

VIAJAR SOLO. ¿DISFRUTAR LA SOLEDAD O ABURRIRSE? EPISODIO 005



¡Bienvenidos! En este PDF encontrarán la transcripción del episodio. Cada párrafo tiene indicado el tiempo del audio para que puedan encontrar fácilmente dónde van. También encontrarán palabras claves que les ayudarán a entender el episodio. Al final del documento hay una serie de preguntas que pueden responder y si quieren pueden compartir sus respuestas en el video en YouTube, o pueden enviarlas a tofutattoosandtalk@gmail.com

Si quieren, pueden grabar sus respuestas usando Vocaroo o SoundCloud y enviarlas a este mismo correo. ¡No olviden que cada lunes encontrarán un nuevo episodio!

Welcome! In this PDF you will find the transcription of the episode. Each paragraph has indicated the time on the audio so you can find easily where you are. Also, you will find key words that are going to help you understanding the episode. At the end of this file, there are a couple of questions that you can answer and share on YouTube or you can send them to tofutattoosandtalk@gmail.com

If you want you can record these answers on Vocaroo or SoundCloud and send them to the same email. Don't forget, there is a new episode available each Monday!

PALABRAS CLAVES/ KEY WORDS:

**Viaje en solitario (Solo trip):* Cuando viajas solo.

**Inseguridad: Puede tener dos significados. El primero sería de una forma personal: "Soy una persona insegura" (I'm not self-confident) o también, como se usa en el podcast, se refiere a no sentirse seguro en un lugar: "Esta ciudad es muy insegura" (This city is not safe)*

**Ventajas (advantages)- desventajas (disadvantages).*

**Desde el amor (from love- from a place of love) - Desde el miedo (from fear- from a place of fear)*

**Zona de Confort (comfort zone).* El concepto de zona de confort, hace referencia a un estado psicológico en el que una persona se siente segura. Conoce esas coordenadas espacio-temporales y las controla. En él no experimenta ansiedad ni miedo, pues no asume riesgos, pero tampoco crece.

**Dar por sentado (take it for granted)*

**Manejar tu tiempo (Manage your time)*

* "La cara de ayúdame" Cara significa "face". Cuando hago referencia a esto, me refiero a que, con la expresión de tu rostro o cara, se entiende universalmente que necesitas ayuda. Puedes tener cara de miedo (*your facial expression shows fear*), cara de felicidad (*your facial expression shows happiness*)

TRANSCRIPCIÓN/TRANSCRIPTION

Hola a todos, bienvenidos a un nuevo episodio y les cuento que para el día de hoy les tengo un tema que les va a encantar y el tema es sobre los viajes. Sin embargo, vamos a hablar de algo muy específico de este tema y es los viajes en solitario, de cuando decidimos viajar solos. Este me parece un tema importante, porque yo sé que es una decisión difícil cuando no se ha hecho antes, de viajar solo por temor a lo desconocido, por miedo a no saber cómo enfrentar ciertas situaciones, por estar expuesto, por la inseguridad, por muchas razones. Sin embargo, yo creo que es un tema del que debemos hablar porque puede ser una experiencia maravillosa y en mi opinión, yo creo que es una experiencia que todos deberíamos tener al menos una vez en nuestras vidas. Entonces en este episodio hablaremos de las ventajas, de los beneficios, también de las desventajas de viajar solos.

01:07

Para empezar a hablar de este tema yo creo que voy a iniciar por la decisión de viajar solo. Y yo creo que desde el momento en que tomamos la decisión de hacer un viaje en solitario, yo creo que debemos pensar desde dónde lo hacemos, sí, y cuando digo desde donde me refiero, si lo hacemos desde el amor, desde un deseo de crecimiento, de conocer el mundo, de explorar, de conocer nuevas culturas, comidas, o si lo hacemos desde el miedo, sí, que tal vez lo estamos haciendo por copiar a alguien, o lo estamos haciendo porque alguien nos dijo, o lo hacemos pero tenemos miedo de lo que pueda pasar, entonces partiendo desde ahí yo creo que la experiencia de un viaje en solitario puede ser totalmente diferente.

