



(Georgia Schofield)

GUÍA PARA MUJERES QUE viajan solas



A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, blue jeans, and sunglasses, is swinging happily on a wooden seat suspended by two thick black ropes. She is positioned in front of a large, powerful waterfall cascading down a rocky cliff. The surrounding area is lush with green vegetation and moss. The scene is captured from a high angle, looking down at the woman as she swings.

GUÍA PARA

MUJERES QUE viajan solas

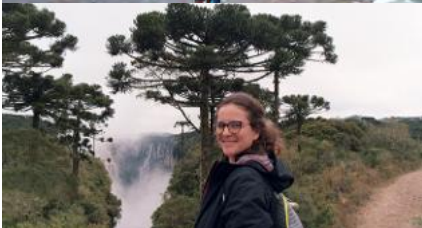
Rio de Janeiro – RJ
(Larissa Nogueira)



Praia do Espelho - BA
(@traveterapia)



Parque Nacional de
Aparados da Serra - RS
(Renata Ferreira)



Aldéia Shanenawa - AC
(Carol Fávero)



Jalapão – TO
(Leiticia Lira)



Brasília – DF
(Neuza Fávero)



Tamandaré – PE
(@coroamochileira)



ÍNDICE

Glosario, 4

Editorial

Solas, libres y seguras, 6

Para conocer

La trayectoria de las mujeres viajeras, 8

El perfil de las brasileñas que viajan solas, 13

Cada vez más ellas viajan solas, 18

En busca de viajes más seguros, 24

Cómo las viajeras ven Brasil, 35

Viaja sola y tranquila, 40

Por qué elegir destinos con políticas de protección a las mujeres, 59

Redes de apoyo para viajeras, 64

Referencias Bibliográficas, 68



Glosario



Para complementar la **Guía para Mujeres que Viajan Solas**, creamos un glosario con términos importantes que enriquecen el contenido de esta publicación. A continuación, algunas definiciones que pueden ayudarte a organizar tu viaje en solitario y orientar medidas más inclusivas y empáticas.

Acogida: Acto de recibir a alguien con respeto, escucha y atención a sus necesidades. En el turismo, significa garantizar que todas las personas se sientan bienvenidas, seguras y cómodas durante toda la experiencia.

Acoso: Comportamiento no deseado que causa incomodidad, miedo o amenaza. Puede ocurrir de diferentes formas:

Acoso verbal: Comentarios ofensivos, insinuaciones insistentes, bromas inapropiadas o palabras de connotación sexual.

Acoso físico: Toques, gestos o acercamientos sin consentimiento.

Acoso psicológico: Intimidaciones, chantajes emocionales, manipulaciones o miradas invasivas que generan incomodidad emocional. La violencia psicológica contra la mujer, en la Ley María da Penha (Art. 7, II), se entiende como "cualquier conducta que cause daño emocional o disminución de la autoestima, que tenga como objetivo degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones".

Acoso sexual: De acuerdo con el artículo 216-A del Código Penal, se define como "obligar a alguien con el objetivo de obtener ventaja o favorecimiento sexual, aprovechándose el agente de su condición superior jerárquica o de su ascendencia inherente al ejercicio del empleo, cargo o función". El acoso sexual es un delito.

Autonomía: Reconocimiento de que la turista mujer tiene la capacidad de decidir sus recorridos, horarios, itinerarios e interacciones durante el viaje, sin depender de terceros para su seguridad o validación. Esta autonomía debe ser respetada por toda la cadena del turismo. La autonomía económica, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), se refiere a la capacidad de las mujeres para generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones con los hombres.

Espacio seguro: Entorno en el que mujeres y otros grupos se sienten protegidos de violencias, juicios y discriminaciones. En el turismo, se trata de un lugar donde todas las mujeres puedan circular y expresarse con libertad y respeto.

Estereotipos de género: Ideas preconcebidas sobre lo que hombres y mujeres "deben" ser o hacer y que afectan negativamente la experiencia de la turista mujer. Algunos estereotipos comunes: suponer que necesita ayuda para viajar, que alguien pagará su cuenta en el restaurante o que no comprende ciertos temas, como vinos, tecnología o deportes.

Género: Construcción social que define los roles, comportamientos y expectativas asociados a las personas en función de su identidad. El género no se limita al sexo biológico y puede variar de una cultura a otra. La UNESCO afirma que "ninguna cultura puede justificar la violación de los derechos humanos, incluidos los derechos de las mujeres".

Identidad de género: Es la forma en que cada persona se reconoce en relación con su género. Se refiere a la vivencia interna e individual sobre cómo la persona se percibe en relación con el género, pudiendo ser dentro del patrón binario (masculino y femenino), no binario o de género fluido. Las expresiones de género son construcciones sociales y pueden manifestarse de manera diferente según cada cultura.

Inclusión: Acción de garantizar que todas las personas, independientemente de género, raza, etnia, edad, discapacidad, orientación sexual o identidad de género, tengan acceso pleno, digno y respetuoso a los espacios y servicios del turismo.

Interseccionalidad: Concepto que muestra cómo diferentes formas de opresión (como racismo, machismo, lesbofobia, transfobia, capacitismo, etc.) se combinan y afectan a las personas de manera más intensa. Según Carla Akotirene, en el libro *Interseccionalidad* (2019), el concepto

no es solo la suma de las opresiones, sino la forma en que estas se entrecruzan, produciendo experiencias únicas de desigualdad y violencia. Por ello, es importante considerar los múltiples factores que impactan la experiencia de la mujer viajera.

Lugar de habla: Idea que reconoce que cada persona tiene autoridad para hablar desde su propia vivencia y realidad. Djamilia Ribeiro, en el libro ¿Qué es lugar de habla? (2017), popularizó el concepto en Brasil, explicando cómo las vivencias y los marcadores sociales influyen en la producción de conocimiento y en la legitimidad de quien habla sobre determinados temas. En el turismo, es esencial escuchar a las propias mujeres para comprender sus demandas y mejorar los servicios

Mujer Cis: Persona que se identifica, en todos los aspectos, con el género asignado al nacer.

Mujer trans: Según la Guía para Atender Bien a Turistas LGBTQIA+, publicación de 2024, las personas transexuales son aquellas que nacen con un sexo biológico diferente del género con el que se identifican. Estas personas desean ser reconocidas por el género con el cual se identifican, siendo que lo que determina si una persona es transexual es su identidad, y no cualquier proceso quirúrgico. Existen tanto hombres trans como mujeres trans.

Nombre social: Nombre por el cual una persona transexual o travesti se identifica y es socialmente reconocida.

Mirada invasiva: Miradas insistentes, objetificantes o intimidantes dirigidas a una mujer, especialmente en espacios públicos.

Violencia Basada en Género Facilitada por Tecnología (VBGFT): Cualquier acto cometido, asistido, agravado o amplificado por el uso de tecnologías de la información y comunicación u otras herramientas digitales, que resulte o pueda resultar en daño físico, sexual, psicológico, social, político o económico, o en otras violaciones de derechos y libertades. Afecta de forma desproporcionada a mujeres y niñas; es una forma de discriminación de género y una violación de los derechos humanos.

Violencia de género: La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define la violencia de género como "cualquier acto de violencia basado en el género que resulte, o pueda resultar, en daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, incluyendo amenazas, coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como privada" (Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer - ONU, 1993).

Violencia simbólica: Formas sutiles y muchas veces naturalizadas de violencia, como bromas, expresiones, exclusiones o actitudes que inferiorizan a alguien por su género, raza u orientación sexual. Para el sociólogo Pierre Bourdieu (1989), funciona porque las estructuras sociales y culturales naturalizan las relaciones de poder, ya que las personas pasan a ver las desigualdades como normales o justas.

Viajera sola: Mujer que viaja sin acompañamiento. Aunque es una experiencia de libertad y autonomía, también requiere atención especial en relación con la seguridad, la acogida y el respeto por parte de los prestadores de servicios.

Contenidos de apoyo para saber más sobre
Turismo Responsable y Sostenible



Información y publicaciones del Ministerio de Turismo.



Código de Conducta Brasil y Movimiento Turismo que Protege.



Miniguía Protocolo No es No.



Suscríbete al Movimiento Turismo que Protege.

Editorial

SOLAS, LIBRES Y SEGURAS

Comprender contextos culturales, reconocer señales de alerta y conocer los derechos son actitudes que amplían la autonomía en los viajes.



Monte Roraima – RR (Juliana Oliveira)

Comprender contextos culturales, reconocer señales de alerta y conocer los derechos son actitudes que amplían la autonomía en los viajes. Viajar para descubrir nuevos aromas y sabores, paisajes vistos desde otros ángulos y experiencias que escapan de la rutina tiene algo de mágico. Es transformador, porque cada desplazamiento lleva consigo la promesa de un encuentro con lo nuevo y, muchas veces, con nosotras mismas.

Cuando el viaje viene acompañado del coraje de partir sola hacia un destino, esta experiencia adquiere aún más significado. No por casualidad, las mujeres que viajan solas protagonizan hoy uno de los movimientos más expresivos del turismo contemporáneo. En diferentes partes del mundo, hacen las maletas por decisión propia, impulsadas por el ocio, la libertad, el trabajo, el autoconocimiento o simplemente por el deseo de moverse con autonomía. Lo que antes era visto como una osadía se consolida, cada vez más, como un comportamiento legítimo, consistente y en plena expansión.

Aun así, incluso con el crecimiento

continuo de los viajes en solitario de mujeres, el cuidado y la seguridad siguen siendo factores centrales. Es en este contexto que nace la **Guía para Mujeres que Viajan Solas**, una iniciativa desarrollada en alianza entre el **Ministerio de Turismo y la UNESCO**, bajo la consultoría de la periodista Anelise Zanoni. La obra está dirigida a una comunidad diversa de mujeres que exploran el mundo.

Para la elaboración de esta publicación, realizamos una investigación con

2.712 mujeres de diferentes partes del mundo,

que compartieron percepciones, motivaciones, miedos, hábitos y estrategias relacionadas con la experiencia de viajar solas. También entrevistamos a 17 mujeres

especialistas e investigadoras en áreas como turismo y hospitalidad. Los datos inéditos presentados en las próximas páginas ayudan a trazar un retrato contemporáneo de estas viajeras e indican posibles caminos hacia un turismo más atento, acogedor y responsable.

Más que un material informativo, esta guía se propone ser una herramienta práctica y un espacio de reconocimiento. Una invitación para que las mujeres se vean reflejadas en los números, en las historias y en las orientaciones.

Los datos revelan diferentes facetas de viajar sola en la actualidad. Uno

de los recortes más reveladores de la investigación "Mujeres que Viajan Solas" muestra que el **62,1% de las mujeres ya dejó de viajar sola por cuestiones de seguridad, mientras que el 60,6% afirma haber vivido alguna situación que las hizo sentirse inseguras durante un viaje en solitario.** Estos números traducen experiencias concretas y exponen una estructura social que aún impone límites a la movilidad femenina. Por ello, hablar de viajes en solitario es, inevitablemente, hablar de protección, información y estrategia.

La seguridad, aquí, no aparece como lo opuesto a la libertad, sino como una condición para que exista plenamente. Planificar trayectos, elegir alojamientos, compren-

der contextos culturales, reconocer señales de alerta y conocer los derechos son actitudes que amplían la autonomía y permiten que el viaje se viva con mayor tranquilidad y placer. Y es lo que encontrarás en esta guía: una planificación completa.

Viajar sola es un acto individual, pero nunca solitario, porque se construye a partir de la información compartida, del intercambio de experiencias y de la certeza de que las mujeres pueden y deben moverse por el mundo con libertad, conciencia y placer. Esta guía es un paso firme en esa dirección.

¡Buena lectura!

Para conocer LA TRAYECTORIA DE LAS MUJERES VIAJERAS

LAS PIONERAS QUE DECIDIERON PARTIR PARA CONOCER EL MUNDO

Manaus – AM (@voagarota)



Durante siglos, viajar fue un territorio reservado a los hombres: a los grandes exploradores, marineros, comerciantes y diplomáticos. Por otro lado, las mujeres fueron vinculadas al espacio del hogar, donde ejercían el cuidado de hijos, padres mayores, marido y del entorno doméstico. "Por eso, la trayectoria de las mujeres que viajan está, ante todo, ligada a una historia de 'desobediencia' a las normas y expectativas impuestas por el modelo patriarcal —entendida aquí no como una simple infracción, sino como un proceso de resistencia, afirmación de autonomía y transformación de las formas de ocupar el mundo. Conocer este pasado es fundamental para comprender los desafíos que aún forman parte de la experiencia de las mujeres que viajan solas".

En el pasado, ser una viajera significaba desafiar normas. Era un gesto de autonomía que, muchas veces, exigía disfraces, excusas y, sobre todo, valentía. Aquellas que se atrevían a aventurarse eran vistas como transgresoras y, algunas de ellas, necesitaban literalmente disfrazarse de hombres para poder moverse con libertad. Fue el caso de Jeanne Barret, botánica francesa del siglo XVIII, conocida como la primera mujer en dar la



vuelta al mundo. Participó en una expedición marítima vistiendo ropa masculina. Para conocer destinos, era necesario camuflarse.

“Ese papel de cuidadora, que siempre se atribuye a la mujer, hizo que quedara confinada al espacio del hogar, al ámbito privado. Por eso, cuando las mujeres viajaban, surgía algún juicio de censura que decía: ‘¿Pero por qué vas a viajar? Ese no es tu lugar’”, explica Sónia Serrano, investigadora portuguesa y autora del libro *Mujeres Viajeras*, publicado en Brasil en 2025 por la editorial Tinta da China Brasil.



Sónia Serrano, investigadora y autora del libro *Mujeres Viajeras*

HISTORIAS DE VIAJE

Una de las primeras viajeras de las que se tiene registro fue Egéria, una peregrina gallega que, en el siglo IV, dejó la Península Ibérica y viajó sola hasta Tierra Santa. Escribió sobre su travesía en uno de los primeros relatos femeninos de viaje de los que se tiene conocimiento, abriendo camino para muchas mujeres que vendrían después.

Muchas viajeras conocidas en la historia occidental iniciaron sus recorridos en una etapa más madura de la vida, cuando sus hijos ya habían crecido o cuando las responsabilidades familiares habían disminuido. La escritora y etnógrafa británica Mary Kingsley, por ejemplo, solo partió sola hacia África Occidental tras la muerte de sus padres. A pesar de las normas sociales victorianas que restringían el papel de las mujeres al ámbito

doméstico, como destaca Ecevit Bekler en el artículo *Under the Shade of Colonialism: Mary Kingsley and Her Travels in West Africa* (2023), Mary fue una de las primeras mujeres en desafiar las convenciones sociales y emprender viajes, combinando espíritu de aventura y rigor científico en sus observaciones.

Fue recién a mediados del siglo XX cuando el universo de los viajes dejó de ser esencialmente masculino, lo que ayuda a explicar parte de los numerosos desafíos. Sin embargo, según investigó Sónia Serrano, los viajes femeninos ya eran frecuentes entre finales del siglo XVIII y

comienzos del siglo XIX, posiblemente como reflejo de las transformaciones posteriores a las revoluciones industriales, cuando las mujeres comenzaron a ocupar más el espacio público.

**EN EL PASADO,
SER UNA VIAJERA
SIGNIFICABA
DESAFIAR NORMAS Y
EXPECTATIVAS DE LA
SOCIEDAD.**



En ese momento hay testimonios de muchos hombres diciendo: '¡Ahora todas las mujeres quieren viajar!'. Ya existía un número suficiente de mujeres viajeras como para que hubiera una guía dedicada exclusivamente a ellas; la primera de ellas, titulada *Hints to Lady Travellers at Home and Abroad*, de Lillias Campbell Davidson (obra publicada originalmente en 1889 en Londres), detalla Sónia Serrano.

TERRITORIO DE ELLAS

Con el tiempo y con la conquista de derechos civiles y laborales, una parte de la población femenina ganó autonomía para decidir sus propios destinos. El acceso a la educación, la entrada al mercado laboral y, más tarde, el control sobre sus propios ingresos y su propio cuerpo fueron pasos esenciales para que el acto de viajar se convirtiera en una realidad

En las últimas décadas, la aparición de aerolíneas low cost, la creciente disponibilidad de acceso a internet, la difusión de información y la formación de comunidades virtuales de viajeras ampliaron el movimiento de mujeres que exploran el mundo solas. Si en el pasado era necesario disfrazarse para viajar, hoy el público femenino representa una fuerza central e indispensable para el turismo.

Según el informe "2025 Solo Female Travel Trends & Statistics", de Solo Female Travelers, una comunidad online internacional con más de 400 mil mujeres, el llamado "solo female travel" (en traducción libre, viajes de mujeres solas) ha dejado de ser un nicho y se

ha convertido en un estilo de vida cada vez más popular y normalizado. El estudio de la plataforma, con cerca de 2.800 participantes de 90 países, confirmó que:



69% de las encuestadas ya viajaron **solas** al menos una vez.



84% de aquellas que ya viajaron **desean repetir la experiencia**.



59% de las que aún no han viajado solas pretenden hacerlo en **los próximos dos años**.

En Brasil, los datos revelan un comportamiento consistente en el universo del turismo femenino. Según la investigación inédita "Mujeres que Viajan Solas", del Ministerio de Turismo en alianza con la UNESCO, el 40% de las mujeres afirma que ya ha viajado sola algunas veces y el 31,4% viaja sola con cierta frecuencia, cada algunos meses. El estudio, realizado en agosto de 2025, contó con la participación de 2.712 brasileñas.





Alter do Chão – PA (Ana Carla Machado)



Feira de São Cristóvão – RJ (Kelen Carolina)

En la jornada de desplazamiento, ellas consideran distintos aspectos fundamentales:



73% valoran la **libertad de elección** durante un viaje en solitario.



63,2% consideran importante **sentirse seguras**.



57,8% desean conocer la **cultura local**.



42,1% consideran importante el **precio aplicado** por los emprendimientos turísticos.



