Viajar en solitario puede ser una experiencia transformadora

Académico de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso señaló que esta práctica puede reforzar la confianza personal y el autoconocimiento.

Las vacaciones suelen ser momento para compartir con la familia y los amigos. Generalmente se buscan actividades o viajes para disfrutar en conjunto, sin embargo, para algunas personas la compañía no necesariamente es una opción y optan por vacacionar en solitario.

Ya sea por gusto o porque no se tiene acompañante, las personas que emprenden solas un viaje responden a perfiles y motivaciones diferentes, pero pueden estar unidas por algunas características, como poseer niveles importantes de autonomía, capacidad de tomar decisiones, manejar imprevistos y disfrutar sin necesidad de compañía.

Para Felipe Rodríguez, académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), las personas que vacacionan en solitario tienen interés por explorar nuevos entornos y se sienten tranquilas en contextos individuales. Además, en algunos casos es una experiencia que puede incrementar su autoestima y ayudar a superar desafíos. "Viajar en solitario puede reforzar la confianza personal y ayudar al autoconocimiento, porque estar solo también permite reconocer y reflexionar sobre los aspectos más individuales. Puede ser una oportunidad bien transformadora, en la medida en que esté alineado con las necesidades, con el momento vital de la persona, como una manera de cuidar de uno mismo. Creo que puede resultar algo bien enriquecedor y positivo", señaló.

Contrario a lo que podría pensarse, no sólo los jóvenes o

adultos jóvenes viajan solos, también adultos mayores viven esa experiencia. “Hay personas recientemente jubiladas, por ejemplo, que han experimentado la necesidad de salir de sus espacios. A veces es la necesidad de cumplir con metas personales que quizás han postergado en las etapas anteriores de la vida, por los temas de crianza, entonces, cuando los adultos ven que sus hijos ya están grandes, cuando se han independizado, podrían encontrarse fácilmente con esta idea de viajar”, comentó el académico de la PUCV.

Existen también quienes vacacionan en solitario como un escape a los problemas y en esos casos, Felipe Rodríguez mencionó algunas desventajas que podrían relacionarse “con la falta de apoyo emocional en situaciones difíciles. La ausencia de compañía puede aumentar el estrés o la sensación de vulnerabilidad. En algunas personas también podría exacerbar ciertos sentimientos, como el de soledad, sobre todo si es que no se gestiona bien”. Otra posible desventaja, dijo, “podría ser una suerte desconexión, que esta búsqueda de individualidad pudiera llevarnos por un camino en que empecemos a valorar menos el estar con otro, a valorar menos lo que son las relaciones importantes, las relaciones de confianza, las relaciones de apoyo. En el fondo, un exceso de autonomía también podría generar alguna desconexión”.