01:59

Entonces yo creo que muchas de las cosas que vemos en el mundo dependen de dónde está nuestra atención, por ejemplo, cuando ustedes van a comprar un carro y escogieron ya la marca y escogieron el color, es probable que antes de comprarlo empiecen a ver muchos carros de esa marca y ese color como ustedes lo quieren, y esto pasa porque ya la atención del cerebro está puesta en estas dos características. Su atención está en esto y ustedes lo ven, si, es lo que ven en el mundo en ese momento. Yo creo que con cualquier decisión y si hablamos de viajar solo esto es clave porque si su atención está en cosas positivas, es probable que encuentren muchas cosas positivas. Si su atención está en las cosas negativas, en pensamientos negativos, en un sentimiento negativo con respecto al viaje, sí. Sí es probable que acerquen un poco más este tipo de situaciones. Entonces si van viajando con el miedo de que me van a robar, o me va a pasar algo, es probable que su atención esté en eso y por lo tanto sea lo que vean en el mundo.

03:07

Entonces, yo creo que esto es algo fundamental de cuando tomamos la decisión de viajar solos, tomarla desde el amor, desde crecer personalmente, desde conocer nuevas culturas, hacerlo de corazón y eso también se va a ver reflejado en las personas que ustedes se encuentren, sí. Cuando

viamos de corazón es muy probable que encuentran personas maravillosas que se van a acercar a ustedes y les van a ayudar en el camino y es una historia que no sólo la hablo por mi experiencia personal, sino también por la experiencia de muchos de mis estudiantes y de personas que conozco que relatan lo mismo. Cuando las personas van abiertas a aprender y a conocer, y a disfrutar de estos nuevos mundos, pues la experiencia es mucho mejor que cuando vas con miedo. Si vas con miedo vas a estar pendiente de que no te pase nada, no vas a disfrutar el momento. Entonces, yo creo que en primer lugar desde donde tomamos la decisión es clave.

Y bueno, hay que pensar que un viaje siempre es una oportunidad de conocer geográficamente otro sitio, pero también de conocer otras formas de vida, conocer otros estilos de vida y también eso siempre va a significar conocerte a ti mismo.

4:38

El segundo punto que yo creo que es importante en este camino de los viajes solos, es ir con la mentalidad de disfrutar de ti, sí. Y Cuando digo disfrutar de ti, es porque si viajas sólo vas a tener mucho tiempo para estar contigo mismo y vas a ver que es una experiencia diferente porque en el día a día, en tu trabajo, con tu familia, siempre estás rodeado de personas, si, de personas que tú conoces, que son cercanas a ti, que te conocen y entonces eso pues nos lleva a cierta zona de confort. En un viaje, si, vas a tener mucho más tiempo libre, vas a distribuir el tiempo como tú quieras, vas a conocerte en momentos felices y también conocerte en momentos difíciles. Entonces yo creo que disfrutar de ti, implica disfrutar también esos momentos de silencio que a veces en la vida normal no tenemos pero que cuando viajamos, tenemos la oportunidad de tener momentos de total silencio en este mundo ruidoso y caótico.

5:51

Entonces, yo creo que es una oportunidad bonita de tener esos momentos de silencio y también de disfrutar. Cuando disfrutas de ese silencio, también aprendes a disfrutar más de la compañía de otras personas. Entonces, luego de viajar solo, también créeme que aprendes a valorar la compañía de otras personas que a veces damos por sentada y que al estar sólo aprendemos también a valorar la compañía de otra persona.

06:24

En este punto sobre disfrutar de ti, yo creo que también hay un tema de manejo del tiempo. Entonces digamos que, dentro de las ventajas, obviamente, que tiene viajar solo, es que tú decides tu itinerario, si te gusta un sitio más, pues puedes quedarte más tiempo en ese sitio. Si no te gusta puedes irte inmediatamente. Si, no tienes que negociar con otras personas el tiempo de estadía, ni qué tan larga puede ser esa experiencia. Con la comida puedes comer lo que tú quieras, con otra persona, obviamente tienen que negociar qué quieren las dos personas. Entonces, digamos que hay cosas con el manejo del tiempo y de tu itinerario en el que vas a tener mucha más libertad y eso es una gran ventaja y yo creo que muchas de las personas que viajan muchísimo, todo el tiempo solas

yo creo que disfrutaban mucho de esa libertad que brinda poder manejar tu tiempo y tu tiempo libre y tu itinerario como más te guste.