40,2% creen que el **confort y la infraestructura** son fundamentales en el viaje.

(Fuente: Mujeres que Viajan Solas, 2025)

"No hay nada que empodere más que hacer un viaje sola. Descubres que eres capaz de planificar y conocer nuevos lugares, incluso con todos los

miedos. Descubres que puedes resolver problemas y te quedas con la sensación de '¡logré esto!', imira todo lo que soy capaz de hacer!'. Todas podemos, es

solo cuestión de practicar y confiar en una misma", afirma Sylvia Yano, viajera de 67 años y creadora del blog Sentidos do Viajar y del podcast Viajantes Bem-Vividas.

"Aunque las mujeres han conquistado libertad y el deseo de viajar, el estigma aún persiste. No es raro que, cuando una mujer sufre un accidente o se convierte en víctima de violencia durante un viaje, el juicio y la culpa recaigan sobre ella". Sónia Serrano recuerda el caso de dos argentinas que viajaban por América Latina en 2016, Marina Menegazzo y María José Coni, y que fueron asesinadas en el lugar que sería su última parada antes de regresar a casa.

"Fueron asesinadas por dos individuos, dos delincuentes y, en ese momento, hubo muchas personas comentando: '¿Pero qué estaban haciendo solas?', '¿Por qué hablaron con estos individuos?', '¿Por qué fueron allí?', como si la culpa fuera de ellas. Es algo muy indignante y que siempre ocurre, algo que no se ve cuando la noticia trata de hombres", observa Serrano.

La publicista Aline Miranda, por ejemplo, recorre el mundo con su mochila a cuestas desde hace cerca de una década. Nacida en Diadema (SP) y creadora del blog y del perfil en

redes sociales @umasulamericana, tiene como pasión América del Sur. Para ella, a pesar de los desafíos innegables, el mundo que acoge a una viajera es mucho más acogedor de lo que suele parecer en los titulares de los noticieros."

"Estadísticamente, el lugar más inseguro para una mujer es dentro de su propia casa, basta mirar los números de feminicidio, mucho más relacionados con parejas, exparejas, vecinos y familiares que con desconocidos en la calle. Viajando sola entendí que el mundo es más seguro de lo que parece. Cuando abrí la puerta y salí

CUANDO ABRÍ LA PUERTA Y SALÍ DE CASA, EXPERIMENTÉ BONDADES, TUVE MUCHAS MÁS EXPERIENCIAS QUE ME MOSTRARON EL LADO POSITIVO DEL SER HUMANO QUE EL NEGATIVO.

de casa, experimenté bondades, tuve muchas más experiencias que me mostraron el lado positivo del ser humano que el negativo", cuenta. Aline afirma que, en 10 años de aventuras, fue asaltada una vez.

"¿Viví momentos de acoso? Sí. Pero si voy ahora al supermercado cerca de casa, puede que eso también ocurra. Nunca me vi en una situación de extrema inseguridad como viajera", relata la experimentada viajera. A continuación, conocerás el perfil de las mujeres viajeras y estrategias para que viajen de forma más segura y liberadora. También presentaremos relatos que ayudan a comprender este amplio universo.



El perfil de las brasileñas QUE VIAJAN SOLAS

Hay muchos factores que pueden despertar el deseo de viajar. La libertad y la autonomía, el deseo de escapar de la rutina y de las responsabilidades diarias, la necesidad de relajarse y cuidarse, y la oportunidad de desafiarse y vivir nuevas experiencias están entre los principales motivadores. La verdad es que cada viaje en solitario es una prueba concreta de que las mujeres pueden circular por donde quieran, y la propia dinámica del viaje se revela empoderadora en diversas dimensiones de la vida personal.

La investigadora portuguesa Sónia Serrano observa que, en el caso de las mujeres, el principal impulso para viajar es el deseo de conocer el mundo: el mismo motor que impulsó desde la pionera Egéria hasta viajeras contemporáneas, como la brasileña Tamara Klink, que navega sola en un velero y ya exploró algunos de los lugares más remotos e inhóspitos del planeta, como Groenlandia.

"Son varios los desafíos de una navegación, pero uno de los mayores es lidiar con el miedo de los demás. A veces, las personas son bien intencionadas y quieren 'protegernos', pero terminan



Monte Roraima – RR (Fabiana Oliveira)

reforzando la idea de que siempre debemos renunciar a nuestra libertad y que no existe un lugar seguro para la mitad de la población del mundo. Durante el viaje, descubrimos que muchos de esos miedos eran imaginarios y no reflejan la realidad", analiza Tamara Klink.

Para trazar un retrato contemporáneo de la viajera brasileña, sus distintos perfiles, destinos, miedos y motivaciones, la investigación Mujeres que Viajan Solas, realizada por el Ministerio de Turismo en alianza con la UNESCO, revela el perfil de estas mujeres exploradoras y presenta un panorama rico para el turismo. Como se mencionó anteriormente, participaron en el estudio 2.712 brasileñas de todas las regiones del país.

QUIÉN ES LA VIAJERA SOLA BRASILEÑA

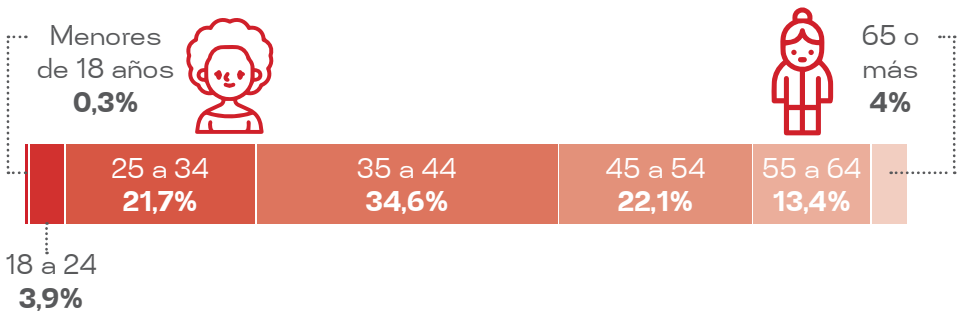
El panorama de las turistas mujeres en Brasil es diverso. Aquellas que viajan solas pertenecen a diferentes grupos etarios y clases sociales, lo que da como resultado una variedad de estilos, gustos y comportamientos.

La distribución geográfica de las encuestadas abarca casi todos los estados brasileños. Sin embargo, casi la mitad de las mujeres que participaron en la investigación vive en la región Sudeste, con destaque para São Paulo (23,3%), Río de Janeiro (13,4%), Minas Gerais (9,8%) y Espírito Santo (1,4%). El

Distrito Federal también presenta una participación significativa, con 13,1%. Este dato refuerza la idea de que los grandes centros urbanos funcionan como polos de mujeres conscientes de las diversas oportunidades de desplazamiento, tanto dentro de Brasil como en el exterior.

En este mismo contexto, la mayoría de las encuestadas (34,6%) tiene entre 35 y 44 años. También conforman grupos relevantes aquellas con edades entre 45 y 54 años (22,1%), 25 y 34 años (21,7%) y 55 y 64 años (13,4%). Véase el gráfico a continuación.

Rango etario de las viajeras solas



Fuente: Investigación "Mujeres que Viajan Solas", Ministerio de Turismo y UNESCO (2025)

Se observa también que cerca de un tercio de las mujeres que viajan solas tiene entre 35 y 44 años, lo que sugiere que, en esta etapa de la vida (posiblemente marcada por mayor estabilidad financiera y libertad personal), disponen de más autonomía para realizar viajes

individuales. Otro factor relevante es que **la mayoría de las mujeres que viajan solas (67,7%) no tiene hijos.**

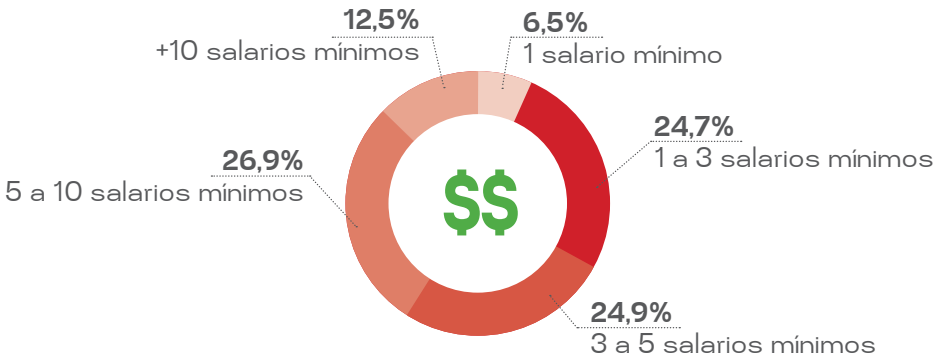
El turismo también está presente en la canasta de consumo de las mujeres en diferentes clases sociales. Entre las encuestadas, el 26,9% afirma tener

ingresos de 5 a 10 salarios mínimos; el 24,9% se sitúa en el rango de 3 a 5 salarios mínimos; y el 24,7% entre 1 y 3 salarios mínimos. Además, el 12,5% de las encuestadas informa ingresos superiores a 10 salarios mínimos.

Estos datos corroboran la investigación "Os Sonhos Delas", realizada

por la ONG Think Olga en alianza con el proyecto "Sueña Como Una Chica", que encuestó a más de mil mujeres e identificó que el deseo de viajar es un sueño central y persistente en la vida de las mujeres brasileñas, independientemente del grupo etario o de la condición socioeconómica.

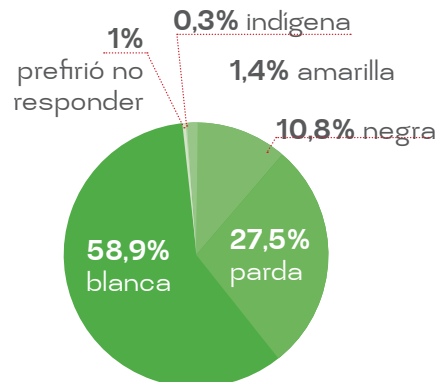
Ingreso mensual



Fuente: Investigación "Mujeres que Viajan Solas", Ministerio de Turismo y UNESCO (2025)

En cuanto a la autoidentificación racial, el 58,9% de las mujeres se declaró blanca, lo que evidencia su predominancia entre las encuestadas que viajan solas. Aunque la investigación no permite establecer relaciones causales, esta distribución puede estar relacionada con desigualdades estructurales en el acceso a ingresos, tiempo libre y seguridad, especialmente considerando que la mayoría de la población brasileña se identifica como parda o negra, según datos del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE, 2022).

Cómo se autoidentifican

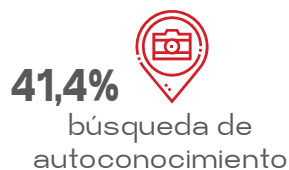
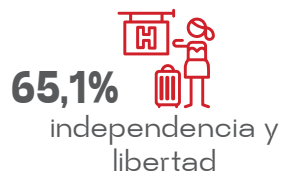


En cuanto a las características de las entrevistadas, al ser consultadas sobre su orientación sexual, la mayoría se identifica como heterosexual (83,2%), siendo la bisexualidad la orientación no heterosexual más mencionada, con casi el 10% de las respuestas.

Las motivaciones para viajar solas revelan el carácter íntimo y transformador de estas experiencias, ya que salir de la zona de confort del hogar hacia lo desconocido se percibe como una oportunidad de crecimiento personal y empoderamiento.

Los datos de la investigación muestran que los **principales factores** que las llevan a viajar sin compañía son: la búsqueda de **momentos de ocio** (72,6%), **el deseo de independencia y libertad** (65,1%), **la búsqueda de autoconocimiento** (41,4%) y **compromisos profesionales** (37,6%).)

Razones para viajar sola



Las experiencias culturales y el contacto con la naturaleza son las principales actividades buscadas por las mujeres que viajan solas. Entre las encuestadas, el **68,3% afirma estar interesada en actividades culturales**, como visitas a museos, centros históricos, entre otros. **El ecoturismo aparece a continuación, con un 64,2%** de preferencia, seguido por experiencias de bienestar (44,9%), compromisos de trabajo (38,5%), participación en eventos y festivales (36,6%) e interés por la gastronomía (30,1%).




Actividades durante los viajes


68,3% 
actividades
culturales

64,2% 
ecoturismo

44,9% 
experiencias de
bienestar

38,5% 
compromisos
de trabajo

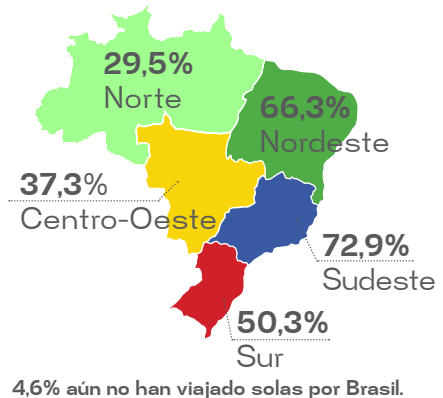
36,6% 
eventos y
festivales

30,1% 
experiencia
gastronómica

Los destinos elegidos por ellas incluyen tanto lugares nacionales como internacionales: el 41,8% de las entrevistadas afirma que sus experiencias de viaje en solitario ocurrieron dentro y fuera de Brasil. Además, una parte significativa viaja sola únicamente dentro del territorio nacional (35,9%), lo que muestra que Brasil es un gran escenario para las experiencias femeninas. Al observar los destinos dentro del territorio nacional, las regiones Sudeste y Nordeste destacan como las más visitadas por las encuestadas. También se constató que solo el 4,6% de las entrevistadas aún no ha viajado sola por Brasil, lo que sugiere que el país se está consolidando como un destino acogedor y estimulante para mujeres que desean explorar por cuenta propia.

Estos datos indican que, aunque existe interés por experiencias internacionales, Brasil ocupa un papel central en los viajes en solitario de mujeres,

ofreciendo diversidad de destinos y condiciones que fomentan la autonomía de las viajeras.



Este breve retrato de las brasileñas que viajan solas evidencia un movimiento creciente de mujeres que reivindican el derecho de explorar su ciudad, su región, su estado, su país y el mundo con libertad y confianza. Y en cada destino elegido y en cada frontera atravesada, reafirman conquistas colectivas del universo femenino.

Cada vez más ELLAS VIAJAN SOLAS

Viajar sola puede ser una oportunidad de descubrir nuevas características personales.

Aline Miranda
(@umasulamericana)



Libertad, confianza, autoconocimiento o, simplemente, una pausa de la rutina laboral. Viajar sola es un acto de aprendizaje, valentía e independencia. En Brasil, las mujeres que viajan solas conforman un grupo diverso, que incluye jóvenes al inicio de su carrera, profesionales en viajes de trabajo, mujeres maduras, jubiladas y aventureras en busca de experiencias transformadoras.

Según la investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025), ellas viajan solas:

- **72,6%** por ocio
- **65,1%** por la búsqueda de independencia y libertad
- **41,4%** por autoconocimiento
- **37,6%** por trabajo
- **34,7%** para visitar familiares y amigos
- **29,9%** para formación y cursos

Estos datos muestran que los viajes femeninos involucran múltiples propósitos, ya sean personales, profesionales o emocionales; por lo tanto, no pueden reducirse a una única motivación.

Para Jussara Pellicano, fundadora de Sisterwave, viajar sola puede ser una oportunidad para descubrir nuevas características personales: "Es un crecimiento muy grande, porque eres la gestora de tu viaje y porque ayuda a romper prejuicios que ni sabías que tenías. Con experiencias nuevas, asumes nuevas identidades, ya que, sin el limitante de tus relaciones anteriores diciéndote quién eres,



es posible experimentar nuevos roles." Para algunas turistas, viajar sola es un acto de libertad y autoconocimiento, una oportunidad de vivir el mundo en sus propios términos: elegir el destino, el ritmo, el tiempo e incluso el silencio.

"Cuando viajamos solas, especialmente siendo mujeres negras, accedemos a una forma de libertad que nuestras ancestas soñaron. Cada paso se convierte en parte de un camino en el que el cuerpo que cruza fronteras ahora es el mismo cuerpo que elige, descansa, contempla; ya no es el cuerpo obligado a partir, sino el cuerpo que decide ir", afirma Rebecca Aletheia, creadora de Bitonga Travel.

Para otras mujeres, salir de casa puede ser una responsabilidad ligada a la carrera y al trabajo, en casos en que el viaje suele estar mucho más enfocado en la agilidad y en el deseo de ir y volver sin imprevistos. En estos casos, muchas mujeres ni siquiera perciben que están viajando solas, porque no ven la actividad como un gran "descubrimiento personal". Sin embargo, pueden enfrentar desafíos similares a los de mujeres que viajan por ocio.

"Ya viví situaciones incómodas al viajar sola por trabajo, especialmente en lugares donde no existe una cultura consolidada de acogida hacia las mujeres y donde el prejuicio de género es evidente. Estas experiencias muestran la importancia de pensar la hospitalidad con una perspectiva de seguridad y



Ouro Preto - MG (Karolainy Menezes)

respeto a la diversidad, especialmente en lo que se refiere al turismo femenino en solitario, que aún carece de atención en diversas regiones del país", revela la turismóloga y consultora de turismo Ivane Favero, autora del proyecto Viajante Maduro.

La viajera de 46 años, Thais Medeiros, funcionaria pública y acostumbra a viajar sola por trabajo, adopta estrategias para que todo salga bien:

"Viajo casi todos los meses sola por trabajo y nunca pasé por situaciones graves. Pero evito vuelos nocturnos para no tener que tomar transportes por aplicación de madrugada. Procuero hacer amistad con personas seguras para tener compañía en bares, restaurantes y paseos, y estoy siempre alerta en todo momento."

LO QUE ELLAS MÁS VALORAN EN UN VIAJE EN SOLITARIO

Lo que hace que un viaje en solitario sea significativo para cada mujer va mucho más allá del destino: tiene que ver con la libertad, la seguridad, el contacto con la cultura local y la sensación de estar en control de la propia experiencia. Según la investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025), el principal valor atribuido es la libertad de elección, mencionada por el 73% de las encuestadas. Se trata de la libertad de definir el itinerario, el ritmo y las actividades, sin tener que negociar preferencias.

