

# VIAJA EN COHERENCIA

¿Y si viajar pudiera dejar un  
impacto positivo?

LAURA CREUTZ





# Introducción

---

Viajar ocupa una parte muy importante de mi vida. Con el tiempo me di cuenta de que, **si intentaba consumir de forma más responsable en mi día a día, también quería que mis viajes reflejaran esos mismos valores.**

Pero descubrí que no siempre era fácil. Encontrar información clara, saber qué decisiones tenían realmente impacto o distinguir entre marketing y sostenibilidad requería mucho más tiempo del que imaginaba.

Por eso nace esta guía. No pretende decirte cómo debes viajar, sino ofrecerte herramientas para que puedas tomar decisiones más conscientes sin renunciar a disfrutar del camino.

*“No se trata de dejar de viajar, sino de hacerlo de forma más consciente.”*

# ¿Quién está detrás de Viajar en Verde?

¡¡Hola! Soy Laura, una apasionada de los viajes y de la naturaleza. Siempre he entendido los viajes como una oportunidad para descubrir nuevas formas de vivir, comprender otras culturas y volver a casa con una mirada diferente.

Con los años descubrí que viajar también podía ser una forma de contribuir positivamente a los lugares que visitamos.

“Así nació Viajar en Verde.

*Un proyecto para demostrar que otra manera de viajar sí es posible.*

Viajar de forma más consciente a través de experiencias diseñadas para conectar con las personas, el territorio y nuestros propios valores.

*Laura*



# Índice

---

¿Qué tipo de viajera quieres ser? 05

¿Dónde duerme realmente tu dinero? 07

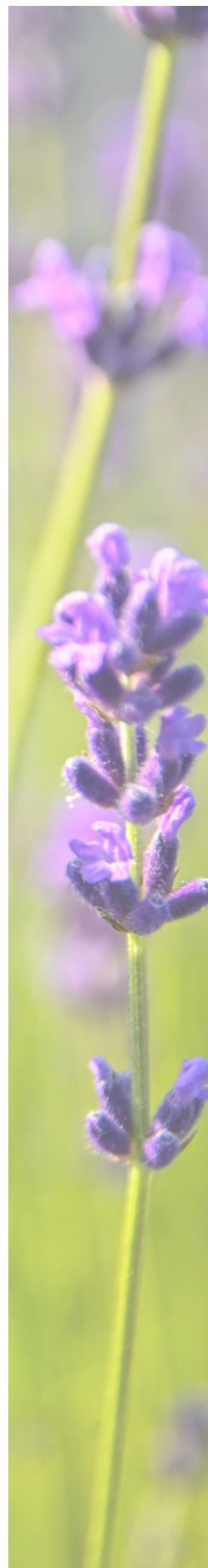
¿Y si el camino también formara parte del viaje? 08

¿Qué historia hay detrás de lo que comes? 10

¿Tu diversión deja una huella positiva? 12

¿Qué herramientas pueden ayudarte a viajar mejor? 13

¿Cuál será la primera decisión diferente que tomes en tu próximo viaje? 14



# 01 ¿Qué tipo de viajera quieres ser?

## PLANIFICAR ES EL PRIMER ACTO DE RESPETO

Antes de hacer la maleta ya hemos empezado a viajar. Elegir un destino, la época del año o la forma de movernos dice mucho de la experiencia que queremos vivir y de la huella que queremos dejar. No se trata de verlo todo. Se trata de elegir aquello que realmente merece la pena vivir.

### ¿Por qué importa?

Las decisiones que tomamos antes de viajar suelen ser las que más condicionan nuestra huella. Una buena planificación no busca seguir una lista perfecta, sino encontrar un equilibrio entre nuestros recursos, nuestras necesidades y el respeto por el lugar que vamos a visitar.



## Lo que hago yo

Antes de elegir un destino intento entender cómo convive ese lugar con el turismo. Me interesa saber si apuesta por proteger su entorno, apoyar a la comunidad local y mantener viva su identidad. Prefiero conocer menos lugares y disfrutarlos de verdad que intentar verlo todo.

## Pruébalo tú

- ✓ ¿Qué hace especial este lugar?
- ✓ ¿Es mejor viajar en otra época del año?
- ✓ ¿Necesito visitar tantos sitios?
- ✓ ¿Cómo puedo apoyar la economía local?
- ✓ ¿Cómo quiero recordar este viaje dentro de un año?



### Mi consejo:

*Un viaje no se mide por los lugares que visitas, sino por las historias que te llevas contigo.*

# 02 ¿Dónde duerme realmente tu dinero?

Tu elección de alojamiento puede marcar una gran diferencia en la sostenibilidad de tu viaje. Más allá de reducir impactos ambientales, también decides a quién apoyas con tu dinero.

Elegir pequeños alojamientos, cooperativas o proyectos familiares ayuda a fortalecer la economía local y favorece un turismo más justo y respetuoso.