07:29

El tercer punto en este tema es salir de tu zona de confort. Entonces, cuando viajas, cuando viajas solo, definitivamente sales de esa zona de confort, porque te encuentras solo, en situaciones diferentes, en momentos diferentes, con personas que tienen probablemente hábitos y costumbres totalmente diferentes. Entonces, yo creo que salir de la zona de confort te lleva también hacer cosas que nunca habías hecho antes. Entonces, por ejemplo, en mi experiencia, yo no sé nadar, no sé nadar muy bien, nado un poquito no más y por ejemplo viajar sola me ha llevado a poder bucear, que para mí era algo imposible, sí. Yo le tengo un poco de miedo al mar, pues pensando en que no sé nadar, pero cuando fui alguna vez a Cartagena, tuve la oportunidad bucear y fue una experiencia maravillosa porque estar debajo del océano es como estar en otro mundo.

08:37

Y pues yo que no sé nadar tan bien pude hacerlo. Entonces, también fue una experiencia nueva, pero también tuve que enfrentar mis miedos. O, por ejemplo, no soy muy buena en las alturas, pero pues he saltado en acantilados y cosas de este estilo, cosas que te pueden dar mucho miedo normalmente, pero cuando estás en un viaje hacen parte de esa experiencia de salir de tu zona de confort y de hecho cuando hablo con muchos amigos y estudiantes y me cuentan sus experiencias de viaje, es como si los inspirara el viajar solos, a hacer cosas nuevas y muchos dicen que esto los hace más valientes, y definitivamente te saca de una idea de cosas que tú crees que no eres capaz de hacer y las logras hacer. Eso con experiencias como deportes extremos o cosas que nunca te imaginaste hacer.

09:39

Pero también esto pasa con circunstancias o momentos difíciles, con problemas que tengas que resolver. Entonces, yo creo que muchas veces el miedo de viajar solos es porque no sabemos cómo podemos enfrentar ciertas situaciones. Sin embargo, cuando estamos en esas situaciones y estamos solos, tenemos que ser más creativos, tenemos que ser más rápidos y terminamos haciendo cosas que no imaginamos que seríamos tan fuertes de hacer, o tan capaces de hacer y esto es lo que finalmente nos lleva a ese crecimiento personal durante un viaje.

10:16

Ahora, les voy a contar una historia de un momento en el que estaba viajando sola. En este momento yo estaba en Cusco, si, cerca a Machu Picchu, aunque no pude ir a Machu Picchu. Pero estaba en Cusco y bueno en realidad tenía muy poco presupuesto en ese momento, entonces, tuve que quedarme en una especie de hostel, pero en realidad era un cuarto, en un apartamento. Era un

cuarto muy pequeño, en el que estábamos durmiendo cuatro, seis... siete, personas conmigo. Entonces imagínense la situación era esta: era un apartamento muy pequeño, una cocina, un baño, sólo había una habitación en la que dormíamos siete personas sí, y además como al día siguiente que yo llegué llegaron un grupo de chicos que venían de Machupichu, súper enfermos entonces creo que eran como 6 personas más. Ellos, todos enfermos, obviamente yo finalmente también me enfermé. Era un caos porque era un montón de gente en un espacio sin ventilación, con un solo baño y pues no todas las personas tienen una buena costumbre con los baños, yo imagino que me entienden. De hecho, muchos de ellos no cerraban la puerta cuando iban al baño, entonces, tú ibas a ir al baño y las personas, la persona estaba haciendo “lo suyo” y no se tomaba la molestia de cerrar el baño. Y bueno, yo en realidad en ese momento no tenía presupuesto para poder cambiar de lugar, entonces me quedé en ese lugar, que fue un poco difícil porque además yo me enfermé, entonces, pues obviamente no tenía ganas de salir, estuve en cama algunos días. Pero a pesar de que todo se veía tan terrible, pues hubo gente que me ayudó; una pareja muy linda me cuidó esos días, me llevaban té, estaban pendientes de mí, yo igual pues podía hablar con mi familia.