"Tienes plena libertad de elegir cuánto tiempo vas a quedarte dentro de un museo, si vas a visitar una iglesia o un teatro, qué comida vas a comer, ya que todas las decisiones son tuyas. Eso da libertad. Yo también viajo acompañada de amigas y familiares,

y viajar con otras personas significa hacer acuerdos constantemente, además de realizar ajustes para que todas las personas sean beneficiadas", afirma Sylvia Yano, del blog Sentidos do Viajar y del podcast Viajantes Bem-Vidas.

La seguridad también es un aspecto importante, y el 63,2% de las mujeres la considera fundamental. Este dato refleja la realidad de una sociedad en la que las mujeres necesitan planificar trayectos, horarios y desplazamientos de forma cuidadosa, minimizando riesgos y garantizando que puedan disfrutar de la experiencia sin inconvenientes. Las estrategias de protección son indispensables.

Otro valor relevante es el contacto con la cultura local, citado por el 57,8% de las encuestadas. Viajar sola abre espacio para experiencias inmersivas, que van desde la gastronomía hasta la artesanía, desde las tradiciones artísticas hasta la vida cotidiana de la ciudad visitada. Esta proximidad con el lugar contribuye a un aprendizaje genuino y a una experiencia enriquecedora, permitiendo que la viajera se conecte profundamente con lo nuevo, sin agendas impuestas por terceros.

"Cuando viajas en grupo, hay una especie de cierre, porque generalmente nadie se acerca a hablar contigo. Cuando estás sola, las personas están mucho más abiertas a conectarse", cree Jussara Pellicano, CEO de Sisterwave.



Sylvia Yano, do blog Sentidos de Viajar



TIPOS DE VIAJE Y TENDENCIAS ENTRE VIAJERAS SOLAS

Viajar sola es una mezcla de sentimientos y descubrimientos. La diversidad es enorme, reflejando los gustos, el estilo de vida y las oportunidades de cada mujer viajera.

Según lo señalado por la investigación, el 68,3% de las encuestadas prioriza viajes culturales, como museos, centros históricos y patrimonio artístico. A continuación, el 64,2% busca viajes de naturaleza y ecoturismo, revelando un creciente deseo de contacto con ambientes al aire libre, paisajes naturales y experiencias de aventura moderada.

Llama la atención que el 17,8% de las encuestadas mencionó específicamente el turismo de aventura, acompañando tendencias nacionales recientes. Un estudio del Ministerio de Turismo en alianza con Nexus (2025)

indica que el turismo de aventura es uno de los segmentos de mayor crecimiento en Brasil, con un 13% de preferencia nacional, llegando al 22% entre jóvenes de 16 a 24 años.

Los viajes de bienestar, que incluyen retiros, spas y actividades que promueven el equilibrio físico y mental, destacan como la preferencia del 44,9% de las turistas solas. Esta tendencia es confirmada por Sebrae, que, en su boletín de tendencias de turismo para 2025–

2027, sugiere al sector ofrecer retiros enfocados en mujeres maduras y en cambios relacionados con la menopausia, con actividades de bienestar como yoga y meditación.

Además, las encuestadas demostraron interés en

eventos y festivales (36,6%) y en viajes de trabajo (38,5%), lo que indica que los viajes en solitario frecuentemente combinan múltiples propósitos: ocio, cultura, aprendizaje, networking y carrera. Los viajes gastronómicos, por su parte, atraen al 30,1% de las turistas.

PLANIFICAR PARA MINIMIZAR RIESGOS Y CONTAR CON ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN ES INDISPENSABLE.

¿CON QUÉ FRECUENCIA VIAJAN?

Los patrones de frecuencia de los viajes en solitario revelan perfiles distintos de viajeras. Esta diversidad sugiere un mercado de turismo femenino en solitario maduro y en expansión,

con demanda tanto por experiencias sofisticadas y seguras (para viajeras experimentadas) como por orientación y apoyo (para principiantes).

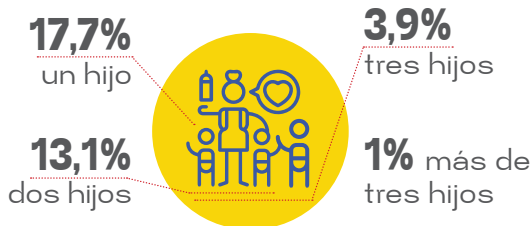
El perfil de las viajeras solas se relaciona con factores como edad, ocupación, clase social y estilo de vida. Un ejemplo son mujeres al inicio de su carrera o con profesiones de carácter híbrido, que representan gran parte de las viajeras frecuentes, según observa Jussara Pellicano. Ellas aprovechan la libertad para conciliar turismo y trabajo. El estado civil también tiene su influencia:

"Generalmente, quienes viajan solas son mujeres divorciadas, viudas o solteras. Claro que mujeres en pareja también viajan solas, pero no son la mayoría. Viajar sola también tiene que ver con el perfil conductual: quien viaja sola ya tiene una buena relación con la soledad, considera positivo estar sola y valora momentos de reflexión y conexión consigo misma", afirma Jussara.

MADRES VIAJERAS Y PERCEPCIÓN DE SEGURIDAD

Aunque la mayoría de las mujeres que viajan solas no tiene hijos (64,4%), casi un tercio de las viajeras solas está compuesto por madres.

Entre las viajeras solas con hijos:



Entre las madres con hijos menores, el 77,2% ya ha viajado acompañada de ellos, mientras que el 22,8% aún no ha tenido esa experiencia. Este dato muestra que, dentro de este grupo, incluir a los hijos en los viajes en solitario es una práctica común, incluso frente a desafíos logísticos y estructurales.

Viajar sola con niños exige una planificación cuidadosa y atención a la seguridad, la accesibilidad y el apoyo local. La investigación reveló que el 58,5% de las madres se sintió segura al viajar con sus hijos menores, el 24,9% nunca ha viajado sola con ellos y el 16,7% no se sintió segura. Estos números reflejan preocupaciones reales relacionadas con transporte, alojamientos, servicios de apoyo y espacios públicos adecuados.

PALABRA DE MADRE

Poder viajar en compañía de un hijo pequeño puede ser la realización de un sueño, pero es una dinámica que, a veces, expone a las viajeras a desafíos sociales o estructurales del sector turístico, como relatan las madres viajeras Yana Braga, turismóloga de 34 años, y Amanda Paixão, asistente social de 33 años, ambas participantes de la investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025).

"Viajé al Nordeste con mi hija. Fue una experiencia rica en diversidad cultural, paisajes deslumbrantes y encuentros únicos. Sin embargo, el viaje revela desafíos. Muchas veces los espacios son inseguros, mal señalizados, sin servicios básicos como áreas de descanso o apoyo en situaciones de emergencia.

Las mujeres con niños enfrentan aún más obstáculos: ausencia de prioridad en filas, transporte público sin accesibilidad, falta de espacios para lactancia o cambio de pañales y poca empatía por

parte de los prestadores de servicios. La sensación es que el sistema no fue pensado para ellas. Es urgente que el sector turístico se cualifique", afirma Yana Braga.

Algunas viajeras ven la experiencia del viaje como una oportunidad de crecimiento personal, autoconfianza y construcción de autonomía, tanto para ellas como para sus hijos. La viajera Amanda Paixão refuerza este punto:

"Viajar es mi terapia. Conocer nuevos lugares, culturas y gastronomías diferentes es lo que me motiva en esta vida. Ya he conocido 21 estados en Brasil y 17 países, y gran parte de estos viajes los hice sola. Hoy estoy casada, tengo una hija de 4 años y también viajo sola con ella. Se habla poco sobre madres que viajan solas, pero ser mujer y madre viajera es un desafío aún mayor. Aun así, necesitamos vivir nuestros sueños y no dejar de realizarlos por miedo o inseguridad."



Por lo tanto, viajar sola es, para muchas mujeres, mucho más que desplazarse de un lugar a otro: es una afirmación de autonomía, valentía y libertad. Cada viaje, ya sea el primero o el vigésimo, trae aprendizajes únicos, oportunidades de autoconocimiento y experiencias que fortalecen la confianza en una misma. Al mismo tiempo, revela desafíos sociales, estructurales y logísticos que deben enfrentarse con planificación, atención y apoyo mutuo entre viajeras. Reconocer estas experiencias, celebrar conquistas y compartir historias es esencial para consolidar un turismo femenino en solitario más seguro, inclusivo y enriquecedor, mostrando que el mundo puede ser explorado de manera plena, consciente y transformadora por mujeres de todas las edades y perfiles.

En busca de viajes **MÁS SEGUROS**

Viajar sola es desafiante, liberador y envolvente. Sin embargo, para las mujeres, puede despertar miedo e inseguridad.



Gruta da Catedral,
Bonito – MS

Los datos recogidos en la investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025) destacan que la seguridad es una preocupación real y puede ser limitante para las viajeras solas. En el estudio, el 62,1% de las mujeres afirma que ya ha dejado de realizar un viaje por motivos de seguridad. Esta preocupación es validada por la experiencia, ya que el 60,6% de las mujeres que viajan solas reportó haber vivido alguna situación de inseguridad durante sus viajes.

El tipo de violencia que más temen, según el artículo "Seguridad Turística: La Experiencia de la Mujer como Viajera Sola" (2025), es la violencia sexual y la física. El documento, publicado en la 27ª edición de la revista Turismo: Visión & Acción de la Universidad del Vale de Itajai (UNIVALI), fue elaborado a partir de una investigación con 205 mujeres. El estudio muestra que el 43% de las entrevistadas afirmó haberse sentido en riesgo al caminar por las calles de algún destino brasileño.

"Los relatos incluyen acoso sexual, moral y violencia psicológica. Hay problemas con conductores y abordajes insistentes en la calle, invitaciones para ir a otros lugares. Las insinuaciones sexuales llaman la atención en la investigación; algunas viajeras incluso reportan miedo de dormir debido a esto", afirma Aylana Borges, profesora del curso de Turismo de la Universidad de Brasilia y una de las autoras del artículo "Seguridad Turística: La Experiencia de la Mujer como Viajera Sola" (2025).



Es importante destacar que estas percepciones de inseguridad no surgen exclusivamente durante los viajes, ni son provocadas por ellos. Reflejan una realidad vivida por muchas mujeres en diferentes espacios de la vida cotidiana. Al viajar, estas sensaciones pueden intensificarse por la distancia de la red de apoyo y por el desconocimiento del entorno, pero tienen origen en desigualdades históricas y sociales que atraviesan la experiencia femenina. Reconocer este contexto ayuda a comprender que el objetivo no es desalentar los viajes, sino fortalecer la autonomía, ampliar el acceso a la información y reafirmar el derecho

de las mujeres a circular con libertad y seguridad, dondequiera que estén.

Ante esto, estas experiencias no deben paralizar, sino alertar. Al reconocer el riesgo, la viajera se prepara mejor. Para ello, es importante buscar información: investigar el destino, elegir alojamientos seguros y definir estrategias de prevención. Tener información es la mejor forma de tomar decisiones conscientes y bien orientadas.

“Es necesario educar para proteger y entender que la seguridad es compartida; no es deber solo del Estado, sino también de la viajera”, explica la investigadora Aylana Borges.



SEIS DE CADA DIEZ MUJERES

ya dejó de hacer un viaje por motivos de seguridad

Fuente: Mujeres que Viajan Solas, 2025

LA REPRESENTACIÓN DE LA MUJER BRASILEÑA EN EL EXTERIOR

La forma en que las brasileñas son vistas y tratadas fuera del país, muchas veces a través de comentarios, acoso e invitaciones no deseadas, refleja una hipersexualización cultivada

en el pasado como estrategia de marketing internacional. A mediados del siglo XX, se utilizó ampliamente el cuerpo femenino, su sensualidad y “tropicalidad” como atractivo del país.

"La promoción de destinos turísticos en Brasil se realizó a partir de la sexualización y objetificación de la imagen de las mujeres. Ellas aparecían solas en anuncios que resaltaban sus curvas y disponibilidad sexual. Esta práctica fue diagnosticada por investigadores y es combatida y problematizada desde hace muchos años", afirma la publicista Laura Wottrich, profesora e investigadora de Posgrado en Comunicación de la Universidad Federal de Santa María (UFSM) y de la Universidad Federal de Río Grande do Sul (UFRGS).

Las mujeres negras e indígenas enfrentan capas adicionales de vulnerabilidad. La investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025) reveló que, en el grupo de aquellas que se autoidentifican como negras, pardas o indígenas, el 65,35% ya dejó de viajar por cuestiones de seguridad. El número es mayor en comparación con el universo de todas las respondientes de la investigación (62,1%).

Según relatos hechos a Sisterwave, existe mayor desconfianza y escurtinio sobre estas mujeres en aduanas y un extrañamiento cuando una mujer negra viaja a un lugar o país donde hay poca diversidad. De acuerdo con Rebecca Aletheia, idealizadora de Bitonga Travel, la mayor red de mujeres negras viajeras de las Américas, el principal desafío que muchas mujeres negras reportan al viajar es lidiar con el racismo, el acoso, la soledad y el miedo constante de no estar seguras.

"Lamentablemente, algunas

enfrentan situaciones más graves, como violencias, secuestros o desapariciones temporales, y todo esto afecta no solo a la viajera, sino también a su familia y red de afectos", cuenta Rebecca.

Comprender cómo la imagen de la mujer brasileña fue construida y difundida a lo largo del tiempo ayuda a explicar muchas de las miradas, abordajes y expectativas que enfrentan las viajeras en el exterior. Al traer estas reflexiones, esta guía busca ampliar la conciencia sobre los efectos de estas representaciones y reforzar la importancia de promover narrativas más diversas, respetuosas y alineadas con la realidad de las mujeres brasileñas.

"Enfrento desafíos, racismo y falta de respeto en los viajes, siendo necesario romper paradigmas. Es preciso respetar que soy indígena, pero muchas situaciones incluyen fetichización, estereotipos y comentarios sobre los modos de vida indígena", recuerda Graciliana Selestino Wakanã, militante de los derechos de los pueblos indígenas y defensora de la afirmación femenina indígena.



São Paulo, SP (Ludymilla Chagas)

ENFOQUE EN LA PLANIFICACIÓN

Planificar bien es una forma de tener un poco más de control sobre el propio bienestar durante la aventura lejos de casa. Hoy en día, existe una infinidad de sitios especializados en viajes, blogs y comunidades de mujeres viajeras disponibles en internet, lo que permite el acceso a información valiosa sobre el destino, transporte, alojamiento y seguridad local. En los próximos capítulos, encontrarás consejos específicos para viajar con más seguridad.

“Cuando estás sola, estudia el viaje. Yo voy al detalle, busco qué tipos de transporte existen, las opciones de alojamiento, si el hotel está cerca de puntos turísticos para no tener que desplazarme demasiado, perder tiempo y arriesgarme. Planifico las atracciones que voy a visitar en el día, armo mapas en Google Maps marcando los lugares a los que iré”, detalla la viajera Sylvia Yano, del blog Sentidos do Viajar, que busca inspirar a mujeres mayores de 60 años a viajar..

CONECTIVIDAD

Las viajeras consultadas para esta guía coinciden: tener conexión a internet en el celular es esencial. Es lo que permite usar aplicaciones de navegación y geolocalización, enviar mensajes, resolver

dudas, comprar pasajes, solicitar un vehículo por aplicación y reducir la dependencia de pedir información en la calle. Vale la pena investigar si, según el destino deseado, es mejor comprar una tarjeta SIM local o usar un chip virtual (eSIM), garantizando que la viajera esté conectada desde el inicio del viaje.

Una planificación detallada, aliada al uso consciente de internet, garantiza autonomía y seguridad. Planificar no es renunciar a la espontaneidad: es anticiparse, protegerse y viajar con confianza.a.

GEOLOCALIZACIÓN

Utilizar la tecnología para compartir la ubicación de forma privada, con familiares y personas cercanas, durante los desplazamientos, es una manera de ampliar la seguridad y mantener una red de cuidado activa, incluso a la distancia. Recursos como el uso compartido temporal de ubicación en aplicaciones de mensajería o mapas permiten que alguien acompañe el trayecto de la viajera y perciba rápidamente si algo sale de lo previsto. Sin embargo, no se recomienda hacerlo de forma pública y en tiempo real en las redes sociales:

“Cuando publicas ‘estoy en este exacto momento en tal lugar’, puedes poner en riesgo tu propia seguridad, así como tu patrimonio y a las personas cercanas a ti. Por ejemplo, si publico que estoy entrando a un vuelo, durante

ese tiempo alguien podría llamar a mi madre y hacerse pasar por mí, o decir que está conmigo, intentando aplicar una estafa financiera", reflexiona Aline Miranda, viajera y creadora del blog y del perfil en redes sociales @umasulamericana.

Comprender el lugar y conocer las costumbres del destino antes de viajar también forma parte de las estrategias de seguridad de las viajeras. En España, por ejemplo, existe la costumbre de la siesta y, por eso, entre las 14 y las 16 horas muchos establecimientos, como restaurantes, permanecen cerrados, especialmente en ciudades medianas o pequeñas. En Japón, por ejemplo, ofrecer dinero como propina a la persona que atendió la mesa puede interpretarse como algo ofensivo o inapropiado. Informarse sobre estas particularidades ayuda a evitar situaciones incómodas e imprevistos.

Conocer las rutinas, los horarios y los códigos culturales también contribuye a tomar decisiones más seguras durante el viaje, como definir los mejores momentos para desplazarse, identificar lugares más concurridos y evitar situaciones de exposición innecesaria.

En Brasil, estas orientaciones también son especialmente relevantes. El país reúne realidades muy diversas entre regiones, ciudades y barrios, con diferencias en los horarios de funcionamiento, la oferta de transporte, la

presencia de servicios y la dinámica de los espacios públicos. Compartir la ubicación de manera consciente, planificar los desplazamientos y buscar información local confiable son prácticas que ayudan a la viajera a desplazarse con mayor seguridad y autonomía, ya sea en grandes centros urbanos, destinos turísticos consolidados o ciudades más pequeñas.

