESPERO HABER PUESTO MI GRANITO DE ARENA PARA ANIMARTE A DAR ESE ÚLTIMO EMPUJÓN. CRÉEME QUE NO TE ARREPENTIRÁS.

«QUÉ ENVIDIA ME DAS»

Por *Nuria
Pañella*



SOBRE NURIA

Nuria es *blogger* de viajes en nuriainwonderland.com y creadora de contenido con base en Barcelona.

Viaja sola y en pareja, y nos cuenta sus aventuras en su blog y redes sociales.

Empezó viajando sola en 2014 con su maleta a cuestas. En redes sociales, como Instagram o Tik Tok, [@nuriainwordeland_](https://www.instagram.com/nuriainwordeland_) crea contenido inspirando a sus seguidores para que recorran el mundo con ella.



@NURIAINWORDELAND_
NURIAINWONDERLAND.COM

VIAJAR TE DA VIDA

Últimamente, la gente me dice a menudo: “¡qué bien vives!” o “**qué envidia me das**”. Ahora me ven viajando y contando mis vivencias en redes sociales y disfrutando de la vida, **pero no siempre fue así.**

Ahora, soy *blogger* y creadora de contenido de viajes. A la vez, hago de *Community Manager*. Pero yo estudié ADE y me dediqué al mundo de las finanzas y los últimos 9 años, hasta 2019, trabajé como *Finance Manager* en una empresa de moda. Podría decir que tenía un horario de oficina, pero mentiría. Trabajaba de ocho a ocho, muchos fines de semana también, y estaba obsesionada con ascender y ganar dinero. Pero en el fondo no era feliz. **Vivía en un estrés constante que no me permitía disfrutar de la vida.**



En resumen, no era feliz. Es cierto que mi trabajo me permitió viajar y conocer mundo. **Viajé sola a Londres, Birmingham, París, Bélgica y Ámsterdam en varias ocasiones.** Incluso tuve la suerte de poder **viajar por trabajo sola a Tokio** en 2016.

En todos esos viajes siempre aprovechaba para quedarme unos días más y descubrir esos países. Todo lo que aprendía viajando, y también el dinero que ganaba, muchas veces compensaba el estrés que sufría. Hasta que un día dejó de hacerlo.

Por eso, en 2019, decidí **pedir una excedencia en el trabajo y me compré un billete solo de ida para ir a recorrer el Sudeste Asiático.** Miento, compré un billete con la vuelta abierta unos días antes de Navidad, porque saber que tenía un billete al que le podía cambiar la fecha en cualquier momento y volver a casa cuando quisiera me infundía seguridad.

Pensaréis: “¿Por qué, si ya habías viajado muchas veces sola?”. Pues no lo sé. Supongo

que siempre había viajado con billete de vuelta y en períodos muy cortos. Esa vez **tenía pensado viajar mucho más tiempo y muy lejos de casa.** Había ido muchas veces a Asia, pero siempre en pareja. No sabía cómo me sentiría a mí personalmente, y no quería que eso (el pensar que si me agobiaba no podría volver) me pudiera arruinar el viaje. Aunque ya os digo que no tuve que usarlo. Visité las ciudades de Kuala Lumpur y Singapur, recorrí con calma Indonesia y Filipinas durante más de dos meses, a ratos sola y a ratos acompañada. **Fue el mejor viaje de mi vida.** Y si ya sabía que mi vida de antes no me hacía feliz, estando ahí de viaje, en alguna playa paradisíaca de Filipinas, fui aún más consciente de lo infeliz que había sido últimamente.

Así que, cuando volví a Barcelona, tenía claro que por el momento no iba a volver a las finanzas. ¡Quería seguir viajando! Planeé volver de nuevo a Asia, pero llegó la pandemia y cambió mis

planes. Pero eso no me impidió seguir con el plan de buscar la felicidad. Empecé un máster de Marketing Digital, hice más profesional el blog y pude empezar a monetizarlo. Los viajes estaban restringidos por COVID, pero poco a poco se fueron abriendo y llegaron los viajes por la comarca, luego por Cataluña y más tarde, por España y Europa.

