

[www.pronoiapsicología.com](http://www.pronoiapsicología.com)

# 15 días en **JAPÓN**

guía de viaje



# INTRODUCCIÓN



## Beatriz De Ureta

---

Lo primero que tienes que saber es que no soy guía turístico, ni he estudiado nada relacionado con el tema. De hecho, [soy psicóloga](#).

La única autoridad que tengo para presentarte esta guía es que me alucina viajar y planificar y acabo de volver de Japón maravillada.

Planificar este viaje fue todo un reto para mí porque es un país infinito y en 15 días no da tiempo a todo, así que había que priorizar y sacrificar.

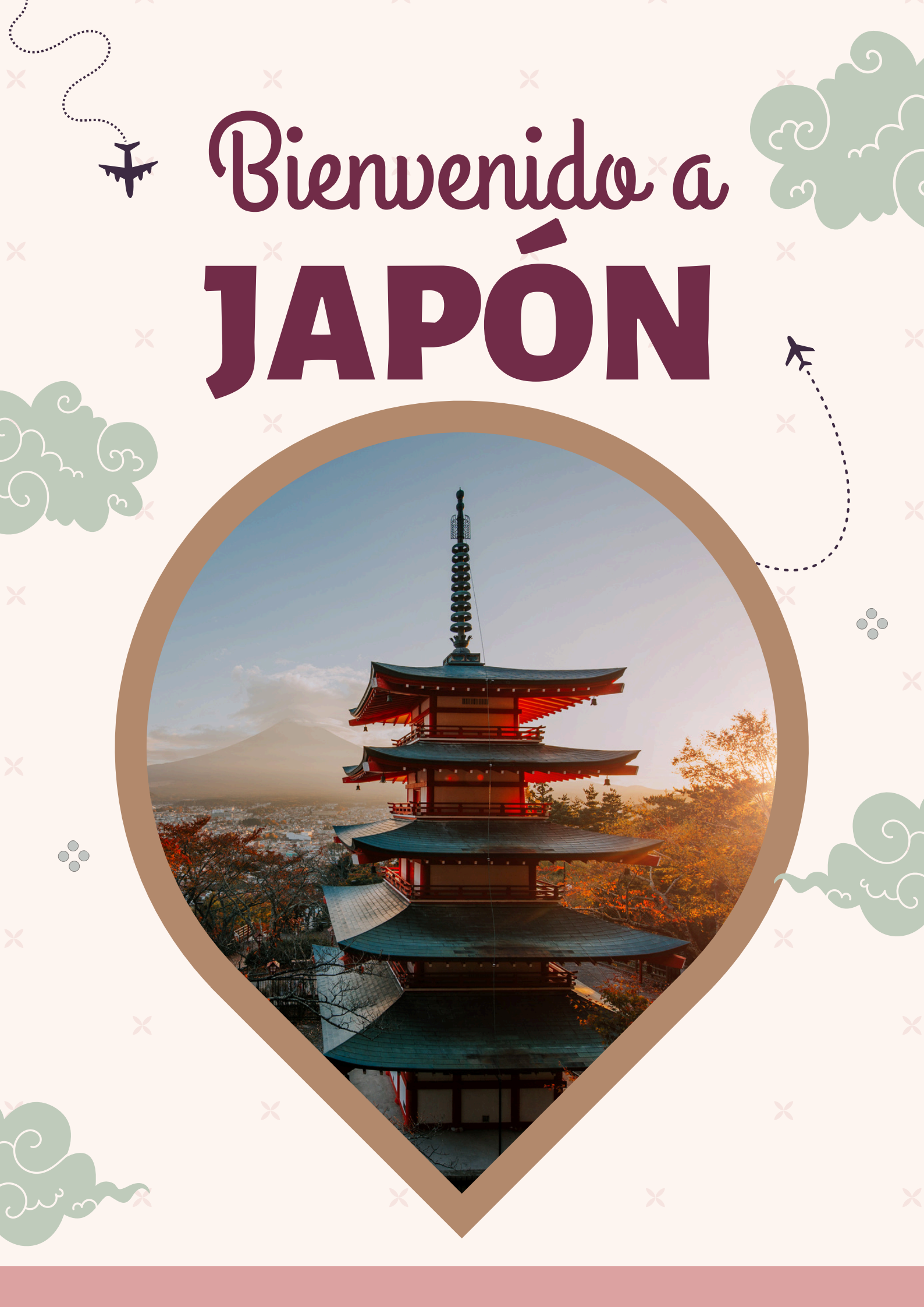
Esta guía no es una guía de “los imprescindibles de Japón”, porque no sé cuáles son. Es literalmente lo que yo vi e hice en dos semanas y que me ha permitido volverme con la sensación de que soy más japonesa que española.

Está organizada por días, lo que visité, dónde comí y trucos varios para que no metas la pata donde yo lo hice.

Pretendo que puedas organizar tu viaje con una base sólida sin que te abrume la cantidad de información que hay en Internet, si quieres ampliar amplias, pero si te quedas sólo con esto, creo que tendrás una experiencia súpercompleta.

Ah, una última cosa, no obtengo ningún beneficio de recomendarte lo que te recomiendo, nadie me patrocina, por desgracia, lo que te cuento será mejor o peor, pero te garantizo que está libre de conflictos de intereses. Vamos al lío.

