

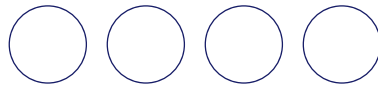
Mujeres que viajan solas: de no querer quedarse con las ganas a vivir un cambio interior

Tres mujeres cuentan su experiencia recorriendo el mundo por su cuenta: ¿es peligroso? ¿Cómo gestionan la soledad? ¿Qué consejos dan para iniciarse?



Por Elena Santos

Publicado el 25/08/2024 a las 18:25



CORTESÍA DE ESTELA GÓMEZ, TATIANA RODRÍGUEZ Y PATRICIA FRÍAS.

Las viajeras Estela Gómez, Tatiana Rodríguez de la Paz y Patricia Frías.

"Me encanta viajar con la persona que mejor me conoce, yo". De esta manera, María Patiño, conocida colaboradora de *Ni que fuéramos Shhh*, resumió en Instagram una escapada a Altea que

realizó este verano a solas, sin su marido ni ninguna otra compañía. "Me preguntáis mucho por los viajes en soledad. Absolutamente recomendable. [Viajar sola no significa estar sola](#)", comentó después en X (Twitter) tras la curiosidad que estaba despertando. Como ella piensan cada vez más y más mujeres que se animan a dar ese paso, ya sea a unos pocos kilómetros o al continente más lejano, y a cualquier edad.

"Cuando empecé a viajar sola y a documentarme, porque doy talleres y charlas para animar a otras mujeres a que lo hagan, pensaba que viajaban más en solitario ellos, y luego vi que, en general, en el mundo el 70-72% de las personas que viajan solas son mujeres", detalla [Tatiana Rodríguez de la Paz](#), periodista y conferenciante, además de autora de la web [Viajar sola te da alas](#).

Tras la universidad, se mudó a Oxford para aprender inglés. Allí vivía con más gente, pero se dio cuenta de que tenía un año para conocer Reino Unido y pocas personas que se animaran recorrerlo con ella: "Siempre me ponían excusas de 'hoy no puedo, estoy cansado, he salido por la noche...". Ante el temor de quedarse sin ver todos los lugares que quería, se lanzó a hacerlo sola, aunque primero tuvo que derribar algunos temores: "Me daba miedo por el idioma, porque creía que era aburrido e incluso, que tenía un poco de peligro". Empezó a hacer visitas a Londres, "que estaba a una hora y no tenía que hacer noche". "Cuando descubrí que me lo pasaba superbién empecé a cogerme fines de semana a Edimburgo, a Irlanda...", explica. Y de ahí, al mundo entero: "Donde más he explorado ha sido en Latinoamérica, porque me marché a vivir a Chile con la crisis de 2013 y desde allí hacía viajes tanto en el mismo país como a otros".



CORTESÍA DE TATIANA RODRÍGUEZ

Tatiana Rodríguez en el valle del Cocora, en Colombia.

El inicio de [Patricia Frías](#), quien está detrás del proyecto [Hazlo y viaja sola](#), fue similar. A sus 23 años se sentía "un poco estancada" y con dudas sobre cómo enfocar su vida: "Por una corazonada decidí ir a aprender inglés a Bournemouth, una pequeña ciudad en el sur de Inglaterra. Me fui para tres mesecillos y al final se convirtieron en cinco añazos".

"Tampoco es que haya viajado a cincuenta mil millones de sitios,

porque creo que para viajar sola tampoco hace falta irse a la conchinchina", reflexiona. De hecho, para empezar recomienda hacerlo por un sitio cercano, "no hace falta que sea fuera del país". Entre los destinos que ha visitado por su cuenta figuran Costa Rica, Kenia o Marruecos y también se ha hecho un Interrail por Europa alrededor de los Alpes. "El Camino de Santiago también lo he hecho varias veces. Tengo pendiente el Camino primitivo de Santiago e irme a Nepal", cuenta sobre sus próximos objetivos.