12:25

Entonces, cuando me recupere un poquito más, porque esos días que estuve enferma no comí mucho, cuando me recupere fui a sacar dinero del cajero, porque ya no me quedaba efectivo y el cajero, el ATM, el cajero, se comió mi tarjeta de crédito. Entonces además de que estaba enferma y en otro país, no tenía dinero, no tenía efectivo, para completar el cajero se comió mi tarjeta. Entonces, hasta que podemos solucionar el tema con el banco, creo que mis papás intentaron ayudarme, obviamente, pues hubo, creo que fueron uno, dos días en los que pude comer muy poco, porque no tenía dinero, pero lo que les digo. Estaban estas personas maravillosas que me ayudaron, me cuidaron, me acompañaron durante esta época, entonces son ese tipo de momentos en los que te preguntas: Cómo por qué estoy acá, solo, sola viajando sin nadie, en un país extraño, enfermo.

13:37

Es una situación difícil y que en ese momento no te parece divertida. Sin embargo, luego me sentí muy bien, me sentí mejor y pude seguir viajando y fue algo que superé. Entonces, si, en ese momento yo pensaba, como tal vez no pueda superar esta pequeña crisis, pero finalmente todo se resuelve. Y la cara de “Ayúdenme” yo creo que es universal y las personas en otros países siempre pueden leer eso fácilmente y esto hace parte de creer un poco en la humanidad pero siempre encuentras a alguien que está dispuesto a ayudarte y en este caso yo no pedí esa ayuda, ellos fueron muy lindos y me ayudaron, pero, entonces, les cuento esto porque, claro, en las fotos y en el Instagram tu siempre ves la parte linda de los paisajes, de que todo está muy bien y de la aventura, pero a veces en los viajes solos, hay momentos muy difíciles, sí.

14:46

A mí me gusta mucho la clase que tengo con mis estudiantes sobre viajes, porque ellos me cuentan sus experiencias y también han pasado por cosas muy difíciles en los viajes solos, pero cuando contamos y hablamos de eso nos reímos y es muy gracioso y hace parte de una experiencia y luego te sientes orgulloso de que tú puedes contar eso. Entonces, yo creo que es de las cosas, que a veces son esas experiencias difíciles, las que a veces recordamos, y nos cambian y nos hacen más fuertes. Entonces, no quiero decir que espero que les pasen cosas malas a todos, para nada, sino que son a veces estos momentos los que nos revelan, los que nos hacen crecer y son partes a veces de los viajes. Entonces muchos viajes en solitario van a ser muy felices, sin problemas, súper fluidos. Pero, también hay momentos en los viajes en que se pierden las maletas, o te enfermas, o tú te pierdes y no sabes cómo llegar a tu hotel, o te quedas sin dinero. Entonces van a haber muchos momentos, de las cosas que pueden pasar, y parte de la aventura es que sepas que vas a poder resolver eso, y se encuentra la forma de cómo resolverlo y ahora con la tecnología yo creo que es mucho más fácil viajar solo y a arriesgarte a hacer este tipo de cosas, porque puedes estar en contacto, puedes pedir ayuda más fácilmente, entonces yo creo que es una ventaja.

16:26

Entonces, salir de tu zona de confort, tanto de tus miedos en cosas de aventura, como en enfrentar situaciones difíciles, está salir de tu zona de confort también te lleva a hablar con gente jamás imaginaste, si, con gente super interesante, con historias que te conmueven, con historias que te hacen feliz.