Bienvenido a  
**JAPÓN**





# índice de **CONTENIDO**



**1**

**Antes de tu viaje**

**2**

**Itinerario**

**3**

**Secretos de Japón**

**4**

**Comida japonesa**

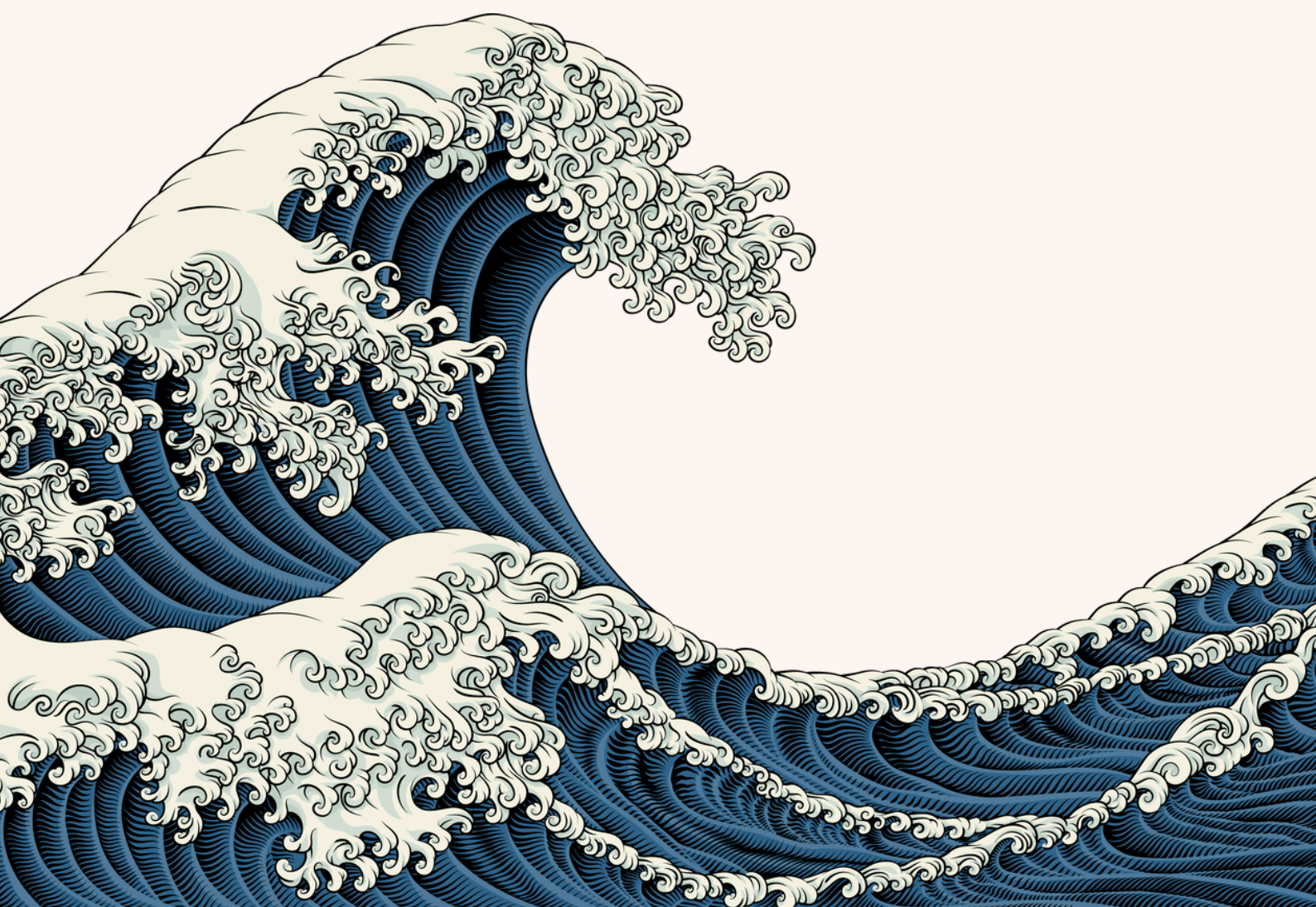
**5**

**BONUS: Equipaje emocional**





# Antes de **TU VIAJE**



# Tres aliados



## Google Maps

*Google Maps funciona alucinantemente bien en Japón, te señala itinerarios, tipos de trenes, horarios, el andén y hasta los vagones en los que te tienes que subir para salir más rápido.*

*En serio, si lo llevas en la mano todo el tiempo no te vas a perder, sino puede ser el mayor estrés de tu viaje.*

## Klook

*Esta plataforma es tu mejor amiga, te permite reservar actividades, museos y demás con tiempo, descuentos y saltándote colas.*



## Japonismo

*Este blog es tu salvación. Una macroguía de Japón con: mapas, itinerarios, restaurantes, sitios de interés a fondo... el problema es que es tan amplia que abruma, por eso yo te recomiendo que la utilices una vez tengas claro tu itinerario para leer los artículos en concreto que te interesen.*

*Nota: Japonismo no patrocina esta guía, ya me gustaría a mí.*



# Seguro de viaje

Siempre he sido muy despreocupada respecto a los seguros, pero Japón no es un lugar para hacer eso. Una torcedura de tobillo o una indigestión te pueden arruinar la vida si tienes que visitar (Dios no lo quiera) un hospital.

Yo contraté el seguro con **InterMundial**, en concreto el plan **Total Travel** (que es el intermedio y no sale mucho más caro) y creo que es la opción perfecta.

No te cubre sólo gastos médicos, sino retrasos en el transporte por causas ajenas a tu voluntad, pérdida de maletas, robos, etc.

Puedes mirar las coberturas en su web y si utilizas el código **JAPONISMO** (bendita web, en serio) te hacen un 10% de descuento.