[Estela Gómez](#), de [#Quieroviajarsola](#), comenzó en 2016, cuando se marchó a conocer Sudamérica cerca de medio año: "Recorrí Uruguay, Argentina, Chile, Bolivia y Perú". "Trabajaba en Alemania en una oficina, el típico trabajo de 9 a 5, y sentí que necesitaba cambiar un poco de vida. No me terminaba viendo allí mucho más tiempo y dije '¿por qué no pruebo algo nuevo?', recuerda. Otras mujeres, "sobre todo argentinas y estadounidenses", que contaban en sus blogs sus viajes en solitario fueron parte de su inspiración. "Me fui y fue una experiencia increíble", sostiene. Tan positiva fue que entre sus destinos figuran Canadá, Tailandia, Turquía, Marruecos o, el más reciente, Japón.

El juicio del entorno

Cuando Gómez se lanzó, lo primero que escuchó de sus allegados fue "que estaba loca" y que le iba a pasar de todo. "Decidí hacer oídos sordos, porque ya tenía mi decisión tomada. En cuanto llegué allí fue como 'mira, no, esto de peligroso nada' y enseguida me sentí como en casa. Imagino que la cultura y el idioma ayudan, pero no era tan peligroso como lo pintaban", asegura.

"Siempre hay gente que te juzga, pero con los años y la experiencia me he dado cuenta de que las otras personas

proyectan sus miedos en ti"

Patricia Frías

Algo parecido le dijeron a Patricia Frías. No su familia, de la que dice que nunca le ha puesto impedimentos, sino que la ha acompañado "desde el cuidado": "Sí recuerdo algún amigo que me llegó a decir que me lo pensara bien, que era una persona inestable. Vamos, me vino a decir que estaba loca. Siempre hay gente que te juzga, pero con los años y la experiencia me he dado cuenta de que las otras personas proyectan sus miedos en ti".

A la pregunta de si viajar sola engancha, Frías responde con un 'sí' sin dudarlo. "Lo de negociar con más personas se va haciendo más complicado, y más cuando vas cumpliendo años", bromea.



También resalta que a veces cuesta encajar; a ella, por ejemplo, le gusta mucho andar o tener mucha actividad, pero a algunos amigos "a lo mejor lo que les gusta es ir a tumbarse a la playa". "Encontrar a alguien que te siga el ritmo o que le apetezca ese destino en esas fechas es muy, muy complicado. Ya a veces ni consulto ni nada, me voy", afirma.

Precauciones extra

"A mí lo que me hace arrancar es el '¿te vas a quedar con las ganas?', señala Tatiana Rodríguez, que se define como "ni valiente, ni aventurera". "Yo soy un poco el antihéroe", reconoce. "No soy el tipo de persona que se atreve con todo, pero sí soy muy curiosa", añade. Recalca que, además, es muy prudente: "Sí que me atrevo a ir a muchos sitios, sí he estado en países como Colombia, México, Ecuador... pero sigo mucho el instinto y si digo 'uy, esto me huele mal' hago caso y no lo hago".

A su juicio, sí hay diferencia entre viajar en solitario siendo hombre o mujer: "En determinadas situaciones sí que somos más vulnerables y tenemos que mirar con ojo. En plan de broma digo 'por las mañanas, todo muy bonito, pero por la tarde-noche se torna todo de mirada verdecilla'. Entre sus precauciones están, por ejemplo, no tomar ni gota de alcohol cuando viaja, "porque el no beber te permite estar más alerta", fijarse en qué hacen otras mujeres e "informarse muy bien".

"En determinadas situaciones sí que somos más vulnerables y tenemos que mirar con ojo"

"Casi me han pasado cosas un poco más de susto aquí en España que viajando por ahí", considera Estela Gómez, de #QuieroViajarSola. "Nunca me ha pasado nada malo fuera, pero vivimos en una sociedad muy machista, muy patriarcal y siempre tienes posibilidades de encontrarte con algún degenerado por ahí. Yo no lo veo tan peligroso y cuando sales te das cuenta de que hay muchísimas chicas viajando solas", prosigue.