AUTONOMÍA

Buscar referencias de viajeras locales, seguir perfiles de mujeres de la región y acompañar blogs de viajeras son formas eficaces de obtener información más precisa y realista. La mirada femenina aporta matices que las guías turísticas y los foros genéricos suelen ignorar. Rebecca Aletheia, de Bitonga Travel, también recomienda investigar experiencias de otras mujeres negras en el destino:

"Esto ayuda a entender cómo cuestiones relacionadas con el racismo, la seguridad y la representatividad se manifiestan en el lugar. También es importante informarse sobre el contexto social, político, racial y de género del destino, incluyendo leyes, comportamientos, microagresiones y situaciones de discriminación que pueden ocurrir", explica Rebecca.

Además de ampliar el repertorio de información, este tipo de investigación fortalece la autonomía de la viajera y





Serra dos Pireneus - GO (@travelterapia)

otras mujeres ayudan a identificar áreas más acogedoras, prácticas culturales sensibles y estrategias adoptadas por quienes ya han estado en ese destino.

El intercambio entre mujeres crea redes informales de cuidado y apoyo, que complementan la información oficial y los servicios turísticos tradicionales. Al compartir experiencias, consejos y alertas, las viajeras contribuyen a la construcción de un conocimiento colectivo, basado en la vivencia real y en una mirada atenta a las desigualdades que atraviesan el acto de viajar.

CUIDADOS IMPORTANTES

Estar abierta a conocer personas y permitirse entrar en sus historias es una de las partes más bonitas y enriquecedoras del viaje en solitario, pero exige cautela. Tener cuidado con la información que

se comparte con personas que aún no merecen tu total confianza es una forma de protegerse. Otra es mantenerse atenta a las señales que da el cuerpo cuando percibe que algo no está bien y que puedes estar en peligro.

Cuando se le preguntó sobre los hábitos o preparaciones que considera esenciales para sentirse segura durante un viaje, la viajera Tamara Klink afirma que "hablar con personas del lugar, escuchar siempre opiniones y experiencias diferentes y seguir la intuición" son actitudes fundamentales. "También creo que vale la pena llevar un diario personal, secreto. Es una buena herramienta para reflexionar y tomar decisiones", afirma.

La intuición es una herramienta poderosa y, con el tiempo, la viajera va perfeccionando su capacidad de distinguir cuándo esa alarma interna es una preocupación exagerada y cuándo es

una señal real de peligro. El consejo de la viajera Aline Miranda, del blog @umasulamericana, es observar e intentar leer el lenguaje corporal de las personas: "Tengo un instinto de seguridad muy fuerte y confío en él; reconozco ciertos lenguajes corporales que funcionan como una alerta. Por ejemplo, estoy entrando en una calle y viene un hombre: si mira hacia atrás, doy media vuelta y me voy, porque aprendí que muchas veces, cuando una persona mira hacia atrás, está verificando si hay testigos y evaluando si puede hacerme algo. No hace falta desconfiar de todo el mundo, pero tampoco confiar totalmente, y

en ese equilibrio te das espacio para leer el entorno", recomienda Aline.

Algo que puede perjudicar el estado de alerta y aumentar la vulnerabilidad es el consumo de bebidas alcohólicas. Por este motivo, si vas a beber, no excedas tus límites, evita dejar tu bebida sin supervisión y da preferencia a bebidas en botellas cerradas en lugar de vasos o copas, donde es más fácil la adición de sustancias sin tu conocimiento, como drogas o somníferos. Además, es necesario redoblar la atención al consumir alcohol en compañía de personas que no conoces bien y, principalmente, rechazar bebidas ofrecidas por ellas..

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Antes del viaje



- **Investiga el destino:** comprende la cultura local, costumbres, zonas seguras y horarios de mayor movimiento.
- Verifica **alojamientos bien evaluados** por otras mujeres viajeras.
- **Planifica itinerarios** diarios y traza rutas en aplicaciones de mapas, evitando desplazamientos largos y áreas poco concurridas.
- Registra y guarda **contactos de emergencia:** policía, bomberos, SAMU, consulado y Central de Atención a la Mujer (Disque 180).
- Ten **conexión a internet estable** (evalúa la compra de chips locales o eSIM y descarga mapas offline antes del viaje).
- **Informa a familiares o amigos sobre tu itinerario** y comparte tu ubicación de forma privada (nunca públicamente).
- Ten **copias digitales de documentos** como pasaporte, reservas y documento de identidad.
- Contrata un **seguro de viaje.**
- Activa la **autenticación de dos factores** en redes sociales, correos electrónicos y sitios bancarios.

SABER A QUIÉN RECURRIR

Cuando algo sale mal, es esencial saber a quién recurrir y dónde buscar ayuda. Muchas viajeras desconocen los canales disponibles, como comisarías especializadas, comisarías de la mujer, comisarías de atención al turista, batallones de la Policía Militar y consulados. Según la investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025), la mayoría de las mujeres que vivieron situaciones de inseguridad durante viajes en solitario no buscó ayuda (64,8% de las respondientes), lo que indica una tendencia a lidiar solas con estos episodios. Cuando buscaron apoyo, prefirieron familiares o amigos (10,8%) y contactos informales (10,1%). Estos datos muestran una mayor confianza en las redes personales que en las instituciones.

"Las personas no sienten confianza en las instituciones de apoyo. Muchas veces creen que el problema no será resuelto, por lo que no denuncian. En condición de turista, piensan que será una pérdida de tiempo. Esto genera subregistro e impide la creación de políticas eficaces", advierte Aylana Borges, investigadora y profesora del curso de Turismo de la Universidad de Brasilia (UNB). Denunciar es una forma de romper el ciclo. Aunque parezca difícil, buscar apoyo es un acto de valentía y de solidaridad con otras mujeres que vendrán después.

La viajera Rebecca Aletheia vivió una situación grave, y fue una de las cosas que la impulsó en el propósito de Bitonga Travel, red de mujeres negras viajeras.

“ Ya fui víctima de racismo, xenofobia, acoso y, en uno de los viajes, fui secuestrada. Logré escapar, pero no tuve pruebas suficientes para accionar a la justicia ni una red de apoyo. Estas experiencias me marcaron profundamente, pero también reforzaron mi compromiso de transformar el dolor en protección colectiva”, cuenta.

Saber a quién recurrir y reconocer que pedir ayuda es un derecho forma parte de la construcción de un viaje más seguro. A lo largo del recorrido, algunas actitudes simples pueden ayudar a prevenir situaciones de riesgo y ampliar la protección en el día a día del viaje.

Rio de Janeiro – RJ (@bitongatravel)



CONSEJOS DE SEGURIDAD

Durante el viaje



- Prefiere actividades con **empresas de turismo o guías debidamente registrados** e inscritos en el CADASTUR del Ministerio de Turismo.
- Usa la **geolocalización con prudencia**: evita publicar tu ubicación en tiempo real en redes sociales.
- Observa y **respetas las costumbres locales**, como hábitos relacionados con propinas, vestimenta adecuada y horarios de funcionamiento.
- Busca **referencias de mujeres locales o de grupos femeninos** de viajeras para consejos de seguridad y apoyo.
- **Confía en tu intuición**: si algo parece incorrecto, aléjate de la situación inmediatamente.
- **Limita el consumo de alcohol**: nunca dejes tu bebida sin supervisión y prefiere botellas selladas.
- Evita proporcionar información personal a desconocidos y **ten cautela al aceptar invitaciones**.
- Mantén **atención a tu entorno**: observa comportamientos y lenguaje corporal de quienes se acercan.
- En situaciones de incomodidad, **busca la estrategia que tenga más sentido para ti**, ya sea alejarte, pedir ayuda o cambiar de ambiente.

CONTACTOS IMPORTANTES

Tener contactos guardados previamente en el celular es una medida simple y eficaz de prevención. Antes de partir hacia el destino, infórmate y registra los números de la policía, de los bomberos, de la ambulancia y, para destinos en el exterior, el número del consulado o embajada brasileña más cercano.

Algunos estados brasileños ya incentivan a destinos y servicios turísticos a prepararse para ofrecer más seguridad a las mujeres que viajan solas. En Paraná, el Gobierno del Estado lanzó el "Programa Viajeras + Seguras", en alianza con Sebrae, reuniendo orientaciones prácticas y contactos de emergencia. La iniciativa refuerza el compromiso con la prevención y el enfrentamiento a la violencia contra las mujeres, especialmente turistas, promoviendo la capacitación de establecimientos y fortaleciendo una red de apoyo que garantice experiencias más seguras, acogedoras e inclusivas.

GUARDA PARA TU VIAJE

- Policía Militar: 190
- Disque 100 (Derechos Humanos)
- SAMU (para atención médica de urgencia prehospitalaria): 192
- Bomberos (para casos de incendio, rescate, salvamento): 193
- Central de Atención a la Mujer (atención 24h, todos los días, para denuncia de violencia doméstica, sexual, feminicidio, acoso): Disque 180
- Comisarías de la Mujer: cada estado tiene sus propias comisarías. Para encontrar la más cercana, es posible llamar al 180 y solicitar la dirección y teléfono. O accede al sitio de la DEAM VIRTUAL (Comisaría Especializada de Atención a la Mujer).



EVITANDO ROBOS Y ESTAFAS

No toda amenaza para la viajera sola implica violencia directa. Los pequeños robos y estafas también pueden generar grandes trastornos. El robo de una billetera o de un celular puede convertirse en un gran dolor de cabeza y en una serie de dificultades para resolver. Existen estafas comunes dirigidas a turistas que pueden evitarse con atención e información. Evita exhibir objetos de valor, mantén los bolsos al frente del cuerpo y adopta una postura atenta y segura.

"Existe la estafa en la que estás sentada, con el celular sobre la mesa, y entonces llega una persona y atrae tu atención hacia otra cosa. Puede ser un folleto informativo, un catálogo que ofrece un producto, un paseo que saben que no vas a querer comprar, pero que sirve para bloquear tu campo de visión mientras otra persona toma tu celular.

Son varios trucos de 'magia'. Por eso, es importante no descuidarse y mantener los objetos de valor en un lugar seguro", afirma Jussara Pellicano, de Sisterwave.

Es necesario mantenerse alerta y evitar colocarse en situaciones de vulnerabilidad frente a personas malintencionadas. Una de las estrategias de la mochilera Aline Miranda, con 10 años de experiencia, es evitar ponerse en posición de víctima y actuar antes de que algo malo pueda ocurrir. Ella recuerda cuando, con miedo, tuvo que pasar bajo un viaducto por la noche, siendo ese el único camino para regresar a casa.

"Me quité los aretes para parecer un poco menos femenina. Cuando estaba cerca del viaducto, venía un hombre. Él no hizo nada, pero yo sí. Le dije: 'Oye, hermano, ¿tienes un cigarro?', y él respondió: 'No tengo'. Yo contesté: 'Está bien, gracias', con la voz más grave que pude hacer. En situaciones de miedo, si la intuición lo indica, vale la pena abordar

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- El Ministerio de Justicia y Seguridad Pública trabaja activamente en la prevención y el enfrentamiento de la violencia contra las mujeres y grupos de personas vulnerables. Accede a los proyectos que pueden



Proyecto Vulnerables Institucionalmente Protegidos y Seguros



Política de Prevención de la Violencia contra la Mujer

a la persona antes de que piense en hacerte algo, y no colocarse automáticamente en posición de víctima", indica la creadora del blog @umasulamericana.

Evita exhibir objetos de valor, mantén los bolsos al frente del cuerpo y, incluso en ciudades consideradas seguras, desconfía de distracciones fáciles y de abordajes inusuales. La recomendación de Ana Carolina Medeiros, de ABAV Nacional, también es evaluar bien si el lugar donde te encuentras permite exhibir pertenencias de alto valor o si requiere mayor discreción:

"Mujeres, no ostenten. Es algo que me indigna mucho, porque si quiero andar bien maquillada, con ropa bonita y un bolso lindo, creo que es mi derecho. Pero entre mi indignación y la realidad hay una distancia muy grande. Entonces, si estás sola en un país que

no conoces, en un lugar donde no tienes dominio, evita llamar la atención innecesariamente para reducir el riesgo de situaciones desagradables."

Mantenerse atenta al entorno, adoptar actitudes preventivas y confiar en la propia percepción son formas de reducir riesgos y evitar situaciones indeseadas durante el viaje. Con información y una postura consciente, la viajera amplía su capacidad de protección sin renunciar a la libertad de circular y disfrutar del destino.

Al reunir información, estrategias y orientaciones prácticas, esta sección busca apoyar a las mujeres que desean viajar con más seguridad y autonomía. Reconocer riesgos, planificar desplazamientos, confiar en la propia percepción y saber a quién recurrir son actitudes que fortalecen la experiencia de viaje.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Actitud y prevención

- Evita exhibir objetos de valor, joyas o dispositivos electrónicos en lugares públicos.
- Mantén bolsos y mochilas siempre al frente del cuerpo.
- Guarda documentos, dinero y tarjetas en lugares diferentes.
- Adopta una postura segura y confiada: evita parecer desorientada o vulnerable lo que contribuye a la autoprotección.
- Confía en tu instinto, pero no en desconocidos: busca el equilibrio.
- Descarga la aplicación del proyecto Celular Seguro, del Ministerio de Justicia y Seguridad Pública.

Cómo las viajeras VEN BRASIL

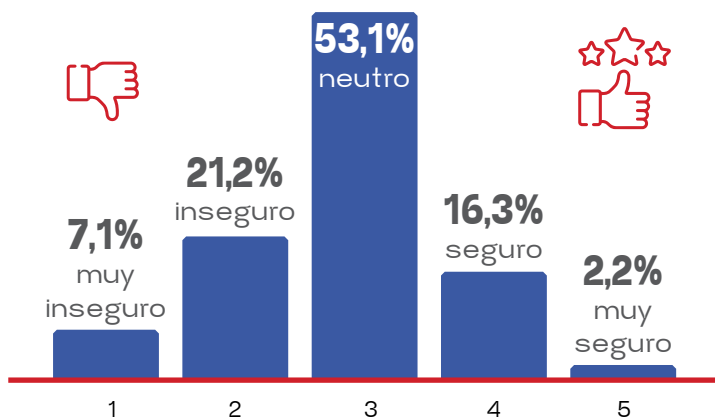
Viajar sola por Brasil despierta una dualidad de sentimientos entre las mujeres. Existe el deseo de explorar un país de dimensiones continentales y repleto de bellezas y, por otro lado, la necesidad de cautela.

Incluso entre las mujeres, existen diferencias de percepción sobre la seguridad

En la investigación "Mujeres que viajan solas" (2025), las participantes asignaron notas de 1 ("Muy inseguro") a 5 ("Muy seguro") para evaluar la percepción de seguridad femenina al viajar sola por el país. El resultado muestra que más de la mitad de las entrevistadas (53,1%) adopta una percepción neutra, asignando la nota 3, lo que indica que la experiencia no es vista como totalmente segura ni totalmente peligrosa, sino como un escenario que exige planificación cuidadosa y vigilancia.

Cuando se observan los extremos, sin embargo, la balanza se inclina hacia la preocupación: el 28,3% de las respondentes se siente insegura (notas 1 y 2), mientras que apenas el 18,5% considera que Brasil es seguro (notas 4 y 5). Es decir, cuando las respuestas se alejan de la neutralidad, la tendencia mayoritaria es la preocupación.

Evaluación de la seguridad de mujeres que viajan solas en Brasil



Los datos revelan que, aunque las mujeres estén dispuestas a hacer turismo en solitario por el país, la seguridad sigue siendo una variable central y una preocupación real. Detrás de los números está la vida cotidiana de quienes enfrentan las calles, los transportes y los alojamientos con atención redoblada y desean que la realidad sea más acogedora para las viajeras solas. En este escenario, surgen oportunidades para iniciativas y soluciones que fortalezcan la confianza femenina en el turismo nacional.

De acuerdo con la profesora Márcia Veiga, del Programa de Posgrado en Comunicación de la PUCRS, todavía se vive en una "cultura predominantemente machista" que entiende que las mujeres solo son validadas cuando están casadas

o acompañadas por una figura masculina. "Al observar la jerarquía, todavía existen diferencias entre las propias mujeres: las mujeres blancas de clase media alta tienen más poder y prestigio en todas las áreas, incluso en el derecho a circular de forma general. Por eso, cualquier tipo de violencia contra las mujeres evidencia desigualdades", explica.

En este sentido, incluso entre las mujeres, existen diferencias de percepción sobre la seguridad. Como destaca la investigadora:

"Las mujeres no blancas, las mujeres de sectores populares o las mujeres con un perfil étnico y racial marcado tienden a ser más vulnerables. Son entendidas como 'el otro' y, por eso, sufren más desigualdades y violencia."

LO QUE ELLAS DESEAN DE LOS ACTORES DEL TURISMO

Nada mejor que preguntarles a quienes ya viajan solas qué las haría sentirse más seguras y cómodas para viajar por Brasil. La principal demanda en las respuestas es por **mayor presencia policial y cámaras de seguridad (29,3%), además de mejoras en la infraestructura de transporte y alojamientos (21%).**

La información y el apoyo entre mujeres también aparecen como pilares importantes: el 16,7% de las respondientes afirmó que le gustaría tener **más información específica para mujeres que viajan solas** y el 16,4% dijo que se sentiría más cómoda si hubiera **más trabajadoras en el sector turístico, lo que**

demuestra cómo la presencia femenina transmite acogimiento y empatía. La demanda, por lo tanto, no es solo por seguridad física, sino también emocional y estructural.

La presencia de cámaras de seguridad en hoteles, aeropuertos y espacios públicos, aunque es valorada por muchas viajeras por generar sensación de protección, debe analizarse con cautela. Especialistas alertan que, cuando se insertan en una sociedad desigual, estos dispositivos pueden producir injusticias, especialmente para mujeres negras, indígenas, periféricas o pertenecientes



a grupos históricamente marginados.