Además, con la app de **IGraal** (que si no la conoces te recomiendo que utilices desde ya) tienes un **6,5% de cashback**, es decir, dinero que literalmente vuelve a tu cartera una vez lo compras.

IGraal tiene cashback para mogollón de comercios, tiendas de ropa, alquiler de coches, viajes, etc. Si decides registrarte (es gratis) puedes hacerlo a través del enlace de **afiliados** que te dejo abajo, tú obtienes 3€ instantáneamente y yo algunas ventajas sin que a ti te cueste nada más:

[Regístrate en IGraal](#)



# Datos Móviles



No sólo vas a necesitar Internet para subir maravillosas stories de Japón, es que es un imprescindible para poder moverte por el país sin perderte.

Para los datos puedes contratar una **eSim con Holafly**, PERO, asegúrate de que tu dispositivo es compatible, que no te pase como a mí, que la compré y se me quedó cara de seta al darme cuenta de que no la podía usar en mi OnePlus.

Si necesitas una SIM física la puedes adquirir directamente allí, yo la compré en **Rakuten**, pero también hay tiendas en los aeropuertos y tienes con varios GB de datos para que elijas (para 15 días y no ir pillado, te recomiendo entre 10 - 15GB, pero depende del uso que le des).

Por último, ya te digo que deberías darle uso al móvil como si fuera tu mejor amigo, así que te puedes fundir dos baterías al día tranquilamente. Por eso yo me compro una **Power Bank** que me permitiera recargar el móvil sobre la marcha.

Te dejo el enlace de la que yo adquirí porque me fue fenomenal, pero supongo que todas las opciones con buenas reseñas te harán el mismo apañó.

[Compra Power Bank en Amazon.](#)



# Alojamiento



Una de las primeras meteduras de pata fue no reservar el alojamiento con tiempo, teníamos los primeros 5 días, pero dudábamos de nuestra ruta posterior y decidimos reservar los hoteles allí.

MEEEC, error.

Aunque hay una gran oferta (sobre todo en las grandes ciudades como Kioto o Tokio) los buenos alojamientos se acaban rápido y puedes acabar metido en un verdadero chuchitril (minúsculo, porque allí no hay espacio) a un precio desorbitado.

Así que mi recomendación es que improvises lo mínimo posible con el itinerario y el alojamiento. Esto te permitirá también reservar excursiones o visitas que requieren planificación.

El único hotel que te recomiendo porque relación calidad/precio fue excelente es **Hotel La'gent Kyoto Nijo**. Es un cuatro estrellas con [onsen](#).

Para el resto vas a tener que hacer una búsqueda en Booking o cualquier otro comparador. Además booking te permite pagar en yenes una vez en el hotel, lo que está fenomenal si llevas todo en efectivo.

Otra gran cadena que suele triunfar es **APA Hoteles**. Hay muchísimos en todas las ciudades y suelen ser los más económicos, eso sí, vigila porque no todos tienen la misma categoría.



# Alojamiento



**SuperHotel** es otra cadena donde nos alojamos y que está bien, si lo reservas con tiempo el precio merece mucho la pena.

Estos son los que yo he visitado, si te alojas en otros, mi única sugerencia a la hora de buscar hotel es que mires:

**El tamaño de las habitaciones:** algún hotel ni siquiera tenía armarios y con una maleta de 25 kg abierta en el suelo tenía que saltar para poder alcanzar la cama.

**Que tengan [Onsen](#):** muchísimos lo ofrecen y es un capricho japonés que merece la pena, sobre todo para relajarte después de las largas jornadas pateándote las ciudades.

En casi todos los hoteles tienen varios adaptadores para que cargues tu móvil, ebook, etc. pero puedes comprar un adaptador universal súper barato (si no lo llevas de España) en [Daiso](#).





# Transporte



En Japón te tienes que mover en tren, es así. Los principales destinos turísticos están conectados por una red ferroviaria que funciona con puntualidad militar.

Si vas a moverte mucho entre ciudades o incluso a coger autobuses y ferries (como el de Miyajima) te vendrá de perlas el **Japan Rail Pass**, un pase con el que hacer viajes ilimitados durante **7, 14 o 21 días**.



Es cierto que antes era una opción súper económica y distaba mucho de ir sacando los billetes uno a uno, pero ahora mismo han subido el precio un 60% y ya no es una ganga. Aun así, si haces el itinerario que te propongo te lo recomiendo porque le sacas partido.

Nosotros lo sacamos para 7 días y lo activamos dos días después de llegar a Kioto, de esa forma podíamos aprovecharlo para todos los trayectos largos y “caros” que hicimos en la primera semana y luego comprar los billetes sueltos cuando estábamos asentados en la ciudad sin mucho movimiento.

El precio son 50 000 ¥, aproximadamente unos 350€ si contratas el seguro.

Una vez lo tengas tendrás que activarlo, pero no te preocupes porque tanto en el aeropuerto como en las principales estaciones de tren hay oficinas de Japan Rail que te lo hacen en el momento.

**Advertencia:** en Japón los trenes son una locura. Hay muchas líneas diferentes, locales, Shinkansen (el tren bala), etc.

Así que para algunos trayectos necesitarás reservar asiento (por ejemplo Tokyo, Kyoto, Hiroshima...).