Ahora viajo casi siempre sola porque mi pareja trabaja y no puede acompañarme y yo he de conocer sitios nuevos para seguir creando contenido en mi blog y redes sociales. Aun así, ¡he de reconocer que me encanta viajar con él! Es mi compañero de vida y mi mejor compañero de viajes sin duda, pero los viajes que hago

sola los disfruto muchísimo también.

Tienes tiempo para estar tú sola con tus pensamientos, montarte itinerarios a tu manera, coger el coche y recorrer carreteras secundarias, patearte las ciudades hasta morir de cansancio o incluso coger el ordenador e irte a una cafetería a trabajar y disfrutar del *slow travel*.

Así que la respuesta a las típicas frases de “qué bien vives” o “qué envidia me das” es la misma: vivo mejor que antes, aunque gano mucho menos dinero y trabajo igual o más, pero en algo que me hace más feliz. **Si quieres, puedes. Es solo cuestión de luchar por lo que quieres.**

«ATRÉVETE A SALIR DE TU ZONA DE CONFORT»

Por *Sandra Mariages*



SOBRE SANDRA

Agente de Viajes y *Tour Leader* de profesión hasta que decidió cambiar de rumbo como *community manager* especializada en viajes y turismo. Es autora de los blogs de viaje "Voy a NYC" voyanyc.com y "Lo Mejor de Viajar Sola" lomejordeviajar.com



@VOYANYC
VOYANYC.COM

¡NO TE PONGAS LÍMITES EN NUEVA YORK!

Soy Sandra y viajé a Nueva York por primera vez hace más de trece años. La ciudad me enamoró a primera vista y me cambió un poco la vida, porque **desde ese primer viaje ya no he dejado nunca de viajar a Nueva York.** Además, comparto todas mis experiencias, consejos y recomendaciones sobre la ciudad en mi blog "Voy a NYC" (<https://www.voyanyc.com>), que me hizo plantearme hace unos años un cambio profesional que nunca habría pensado.



Mis primeros viajes fueron por trabajo y aunque no viajaba del todo sola, porque mis primeras veces en Nueva York fueron como *Tour Leader* acompañando grupos de turistas, **yo sí sentía que estaba viajando por mi cuenta y sin compañía.**

Con el tiempo, no me conformaba solo con eso. ¡Esta ciudad te atrapa y mucho! Así que empecé a viajar durante mis vacaciones, y **en 2018 fui por primera vez sola a Nueva York** sin ningún tipo de miedo porque ya me lo conocía todo muy bien, aunque me faltaba la

experiencia de **vivir la ciudad por mí misma**, muy a lo *Carrie Bradshaw*.

Desde entonces, excepto por la pandemia, he viajado muchas más veces a NYC sola, *my second home sweet home*, y sigo viajando por trabajo acompañando grupos. Y **no, no me canso**: ¡siempre hay algo nuevo que descubrir o una experiencia diferente que vivir en la ciudad que nunca duerme!

Tampoco es que sea algo raro en mí lo de viajar sola, ya que también he viajado por otros

países como Italia, Reino Unido y unos cuantos más. Pero lo de Nueva York es diferente, porque **la ciudad tiene una energía** que hace que no te sientas sola nunca.

Lo que quiero compartir por aquí no es lo maravilloso que es viajar sola a Nueva York. Que sí que lo es, pero hazme caso y si puedes... **¡no te pongas límites!** Viaja a Nueva York y disfrútala sin miedo, pero atrévete también a **salir de tu zona de confort** y desde aquí **visita otros lugares de Estados Unidos.**

Por ejemplo, puedes llegar a **Philadelphia** desde Nueva York, ya sea en tren o en autocar, y es una ciudad muy interesante y segura que visitar en un par de días. Y ya que estás por la zona, también puedes visitar **Washington DC**, la capital del país, donde se encuentra la



Casa Blanca, el Capitolio o los museos Smithsonian.