Las cámaras y los sistemas de vigilancia, lejos de ser neutros, reproducen la cultura que los crea: son instalados, interpretados y operados por personas y algoritmos formados dentro de estructuras racistas, patriarcales y clasistas, lo que puede llevar a interpretaciones equivocadas.

“Una mujer blanca de clase media suele ser percibida como ‘perteneciente al lugar’, por ejemplo. Ya una mujer negra, incluso con alto poder adquisitivo, enfrenta una deslegitimación constante, marcada por

el cuerpo que porta. Sus gestos, sus movimientos e incluso su presencia en determinados espacios pueden ser interpretados como sospechosos por las tecnologías y por los operadores de estos sistemas”, advierte la investigadora Márcia Veiga.

Por eso, al hablar de seguridad femenina en los viajes, es necesario reconocer que la solución no está solo en multiplicar dispositivos de vigilancia, sino en transformar la cultura que moldea la interpretación de esas imágenes y ampliar la capacitación de quienes gestionan dichas tecnologías.

Entre los principales deseos de las viajeras brasileñas están:

- **Mayor presencia femenina en la atención**, como recepcionistas, guías, conductoras y mujeres en cargos de decisión, lo que contribuye a una mayor confianza y empatía.
- **Transporte accesible y confiable**, con horarios previsible, buena iluminación en paradas de autobús y mayor fiscalización de conductores de aplicaciones.
- **Alojamientos con protocolos de seguridad**, incluyendo identificación rigurosa de huéspedes, habitaciones bien ubicadas, políticas claras contra el acoso dentro del establecimiento y canales de ayuda inmediata.
- **Información clara**, con señalización urbana accesible, aplicaciones que indiquen rutas más seguras y profesionales preparados para atender a mujeres. Redes de apoyo entre viajeras, como grupos en línea y comunidades locales que comparten experiencias y consejos en tiempo real, de mujer a mujer.



REPRESENTATIVIDAD EN EL TURISMO

El turismo refleja las estructuras sociales que lo componen y, por eso, también arrastra desigualdades construidas a lo largo del tiempo. Según el Global Report on Women in Tourism (UNWTO, 2019), las mujeres representan el 54% de toda la fuerza laboral del sector en el mundo, pero todavía están concentradas en los cargos de menor remuneración y prestigio. Aun siendo mayoría, continúan subrepresentadas en los espacios de decisión y liderazgo.

Esta desigualdad contrasta con el potencial transformador que el propio informe de la UNWTO destaca: el turismo tiene un papel central en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, especialmente en el avance de la igualdad de género y el empoderamiento de mujeres y niñas. Cuando los equipos y liderazgos son más diversos, el impacto aparece directamente en la calidad de las experiencias ofrecidas. La presencia femenina

amplía perspectivas, acerca el sector a las realidades de las propias viajeras y contribuye a entornos más acogedores, seguros y atentos a las desigualdades.

"Para que Brasil sea, de hecho, más acogedor para mujeres que viajan solas, es necesario ir más allá de la idea de 'coraje' y observar las estructuras que todavía nos ponen en riesgo. Viajar sola no debería ser un acto de resistencia, sino una posibilidad de libertad", afirma Rebecca Aletheia, creadora de Bitonga Travel.



Monumento a Diáspora Africana,
São Luís - MA (@movaexperiencias)

VIAJAR COMO LIBERTAD

En el caso de muchas mujeres negras, viajar sola va mucho más allá de la búsqueda de ocio o de obligaciones laborales; representa un acto político que habla sobre su derecho a circular con libertad y a

existir en el mundo sin pedir permiso. Pero la experiencia tiene sus desafíos, como relata Melina de Lima, historiadora, cofundadora y directora de Cultura y Educación del Instituto Memorial Lélia Gonzalez y coordinadora en la Secretaría

de Gestión del Sistema Nacional de Promoción de la Igualdad Racial del Ministerio de Igualdad Racial (MIR). Ella afirma haber pasado por “miradas incómodas en hoteles y situaciones en las que se cuestionó su propio lugar”.

“*Es ese racismo sutil, pero agotador, que intenta hacerte sentir fuera de lugar. También está el machismo que aparece en comentarios innecesarios o intentos de invasión del espacio. Pero, incluso con esas incomodidades, el balance es muy positivo. Cada viaje me enseña algo nuevo sobre el mundo y sobre mí*”, afirma Melina.

Estas experiencias ilustran cómo el turismo y la sociedad todavía necesitan mejorar en el acogimiento y el respeto hacia las viajeras, en su diversidad de experiencias, razas, características y vivencias. En el caso de las mujeres negras, algunos factores que contribuyen a mejorar el entorno turístico en solitario son el fortalecimiento de redes de afroturismo y de acogimiento entre viajeras, espacios que generan pertenencia y confianza.

“Necesitamos más representatividad; ver a otras mujeres negras viajando solas marca toda la diferencia. Crea un espejo posible. También echo de menos ver más campañas que incentiven la autonomía femenina y más espacios de acogimiento: posadas, restaurantes,

transportes que realmente estén pensados para la seguridad y el confort de las mujeres”, complementa la historiadora.

Hacer que Brasil sea más acogedor para las mujeres viajeras también es hacer que el país sea más justo para todas las mujeres. La transformación, según las entrevistadas para esta guía, pasa por políticas públicas, pero también por un cambio de mentalidad, reconociendo que el derecho a circular libremente es un derecho humano básico. **Cuando una mujer viaja sola y se siente segura, toda la sociedad avanza.**

Teatro Amazonas, Manaus – AM (Pilar Cler)



Viaja sola Y TRANQUILA

Viajar sola es una elección que implica libertad, autonomía y autoconocimiento. Pero también exige atención. No porque el mundo sea, por definición, hostil para las mujeres, sino porque aún existen desigualdades estructurales que impactan la forma en que nos desplazamos, ocupamos espacios y vivimos experiencias fuera de casa. Por eso, la información es una de las principales herramientas de protección para quien decide explorar un destino por cuenta propia.

Esta guía fue pensada para ofrecer orientaciones prácticas y conscientes que ayudan a las mujeres a viajar de forma más tranquila, segura y confiada, independientemente del motivo del viaje.

A lo largo de los próximos capítulos, se abordarán temas esenciales de la jornada: desde la elección de los medios de transporte y los desplazamientos en el destino, pasando por atracciones turísticas y paseos, hasta decisiones relacionadas con el alojamiento, bares y restaurantes. Cada uno de estos momentos implica riesgos diferentes y también oportunidades de tomar decisiones más estratégicas.

Seguir listas de verificación y consejos no significa viajar con miedo o rigidez, sino reducir vulnerabilidades previsibles. Planificar trayectos, evaluar el entorno de un hotel, observar el funcionamiento de un restaurante o entender cómo desplazarse con seguridad son actitudes que amplían la libertad, en lugar de limitarla.

Las mujeres que viajan solas suelen estar más expuestas a situaciones de acoso, abordajes invasivos o incomodidades que, muchas veces, no aparecen en los itinerarios tradicionales.



Ilha do Combu, Belém-PA
(@dani_viaja)

Anticipar escenarios, reconocer señales de alerta y conocer sus derechos permite reaccionar con más claridad y confianza en caso de que algo salga de lo esperado.

“Coloquen sus localizadores, tengan medidas de protección y conozcan la cultura de los lugares. El cuerpo de la mujer es lo que menos vale en diversos lugares. Siempre viajen protegidas, incluso en lugares en los que se sientan más seguras”, sugiere la investigadora Márcia Veiga, Profesora Adjunta en el Programa de Posgrado en Comunicación y en la Escuela de Comunicación, Artes y Diseño de la PUCRS.

Este no es un manual de restricciones, sino de decisiones conscientes. Las

recomendaciones reunidas aquí parten de datos, relatos reales y experiencias acumuladas de mujeres que ya han recorrido estos caminos antes. El objetivo es simple y poderoso: transformar la información en aliada para que cada viaje en solitario sea vivido con más seguridad, autonomía y placer, desde la planificación hasta el último día en el destino. ¿Vamos?

Accede a la cartilla
del **Programa**
Viajeras + Seguras



CÓMO PROTEGERSE EN SERVICIOS DE GASTRONOMÍA

Sentarse sola a la mesa durante un viaje es un acto común para muchas mujeres. Ya sea en una pausa entre paseos, en una cena especial o incluso en un viaje cuyo enfoque es la gastronomía. Los datos de la investigación “Mujeres que Viajan Solas” (2025) confirman este comportamiento: el 69,5% de las viajeras solas dice sentirse cómoda para comer sola en bares y restaurantes durante el viaje. Aun así, el 25% afirma que esto ocurre solo a veces, y el 5% evita al máximo ir a bares y restaurantes solas.

Los números revelan un avance importante, pero también indican

que el momento de la comida aún puede generar inseguridades específicas. Comer sola exige presencia, atención y decisiones conscientes. Es precisamente cuando estamos relajadas, observando el entorno o inmersas en la experiencia gastronómica que la vulnerabilidad puede aumentar. Por eso, la información y la estrategia marcan toda la diferencia.

De acuerdo con algunas entrevistadas, en el momento de la comida son comunes los abordajes innecesarios. También se menciona la falta de adaptación en los menús para personas

"Cuando la viajera sola es madura, la invisibilidad aumenta. Sin embargo, muchas veces deseamos ser invisibles cuando viajamos. Yo siempre me vestí con colores neutros, oscuros, casi como un hombre para no ser vista. Pero eso solo muestra cuánto riesgo existe y cuánto ya hemos sido abusadas y estigmatizadas", cuenta la turismóloga Ivane Fávero, autora del perfil @viajantemaduro.

LA ELECCIÓN DEL RESTAURANTE

Protegerse en restaurantes no significa dejar de disfrutar. Al contrario: implica decisiones simples, tomadas desde la investigación previa hasta el momento de pagar la cuenta. Evaluaciones recientes, fotos del ambiente, comentarios sobre la atención y la ubicación ayudan a filtrar lugares más alineados con lo que la viajera busca (comodidad, seguridad, platos más elaborados, entre otros).

También vale observar cómo el restaurante se comunica. Sistemas de reserva que tratan con naturalidad las mesas individuales, por ejemplo, marcan la diferencia. La periodista y doctora en Comunicación Leticia Rossa, gerente comercial del restaurante Catherine, en Gramado (RS), relata cómo una situación aparentemente banal reveló un problema estructural.



Rio de Janeiro-RJ (Leticia Lira)

"Una vez tuve un choque de realidad al preguntar, por mensaje, '¿Para cuántas personas?' y la clienta me respondió 'Solo yo'. A partir de eso, cambiamos el sistema de reservas. Hoy, la persona informa nombre, número de personas, si son adultos o niños y horario. Así, nadie necesita explicarse o justificarse por estar sola", cuenta. El cambio reveló cómo el simple acto de comer sola aún conlleva juicios implícitos, y cómo pueden (y deben) evitarse, principalmente porque una mujer que viaja sola es una clienta como cualquier otra y no necesita estar acompañada para ser más valorada.

QUÉ OBSERVAR AL LLEGAR AL LUGAR

Frecuentar restaurantes y bares durante un viaje sola forma parte de la rutina del desplazamiento y, por eso, debe transmitir seguridad. Según la investigación "Mujeres que Viajan Solas"

(2025), cuatro de cada 10 mujeres ya se han sentido incómodas por algún motivo en estos establecimientos.

Por eso, incluso antes de pedir el menú, vale la pena hacer una lectura rápida del ambiente. Restaurantes concurridos, bien iluminados y con flujo constante de personas tienden a ofrecer una mayor sensación de seguridad, especialmente por la noche. Observa la disposición de las mesas, la postura del equipo y el ambiente general del espacio.

Elegir bien dónde sentarse también forma parte de la experiencia. No hay ningún problema en pedir otra mesa si te sientes incómoda. Comer sola no significa aceptar menos.

BARES Y RESTAURANTES CON PROTOCOLOS

La incomodidad que algunas mujeres aún sienten no está en el acto de comer solas, sino en la mirada externa, en los abordajes invasivos o en una atención poco sensible. Por eso, elegir establecimientos que respeten diferentes perfiles de clientes forma parte de la protección.

Cada vez más, los restaurantes ofrecen mesas individuales, barras cómodas, menús digitales y porciones adecuadas para una persona. Estos detalles importan y señalan que la mujer no acompañada es esperada, bienvenida y respetada.

CONSEJOS prácticos



- Investiga sobre el bar o restaurante en plataformas digitales para conocer sus características.
- Prefiere establecimientos concurridos y bien iluminados, especialmente por la noche.
- Observa el ambiente antes de entrar: quién frecuenta el lugar, cómo es la atención y si el espacio parece organizado.
- Evita mesas aisladas, en rincones oscuros o demasiado cerca de áreas de circulación externa.
- Mantén bolso, documentos y celular siempre a la vista; evita colgar el bolso detrás de la silla.
- En bares, observa la preparación de la bebida siempre que sea posible.
- No aceptes bebidas o alimentos de desconocidos, aunque parezca un gesto amable.
- Confía en tu incomodidad: si algo no parece correcto, cambia de lugar o vete.
- Informa a alguien de confianza dónde estás, especialmente en cenas nocturnas.
- Prefiere pagar la cuenta directamente en caja o con el dispositivo llevado a la mesa.

Sin embargo, si ocurre cualquier situación de incomodidad, contacta a la gerencia del lugar y revisa los protocolos de seguridad del establecimiento. Estas acciones, aunque son fundamentales para quien viaja sola, aún son desconocidas por gran parte de las viajeras. Según la investigación, el 69,8% de las viajeras desconoce los protocolos de seguridad utilizados en bares y restaurantes.

En los servicios de gastronomía, pequeñas señales dicen mucho sobre cuánto ese espacio está preparado para acoger a las mujeres y actuar frente a situaciones de acoso, importunación o incomodidad. Saber identificar estas señales ayuda a tomar decisiones más seguras y a reaccionar con mayor rapidez en caso de que algo se salga de control.

En Brasil, conforme a la Ley n° 14.786/23, bares, discotecas y espacios de espectáculos, incluidos conciertos, con venta de bebidas alcohólicas, están obligados a adoptar el Protocolo "No es No", cuyo objetivo es prevenir el hostigamiento y la violencia contra las mujeres, con enfoque en la protección de las víctimas. Además, algunos estados han creado protocolos propios, como "No Se Cale" (São Paulo), "Por Todas Ellas" (Distrito Federal) y "No se Cale, Mana" (Amazonas). Los restaurantes y bares que divulgan estas iniciativas demuestran compromiso con la seguridad femenina.

Otro punto fundamental es la estructura del lugar. Investigaciones muestran

que la limpieza, la cordialidad en la atención y un ambiente bien cuidado pesan más que el precio o el menú en la percepción de seguridad. Para las mujeres, detalles como baños limpios, bien iluminados y organizados marcan toda la diferencia y funcionan como un indicador del cuidado general del establecimiento.

Elegir dónde comer o beber también es una decisión de autocuidado. Espacios que transmiten seguridad, respeto y organización tienden a ofrecer no solo una buena comida, sino un ambiente donde la mujer que viaja sola puede estar, permanecer y disfrutar con mayor tranquilidad.



Brasilia – DF (@jacquesalles)



- No necesitas justificarte por estar sola.
- Si te sientes incómoda con comentarios, miradas o abordajes, informa al equipo o deja el lugar.
- Prioriza restaurantes con menús claros, precios visibles y buena comunicación.
- Verifica si el lugar divulga protocolos de seguridad, como el "No es No", en carteles del salón o en los baños.
- Observa si hay información visible con contactos de emergencia, como: 180 (Central de Atención a la Mujer), Disque 100 (Derechos Humanos) y 190 (Policía Militar).
- Da preferencia a establecimientos con equipos visiblemente capacitados y atentos, que circulen por el salón.
- Evalúa la limpieza general del espacio, especialmente de los baños.
- Observa la iluminación del ambiente, incluso en áreas externas y de acceso.
- Percibe el clima de la atención: cordialidad, respeto y ausencia de comentarios invasivos son señales positivas.
- Si sientes incomodidad, confía en tu percepción y cambia de lugar sin necesidad de justificarte.

CÓMO PROTEGERSE EN LOS MEDIOS DE TRANSPORTE

El simple acto de salir de casa para viajar sola ya es un gesto de valentía para las mujeres. Y, cuando llega el momento de desplazarse, este movimiento adquiere una capa adicional de complejidad, pues el transporte suele ser el punto en el que muchas **mujeres sienten el peso de la vulnerabilidad**. Los datos de la investigación muestran esto con claridad: el **64,6% de las mujeres ya ha sentido miedo o incomodidad en algún medio de transporte**. Este sentimiento se confirma cuando analizamos cómo circulan por el mundo. El avión aparece como el medio más

utilizado por las entrevistadas (89,7%), seguido del autobús, que es utilizado por el 77,9% de las viajeras solas encuestadas. También destacan los transportes por aplicación (38,8%) y el automóvil (37,6%).

Aunque son comunes en la rutina de quienes viajan, estos desplazamientos no se perciben como neutrales. Para muchas mujeres, cada trayecto exige atención redoblada, planificación y un estado constante de vigilancia. A continuación, presentamos las situaciones en las que las viajeras reportan sentirse más vulnerables durante los desplazamientos.

Cuándo se sienten vulnerables en el transporte

63,1% en desplazamientos nocturnos.

33,4% en terminales de autobuses o aeropuertos.

32,4% dentro del transporte (avión, autobús, coche, etc.).

31,7% en el embarque o desembarque en terminales de autobuses, aeropuertos y puertos.

13% nunca se han sentido vulnerables



Fuente: Mujeres que Viajan Solas (2025)

Los datos indican que la vulnerabilidad no está restringida a un solo medio de transporte, sino que atraviesa diferentes momentos del desplazamiento, desde el embarque hasta el trayecto en sí. Planificar horarios, rutas y formas de circulación ayuda a reducir riesgos y a hacer los desplazamientos menos estresantes y más previsibles.