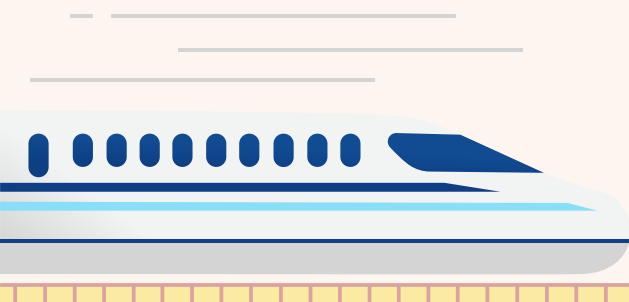
# Itinerario POR DÍAS



Teniendo en cuenta que el viaje es duro, el primer día entre el cansancio, el jetlag, el jetlig y toda la pesca no vas a disfrutar mucho, por eso nosotros decidimos según aterrizamos cogernos directamente un tren hacia Kioto y empezar el viaje desde ahí.

Después de 19h de vuelo dos más de tren ya ni se notan.

Y aquí sí, con los preparativos hechos, vamos a comenzar a recorrernos Japón.



# AGENDA

*Día 1*  
Kioto (Ginkaku-ji, Chion-in y Fushimi Inari)



*Día 2*  
Kioto (Sendero No Michi, Arashiyama, Nishiko y Pontocho)



*Día 3*  
Kioto (Nara, templo Tōdai-ji y Uji)



*Día 4*  
Kioto (Ceremonia del té, cuevas de Higasiyama, Kiyomizudera y Osaka)





# Día 1



**9:00 – 10:30 AM:** Visita **Ginkaku-ji** y sus jardines zen de arena blanca.

**10:30 – 11:15 AM:** Caminata por el **Paseo del Filósofo**, perfecto en otoño o con los cerezos en flor.

**11:15 – 12:30 PM :** Visita **Chion-in**, hay dos recorridos tradicionalmente: uno para hombres y otro para mujeres, la razón es que las mujeres debían caminar con pasos cortos para mantener “la modestia y la gracia” (llevaban incluso calzado específico o les ataban los pies), por lo que no era práctico subir por las enormes escaleras del paseo de los hombres.



Uno de los pabellones de Ginkaku-ji



Fushimi Inari iluminado

**12:30 – 1:30 PM:** Almuerzo en **Gion o Higashiyama**.

**2:00 – 4:30 PM:** Explora **Fushimi Inari** recorriendo los laberintos de torii rojos y no te olvides de pedir un deseo cuando los atraveses.

**Aviso:** llega al santuario cuando aun haya luz, aunque los edificios están bien iluminados el recorrido de toriis no y hacerlo a oscuras no tiene mucha gracia.

**19.30:** prueba el delicioso Tonkatsu (cerdo empanado) en [Katsukura](#).



# Día 2



**9:00 – 10.00 AM:** visita el templo **Kinkakuji**, con su pabellón dorado que se refleja sobre el estanque. Recorriendo el sendero te encontrarás también la casa de té **Sekka-tei** y el **Salón Fudo-do**.

**10.30–11:30 AM:** visita el jardín zen de arena rastrillada del templo **Ryoan-ji** y aprovecha para pasear por todo el complejo, que es naturaleza pura.



Pareja paseando en Yukata en Arashiyama



Pabellón dorado reflejado en el estanque

**12.30 – 1.45 PM:** recorre el bosque de bambú de Arashiyama y párate a escuchar el sonido del viento porque es mágico. Además verás a muchas personas con Kimono o Yukata y paseando en los famosos rickshaws.

**2.00 PM –3.00 PM:** come en la calle principal que está atestada de restaurantes, cafeterías y tiendas



# Día 2



**3.30 – 5:00 PM:** si te gustan los animales hay un parque con macacos en libertad (**Iwatayama**), además pasarás por el río **Hozu** con las barcas tradicionales (también se pueden hacer cruceros en ellas).



Monetes en Iwatayama



Barca tradicional en el río Hozu



**6:00 – 8.00 PM:** si aun tienes fuerzas, de vuelta puedes visitar el mercado de **Nishiko**, con cientos de tiendas y rincones escondidos.

**8.00 –9.30 PM:** Cena en **Pontocho**, hay muchos restaurantes con sushi espectacular y además la calle por la noche, con los faroles y su mezcla de modernidad y tradición tiene un encanto especial.



# Día 3

**8:30 – 10:00 AM:** haz la excursión a **Nara**, un parque lleno de ciervos en libertad que puedes alimentar con **galletas sembei**, eso sí, cuidado porque a mí se me comieron la bolsa.

Según aterrizas puedes ver la Pagoda y el salón del templo **Kofukuji**.

Visita el majestuoso **Templo Tōdai-ji**, con su impresionante buda de bronce de 15 metros de altura.

Aprovecha y pásate por el santuario **Kasuga Taisha** con sus 2000 lámparas de piedra y más de 1000 de bronce.

**4.00–7.00 PM:** de vuelta a Kioto puedes parar en **Uji**, la patria del té verde, sobre todo si te gusta el matcha y quieres comprar este es un buen lugar.

Y ya que estás visita el templo **Byodo-in**, que se refleja en el agua y salen uns fotos espectaculares.



Templo Byodo-in en Uji

Ciervos en Nara





# Día 4



**9:00 – 10:00 AM:** alquila un **kimono** o **yukata** (el kimono de verano) y lánzate a pasear por las cuestas de Higashiyama como un auténtico japonés. Sí, es una “turistada”, pero de las mejores. Además, te dará fotos para recordar. Nosotros lo hicimos en [Yume Kioto](#), pero en Klook tienes muchas más opciones.