Boston está a un par de horas en tren y puedes hacer un combinado de las 2 ciudades ya que es ideal para visitar por tu cuenta o con amigas. El centro histórico se visita todo fácilmente a pie, no te pierdas el Quincy Market. Y cerca tiene sitios muy interesantes que ver y llenos de vidilla como **Cambridge** donde están la universidad de Harvard y el MIT.

Otra idea, más loca y atrevida, o no, es hacer un **viaje de costa a costa**, empezando por Nueva York en la costa este y terminando en San Francisco

o Los Ángeles, en la costa oeste, viviendo así el auténtico *American dream*.

Para visitar San Francisco necesitarás unos días más que en Philadelphia o Boston. **Te recomiendo al menos cuatro o cinco días** para verlo todo bien y con calma. Desde el Golden Gate hasta Alamo Square, un parque más pequeño pero que a mí me gusta tanto como Central Park en Nueva York. En Los Ángeles, para poder moverte de un lugar a otro, **necesitarás un coche de alquiler**. Si no, es muy difícil, aunque es toda una experiencia recorrer Beverly Hills o pasear por Santa Mónica.

«A VECES LOS SUEÑOS SE CUMPLEN»

Por *Judit Endrino*



@LA_VIDA_NO_ES_SOLO_TRABAJAR
LAVIDANOESSOLOTTRABAJAR.COM



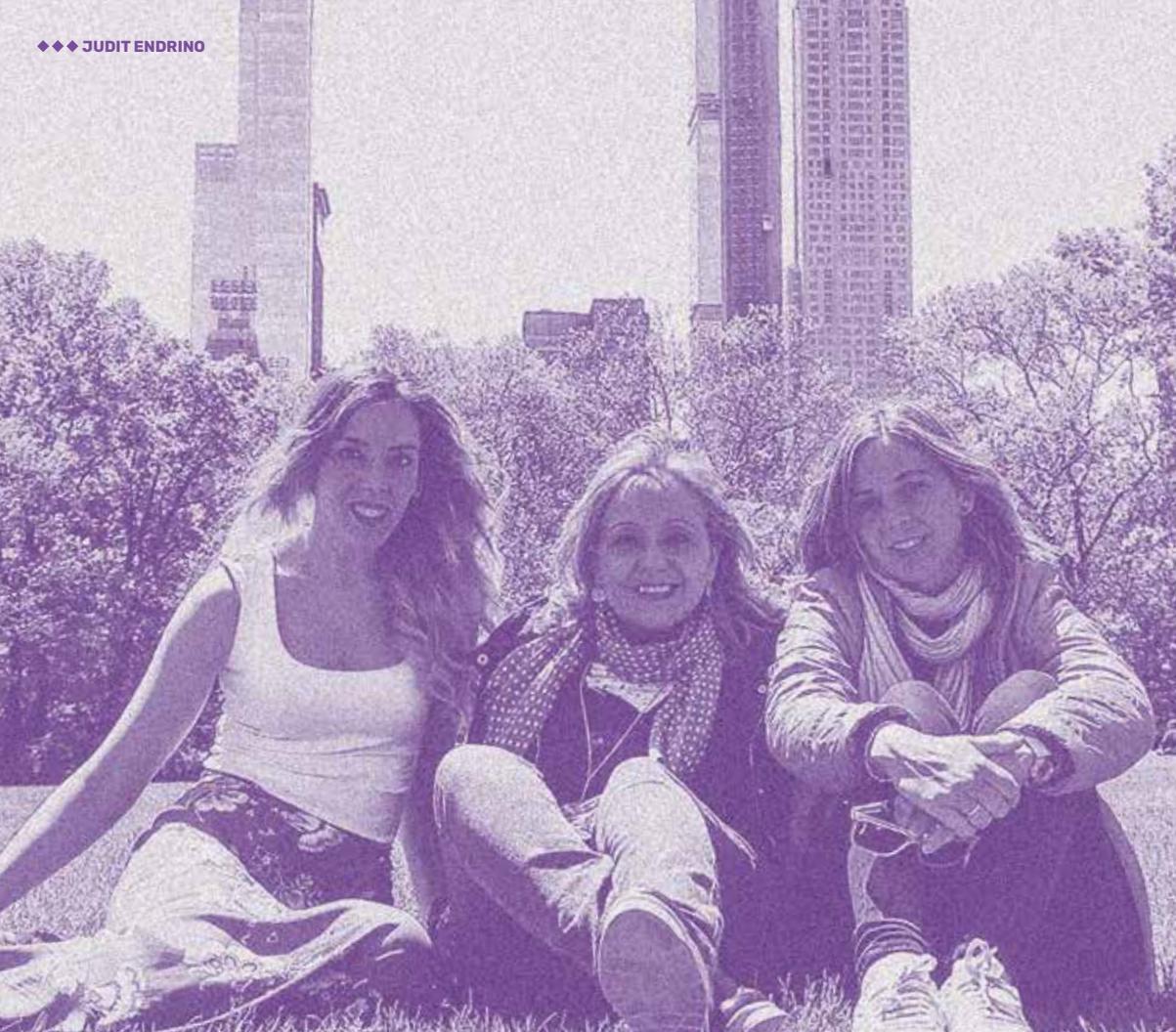
SOBRE JUDIT

Judit es la mitad, bien ahora 1/3, de "La Vida No Es Solo Trabajar". *Blogger, instagramer*, creadora de contenido y madre a jornada completa.

EL SUEÑO DE MI MADRE, NUEVA YORK