## ¿Por qué importa?

El alojamiento es mucho más que un lugar donde dormir. También es una forma de apoyar un modelo de turismo. Elegir un establecimiento comprometido con su entorno ayuda a reducir el impacto del viaje y beneficia a quienes viven allí.



## Lo que hago yo

Suelo buscar pequeños alojamientos gestionados de forma responsable. Me fijo en detalles como el ahorro de agua, la reducción de plásticos, el reciclaje o el uso de productos locales en el desayuno.

No busco el alojamiento perfecto. **Busco lugares que, dentro de sus posibilidades, intentan hacer las cosas mejor.**

## Pruébalo tú

- ✓ Busca alojamientos pequeños o familiares.
- ✓ Comprueba si reducen plásticos.
- ✓ Reutiliza toallas y sábanas.
- ✓ Pregunta por productos locales.
- ✓ Si compartes habitación o baño también reduces recursos.



## Mi consejo:

*Dormir también es una forma de decidir qué turismo quieres apoyar.*



# 03

¿Y si el camino también  
formara parte del viaje?

---

“

*Caminar es la forma más antigua y ecológica de transporte.  
Además, te permite descubrir el mundo a tu propio ritmo -  
Desconocido*

**El transporte es una parte fundamental de cualquier viaje, y elegir opciones eco-friendly puede marcar una gran diferencia en la reducción de tu huella de carbono. En este capítulo, descubriremos cómo desplazarnos de manera sostenible y responsable.**

## ¿Por qué importa?

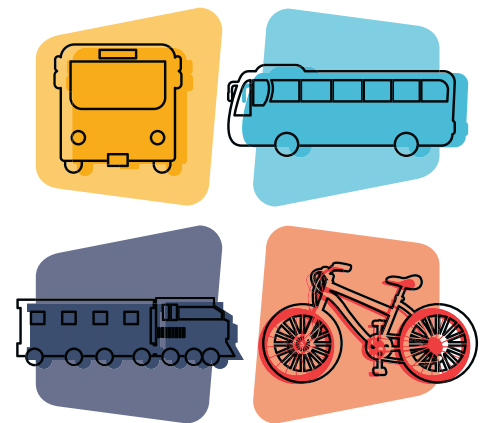
Moverse también forma parte del viaje. A veces nos obsesionamos con llegar rápido y olvidamos que el camino también puede convertirse en una experiencia.

## Lo que hago yo

No siempre elijo el transporte con menor impacto, porque cada viaje es diferente. Lo que intento es encontrar un equilibrio entre el tiempo disponible, la distancia y la experiencia. Cuando el tiempo lo permite, viajar más despacio suele regalar los mejores recuerdos.

## Pruébalo tú

- ✓ Prioriza caminar siempre que puedas.
- ✓ Valora el tren o el autobús.
- ✓ Si vuelas, intenta permanecer más tiempo en el destino.
- ✓ Agrupa desplazamientos.
- ✓ Recuerda que no hace falta verlo todo.



### Mi consejo:

*Un viaje no se mide por los lugares que visitas, sino por las historias que te llevas contigo.*

# 04 ¿Qué historia hay detrás de lo que comes?



## ¿Por qué importa?

La gastronomía también cuenta la historia de un lugar. Comer es una forma de descubrir tradiciones, apoyar pequeños negocios y conectar con la cultura local. Comer también es una forma de conocer la cultura.

## Lo que hago yo

Antes de viajar investigo los platos típicos y busco opciones vegetales utilizando HappyCow y recomendaciones locales. Siempre que puedo elijo restaurantes que trabajan con productos de temporada y proximidad.



## Pruébalo tú

- ✓ Prueba la cocina local.
- ✓ Pregunta por opciones vegetarianas o veganas.
- ✓ Compra en mercados.
- ✓ Prioriza productos de temporada.
- ✓ Evita cadenas internacionales cuando existan alternativas.

### Mi consejo:

*Cada comida es una oportunidad para conocer mejor el lugar que visitas.*

# 05

## ¿Tu diversión deja una huella positiva?

**Participar en actividades y excursiones respetuosas con el medio ambiente y la cultura local es una excelente manera de enriquecer tu experiencia de viaje. Veamos opciones para explorar la naturaleza, conocer la cultura local y apoyar el turismo sostenible.**

### ¿Por qué importa?

Las actividades que elegimos pueden proteger un territorio... o dañarlo. Elegir experiencias respetuosas ayuda a conservar aquello que hemos ido a conocer.