"En un aeropuerto en São Paulo, fui seguida durante más de dos horas por un hombre que tomaba fotos, entré en pánico. Estoy segura de que era una red de tráfico. Entré y salí de varias tiendas para intentar despistarlo, pero él seguía fingiendo ser cliente. No encontré a ningún guardia de seguridad cerca", cuenta Juliana Cavalcante de Oliveira, locutora de la Asamblea Legislativa del Estado de Tocantins.

La profesora e investigadora del Centro de Excelencia en Turismo de la UnB, Maruschka Moesch, cree que los transportes públicos colectivos, como metro y autobús, son más seguros,

aunque es necesario observar el horario en que se realiza el desplazamiento.

"En el caso de los taxis, solo si son con voucher y localizador de trayectos. Ten cuidado de no utilizar falsos transportes por aplicación que te abordan a la salida de aeropuertos o estaciones de autobuses y trenes. Desconfía de precios muy por debajo de los ofrecidos por el mercado", indica.

En viajes en solitario, el transporte no es solo un medio para llegar al destino, sino un espacio que exige observación constante. Iluminación, flujo de personas, postura de los profesionales y sensación de control sobre el trayecto son elementos que ayudan a la viajera a evaluar si ese desplazamiento es cómodo o si es momento de buscar alternativas.

Algunas decisiones simples antes y durante el trayecto pueden reducir situaciones de vulnerabilidad y ampliar la sensación de seguridad. A continuación, reunimos orientaciones prácticas que pueden ayudar.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA desplazamientos en general:

- Evita llegadas nocturnas o en domingos. Ajusta el horario del pasaje para evitar terminales vacíos, caminatas largas con equipaje y periodos de mayor vulnerabilidad
- Analiza la ruta antes de salir. Simula el trayecto en la aplicación, verifica iluminación, tiempo de recorrido, calles desiertas y puntos de referencia. Guarda el camino offline.
- Considera el tamaño de la ciudad. Investiga los horarios de funcionamiento del transporte público y planifica para no depender de líneas que terminan temprano.
- Observa las áreas de embarque y desembarque. Prioriza lugares con cámaras, flujo de personas y presencia de personal. Evita áreas externas oscuras y, si es necesario, pide al conductor que te deje en un punto más seguro.
- Mantente atenta a los puntos oficiales de taxi, transporte por aplicación y autobuses ejecutivos. Evita abordajes insistentes de personas que ofrecen servicios no autorizados.
- Si te sientes observada o seguida, entra en algún establecimiento, como hoteles, tiendas, farmacias o restaurantes, ya que pueden servir como punto de apoyo.
- Lleva dinero en efectivo guardado por separado, pues en caso de robo o pérdida de tarjetas, tendrás una reserva.

Durante el trayecto, muchas viajeras prefieren sentarse cerca de la puerta o próxima al conductor. Es una elección estratégica: ocupa el espacio que te haga sentir más tranquila. Las conversaciones que surgen con otros pasajeros pueden ser agradables e incluso generar buenos contactos, pero mantén lo básico de la privacidad y no compartas datos personales con personas que acabas de conocer.

La atención a tus pertenencias debe ser constante, incluso en ambientes que transmiten sensación de seguridad, como aviones y aeropuertos. **La percepción de control en**

estos lugares puede ser engañosa.

Jussara Pellicano, de Sisterwave, vivió esto en la práctica y fue robada dentro de un avión, en un vuelo São Paulo–Brasília, en 2012. “Como mi asiento era uno de los últimos y el compartimento superior estaba ocupado por los objetos de la tripulación, dejé mi mochila con el portátil más adelante, pensando que no habría problema. Cuando desembarqué, la mochila había desaparecido. Después encontraron el equipaje, pero el laptop ya no estaba allí”, recuerda.

Esta experiencia refuerza un punto esencial: la confianza es importante, pero la atención es indispensable.

OTRAS recomendaciones

prácticas

- Siéntate donde te sientas más segura: cerca del conductor o en áreas con más movimiento y visibilidad
- Sigue el trayecto en el mapa: incluso confiando en el conductor, monitorea la ruta y cuestiona desvíos.
- Si necesitas orientarte durante una caminata, evita demostrar que estás perdida: entra a algún comercio o utiliza mapas inteligentes en el reloj o en el celular.
- Evita decir que estás sola: respuestas neutras como "voy a encontrarme con amigos" ayudan a evitar abordajes.
- Lleva siempre una batería portátil cargada: tu celular es tu principal herramienta de navegación y ayuda.
- Mantén atención sobre tu equipaje: lleva mochilas en el regazo o debajo del asiento, nunca lejos de tu vis
- No aceptes transportar objetos de terceros: por seguridad y para evitar problemas legales.

Entre los diferentes medios de desplazamiento, los transportes por aplicación ocupan un lugar ambiguo: al mismo tiempo que amplían la autonomía, también exigen atención redoblada en la verificación de información y en el uso consciente de las herramientas de seguridad disponibles.

TRANSPORTES POR APLICACIÓN

El transporte por aplicación es una facilidad que contribuye a la autonomía en muchos destinos. Pero es necesario utilizarlos con seguridad, y la forma en que entras al vehículo, verificas la información y te comunicas con personas de confianza ayuda a reducir riesgos y a mantener mayor control del viaje.

Algunas viajeras prefieren contratar traslados de agencias, justamente para reducir riesgos. La funcionaria pública Belizia Brito, de 40 años, hace esta elección porque no tuvo buenas experiencias con las aplicaciones. "Ya viví experiencias de acoso en muchas ocasiones. Por eso, procuro solicitar traslado a los hoteles cuando llego a una nueva ciudad. Eso no evitó el acoso, pero disminuyó un poco los casos, principalmente cuando el traslado es compartido con un grupo", cuenta.



Graciliana Wakanã, Xukurú-Kariri, Palmeira dos Índios - AL

transporte por aplicación:



- Utiliza los recursos de seguridad de las apps: activa el uso compartido de ruta con alguien de confianza, especialmente de noche o si desconfías. Mensajes simples como "Entré", "Llegué" crean un seguimiento que aumenta el apoyo.
- Confirma si la placa y el modelo del vehículo son los mismos indicados en la aplicación y si la foto del conductor coincide con la realidad, antes de subir. También pregunta el nombre y verifica si es el mismo que aparece en la app. Observa el vehículo con calma antes de abrir la puerta.
- Activa herramientas adicionales de las aplicaciones de movilidad: existen recursos como código de verificación, grabación de audio y botón de emergencia.
- Cuidado con abordajes directos: conductores que se acercan directamente suelen trabajar fuera del sistema oficial y pueden ponerte en situaciones de mayor vulnerabilidad. Prioriza canales formales.
- Incluso en una conversación cordial, evita compartir información personal, como rutina, lugar de trabajo y viajes futuros.

SOLA EN LA CARRETERA: CUIDADO REDOBLADO

Viajar sola en coche es una experiencia de enorme autonomía: controlas el ritmo, eliges el camino, haces paradas cuando quieres y descubres lugares que muchas veces pasan desapercibidos.

Ya sea por trabajo o por ocio, viajar sola en coche exige planificación, especialmente para las mujeres. La consultora de Turismo Ivane Fávero comenzó a conducir a los 38 años, motivada por su hija. Sin embargo, el desplazamiento se transformó en una herramienta de trabajo que le permitió viajar a diferentes ciudades. "Viajé mucho por motivos profesionales.

Es una trayectoria muchas veces solitaria y con falta de apoyo. Ya recorrí carreteras desiertas, tuve problemas con el coche y percibi cuánto prejuicio tienen los hombres hacia las mujeres al volante: creen que son incompetentes", revela Ivane.

Carreteras aisladas, tramos sin señal, cambios climáticos y decisiones rápidas forman parte del recorrido, y pequeñas decisiones pueden aumentar mucho la sensación de inseguridad. Antes de salir a la carretera, vale la pena revisar algunos cuidados que hacen el viaje más ligero, consciente y tranquilo. Por eso, hicimos una lista para ti:

CONSEJOS ESENCIALES PARA MUJERES

que viajan solas en coche



- Prioriza viajar con luz natural y llegar durante el día al destino: los riesgos aumentan por la noche, desde animales en la carretera hasta abordajes en áreas aisladas.
- Estudia la ruta antes de salir: no dependas solo del GPS y revisa rutas alternativas, puntos de referencia y posibles desvíos.
- Conversa con habitantes de la región: pregunta sobre carreteras en mal estado, tramos aislados, horarios más seguros y hasta lugares de parada recomendados.
- Realiza mantenimiento periódico del vehículo: neumáticos, frenos, iluminación, aceite, agua y calibración. No dejes esto para el último momento.
- Lleva suficiente comida y agua: en tramos aislados no siempre es seguro detenerse.
- Prefiere detenerte en estaciones de servicio grandes y concurridas: estos lugares tienen más estructura, vigilancia y circulación de personas.
- Monitorea el clima antes y durante el trayecto: lluvia intensa, neblina o vientos fuertes aumentan la vulnerabilidad y requieren planificación adicional.
- Mantén el celular y el power bank cargados: la señal puede variar en áreas remotas, por eso asegura batería para emergencias.
- Informa a alguien de confianza sobre tu itinerario: comparte el destino, la hora estimada de llegada y posibles paradas y descarga un mapa offline de la ruta



DERECHO DE LA VIAJERA

Durante el desplazamiento, la viajera tiene derecho a solicitar apoyo de la tripulación, del conductor o del equipo responsable siempre que se sienta incómoda o insegura. El cambio de asiento, la interrupción del trayecto y el registro de una denuncia son medidas legítimas y previstas en diferentes medios de transporte.

APOYO Y DENUNCIA

No necesitas soportar una situación incómoda dentro de tu transporte. Muchas veces, es posible contar con equipos capacitados, que pueden intervenir, orientar o reubicarte en otro asiento. El relato de Elizama da Silva Velasco, funcionaria pública del Estado de Rondônia, muestra cómo pedir ayuda puede transformar una experiencia difícil en algo más seguro:

"En un viaje de Rondônia a Mato Grosso, noté al subir al autobús que el pasajero del asiento de al lado estaba ebrio. A lo largo de la tarde, sentí que abría mucho las piernas y

me dejaba apretada, causándome incomodidad. Además, en todas las paradas compraba más cerveza. Comencé a entrar en pánico imaginando que tendría que dormir al lado de ese hombre. Cuando el conductor se detuvo para la cena, bajé rápido y reuní valor, porque tenía miedo de no ser escuchada, pero llamé al conductor y le informé sobre lo que estaba pasando y que no me sentía segura. De inmediato me acogió y me dijo que tomara un asiento en el área de cama del autobús. Mi viaje se volvió tranquilo y mucho más cómodo", relata Elizama.

CONSEJOS PARA manejar problemas durante el viaje:

En transportes por aplicación

- Usa el botón de emergencia, que conecta directamente con el 190
- Activa la grabación de audio cuando la aplicación ofrezca este recurso
- Realiza la denuncia en la propia app, que registra el caso oficialmente.
- En riesgo inmediato, llama al 190 y presenta una denuncia presencial o en línea.

En taxis, autobuses, metros y trenes

- Contacta al conductor, cobrador o seguridad de la estación tan pronto como notes algún comportamiento inapropiado.
- Si prefieres salir del vehículo, solicita detenerte en un lugar concurrido y seguro.
- Registra la denuncia en el Disque 180 (atención especializada para mujeres) o Disque 100 (violación de derechos humanos).

● En aeronaves y aeropuertos

- Contacta con la oficina de atención del Ministerio de Puertos y Aeropuertos.
- Durante el vuelo, llama a la tripulación de inmediato. Pueden cambiarte de asiento, intervenir y registrar el incidente en el informe de a bordo.
- Al desembarcar, el comandante puede solicitar que las autoridades esperen al agresor.
- En el aeropuerto, busca a la Policía Federal (donde exista) o a la Policía Militar/seguridad interna en aeropuertos más pequeños.
- Registra la denuncia de forma presencial o en el sitio web de la Policía Civil del estado.
- Después del viaje, también puedes reportar el caso al servicio de atención al cliente o a la oficina de la aerolínea, que tiene la obligación de registrar y dar seguimiento a la denuncia.

Los desplazamientos forman parte de todo viaje y pueden representar tanto desafíos como oportunidades de autonomía para mujeres que viajan solas. Con planificación, atención al entorno y conocimiento de los recursos disponibles en cada medio de transporte, es posible reducir riesgos y atravesar estos trayectos con mayor seguridad y confianza. Al llegar al destino, estas decisiones siguen siendo importantes y se extienden a los espacios de permanencia, como los medios de hospedaje.

¡CONSEJO EXTRA!

En mayo de 2025, el Gobierno Federal lanzó “El Acoso No Despega”, una guía de combate al acoso y la importunación sexual en la aviación civil, que busca concientizar, prevenir y orientar a compañías aéreas, trabajadores del sector y pasajeros sobre cómo actuar ante situaciones de acoso y violencia sexual. Es una buena herramienta para viajeras que quieren prepararse para el trayecto aéreo.

Descarga aquí la guía » »



CÓMO PROTEGERSE EN LOS MEDIOS DE HOSPEDAJE

En este capítulo, recibirás algunos consejos sobre cómo elegir, usar y aprovechar los medios de hospedaje de la mejor manera, considerando la experiencia de mujeres que viajan solas. El hospedaje puede y debe ser tu espacio de refugio y seguridad lejos de casa, independientemente del tipo de alojamiento elegido. Para ello, es importante saber observar señales, tomar decisiones estratégicas y utilizar recursos que muchos establecimientos ya ofrecen y que, a veces, la viajera desconoce.

La investigación “Mujeres que Viajan Solas” (2025) confirma que, en relación con el tipo de hospedaje, el **hotel** domina

Consulte el Cadastur » »



ampliamente (76,8%), seguido por **posadas** (48,8%) y **hostels** (46,1%), lo que indica una preferencia por ambientes estructurados y, al mismo tiempo, por la posibilidad de interacción social cuando se desea. La elección de alojarse en **casas de amigos o familiares** (36,6%) también refuerza la importancia de la red de apoyo. En conjunto, los números muestran que viajar sola no se trata únicamente de libertad; se trata de tomar decisiones que equilibren autonomía, comodidad y, sobre todo, seguridad.

Hablando de sentirse segura, un tercio de las turistas solitarias —34,3% de las encuestadas— ya pasó por

situaciones incómodas en hospedajes, reforzando la importancia de evaluar factores que van más allá del precio.

"Haz la reserva del alojamiento con anticipación, identifica la ubicación y las opiniones sobre la seguridad al caminar sola por ese lugar. Siempre revisa información sobre el hotel, posada, hostel o anfitriones de Airbnb en redes sociales, para saber si ocurrieron situaciones de inseguridad o incomodidad", afirma la profesora Marutschka Moesch, investigadora del Centro de Excelencia en Turismo de la UnB.

La turismóloga y consultora de Turismo Ivane Fávero viaja desde hace cerca de 20 años por trabajo. Durante ese periodo, vivió situaciones comunes de falta de seguridad y falta de respeto hacia mujeres que están solas. Un ejemplo marcante ocurrió en una ciudad del norte del país, conocida por el turismo de pesca. Durante su estadía, se sintió incómoda con el comportamiento de algunos hombres locales.

"Comentarios ofensivos, que ellos llamaban 'piropos', eran dirigidos a mí con frecuencia, ignorando totalmente el respeto hacia mi condición profesional y personal. La situación fue tan incómoda que pasé a hacer todas las comidas en la habitación, porque me sentía insegura para circular sola por la ciudad", recuerda.

Ivane también recuerda un episodio en el que estaba hospedada en una pequeña ciudad del sur cuando un hombre entró en su habitación con

otra llave. "Me di cuenta de que todas las llaves eran iguales. Era la única mujer hospedada, rodeada de hombres desconocidos, algunos consumiendo bebidas alcohólicas y haciendo asados en las áreas comunes. La sensación de vulnerabilidad fue extrema", cuenta.

Debido a la sensación de vulnerabilidad que muchas veces sienten las mujeres, los datos de la investigación revelan un patrón claro en las preferencias de hospedaje entre mujeres que viajan solas: la búsqueda de **seguridad y ubicación estratégica** aparece como prioridad absoluta: 80,4% y 88,7%, respectivamente, evidenciando que la sensación de protección y la facilidad de desplazamiento influyen directamente en la elección del lugar donde hospedarse. Aspectos como las **evaluaciones online** (56,2%) y el **precio** (61,9%) también tienen un peso significativo, mostrando que la decisión combina racionalidad financiera con validación social. Aunque solo el 40,2% prioriza **opciones exclusivamente femeninas**, el número es expresivo y apunta a una demanda creciente de espacios pensados para viajeras solitarias.

Para garantizar seguridad y evitar situaciones de vulnerabilidad, hoteles, posadas y casas de alquiler deben adoptar prácticas de cuidado y protección. Al mismo tiempo, la viajera también puede, y debe, adoptar medidas preventivas. A continuación, enumeramos algunas orientaciones prácticas.

CONSEJOS PRÁCTICOS AL MOMENTO del hospedaje



- Prefiere hospedajes estructurados: opta por hoteles consolidados, con buena reputación y personal disponible las 24 horas, ya que tienden a ofrecer protocolos de seguridad más sólidos que las casas de alquiler.
- Investiga antes de reservar: lee evaluaciones recientes, busca relatos de otras mujeres y verifica la ubicación del hotel. Las regiones aisladas pueden parecer encantadoras en el mapa, pero no siempre son seguras.
- Si puedes, usa cerraduras adicionales en la habitación: bloquea la puerta con cerradura auxiliar o trabas portátiles. Esto ayuda especialmente en hoteles con pasillos muy transitados.
- Da la impresión de no estar viajando sola: al entrar en la habitación, habla en voz alta como si conversaras con alguien ("¡Ya llegué!", "Bajo en cinco minutos"). Evita que las personas en el pasillo perciban que estás sola.
- Prefiere llegar durante el día, ya que facilita la lectura del entorno y reduce riesgos en el desplazamiento.
- Planifica el trayecto con anticipación: revisa las aplicaciones de movilidad y estudia el camino, pregunta a residentes o al personal del hospedaje y evita vías alejadas o mal iluminadas.
- En hostels, considera dormitorios femeninos, que tienden a ofrecer más privacidad y reducir riesgos de acoso.