Antes que nada, me presento. Soy Judit, viajera de vocación, mas no de profesión. Desde hace años compagino mi trabajo de contable en una multinacional de moda con mi pasión, viajar. Para los que no me conocáis, viajo desde que tengo uso de razón. Primero, lógicamente, con mis padres. Luego, con amigas o sola. Y desde hace un tiempo viajo con mi marido y, recientemente, con mi pequeño Eric. Aunque mi blog se llama “La Vida No Es Solo Trabajar”, yo trabajo, y mucho, tanto en la oficina como en casa. Ahora, con un bebé, los días pasan casi sin darme cuenta. No obstante, hoy no voy a hablaros de mí, sino de un sueño. Y es que, a veces, los sueños se cumplen. Espero inspiraros con este artículo para que intentéis cumplir los vuestros.





NUEVA YORK, DE SUEÑO A REALIDAD

Para poneros en situación, mi familia, marido e hijo aparte, está formada por mi madre, Maite, una soñadora de mente inquieta, mi hermana, que es como yo, pero algo más centrada, y mi padre, a quien podría definir como el *Grinch* de los viajes.

Uno de los sueños de mi madre siempre ha sido viajar a Nueva York. Cuando miraba una serie o una película rodada en la Gran Manzana, su mirada la teletransportaba allí, y mil veces exclamaba, a veces para dentro y otras para fuera: ¡Sueño con viajar a Nueva York!

¿Quién no ha querido sentirse alguna vez como *Holly* (*Audrey Hepburn*) desayunando frente al escaparate de la joyería Tiffany en Nueva York?

Un sueño viajero difícil de cumplir, ya que mi padre no comparte esa pasión viajera. Lo podríamos haber dejado en eso, un sueño, pero a veces estos se pueden hacer realidad. Y ahí es cuando mi hermana y yo decidimos ponerle solución. Viaje de chicas a Nueva York. Este viaje de chicas era, probablemente, la única opción que había para que mi madre conociera Nueva York.