Por ejemplo, yo alguna vez me perdí en unas montañas caminando y me encontré con una chica que también, que era de ese lugar, si, pero que también estaba haciendo como una exploración por esas montañas, porque quería hacer como un recorrido para personas que llegaran y terminamos las dos caminando por sitios preciosos donde no había ni un turista, no había casi que absolutamente nadie y esa sensación de libertad de ese momento, para mi es de las cosas más lindas que he podido vivir en mi vida y fue gracias a perderme. Porque cuando viajamos y esto también es algo lindo de perderse, es que viajamos con la idea de tomarnos la foto donde todos se toman la foto porque es el lugar turístico principal, pero cuando nos damos la oportunidad de salir de nuestra zona de confort, de hablar con los locales, de ir a sitios diferentes a los turísticos pues encontramos un mundo totalmente nuevo y esta fue mi experiencia con Lena en Perú, y fue encontrar unas montañas preciosas. Si están en YouTube pueden ver algunas de las imágenes donde había solo unos pocos campesinos, pero yo creo que es una vista que no todo el mundo tiene la oportunidad de ver, y yo la tuve gracias a perderme. Entonces es como esa reflexión bonita de las cosas con las que te puedes encontrar si te arriesgas a perderte y a salir de tu zona de confort.

18:34

El cuarto punto, yo creo de viajar solo es que tienes que aprender a ser una persona equilibrada en muchos sentidos, entonces cuando tu hablas con viajeros que, ... porque hay diferentes tipos de viajeros, no. A mí me gusta mucho el viajero que viaja solo, que viaja por todo el mundo, pero que es un viajero muy ordenado y muy organizado en sus cosas, si, Eh, y cuando hablo de este equilibrio

me inspiro en esos viajeros y yo intento ser así cuando viajo y es este equilibrio, por ejemplo, entre la planeación y la flexibilidad.

19:17

Entonces, cuando tú vas solo, obviamente vas un poco más vulnerable, yo creo que siendo mujer y siendo hombre, en cualquier momento eres vulnerable a que te pasen ciertas cosas, obviamente, si viajas solo. Pero, yo creo que, con una planeación, y por ejemplo en mi caso yo hacía como listas de posibles hostales, hoteles donde me puedo quedar, tenía puntos de referencia geográficos, estudiaba un poco las cosas que quería visitar, los monumentos que quería visitar. Entonces, yo creo que, si era muy ordenada en hacer como una ruta de viaje, posibles sitios, pero yo creo que es cuestión de práctica, pero con el tiempo van a ver que pueden ser equilibrados también en ser muy flexibles. Y el viajar solos nos da esta oportunidad de flexibilidad, porque si encuentran algo que les gusta pues pueden pasar más tiempo haciendo ese algo que les gusta y a pesar de que hay un plan, si, y a pesar de que tiene organizado el viaje, también tienen esa flexibilidad de que si encontraron un nuevo museo, van a ese museo, que si hay que quedarse otro día porque hay un sitio del que les hablaron al que pueden visitar, lo hacen.

20:38

Entonces, yo creo que es un equilibrio muy, yo creo que es clave un equilibrio entre las dos cosas, si, entre planear, conocer, estar ubicado, saber dónde estás y también de ese equilibrio de poder disfrutar cualquier cosa espontánea, cualquier evento espontaneo que salga y poder darle más tiempo también a ese tipo de cosas que ni te imaginaste que ibas a vivir, ni te imaginaste que ibas a ver, pero que enriquecen tu viaje y que termina siendo de las experiencias más lindas. Muchas veces esas experiencias son sorpresas que no estaban en tu itinerario.

21:25

Por último, yo creo que, como conclusión, un poco también de este episodio es la importancia de vivir el momento presente. Y yo creo que es vivir el momento presente en todos los sentidos. Si viajas, digamos que, con alguien, o esto me pasa a mí, no sé si les pasa a ustedes, si yo estoy con alguien yo me confío porque sé que esa persona también está atenta a donde queda el hotel, sí. Por ejemplo, cuando viajo con mis padres, con mi familia, mi papá es muy bueno ubicándose geográficamente entonces yo confío totalmente en él y no pongo tanta atención a la ubicación de las cosas, a donde queda cada cosa. Pero cuando viajo sola, si obviamente no tengo a mi papá que me guía, entonces presto muchísima más atención y esta atención requiere de estar más en el presente. Cuando yo estoy acompañada puedo estar un poco más dispersa, y puedo soñar despierta mientras tanto. Mientras que cuando viajo sola, estoy muy atenta a mi ubicación geográfica, estoy muy en el presente, de donde estoy, a donde voy, que caminos puedo tomar y de hecho cuando estoy sola soy muy buena en ubicación geográfica.