**10:30 AM – 12:30 PM:** Ceremonia del té en [Tea Cermony Nagomi](#), de nuevo, puedes buscar otras opciones en Klook.



Ceremonia del té

**12:30 PM – 14:30:** pasea por las cuestas empedradas de **Higashiyama** con sus casias tradicionales de madera y aprovecha para comprar souvenirs.

Visita en lo alto el templo de **Kiyomizu-dera**.



Cuestas de Higashiyama

# Día 4

**4:00 PM:** Llega a **Osaka** y corre a ver el castillo con la última luz del día, luego te dará tiempo a sumergirte en la noche de **Dotombori**, sus neones y su icónico cangrejo gigante. Un puesto de takoyakis es parada obligatoria.

**7:00 PM:** Cena en **Osaka**, nosotros comimos [sukiyaki](#), pero Osaka es conocida por su gastronomía, de hecho la expresión “kuidaore” significa “comer hasta arruinarse”, no te van a faltar opciones.



Castillo de Osaka al atardecer (fuente: japonismo)

**Momento souvenir:** en Osaka puedes comprar buenos cuchillos, el sitio más famoso se llama [Tower Knives](#) y si compras un cuchillo te pueden grabar tu nombre en katakana (alfabeto que utilizan para los nombres occidentales).

Además los dependientes son la viva imagen del famoso tópico: de Osaka salen los mejores comediantes, tienen un humor muy ácido y sarcástico y hacen que comprar aquí sea toda una experiencia.



Cangrejo gigante de Kani Doraku en Dotombori, Osaka.

# AGENDA

*Día 5*  
Hiroshima y Miyajima



*Día 6*  
Kanazawa (mercado Omicho, castillo, jardines Kenrokuen y Chuo Mishokugai)

*Día 7*  
Takayama



*Día 8*  
Shirakawa y barrio de samuráis





# Día 5



Nosotros lo vimos todo en un único día desde Kioto (maratón total), pero si puedes dedicarle dos días (o sacrificar una de las dos cosas) tu yo del futuro te lo agradecerá.

Desde Kioto el viaje es largo (unas 3h), así que madruga y hazte con un *bento* (las cajitas de almuerzo que puedes encontrar con sushi, arroz, verduras y encurtidos y que son una lindura, además de estar riquísimas).



Torii flotante  
Miyajima

**11.00:** Llegada a Hiroshima, toma el tranvía hasta Miyajimaguchi para coger el Ferri que te lleva a la isla de Miyajima, ya las vistas de la isla desde la borda son espectaculares.

**11.30–2.00 PM:** pasea por **Omotesando**, la calle comercial y si quieres puedes probar mariscos frescos como las ostras a la brasa.

Al final encontrarás el santuario de **Itsukushima** con su icónico torii flotante. Si llegas con marea baja puedes caminar hasta él y con marea alta lo verás flotar (junto al santuario) sobre el agua.

**2.30 PM:** Toma el ferri de vuelta a Hiroshima y visita el **Parque Conmemorativo de la Paz**, donde encuentras la **Llama de la paz**, que permanece encendida desde 1964 hasta que el mundo esté libre de armas nucleares.



# Día 5



Puedes entrar al **Museo de la Paz**, te advierto que es duro de ver y si eres una persona sensible impresiona, pero merece la pena.

**6.00 PM:** pasea por la calle **Han-dori**, peatonal y llena de tiendas, bares, karaokes, pachinkos en dirección a ¡La cena!

**7.00 PM:** Cena **Okonomiyaki** en el restaurante **Okonomimura**.



**8:00 PM:** vuelta a Kioto.



Fotografías del Museo de la Paz



Memorial de la Paz



# Día 6



Para un Japón rural a fondo **Takayama** es un lugar estupendo para asentarte 3 días y hacer excursiones desde allí... si encuentras alojamiento. Por eso te recomiendo que lo hagas con tiempo, sino te pasará como a nosotros, que tuvimos que establecer Kanazawa como base de operaciones:

**11.30 AM:** Llegada a **Kanazawa**, aprovecha al bajarte del tren para admirar la bonita estación de tren en forma de torii y el reloj-fuente internacional (es menos impresionante de lo que suena, pero diferente al fin y al cabo).



**1.00 PM:** Deja las maletas y corre al **Mercado de Omicho** con sus 180 puestos de productos frescos. Te recomiendo probar el [kaisendon](#).

**3.00 PM:** Visita el **Parque del Castillo de Kanazawa** y el propio castillo.



Parque  
Kanazawa



Jardines  
Kenrouken

**4.00 PM:** Aprovecha para llegar a los famosos jardines **Kenrouken** (unos de los tres más bonitos de Japón) y da una vuelta tranquila por ellos, dedica tiempo a recorrer los caminos empedrados, sentarte frente a los estanques o escuchar las cascadas. Pasear por ellos es una experiencia meditativa.



# Día 6



**7.00 PM:** Dirígete a **Chuo Mishokugai**, de noche es una pasada con sus callejones estrechos llenos de **izakayas**. Aquí puedes cenar, aunque los restaurantes son pequeños y muchos tienen cola o están llenos.



Exterior de los  
jardines Kenrouken



Chuo-Mishokugai





# Día 7



**10:00 AM – 12:00 PM:** Viaja a **Takayama**, para hacerlo tienes que coger trenes locales y el propio recorrido entre las montañas es mágico. Si estableces tu base de operaciones aquí, puedes dar un paseo matutino por el mercado, sino puede que el madrugón no te merezca la pena.

**11:00 AM – 2:00 PM:** Pasea por **Sanmachi Suji** (el casco antiguo) y asegúrate de recorrer sus tres calles (**Ichinomachi, Ninomachi y Sannomachi**), con sus casitas de madera del periodo Edo. Es un sitio magnífico para momento souvenir.