No podemos obviar que el tiempo y las generaciones cambian mucho. Aunque ahora es fácil ver a muchas mujeres viajando solas, en la época de mi madre no era ni tan común, ni tan fácil, poder volar tan lejos. Es cierto que, como dicen en Galicia, "haberlas haylas", mujeres que rondan los 70 y que viajan solas por todo el mundo, pero la realidad es que muchas de ellas, incluida mi madre, necesitan este pequeño empujón y la compañía que le hicimos sus dos hijas.

NUEVA YORK, UN VIAJE DE CHICAS

Siempre se dice que un viaje se vive tres veces: cuando se organiza, cuando se disfruta y cuando se recuerda.

La verdad es que nunca he disfrutado de la primera parte tanto como en este viaje. No os podéis imaginar la cara de felicidad de mi madre mirando vuelos, rutas, hoteles, qué ver en Nueva York... Y todo con sus dos hijas. ¿Alguien puede pedir más?

Los días pasaron, sin prisa pero sin pausa, y por fin llegó el gran día. El vuelo a Nueva York partía lleno, como casi siempre. Y esta vez lo hacía con tres mujeres rebotantes de alegría y con ganas de vivir una de las semanas más mágicas de sus vidas.

NUEVA YORK, UN DESTINO DE PELÍCULA

Cuando viajamos a cualquier destino, siempre intentamos optimizar el recorrido para ver la mayoría de los lugares de interés de una ciudad.

¿Sabéis qué es lo que pienso? Que aunque estuviéramos en una de las ciudades más impresionantes del mundo, tuviéramos a actores de Hollywood al lado, subiéramos al mítico Empire State, saludásemos a la mismísima Estatua de la Libertad, todo esto daba igual.

El mayor imprescindible de mi madre, y no hacía falta que nos lo dijera, era disfrutar de estos días de sus dos hijas. Y, no os lo negaré, el mío era ver a mi madre feliz, alegre, como una niña con zapatos nuevos disfrutando de la magia de una ciudad única en el mundo.

La vida vuela, nunca mejor dicho. Casi sin darme cuenta, yo ya soy madre, y ahora viajo con mi hijo como mi madre lo hacía conmigo. Aprovechad las oportunidades, disfrutad los momentos y, si a vuestra madre le gusta viajar, os recomiendo que reservéis unos días y ¡voléis!

«A VECES LA VIDA TE PONE LAS OCASIONES EN BANDEJA DE PLATA»

Por *María Jesús Tomé*



SOBRE MARÍA JESÚS

María Jesús Tomé es periodista, productora audiovisual y viajera incansable. **A los pocos días de volver de un viaje ya está pensando en cuál puede ser su próximo destino.**

Desde el año 1993 está dando guerra delante y detrás de las cámaras. En la actualidad está especializada en vídeos de turismo que se publican en su portal www.tusdestinos.net y en varios medios de comunicación como Vanitatis.com.



@TUSDESTINOS
TUSDESTINOS.NET

VIAJAR SOLA POR UN DESPISTE

Viajo desde antes de tener uso de razón. La primera vez que salí de España tenía tan solo nueve meses y fue para visitar a mi abuelo que entonces trabajaba en la OIT (Organización Internacional del Trabajo), en Ginebra. Aquel viaje fue en tren, pero no tardé mucho en tomar mi primer avión. Fue cuando tenía cinco años. Mi hermano se marchó a trabajar a Tenerife en el verano de 1979 y, desde entonces, cada año íbamos a verle. El avión era el medio de transporte más rápido, ya que el barco tardaba lo que no está escrito.