ALINEANDO HOSPEDAJE Y ESTILO DE VIAJE

La elección del hospedaje acompaña el tipo de experiencia que deseas construir. Muchas mujeres valoran no solo la seguridad, sino también el ambiente del lugar, el nivel de privacidad y cuánto el alojamiento facilita el itinerario. Ajustar estos factores antes de la reserva ayuda a evitar desgaste durante el viaje. También es **importante** verificar si **las certificaciones del establecimiento están actualizadas**. Es obligatorio para los medios de hospedaje estar registrados en el Cadastur, del Ministerio de Turismo.

"Es importante conocer los canales oficiales y las asociaciones. Por ejemplo, utilizar medios de hospedaje, agencias o guías turísticos registrados en el Cadastur, lo que brinda mayor legalidad y confiabilidad", afirma Aylana Borges, profesora del Centro de Excelencia en Turismo (CET) de la Universidad de Brasilia (UnB).

En este sentido, también puede ser interesante conocer los hoteles incluidos en la alianza entre el Ministerio de

Turismo y la Asociación Brasileña de la Industria Hotelera (ABIH Nacional), que ofrece un programa de hasta 15% de descuento en hospedajes para mujeres que viajan solas, y entender cuál es la

finalidad de tu hospedaje. Es decir, definir si el espacio será solo para dormir y descansar o si la estadía forma parte de la experiencia del viaje orienta el tipo de alojamiento ideal para ti.

LLEGADA Y CHECK-IN: PRIMEROS CUIDADOS

Al llegar al hospedaje y tener el primer contacto con la recepción, algunas actitudes simples ayudan a garantizar más privacidad, evitar exposición innecesaria y comprender mejor cómo el establecimiento maneja situaciones de seguridad.

A partir de 2026, para garantizar seguridad, el check-in se realiza mediante la nueva ficha de huéspedes,

100% digital. La Ficha Nacional de Huéspedes (FNRH Digital), desarrollada por el Ministerio de Turismo, moderniza el ingreso al hotel y hace el proceso más eficiente.

Aun así, cuida la manera en que compartes tu información personal. Una buena estrategia es solicitar que tu número de habitación o teléfono no sea dicho en voz alta.

OTROS consejos:

- Solicita contactos que puedan ser útiles durante la estadía, como el teléfono de recepción, seguridad interna, número de emergencia local y, si existe, un canal específico para denuncias o relatos de incomodidad.
- Si te sientes más cómoda, pregunta si el lugar puede ofrecer atención femenina en el room service.
- También es válido observar cómo se comporta el equipo en las interacciones iniciales: los profesionales cuidadosos evitan preguntas invasivas, explican los protocolos de seguridad de forma objetiva y te tratan como la principal responsable de tu propio viaje.
- Observa la iluminación del lobby, la circulación de personas y la claridad de las rutas de acceso: esto contribuye a evaluar si el espacio es acogedor para una viajera sola.



SUGERENCIA:

Evita comentar el número de tu habitación con otros huéspedes o desconocidos, incluso en conversaciones informales en áreas comunes.

DENTRO DE LA HABITACIÓN: SEGURIDAD PRÁCTICA Y AUTONOMÍA

La habitación debe ser un ambiente donde la viajera pueda relajarse sin preocupaciones. Al entrar, es importante verificar si las condiciones favorecen el descanso y la protección. Pequeñas precauciones antes de viajar y apenas entrar a la habitación garantizan más autonomía y disminuyen riesgos durante toda la estadía. Enumeramos algunas de ellas:

Prueba inmediatamente cerraduras y sistemas de seguridad, para asegurarte de que puedes relajarte sin preocupaciones: revisa cerraduras, mirilla y seguros de ventanas. Utiliza la cadena de la puerta cuando esté disponible

Usa accesorios adicionales, si es necesario: trabas portátiles y candados compactos pueden ofrecer más protección y tranquilidad.

En hostels, **verifica si los lockers son adecuados** y están en buen estado, para que tus objetos personales queden bien protegidos.

Evalúa los artículos de higiene disponibles. Algunos alojamientos no contemplan necesidades mayoritariamente femeninas, por lo que puede ser útil llevar un kit básico con toallas higiénicas, lima de uñas, toallitas húmedas, curitas y medicamentos esenciales.

MALETA completa

- Algunos artículos son esenciales para garantizar bienestar y tranquilidad durante el recorrido de quien viaja sola:
- Lleva medicamentos y artículos de salud, como analgésicos, antialérgicos, remedios para mareos o problemas digestivos y curitas.
- Incluye protector solar y repelente de insectos, principalmente en destinos tropicales o con actividades al aire libre.
- Si utilizas medicamentos controlados, lleva cantidad suficiente



para todo el viaje y la receta médica original.

- Contrata siempre un seguro de viaje para cubrir imprevistos.

SUGERENCIA:

Antes de permitir la entrada de cualquier empleado a la habitación, confirma la solicitud con la recepción, especialmente fuera del horario regular de limpieza.

DIA A DIA NA ESTADIA

Es en el día a día donde surgen oportunidades de descanso, convivencia y exploración del destino, así como momentos para percibir cómo el espacio y el equipo contribuyen a la experiencia. Vale la pena observar el ambiente del lugar, la actitud de los empleados y la dinámica entre huéspedes. Sentirse segura y respetada durante un hospedaje es fundamental para una buena experiencia de viaje sola, lo que no siempre ocurre, como demuestra el relato de la profesora Marutschka Martini Moesch:

“A pesar de tener reserva en el hotel, de cadena internacional, con voucher, siendo representante oficial del Estado en un evento, fui confundida con una prostituta y me hicieron pagar toda la estadia por adelantado; fue humillante. Al día siguiente, cuando reclamé a la gerencia del hotel, minimizaron la situación y ni siquiera me ofrecieron disculpas”, recuerda..



Praia Grande - SC (@travelterapia)

Etapas de la experiencia de la viajera en el hospedaje



DERECHO DE LA VIAJERA

Durante el hospedaje, la viajera tiene derecho a una atención respetuosa, privacidad e información clara sobre los protocolos de seguridad del lugar. Siempre que se sienta incómoda, puede solicitar cambio de habitación, cambio de atención o aclaraciones al equipo responsable. En caso de que la situación no sea resuelta, es legítimo buscar canales externos de apoyo y registrar reclamos..

CONSEJOS PARA tu estadía



- Si algo incomoda, no lo minimices: expresa inmediatamente las molestias relacionadas con ruido, invasiones de privacidad o conductas inapropiadas. No dudes en contactar canales especializados o autoridades de seguridad si te sientes en riesgo.
- Si deseas socializar, utiliza las áreas comunes de forma estratégica, permitiendo el acercamiento de otras personas.
- Verifica con el hospedaje si existen protocolos de seguridad o números telefónicos de emergencia.
- Si el lugar lo permite, solicita room service sin contacto directo. Esto ayuda a evitar tener que abrir la puerta de la habitación a una persona desconocida.
- Si alguien toca la puerta, confirma con la recepción quién es y abre solo si te sientes segura.
- Pregunta por experiencias dirigidas a mujeres. Algunos medios de hospedaje ofrecen masajes, tours con otras mujeres, cenas temáticas y eventos culturales seguros.

Así, el hospedaje deja de ser apenas un lugar de permanencia y pasa a ocupar un papel central en la experiencia de viaje de las mujeres que viajan solas. Al observar el ambiente, adoptar actitudes preventivas y confiar en la propia percepción, la viajera fortalece su autonomía y amplía las condiciones para sentirse segura y acogida durante toda la estadía.



São Francisco de Paula (Anelise Zanoni)

Por qué elegir destinos con políticas de PROTECCIÓN PARA LAS MUJERES

Viajar es descubrir lugares, culturas y experiencias, pero también exige atención a la propia seguridad. Saber que existen protocolos claros de protección para las mujeres marca toda la diferencia, especialmente para quienes viajan solas. Diversos establecimientos ya adoptan políticas de acogida y prevención, divulgando información accesible sobre cómo pedir ayuda en casos de acoso o violencia, lo que contribuye a prevenir situaciones de riesgo y reducir vulnerabilidades.

En Brasil, la Ley nº 14.786, sancionada el 27 de diciembre de 2023, hizo obligatoria la implementación del protocolo **"No es No"** en bares, discotecas y eventos que venden bebidas alcohólicas. A partir de esta norma, estos lugares deben contar con profesionales capacitados para acoger a mujeres que reporten acoso o situaciones incómodas, ofrecer apoyo inmediato y respetar integralmente la decisión de la víctima. Además de la ley nacional, diversos estados crearon estrategias propias, reforzando que la seguridad de las mujeres debe ser prioridad en espacios públicos y privados.

Ejemplos de algunas iniciativas estatales

- **Ceará:** el Ministerio Público de Ceará, por medio del Núcleo Estatal de Género Pro-Mujer (Nuprom), promovió en noviembre de 2025 la tercera edición de la capacitación **"Yo Respeto el No"**, dirigida a profesionales de establecimientos comerciales y de entretenimiento, capacitándolos para prevenir el acoso, acoger víctimas y encaminarlas adecuadamente.



São Luís – MA (Carol Fávoro)

- **Paraná** – el Programa **Viajeras + Seguras**, creado en 2024, tiene como objetivo hacer el turismo más seguro, acogedor y responsable para las mujeres. La iniciativa pertenece al Gobierno de Paraná, por medio de la Secretaría de Estado de Turismo, en alianza con la Secretaría de la Mujer, Igualdad Racial y Persona Mayor y Sebrae-PR. El programa ofrece capacitaciones presenciales y online, por medio de la Ruta del Conocimiento de Sebrae-PR, para preparar empresas del sector turístico a identificar situaciones de violencia de género, actuar de forma adecuada y aplicar protocolos de protección para las mujeres. Después de la formación, los establecimientos pueden adherirse al Código de Conducta y recibir el **Sello Viajeras + Seguras**, que indica el compromiso con una atención ética, sensible y segura para el público femenino. Para saber más, accede a: turismo.pr.gov.br/pagina/viajantes-seguras
- **Río de Janeiro**: el **"Sello Mujer + Segura"**, creado en septiembre de 2023, certifica eventos y establecimientos que implementan medidas de prevención del acoso, acogida a las víctimas y políticas claras de seguridad, incluyendo equipo capacitado y canales de denuncia.
- **São Paulo**: el **"Protocolo No Te Calles"**, de agosto de 2023, estableció medidas obligatorias para que bares, restaurantes, discotecas y eventos capaciten a sus empleados para reconocer señales de alerta, incluyendo el **"Signal for Help"**, un gesto discreto en el que la mujer muestra la palma de la mano, dobla el pulgar hacia adentro y cierra los demás dedos sobre él, permitiendo pedir ayuda sin que el agresor lo perciba. Al identificar la señal, el equipo debe conducir a la víctima a un espacio seguro, ofrecer apoyo inmediato y proporcionar transporte, si es necesario.

PROTOCOLOS EN CAPITALES Y EN EL EXTERIOR

Además de las estrategias estatales, algunas capitales brasileñas adoptaron sus propios protocolos, ampliando la protección en bares, restaurantes y espacios de ocio.

- **Cuiabá** (MT): en agosto de 2025, la alcaldía lanzó el sello **"Cuiabá Protege Mujeres"**, voluntario para establecimientos, reforzando el

combate al acoso y la violencia, garantizando seguridad física y psicológica. Para recibir la certificación, el lugar debe implementar políticas claras de acogida, capacitar empleados, ofrecer canales de denuncia y garantizar espacios seguros, convirtiéndose en referencia de protección para las mujeres en la ciudad.seguros,

tornando-se referência em proteção às mulheres na cidade.

- **Rio Branco** (AC): en 2024 creó el sello voluntario "**No es No - Mujeres Seguras**", promoviendo un compromiso público con la seguridad femenina en los establecimientos participantes.

Para las turistas que viajan al exterior, conocer los protocolos locales es esencial. Un ejemplo es "**Ask for Angela**", creado en Londres y popular no solo en el Reino Unido, sino también en diversos países de Europa, especialmente en bares, pubs, restaurantes y discotecas. Si una mujer se siente insegura, acosada o incómoda, puede acercarse a un empleado y decir la frase "**I'm looking for**

Angela" ("Estoy buscando a Angela"). Este aviso discreto activa inmediatamente al equipo, que la retira del lugar de riesgo, la conduce a un espacio seguro y proporciona transporte o ayuda necesaria.

La iniciativa está presente, por ejemplo, en Francia, bajo el nombre "**Demandez Angela**". Ciudades como Chambéry, en Saboya Francesa, tienen banners de divulgación del protocolo, que puede activarse con la frase "Où est Angela?" ("¿Dónde está Angela?"), o "Je voudrais le cocktail Angela" ("Me gustaría el cóctel Angela").



PROTOCOLO "NO ES NO" – SEPA MÁS

Circuitos No es No tiene como base la **Ley 14.786/23**, que implementó el protocolo No es No para protección y prevención de la violencia contra las mujeres en establecimientos con venta de bebidas alcohólicas como bares, restaurantes y fiestas..

Es un curso online, gratuito y abierto al público, ofrecido por la Universidad de Brasilia (UnB) en alianza con el Ministerio de las Mujeres y Anís – Instituto de Bioética, que capacita para la prevención de la violencia y el acoso contra mujeres en espacios públicos. Está dirigido especialmente a profesionales del sector de ocio, es de corta duración, puede realizarse desde el celular, enseña a aplicar el Protocolo "No es No", no exige escolaridad mínima y ofrece certificado oficial de la UnB.

Para saber más accede a: circuitos.org.br » » »



ATENCIÓN A LOS LUGARES Y SUS CERTIFICACIONES

Además de los protocolos de acogida, es importante observar la estructura y las certificaciones de los lugares que visitas. En Brasil, el Cadastur (Registro de Prestadores de Servicios Turísticos del Ministerio de Turismo) es una referencia de formalización y seguridad, pero existen otras iniciativas relevantes, como:

- El Ministerio de Turismo actúa por medio del **Código de Conducta Brasil** y del **Movimiento Turismo que Protege**, instrumentos dirigidos a la **prevención de la explotación sexual de niños y adolescentes en el turismo**. Aunque tienen este enfoque específico, estas iniciativas contribuyen a promover ambientes turísticos más éticos, responsables y atentos al cuidado de personas en situación de vulnerabilidad, favoreciendo también la protección y el bienestar de las mujeres.. Para saber más, accede a: codigodeconduta.turismo.gov.br e turismo.protege.gov.br
- **Bandera Azul**: el premio **Bandera Azul** es una certificación internacional concedida a playas y marinas que cumplen criterios rigurosos de sostenibilidad, calidad ambiental, gestión e infraestructura. Entre los requisitos están la presencia de servicios básicos, señalización adecuada, equipos capacitados, accesibilidad y acciones de ordenamiento del espacio. Aunque no sea una certificación específica de seguridad personal, estos elementos contribuyen a ambientes más estructurados y previsibles, lo que puede favorecer la sensación de protección y bienestar, especialmente para mujeres que viajan solas. En la temporada **2025–2026**, Brasil se destacó al alcanzar **récord en el número de playas y marinas certificadas con Bandera Azul**, ampliando la oferta de destinos con estándares elevados de sostenibilidad e infraestructura calificada.
- **Sello ABETA**, de la Asociación Brasileña de Empresas de Ecoturismo y Turismo de Aventura: indica operadores de ecoturismo y turismo de aventura que siguen normas técnicas y ofrecen seguridad, capacitación y seguro adecuado.
- **ABNT NBR ISO 21101**: establece requisitos para que empresas de turismo de aventura creen un Sistema de Gestión de Seguridad (SGS) para controlar riesgos y garantizar la protección de los participantes.



CÓMO PREPARARSE PARA ACTIVIDADES DE AVENTURA

Otro punto esencial es la preparación personal. Como recuerda Fernanda Dornelles, vicepresidenta de ABETA, las mujeres enfrentan estigmas en actividades de aventura, como dudas sobre su capacidad, menor credibilidad y expectativas de elecciones "menos radicales". Cuando algo no sale como se esperaba, el juicio suele ser más severo.

Mientras la sociedad evoluciona lentamente en este sentido, las

viajeras solitarias pueden actuar preparándose bien y eligiendo cuidadosamente quién conduce la actividad.

"Las actividades guiadas ofrecen una capa adicional de seguridad, apoyo y experiencia, lo que puede ser especialmente relevante para mujeres que viajan solas o que exploran un destino o modalidad por primera vez. Ya las actividades no guiadas pueden ofrecer más libertad y autonomía, pero exigen mayor preparación, familiaridad y responsabilidad personal", afirma la vicepresidenta de la asociación.

Algunos

consejos prácticos:

- Verifica si el operador sigue normas técnicas, cuenta con guías capacitados y dispone de equipos en buen estado y adecuados para los participantes.
- Comprueba si el número de participantes es compatible con la proporción guía/cliente y si existe plan de emergencia, primeros auxilios y evacuación.
- Infórmate sobre recorridos, niveles de dificultad, estructura de seguridad y apoyo de emergencia.
- Prepárate físicamente y con equipamiento adecuado.
- Comunica el itinerario a familiares o amigos y ten contactos de emergencia.
- Confía en tus instintos: si algo parece inseguro, cuestiona o elige otro operador.
- Las experiencias exclusivas para mujeres pueden ser más cómodas y seguras.



Con preparación, información y atención a los protocolos, el viaje se vuelve más seguro y placentero, permitiendo explorar destinos con autonomía y confianza.