Casco histórico Takayama

Ya que estás, prueba los **Hida-gyū man**: bollitos al vapor ultraesponjosos rellenos de carne de Hida estofada. Si aún tienes hueco, hay brochetas y comida callejera por doquier (pero guarda hueco para la cena, que será de lujo).



# Día 7



Y si sigues hacia el río, cierra el recorrido con una foto en el pintoresco **punto Nakabashi**... que es el broche perfecto para el paseo.

**2.30 PM:** entra a una de las casas museo como la de la familia Kusakabe que se conservan prácticamente igual que en el periodo Edo.

**3.30 PM:** Visita el **Jinya**, un edificio histórico que sirvió como oficina del gobierno durante el periodo Edo.



**6.00 PM:** Explora las calles antiguas del casco histórico, llenas de tiendas tradicionales y bodegas de sake, puedes entrar y probarlo, saldrás haciendo esos, eso sí.

**7:00 PM:** Cena en el **Matsuki sushi**, Ve a por la carne de Hida y el sashimi: calidad top y precios que ni te esperas. Eso sí: ¡Reserva! Este lugar se llena rápido, y con razón, los cortes de pescado son, en serio, de otro nivel.



Bandeja de sashimi  
Matsuki sushi (el mejor que  
he probado en Japón)



# Día 8



Empieza el día con algo de logística (reserva el bus a **Shirakawa-go** temprano, incluso un día antes, ¡Que nadie quiere quedarse varado en la aldea sin vuelta!

**11.00 AM:** llega a Shirakawa (declarada Patrimonio de la Humanidad), un lugar de postal con sus casitas de tejados de paja, estilo **gassho-zukuri** (no por nada la UNESCO las ha declarado Patrimonio de la Humanidad). Elige alguna de las casas-museo, como **Wada, Kanda** o **Nagase**, y descubre cómo vivía la gente hace siglos.



**12:30 PM:** pasea por **Shirakawago Kaido**, la calle principal, llena tienditas de artesanía irresistibles, es la excusa perfecta para el momento souvenir.

No te culpes si vuelves a caer en la tentación de probar las croquetas o las brochetas de carne de Hida... es un placer del que no te cansas.

El #momentoselfie lo puedes hacer frente a tres casitas más fotogénicas de la aldea.

**3.00 PM:** de vuelta a Kanazawa y directo al barrio **Nagamachi**, hogar de antiguos samuráis. Visita la casa **Nomura** para darte un paseo histórico entre espadas y salas de té, sintiendo el espíritu samurái. No hace falta reservar, sólo ten en cuenta el horario: cierra a las 5:30 PM (o 4:30 en invierno), así que mejor no te despistes.

Tres casitas gassho-zukuri  
en Shirakawa-go



# AGENDA

*Día 9*  
Distrito de geishas y viaje  
a Tokio



*Día 10*  
Hakone



*Día 11*  
Tokio (museo Ghibli,  
templo Meiji-Jingu,  
mirador y Shibuya y  
Shinjuku)



*Día 12*  
Tokio (TeamLab,, Asakusa,  
Senso-ji, Akihabara)





# Día 9



Hoy viajamos a **Tokio**, así que saca tus billetes con antelación en la estación y así de paso dejas las maletas en una consigna para utilizar la mañana en visitar los distritos de Geishas en Kanazawa (**Higashi-Chaya y Kazuemachi**).

Una de las curiosidades locales de Kanazawa es el pan de oro, hay artesanías, cremas para la piel, palillos y puedes incluso pedirte un helado que lo lleve.

**3.30 PM:** viaje a Tokio.

Nosotros hicimos una excursión a **Hakone** al día siguiente porque queríamos ver el Fuji, pero es tremendamente complicado que se alineen los planetas para verlo y, además, nunca sabes si vas a tener esa suerte hasta que llegues ahí.

Entonces, desde Tokio hay muchísimas excursiones de día y si tienes que elegir yo te recomendaría antes **Nikko**.



Higashi-chaya en  
Kanazawa





# Día 10

Hakone es famoso por sus museos, pero en un día es inviable verlo todo, así que vas a tener que decidir o dedicarle un par de días.



**10.00 AM:** Llegada a Hakone, compra el pase de día en **Odawara**, te da acceso a todos los transportes de la zona, desde bus hasta... ¡Un barco pirata! Y como es circular no te perderás nada, pero tampoco repetirás ruta. Son 5000 ¥ (unos 32€).



**10.30: Hakone-Yumoto:** esta calle comercial es un imán de souvenirs y comida local, perfecta para probar dulces tradicionales o comida callejera como *senbei* y pasear por los márgenes preciosísimos del río **Sukumo**. Eso sí, no quiero meterte prisa, pero controla el reloj si quieres hacer todo el circuito.

**12.00 PM: Moto-Hakone** y el **lago Ashi**: primero, el famoso torii rojo a la orilla del lago: esa foto es obligatoria y vale los 30 minutos de caminata (ida y vuelta). Después, sube al barco y cruza el lago hacia el teleférico.

**1.30 PM:** llega a **Owakudani**, la zona volcánica con fumarolas, el paisaje es completamente distópico y puedes aprovechar para probar los huevos negros (*kuro-tamago*), dicen que te alargan la vida, ya me dirás si notas el efecto..