Para mí, tomar un avión no suponía ningún trauma. Es más, me encantaba, aunque me quedaba dormida nada más despegar. Los que tenían que hacer un gran esfuerzo eran mis padres, ya que volar a finales de los años setenta y principios de los ochenta suponía un gran desembolso económico. Nada que ver con las ofertas que hay en la actualidad. Recuerdo que volábamos de noche, ya que era un poco más barato, y en la zona de fumadores, porque mis padres por aquel entonces tenían ese mal vicio. Pero a mí no me importaba. **Me encantaba estar en un avión.**

Con ocho años, cogía aviones sola. Bueno, no viajaba sola exactamente porque siempre tenía a mi lado a una persona de la compañía aérea de turno que velaba para que estuviera acompañada y "bien a gusto",

como decía aquel torero. Y con un cartelito rojo sobre la pechera para indicar que era una menor. **Mis padres me enviaban de vacaciones con mis abuelos a Alicante,** donde se jubiló mi abuelo tras su paso por Suiza, y la mejor manera de llegar era en avión desde Barcelona. Todavía recuerdo que me ponía tibia a zumos, y que me dejaron ver en más de una ocasión la cabina donde estaban los pilotos, que siempre te hacían algún comentario cariñoso. Y lo mejor de todo es que en el aeropuerto de El Altet siempre me esperaba mi abuelo, al que adoraba.

De adolescente y veinteañera seguí volando, por lo que, cuando empecé a trabajar en el sector de los viajes, **los aviones ya eran una constante en mi vida.** Siempre he viajado en grupo, en pareja o con la

familia, pero pocas veces lo he hecho sola a excepción de las ocasiones en las que, por trabajo, tengo que ir a reuniones o a ferias, la mayoría de ellas en Madrid.

Nunca me había planteado hacer un viaje sola, pero **a veces la vida te pone las ocasiones en bandeja de plata.** Tras una exitosa edición de la ITB de Berlín, la feria de turismo más importante de Europa, me dirigí al aeropuerto para tomar el vuelo de vuelta,

pero, cuando llegué, vi que me había equivocado de día (era un viernes) y que todos los vuelos estaban llenos hasta el domingo por la tarde. No había otra opción: me tenía que quedar dos noches en Berlín.

La primera reacción fue de enfado supino conmigo misma, ya que tenía previsto ir a esquiar con mi hijo ese fin de semana y no iba a poder ser. Poco a poco se fueron calmando los ánimos. Me busqué una habitación de hotel lo más



céntrica que pude e hice un par de llamadas para anular todo lo que tenía previsto esos días. La Oficina de Turismo de Berlín muy amablemente me envió su *city card* (desde aquí otra vez gracias a *Christian Tänzler* por la gestión), y lo que se presentaba como un par de jornadas de aburrimiento **se convirtieron en dos días de turismo a mi aire en una urbe alucinante.**

Me pasé 48 horas recorriendo museos, exposiciones e iglesias, comiendo donde me daba la gana y a la hora que quería, y departiendo en mi entonces incipiente alemán con todas las personas que se cruzaban en mi camino. **Esos dos días los recuerdo con mucho cariño, porque me demostraron que no solo era capaz de viajar sola, sino que era capaz de pasármelo en grande conmigo misma.** No necesitaba a nadie más. Todavía no he sido capaz de repetir la experiencia, pero la recomiendo a todas aquellas que lean estas líneas. **Viajar sola es una de las experiencias más alucinantes que puedes vivir.**

**TIENES ENTRE TUS MANOS
UNA RECOPIACIÓN DE DIEZ
HISTORIAS DE MUJERES
MUY DISTINTAS ENTRE
ELLAS PERO CON ALGO EN
COMÚN: HAN VIAJADO A SU
MANERA, LO HAN HECHO
COMO HAN QUERIDO Y SIN
PREOCUPARSE POR EL QUÉ
DIRÁN. ESTAS SON SOLO
DIEZ HISTORIAS DE LAS
MUCHAS QUE ESTÁN POR
VENIR.**

**GRACIAS A TODAS POR
VOLAR.**



**FLYLEVEL.COM
@FLYWITHLEVEL**