Redes de apoyo PARA VIAJERAS

Empezar poco a poco, en destinos más familiares, con buena infraestructura, ayuda a ganar confianza para moverse sola



Tepequém – Roraima
(@sisterwave)

Incluso viajando sola, es totalmente posible y recomendable crear redes de contacto y apoyo antes de partir o ya en el destino. Conectarse con otras mujeres fortalece la autonomía, amplía la sensación de pertenencia y puede marcar la diferencia en situaciones de duda o inseguridad. Rebecca Aletheia refuerza la importancia de valorar cada vez más estos vínculos entre mujeres: grupos de viajeras, iniciativas comunitarias, afro turismo y turismo de base local, que fortalecen la autonomía y la seguridad de quienes viajan.

Sin embargo, la investigación "Mujeres que Viajan Solas" (2025) revela que, a pesar del crecimiento del discurso sobre sororidad y seguridad femenina, apenas el 14,1% de las encuestadas afirma haber utilizado alguna red de mujeres como apoyo en viajes solitarios. Además, el 32,1% ni siquiera sabía que este tipo de red existía, lo que evidencia una paradoja importante: las mujeres viajan solas, buscan información y consumen contenido digital, pero no están conectadas (o no se reconocen) como parte de redes estructuradas de apoyo femenino para viajes.

“ Cuando una mujer viaja, no quiere solamente conocer lugares; quiere sentir que pertenece y que es respetada”, afirma Rebecca.

Plataformas y comunidades de mujeres, junto con otras iniciativas brasileñas, ofrecen espacios para intercambiar información y crear apoyo mutuo



antes y durante el recorrido. Estos puntos de apoyo, presenciales o virtuales, son valiosos en situaciones de duda, enfermedad o inseguridad. Los grupos de mujeres locales y redes de viajeras también funcionan como importantes referencias de acogida y orientación.

“Un buen consejo es intentar conectarse con las personas del lugar, buscando entender cuáles son los ambientes que favorecen más esa conexión. También es posible optar por tours y paseos en grupo, así como hospedarse en hostels, ambientes donde hay muchas personas viajando solas”,

**PARA QUIEN ESTÁ
EMPEZANDO, CONTAR
CON UNA AGENCIA
ESPECIALIZADA
PUEDE EVITAR
MUCHOS IMPREVISTOS
E INSEGURIDADES.**

dice Jussara Pellicano, CEO de Sisterwave.

Las comunidades femeninas de viaje crean ambientes acogedores y guiados por la sororidad, donde es posible compartir miedos, pedir consejos específicos y recibir información que

solo quien vivió la misma experiencia puede ofrecer. Además del apoyo emocional, que disminuye la sensación de aislamiento del viaje solitario, estas redes ofrecen ayuda práctica, conectándote con otras mujeres en el destino y garantizando compañía segura o un punto de contacto confiable en caso de necesidad.

AGENCIAS ESPECIALIZADAS

Actualmente, existen cada vez más paquetes y servicios pensados especialmente para mujeres que viajan solas, para quienes buscan experiencias en grupo o entre amigas. Estas iniciativas responden a una creciente demanda de viajes más seguros, planificados y sensibles a las necesidades femeninas.

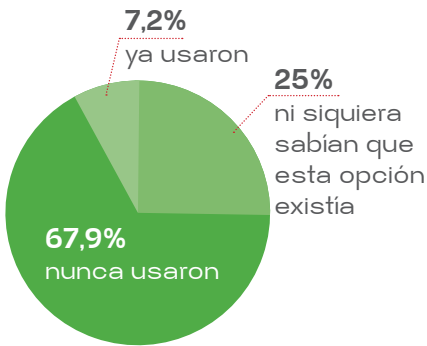
Aun así, apenas el 7,2% de las viajeras que participaron en la investigación afirmaron haber utilizado agencias con paquetes exclusivos para mujeres. En total, el 67,9% nunca los utilizó y el 25% ni siquiera sabía que esta opción existía, lo que refuerza la necesidad de ampliar la divulgación y el acceso a estas ofertas.

La presidenta del Consejo de

Administración de la Asociación Brasileña de Agencias de Viajes (ABAV), Ana Carolina Medeiros, observa la creciente relevancia de los viajes femeninos en el turismo y destaca el esfuerzo de las agencias por actualizarse para atender las necesidades de las viajeras solitarias.



Contrataron agencias con paquetes exclusivos para mujeres



"La ABAV, junto con las agencias de viajes asociadas, busca siempre promover capacitaciones y reforzar la importancia de que las agencias estén preparadas con conocimiento y comprensión sobre lo que significa viajar sola. Buscamos tener todo el conocimiento necesario para encontrar lo mejor para ella y hacer de su viaje un sueño realizado, sin contratiempos", afirma Ana Carolina.

APLICACIONES DE SEGURIDAD

Cuando la tecnología y la comunidad caminan juntas, el viaje se vuelve mucho más tranquilo. Antes de partir, es importante investigar las aplicaciones disponibles en el destino, ya que muchas permiten compartir la ubicación en tiempo real con personas de confianza o solicitar ayuda rápidamente en situaciones de emergencia.

Para quienes están comenzando, contar con una agencia especializada puede evitar muchos imprevistos e inseguridades. Vale la pena investigar opciones que ya trabajen con viajeras solitarias y tengan una mirada atenta hacia cuestiones como seguridad, autonomía, ubicación y rutas adecuadas.

"Para la mujer que va a viajar sola por primera vez, que aún no tiene experiencia y siente bastante miedo, recomiendo buscar una agencia de viajes responsable y confiable. Estás aprendiendo, entonces comenzar poco a poco, en destinos más familiares, con buena infraestructura, ayuda a ganar confianza para circular sola, cenar sola y, poco a poco, ir rompiendo esos miedos con calma", recomienda Ana Carolina.

Este segmento tiende a crecer, según indica la investigación: el 56,9% de las encuestadas afirma que tendría interés en paquetes especiales dirigidos a mujeres.

A continuación, algunos ejemplos de aplicaciones que pueden contribuir a la seguridad durante el viaje:

App Protegida: ofrece una red de prevención y seguridad para quienes viajan por Brasil. En emergencias, el Botón SOS puede activarse discretamente (incluso mediante el botón de encendido del celular). La app recopila

evidencias de forma silenciosa, activando audio y cámaras para enviar información a contactos o al centro de apoyo. El recurso "Acompáñame" monitorea tu trayecto y dispara alertas si te desvías de la ruta o tardas en llegar. También permite que las usuarias marquen puntos peligrosos en el mapa.

Life360: aplicación global de seguridad y localización por GPS que permite compartir la ubicación en tiempo real con grupos privados. Llamados "Círculos". Para mujeres viajando solas, funciona como un refuerzo de tranquilidad: permite compartir discretamente tu ubicación con personas de confianza y activar una alerta SOS que envía tu localización exacta en caso de emergencia.

Estos recursos ayudan a reducir el aislamiento del viaje solitario. En un lugar desconocido, saber que existen formas rápidas de pedir ayuda o ser acompañada a distancia brinda tranquilidad y permite disfrutar la experiencia con mayor confianza.

VIAJA TRANQUILA Y BIEN INFORMADA

Viajar sola es un ejercicio de autonomía, descubrimiento y derecho a la circulación. Más que un desplazamiento, la experiencia femenina en solitario reafirma la presencia de las mujeres en el espacio público y en el turismo. Por eso, la **Guía para Mujeres que Viajan Solas** será siempre un apoyo

consistente en este recorrido. Siempre que sea necesario, retoma los capítulos que dialogan con tu momento, porque la publicación reúne información, orientaciones y referencias para fomentar decisiones conscientes, reconocer desafíos y fortalecer caminos de protección, confianza y libertad.

Al ampliar el acceso a la información y valorar las redes de apoyo, los protocolos y las buenas prácticas, se reafirma que el turismo debe ser un espacio de acogida, respeto e igualdad, en Brasil y en el mundo. Al fin y al cabo, la preparación mejora la experiencia, y la planificación y el conocimiento transforman la inseguridad en estrategia y libertad.

Que esta guía sea una compañía permanente para soñar, planificar y continuar el viaje con seguridad, autonomía y alegría. Buen viaje, siempre



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALETHEIA, Rebecca. Idealizadora de Bitonga Travel, la mayor red de mujeres negras viajeras de las Américas. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 5 nov. 2025.

ASK FOR ANGELA. Ask For Angela. Disponible en: <https://www.met.police.uk/police-forces/metropolitan-police/areas/about-us/about-the-met/campaigns/ask-for-angela/>. Consultado el: 24 nov. 2025.

BEKLER, Ecevit. *Under the Shade of Colonialism: Mary Kingsley and Her Travels in West Africa, 2023.* Disponible en: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3488859>. Acceso en: 28 oct. 2025.

BORGES, Aylana. Profesora del curso de Turismo de la Universidad de Brasilia (UnB) y coautora del artículo *Segurança Turística: A Experiência da Mulher Enquanto Viajante Solo.* Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 30 oct. 2025.

BOTELHO, Jussara Pellicano. CEO de Sisterwave, comunidad para mujeres que aman viajar. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 28 oct. 2025.

BRASIL. Ley nº 14.786, de 27 de diciembre de 2023. Protocolo "No es No". Disponible en: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2023-2026/2023/lei/l14786.htm. Consultado el: 24 nov. 2025.

CABRAL, Bianca Nathalia Rodrigues; BORGES, Aylana Laissa Medeiros; SILVA, Rodrigo Cardoso da. *Segurança Turística: A Experiência da Mulher Enquanto Viajante Solo.* Turismo: Visão & Ação, v. 27, UNIVALI, 2025. Disponible en: <https://periodicos.univali.br/index.php/rtva/article/view/20696>. Acceso en: 30 oct. 2025.

DEMANDEZ ANGELA: un dispositif pour lutter contre le harcèlement de rue dans le Gers. Disponible en: <https://www.gers.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-a-egalite-entre-les-femmes-et-les-hommes/>

[Demandez-Angela-un-dispositif-pour-lutter-contre-le-harcèlement-de-rue-dans-le-Gers](https://www.gers.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-a-egalite-entre-les-femmes-et-les-hommes/). Consultado el: 24 nov. 2025.

DORNELLES, Fernanda. Vicepresidenta de la Asociación Brasileña de Empresas de Ecoturismo y Turismo de Aventura (ABETA). Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 14 nov. 2025.

FÁVERO, Ivane. Turismóloga y consultora de turismo. Entrevista concedida a Anelise Zanoni. Porto Alegre, 19 nov. 2025.

GOBIERNO DEL ESTADO DE PARANÁ. Secretaría de Turismo; Secretaría de la Mujer, Igualdad Racial y Persona Mayor. Cartilla Viajantes Mais Seguras. Curitiba, 2025.

GOBIERNO DEL ESTADO DE RÍO DE JANEIRO. Secretaría de la Mujer. Sello Mulher + Segura. Disponible en: <https://www.rj.gov.br/secmulher/node/399>. Consultado el: 24 nov. 2025.

GOBIERNO DEL ESTADO DE SÃO PAULO. Secretaría de Políticas para la Mujer. Protocolo Não se Cale. Disponible en: https://www.mulher.sp.gov.br/sec_mulheres/nao_se_cale. Consultado el: 24 nov. 2025.

IBGE. Censo 2022. Disponible en: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acceso en: 28 oct. 2025.

KLINK, Tamara. Viajera. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 31 oct. 2025

LIFE360. Life360 – Localização em Tempo Real. Disponible en: <https://www.life360.com>. Consultado el: 28 nov. 2025.

LIMA, Melina de. Historiadora, cofundadora y directora de Cultura y Educación del Instituto Memorial Lélia Gonzalez y coordinadora en la Secretaría de Gestión del Sistema Nacional de Promoción de la Igualdad Racial en el MIR.



Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 1 nov. 2025.

MEDEIROS, Ana Carolina. Presidenta del Consejo de Administración de la Asociación Brasileña de Agencias de Viajes (ABAV). Entrevistas concedidas a Leticia Paludo. Chambéry, 27 nov. 2025.

MINISTERIO DE PUERTOS Y AEROPUERTOS. Acoso e importunación sexual en la aviación civil [cartilla electrónica]. Brasilia, 2025. Disponible en: https://www.gov.br/portos-e-aeropostos/pt-br/assuntos/transporte-aereo/cartilha-digital-assedio-aviacao-civil/digital_cartilha-assedio-sexual_aviacao-civil.pdf. Acceso en: 19 nov. 2025.

MINISTERIO DE TURISMO. Sello Turismo Responsable. Disponible en: <https://www.turismo.gov.br/seloresponsavel/>. Consultado el: 24 nov. 2025.

MINISTERIO DE TURISMO. Gobierno incentiva el turismo de aventura como opción para conocer

Brasil. Agência Gov, 25 oct. 2025. Disponible en: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202510/conheca-o-brasil-governo-incentiva-o-turismo-de-aventura-no-pais>. Acceso en: 31 oct. 2025.

MINISTERIO PÚBLICO DEL ESTADO DE CEARÁ. Capacitación "Eu Respeito o Não". Disponible en: <https://mpce.mp.br/mp-do-ceara-promovera-3a-edicao-da-capacitacao-eu-respeito-o-nao-nos-dias-18-e-19-de-novembro/>. Consultado el: 24 nov. 2025.

MIRANDA, Aline. Viajera y creadora del blog y perfil @umasulamericana. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 1 nov. 2025.

MOESCH, Marutschka. Profesora e investigadora del Centro de Excelencia en Turismo de la Universidad de Brasilia (CET/UnB). Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 17 nov. 2025

PESQUISA "Mulheres que viajam sozinhas". Formulario Google. Disponible en: <https://docs.google.com/forms/d/1FS2lovjCBee4r4rapun->



RuD-hADpFXZtj3xJHHVRPCJo/edit.
Acceso en: 28 oct. 2025.

PREFECTURA DE CUIABÁ. Sello "Cuiabá Protege Mulheres". Disponible en: <https://www.cuiaba.mt.gov.br/noticias/lei-sancionada-pelo-prefeito-institui-selo-cuiaba-protege-mulheres>. Consultado el: 24 nov. 2025.

PROTEGIDA. Protegida App. Disponible en: <https://protegida.net/>. Consultado el: 28 nov. 2025.

ROSSA, Leticia. Gerente comercial del restaurante Catherine, en Gramado – RS. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Farrroupilha, 23 jul. 2025.

SEBRAE. Tendencias de turismo para 2025–2027. [2025]. Disponible en: <https://homologacaosites.rj.sebrae.com.br/inteligenciasetorial/turismo/Tendencias-de-Turismo-para-2025-2027>. Acceso en: 31 oct. 2025.

SERRANO, Sónia. Entrevista realizada vía Google Meet. 23 oct. 2025.

SOLO FEMALE TRAVELERS. 2025 Solo Female Travel Trends & Statistics Report. Disponible en: <https://www.solofemaletravelers.club/solo-female-stats/>. Acceso en: 28 oct. 2025

THINKOLGA. Os sonhos delas. [2025]. Investigación realizada en colaboración con el proyecto "Sonhe como uma garota". Disponible en: <https://lab.thinkolga.com/sonhos-delas/>. Acceso en: 28 oct. 2025.

UNWTO. *Global Report on Women in Tourism*, segunda edición. 2019. Disponible en: <https://www.unwto.org>. Acceso en: 10 nov. 2025.

VEIGA, Márcia. Profesora Adjunta en el Programa de Posgrado en Comunicación y en la Escuela de Comunicación, Artes y Diseño (Famecos) de la PUCRS. Entrevista concedida a Anelise Zanoni. Porto Alegre, 17 nov. 2025

WOTTRICH, Laura. Publicista, profesora e investigadora del Posgrado en Comunicación de la UFSM y de la UFRGS. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Farrroupilha, 24 jul. 2025.

YANO, Sylvia. Viajera y autora del blog Sentidos do Viajar. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 28 oct. 2025.

ícones adaptados de flaticon.com

Cordilheira do Espinhaço - MG
(Fabiana Oliveira)



FICHA TÉCNICA

Proyecto 914BRZ4024 / UNESCO – Ministerio de Turismo y Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco)

MINISTERIO DE TURISMO

Gustavo Feliciano
Ministro de Turismo

Fernanda Câmara Norat
Secretaria Ejecutiva

Augusto Lira da Rocha
Secretario Nacional de Políticas de Turismo

Aldo Valentim
Director de Calidad, Sostenibilidad y Acciones Climáticas

Carolina Fávero de Souza
Coordinadora General de Turismo Sostenible y Responsable

Tatiana Oliveira Delgado Correia
Coordinadora de Turismo Responsable

Coordinación Técnica

Carolina Fávero de Souza
Coordinadora General de Turismo Sostenible y Responsable

Colaboración y Revisión Técnica

Carolina Fávero de Souza
Coordinadora General de Turismo Sostenible y Responsable

Tatiana Oliveira Delgado Correia
Coordinadora de Turismo Responsable

Juliana Paula de Paiva Oliveira
Jefa de la Asesoría de Participación Social y Diversidad

Adriana Souza de Oliveira Barreto
Analista Técnica de Políticas Sociales
Pilar Cler

Analista Técnica de Políticas Sociales

Jacqueline Salles Lemes
Asistente Administrativa

Nayara Marques
Agente Administrativo

Colaboración Técnica

Leticia Paludo
Periodista

Camila Provenzi
Diseñador

Consultoría Especializada

Anelise Zanoni
Consultora

Parque Estadual Pedra Azul, Domingos Martins – ES (Setur-ES)



Esta publicación cuenta con la cooperación de la UNESCO en el marco del Proyecto g14BRZ4024 – “Promoción del Turismo Cultural en Sitios del Patrimonio Cultural y Natural, de la Economía Creativa y de Otras Políticas Vinculadas al Turismo y al Desarrollo Sostenible”, cuyo objetivo es aportar contenidos e información técnica para la elaboración de dos guías informativas con enfoque en Turistas Mujeres, con orientaciones prácticas sobre planificación, seguridad, salud, derechos y empoderamiento femenino durante los viajes. Las ideas y opiniones expresadas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente la visión de la UNESCO, ni comprometen a la Organización.



COOPERACIÓN



MINISTÉRIO DO
TURISMO