**3.00 PM:** si te gusta el arte contemporáneo, continuando la ruta llegarás al **Museo al aire libre de Hakone**.

**5:30 PM:** de regreso a Hakone-Yumoto: hora de una cena tempranera en el restaurante **Hatsuhana**. Su soba es famoso, pero date prisa porque cierran a las 7.00 PM.

**8.00 PM:** vuelta a Tokio.



# Día 11

**10:30 – 12:30 PM:** Si te gusta el cine de Miyazaki, el **Museo Ghibli** es obligado, ahora, tienes que reservarlo con bastante antelación porque las entradas vuelan.

**1:30–3.30 PM:** Visita el **santuario Meiji**, está en medio de un bosque en el ajetreo de Tokio y es de los más grandes. Tienes tu #momentoselfie frente a los famosos barriles de sake y vino, pero a nosotros nos tocó verlos con andamios (por lo visto los restauran una vez al año).



**4.00 PM – 4:30 PM:** Sube al **mirador del Ayuntamiento de Tokio en Shinjuku** para disfrutar de vistas panorámicas de la ciudad, casi nadie lo hace porque hay otros miradores más famosos, pero este es gratuito, sin apenas gente y espectacular.

**5.00 PM:** Explora Shibuya, visita el famoso **Cruce de Shibuya** y la estatua de Hachiko. Puedes ver el cruce desde arriba en el **Starbucks** (si tienes sitio), **L'occitane Café** o la plataforma del mirador de Shibuya Scramble Square (**Shibuya Sky**).

**7:30 PM:** Cena en **Shinjuku**, conocido por su vida nocturna y restaurantes, como en el **Golden Gai** o una izakaya local. Justo en este barrio vas a ver el **Nomikai**. Y también puedes aprovechar para ver el gato gigante 3D, cerquísima de la estación.



# Día 12



**9:00 – 11:00 AM:** arranca el día con una experiencia inmersiva en el **TeamLab**.

**11:30 AM – 1:30 PM:** pon rumbo a Asakusa y visita el templo **Senso-ji**, el más antiguo de Tokio, accedes por la majestuosa puerta **Kaminarimon**, un símbolo de la ciudad y tras ella te espera la calle comercial **Nakamise**, llena de puestecidos (89 en total) que venden todo tipo de recuerdos, comida, etc. Mira a tu alrededor, porque verás un montón de mujeres paseando en kimono.



**2:00 – 5:00 PM:** Desplázate hacia **Akihabara**, el barrio otaku de Tokio donde verás a muchos cosplayers (personas disfrazadas de personajes de manga o anime). Aprovecha la luz del día para visitar el templo **Kanda Myojin**, que tiene su propio encanto. Después, tómate tu tiempo para explorar las tiendas y perderte en el mundo *geek*.

Mujeres paseando en kimono por Senso-ji



# AGENDA

*Día 13*  
Tokio (Kappabashi-dori,  
mercado de Ameyoko,  
museo Nacional y cena  
Kaiseki)



*Día 14*  
Tokyo (Nezu, Yanaka y  
Sendagi)

*Día 15*  
Tokio (mercado de  
Tsukiji)





# Día 13



**10:00 – 11:30 AM:** si te gusta cocinar **Kappabashi-dori es tu calle**. Llena de utensilios (cuchillos, palillos, boles, manteles...) y las icónicas muestras de comida de plástico.

**12.00 – 1:30 PM:** dirígete al bullicioso mercado de **Ameyoko** en **Ueno**, plagado de productos locales y tiendas variadas, aprovecha para comer en alguno de los restaurantes bajo las vías del tren y comprar souvenirs.



**2.30 PM:** recorre el **parque de Ueno** y tómate un respiro en el **estanque Shinobazu**. Mientras, decide qué museo visitar, ya que en el mismo parque están los más famosos de Tokio. Nosotros nos decantamos por el **Museo Nacional**, donde puedes ver tesoros históricos y arte japonés.

**7:00 PM:** si quieres la guinda del pastel regálate una cena **kaiseki**, te recomiendo el restaurante **Inshotei**, que además está cerca del parque. El entorno es tradicional, rodeado de naturaleza y tiene precios bastante accesibles (pides un menú cerrado y así no te sorprende la cuenta). La experiencia es realmente auténtica.



Plato kaiseki en Inshotei



# Día 14



Hoy es el día para sumergirte en el Japón más tradicional, la encantadora zona de **Yanesen**. Sus tres calles: **Nezu, Yanaka y Sendagi**, te van a enamorar. Nosotros hicimos todo el recorrido a pie (unos 3 km) y merece totalmente la pena.

No te pongo horarios porque el tiempo se puede extender o acortar tanto como quieras, dependiendo de si entras en tiendas, templos, haces compras, comes, etc.



Recorre Nezu y visita el **Santuario Nezu**, donde además te encuentras de nuevo caminos de puertas torii y un maravilloso estanque con carpas. Es un rincón lleno de naturaleza en mitad de la agitada ciudad.

Camina hasta **Yanaka**, una calle peatonal que está llena de tiendas, artesanía local (cuencos, manteles, kimonos...). Además, Yanaka es conocido por adorar a los gatos, no sólo andan paseando por la calle, sino que los souvenirs y recuerdos están llenos de representaciones de *michis*. En este recorrido te vas a encontrar un templo cada dos metros (tiene 76).

Si todavía tienes energía continúa hasta **Sendagi**, es un barrio menos turístico, así que está más despejado si buscas algo de paz.

Calle Nezu





# Día 15



¡Último día en Japón y lo vamos a aprovechar al máximo! Nuestro vuelo salía a las 7:00 PM, así que empezamos la mañana con una visita al mercado de **Tsukiji**.