Patricia Frías, de Hazlo y viaja sola, coincide en que es muy importante "informarse sobre qué país vas a visitar y la cultura que te acoge". "Un poco más de cuidado al ser mujer creo que sí que es necesario", opina, aunque nunca ha tenido ningún problema de seguridad en sus viajes. "Al revés, me he sentido protegida por ser mujer. No sé si porque me ven más vulnerable, como que te cuidan un poquito más. La gente es más buena de lo que nos venden", asegura.

Herramientas para la vida

Para Frías, estos viajes le aportan conocimiento sobre sí misma: "Saber qué es lo que necesito, lo que no, lo que me gusta o no, escucharme, parar un poco, hacerme mi prioridad a mí misma". "Me ha acabado convirtiendo en mi mejor amiga", resalta la viajera, quien recomienda probarlo al menos una vez en la vida "porque es un viaje tanto exterior como interior".



CORTESÍA DE ESTELA GÓMEZ

Estela Gómez, en Japón.

Rodríguez, de Viajar sola te da alas, se queda con "la libertad" que le da: "Es el único momento en mi vida en el que puedo hacer lo que me da la gana, porque lo elijo yo absolutamente todo y soy libre como un pájaro".

"Tiene muchísimos beneficios y de ellos hablo cuando imparto charlas: desde que te ayuda a comunicarte mucho mejor a que aumenta la autoestima", apostilla. "Para mí es como el gran máster del universo, porque cuando has viajado sola te llevas un montón de aprendizaje. Es muy fácil recurrir a ese viaje y decir 'ostras, cómo hoy no soy capaz de hacer esto cuando en tal país fui capaz de salir de este lío o de subir esa montaña'. Te ayuda también a empatizar, a no criticar tanto a la gente y a no juzgar a personas de otras culturas distintas".

"Para mí es como el gran máster del universo, porque cuando has viajado sola te llevas un montón de aprendizaje"

Tatiana Rodríguez de la Paz

No termina ahí su lista, puesto que "ayuda a aprender a poner límites": "Cuando estás en alguna situación un poquito más peligrosa —aunque a mí es verdad que se me ha dado todo muy bien—, como eres la única para salvarte tienes que decir que no a ciertas cosas. Y cuando estás de vuelta, todo eso viene muy bien para ponerlo luego en práctica en el día a día". A esto suma que también ayuda a "bajar un poco el ritmo y darte cuenta de que todo fluye y va saliendo".

"Vivimos en una sociedad en la que tenemos que hacer muchas cosas y va todo muy deprisa", conviene Estela Gómez. "Cuando te

vas a viajar sola al final encuentras ese momento de calma, de decir 'para': no estoy en el trabajo, no tengo que ir corriendo a ninguna parte, estoy en un sitio al que llevaba mil años queriendo venir y voy a disfrutarlo. Realmente no te aburres, siempre encuentras algo que hacer, ya sea alguna actividad turística o, simplemente, salir a pasear y observar".

"Cuando te vas a viajar sola al final encuentras ese momento de calma, de decir 'para': no estoy en el trabajo, no tengo que ir corriendo a ninguna parte"

Estela Gómez

Algo que echa para atrás a algunas personas ante un viaje en solitario es precisamente el aburrimiento o la idea de sentirse solos en un entorno totalmente ajeno. "Yo he ido evolucionando", admite Tatiana Rodríguez. "Cuando empecé, lo que más temía era aburrirme. Yo creía que iba a necesitar más estímulos y me he dado cuenta de que viajando sola llevo la soledad fenomenal, a mí me cuesta más esa soledad en casa", cuenta.

Entre los trucos que ofrece a otras mujeres para enfrentar esa soledad están llevarse una libreta y escribir; utilizar la fotografía como una manera de entretenerse o, quien sea más *runner*, que aproveche a apuntarse a carreras en otros lugares. Su lista continúa: "Puedes apuntarte a alguna clase o taller de algo que te guste. También, cogerte un *free tour*, en ellos haces amigos. Y, si vas a *hostel*, en ellos es muy fácil conocer a gente que está como tú y, si te caen bien, hacer algo con ellos".



CORTESÍA DE PATRICIA FRÍAS

Patricia Frías, en uno de sus viajes.