22:48

Y eso fue algo que descubrí viajando sola porque yo siempre decía como: soy la más perdida del mundo, no me ubico en ningún lado. Pero al viajar sola me di cuenta que era cuestión de atención. Entonces, cuando viajo sola me ubico muy bien geográficamente, puedo conocer las rutas, puedo salir del hostel o del hotel muy tranquilamente porque me puedo ubicar muy bien. Y eso yo creo que es gracias a la atención y a estar en el presente. Y cuando hablo de estar en el presente, también me refiero a no solo geográficamente, sino también a tu mente, a tu corazón, porque te encuentras con momentos muy emotivos, haces conexiones muy cercanas con ciertas personas, y puede que sean conexiones por un minuto, te conectas con personas por un día, por una semana o incluso para toda la vida.

23:49

Entonces, cuando estás solo en realidad como que tienes la oportunidad de estar presente en muchas de las cosas. Que obviamente estar presente es una invitación para todos los momentos de tu vida, para cada instante, pero ya que estamos hablando de viajar solos, yo creo que es un ejercicio muy bueno si ya lo han hecho o quieren hacerlo que vayan con esa mente de poder disfrutar cada instante, de cada comida, de ver ese paisaje, ese atardecer, ese amanecer y perderse totalmente en ese momento. Yo creo que eso es de las cosas más lindas que puede ofrecer los viajes y en realidad la vida en general. Pero a veces observar un momento así en ese silencio y de esa forma tan personal yo creo que es un regalo completo.

24:49

Para terminar, en este episodio hablamos de las ventajas, espero que haya logrado despertar la curiosidad de viajar solo en las personas que no lo han hecho y de animar y que les den ganas de viajar a las personas que normalmente viajan solas. En mi opinión, si es una experiencia que todos deberían tener, así sea una vez en la vida. Y que pasa, si no les gusta, pues ya saben que no les gusta, pero es porque es su experiencia. Si descubren que no les gusta viajar solas es porque lo probaron, lo vivieron y tomaron esa decisión, no por miedos, no porque les dijeron esto, no porque les dijeron lo otro, sino por una experiencia y si no les gusta totalmente pues al menos es una experiencia de la que aprendieron y descubrieron cosas que les gustan y que no les gustan y eso para mí es totalmente fantástico y valido.

25:48

Ahora, yo creo que, si viajan solos, la mayoría van a descubrir que es una experiencia maravillosa para repetir, si, y básicamente esa es la invitación de este episodio. Obviamente hay algunas desventajas de viajar solo que muchas personas, de las que muchas personas hablan, pero yo creo que son cosas que pueden solucionarse con ser cuidadosos, con planear un poco el viaje, conocer a dónde van, conocer un poco de la cultura que visitan y obviamente tener sentido común, eso es a

veces lo que causa problemas en un viaje. Entonces yo creo que con un conjunto de cosas como estas se puede lograr un viaje seguro y un viaje muy tranquilo.

26:42

Espero que les haya gustado este episodio, y encontrarán en el PDF algunas de las preguntas sobre este tema para practicar un poco escritura o si quieren grabar sus respuestas también pueden hacerlo para practicar su español. Espero como siempre que les haya gustado y nos vemos en un próximo episodio. Les hablo Dani Alfonso y eso es Tofu, Tattoos and Talk.

PREGUNTAS/ QUESTIONS:

Si has viajado solo/ sola:

1. ¿Cómo ha sido tu experiencia?
2. ¿Cuál ha sido el momento más difícil en tus viajes?
3. ¿Cuál ha sido uno de los momentos más felices?
4. ¿Para ti es fácil tener un equilibrio entre la planeación y la espontaneidad?
5. ¿Cuál sería tu consejo para alguien que quiere hacer por primera vez un viaje en solitario?

Si no has viajado solo/ sola

6. ¿Te gustaría hacer un viaje solo/ sola?
7. ¿Cuáles son tus miedos al enfrentar esta idea?
8. ¿Qué has escuchado sobre los viajes en solitario? O ¿Cuáles son los mitos que has escuchado sobre estos viajes?