### Lo que hago yo

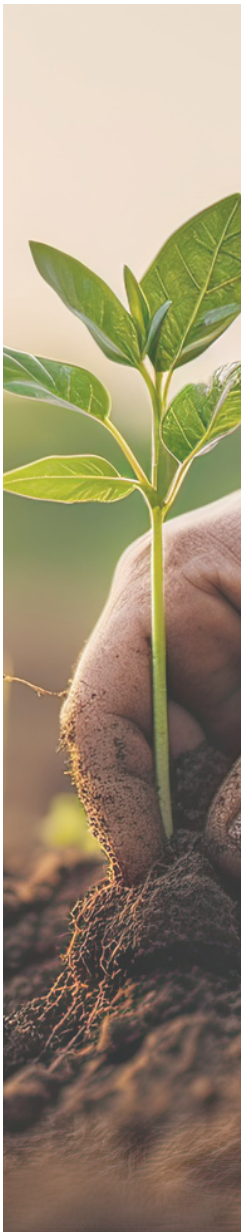
Intento priorizar actividades que respeten la naturaleza y el bienestar animal. Prefiero rutas guiadas por personas locales, senderismo, talleres artesanales o experiencias que me permitan conocer un lugar sin alterar su equilibrio. Para mí, una buena actividad no es la que deja la mejor foto, sino la que deja el menor impacto.

### Pruébalo tú

- ✓ Prioriza guías que conozcan el territorio.
- ✓ Evita experiencias con animales en cautividad.
- ✓ Camina siempre que sea posible.
- ✓ Busca actividades que beneficien a la comunidad local.
- ✓ Pregúntate si esa experiencia seguiría existiendo sin perjudicar el entorno.

### Mi consejo:

*La mejor actividad es aquella que deja el lugar igual de bonito para quien llegue después.*





# 06 ¿Qué herramientas pueden ayudarte a viajar mejor?

Para mantenernos informados y conectados durante nuestros viajes, es importante tener acceso a recursos adicionales y formar parte de una comunidad de viajeros comprometidos. Exploremos herramientas, fuentes de información y comunidades en línea para continuar aprendiendo y compartiendo experiencias.

Las herramientas que me acompañan en casi todos mis viajes.

| HERRAMIENTA      | PARA QUÉ LA USO                                      |
|------------------|------------------------------------------------------|
| Ecosia           | Buscar mientras plantas árboles.                     |
| HappyCow         | Encontrar restaurantes vegetarianos y veganos.       |
| Booking          | Buscar alojamientos con criterios de sostenibilidad. |
| Veggie Hotels    | Hoteles vegetarianos y veganos.                      |
| Omio / Trainline | Comparar opciones de transporte.                     |

Mi consejo:

*Las mejores herramientas siguen siendo la curiosidad y las ganas de aprender.*

# ¿Con qué idea te quedas?

Antes de cerrar esta guía...

Si hay una idea que me gustaría que recordaras no es qué aplicación utilizar ni qué alojamiento reservar.

Es esta.

**Viajar no consiste en recorrer más kilómetros.**

**Consiste en relacionarnos mejor con los lugares que visitamos.**

No hace falta hacerlo perfecto.

Solo hace falta empezar.

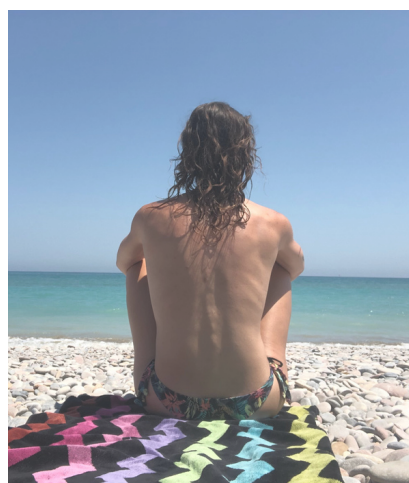
Porque cuando tú te marches...

el lugar seguirá allí.

Y la huella que dejes también.

Ojalá esta guía sea el comienzo de muchos viajes conscientes. Nos vemos en el camino.

Laura 



Quiero acompañarte a viajar de manera más responsable, ecológica y sostenible tratando de buscar siempre el menor impacto para el planeta ¿te vienes?

ME VOY DE VIAJE CONTIGO



[info@viajarenverde.com](mailto:info@viajarenverde.com)  
[www.viajarenverde.com](http://www.viajarenverde.com)

# ¿Y ahora qué?

Si esta guía ha hecho que mires los viajes desde otra perspectiva, ya ha cumplido su propósito.

**No espero que cambies tu forma de viajar de un día para otro.**

Solo que la próxima vez que prepares una escapada te hagas una pregunta más.

Porque viajar de forma consciente no consiste en hacerlo perfecto.

Consiste en tomar mejores decisiones, una detrás de otra.

Ojalá esta guía sea el comienzo de ese camino.

Y si algún día quieres vivir esta forma de viajar acompañada, estaré encantada de compartir contigo una experiencia de **Viajar en Verde**.

Nos vemos en el próximo viaje.

*Laura*

**¿Qué decisión diferente tomarás en tu próximo viaje?**