"Yo creo que es más nutritivo hacer una parte totalmente sola,

porque te da más aprendizajes y no estar buscando constantemente personas que te aporten compañía" opina. Defiende el pasar más tiempo con uno mismo, pero paulatinamente: "Si no estás acostumbrada a estar sola es como un ejercicio demasiado de impacto pasar de cero a cien".

"A raíz de viajar sola he aprendido a estar a solas conmigo misma"

Patricia Frías

"A raíz de viajar sola he aprendido a estar a solas conmigo misma", coincide Patricia Frías. "Al principio sí me creaba mucho agobio o me juntaba con personas para no sentir esa soledad, como rellenando mis huecos, pero he ido poco a poco aprendiendo a estar a solas de verdad", recuerda.

Consejos para iniciarse

Si tuviera que dar un consejo para estrenarse en esta modalidad de viaje, Frías recomienda que sea a un sitio cercano, "un destino que conozca o le apetezca, para sentirse más cómoda". "Entiendo que al principio da mucho cague, pero que compre directamente el vuelo o el autobús y que se lance, porque estoy segura de que no se va a arrepentir y que va a ser una de las mejores experiencias de su vida", agrega.



CORTESÍA DE TATIANA RODRÍGUEZ

Tatiana Rodríguez, en Ecuador.

"Todos los destinos no son para todo el mundo y no todos los destinos son para viajar sola", sería el mantra de Tatiana Rodríguez, que añade la importancia de ponérselo fácil a una misma. "Si no hablas el idioma no te vayas por ejemplo a China, que si no soportas el calor no te vayas a Egipto en verano...", aclara. Otra de sus claves es hacer la mayor inversión del viaje en el primer día "y encontrar alojamientos en los que creas que puedes sentirte como en casa": "Si vas a uno que no te gusta, que está mal situado, o en

una zona peligrosa hace que digas 'esta experiencia no me está gustando, me voy a ir'.

"Date la oportunidad de probarlo, disfrutarlo y, si realmente ves que no es para ti, es tan fácil como comprarte un billete de vuelta"

Estela Gómez

"Muchas veces hay chicas o mujeres que están ahí con el 'no sé si hacerlo; me apetece, pero me da miedo', ese runrun, y lo que siempre digo es 'pruébalo', recomienda Gómez, de #QuieroViajarSola. "Si no, al final te vas a quedar con la duda de qué hubiera pasado si lo hubieras hecho y a la mayoría luego es algo que les gusta mucho y de hecho, les engancha. Date la oportunidad de probarlo, disfrutarlo y, si realmente ves que no es para ti, es tan fácil como comprarte un billete de vuelta", concluye.

Destinos recomendados tanto en España como en el extranjero

Las tres mujeres mencionan el Camino de Santiago como una de las mejores experiencias para iniciarse. "Yo lo he hecho varias veces: he empezado sola y he llegado acompañada de amigos de verdad, que a día de hoy siguen siéndolo", destaca Frías. Para Rodríguez, que va a emprenderlo por tercera vez, tiene muchas ventajas, porque "sabes hacia dónde tienes que ir, cada día tienes como un reto pequeñito de una etapa a otra, va mucha gente que si quieres te puedes unir y hablar y si no, no". "Haces deporte y ahí estimulas algo en el cerebro que te hace sentir contento, feliz, positivo. Comer rico te hace feliz y en Galicia se come muy bien.

Además, te gastas poco dinero si te organizas bien", prosigue.

En cuanto a destinos internacionales, Frías elige la ciudad de Oporto o países como Suiza o Dinamarca para debutar, mientras que Rodríguez se decanta por el sudeste asiático o, más cerca, con Italia o Portugal.



CORTESÍA DE ESTELA GÓMEZ

Estela Gómez, en Tailandia.

Gómez escoge Japón, "un sitio muy seguro y muy curioso" o Turquía, un país "que mucha gente lo tiene como peligroso, pero para nada: la gente es muy amable, es un país económico, se come muy bien, es muy bonito". Para quien le guste la naturaleza, menciona también la Patagonia: "Los paisajes que hay allí son increíbles".