Aunque se ha trasladado y ya no puedes ver la famosa subasta del atún, ¡No te preocupes! Hay un montón de cosas deliciosas que probar en los puestos al aire libre.



Tienes mariscos como ostras, vieiras y, por supuesto, el espectacular **King Crab** (las patas deben medir como medio metro). También hay puestos de ramen, perfectos si quieres algo reconfortante.



Puesto de  
ramen callejero



Vieras a la brasa  
en Tsukiji



❖ Secretos de ❖  
**JAPÓN**





## Izakayas

Las izakayas son los típicos bares japoneses, te los encuentras en todos los lugares, pero prepárate para que muchos te digan que están llenos o “cerrados” cuando seas extranjero. Al no hablar ellos inglés ni tú japonés muchas veces prefieren sólo gente local. Para visitar los más auténticos ve de noche a **Golden Gai**.

## “Irasshaimase”

Cada vez que entres en un restaurante o tienda los dueños y camareros te saludan así, lo que significa “bienvenido a mi tienda”.



## Ichi-go ichi-e

En la ceremonia del té, este concepto significa “un encuentro, una oportunidad” y hace referencia a que cada momento es único e irrepetible y va acompañado de los principios centrales de la ceremonia: armonía (wa), respeto (kei), pureza (sei) y tranquilidad (jaku).





## Goshuin

Si te gusta escribir o llevas un diario de viaje, en muchos templos puedes pagar un extra y pedir un goshuin, un sello especial que se obtiene en todos los templos y santuarios budistas (cada uno tiene su diseño). Si quieres coleccionarlos a lo largo de todo tu viaje te recomiendo que compres un goshuin-cho, son cuadernos especiales para estos sellos con la portada decorada y te los venden en los propios templos.

## Onsen

Los onsen son baños termales, tradicionalmente de aguas volcánicas naturales, ricas en minerales y a una alta temperatura. Existen interiores o exteriores (rodeados de naturaleza). Sinceramente, no hay mejor experiencia que llegar de un largo y duro día de turismo y relajarte una horita en el onsen del hotel. Hay un ritual específico para bañarse, así que te dejo [este vídeo](#) donde lo explica para que no te pierdas al llegar.



## Nomikai

una de las costumbres más "turbias" de Japón (a mi parecer), "reunión para beber", los japoneses salen uniformados del trabajo y se pillan unas cogorzas con sus jefes que salen haciendo esos. Por lo visto la presión social juega un papel importante aquí, ya que acudir a este afterwork te puede garantizar mejores condiciones laborales, ascensos o incluso evitarte un despido.





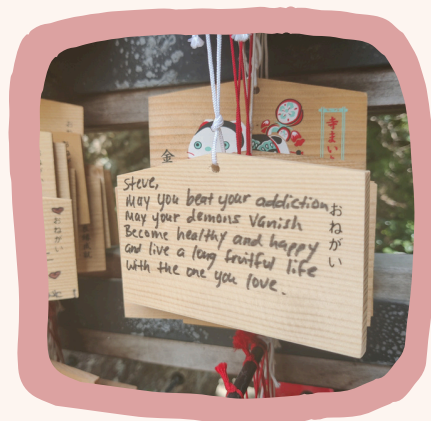
## Ventana de la nariz de Buda

En el templo Tōdai-ji hay una columna con un agujero, atravesarla da suerte (yo lo hice), pero es cierto que suelen ser niños o adolescentes los que lo hacen porque es realmente estrecho y no apto para claustrofóbicos.



## Plegarias

En todos los templos la gente escribe sus plegarias en hojas de papel o en madera y las cuelgan para que se cumplan. Aunque no lo vayas a hacer, aprovecha para leerlas, son muy emotivas.



## Temizu

Es una ceremonia de ablución que se realiza en la mayoría de santuarios para purificarte. Se realiza en unas pilas de piedra a la entrada de los templos, tienen un ritual (en algunos hay carteles explicando los pasos), así que apréndetelo antes de hacerlo.



## **Daiso**

*Es una megatienda tipo todo a 100 (yenes en este caso) con franquicias en Tokio, Kioto y algún otro lugar de Japón y en la que puedes encontrar prácticamente cualquier cosa sin dejarte un riñón.*

## **Don Quijote o Donki**

*Verás muchos por Japón, generalmente atestados de gente y llenos de música y ruido, pero que tienes que visitar sí o sí. Puedes comprar recuerdos, cosmética, disfraces, comida (por ejemplo, los famosos KitKat de sabores), postales, muñecos... de verdad, la lista es infinita.*



## **“Petto-kafe”**

*Son cafeterías que tienen animales con los que puedes interactuar. Los más habituales son cafés con gatos (neko café), pero también los hay con perros, conejos, erizos, búhos... En muchos tendrás que reservar y la entrada suele estar entre los 1000-3000 ¥, aparte de lo que consumas.*



# Comida

# JAPONESA

que tienes que probar sí o sí



# PRINCIPALES



## Sushi & Sashimi

*Evidentemente no puedes irte sin probar todas las versiones de sushi y sashimi, yo te recomiendo especialmente que no te cortes con el "fatty tuna", el mejor bocado.*

## Ramen

*Te recomiendo que vayas al museo del ramen en Yokohama (Tokio), donde podrás probar ramen de las diferentes regiones de Japón.*



## Soba

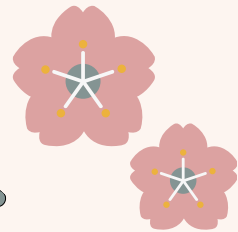
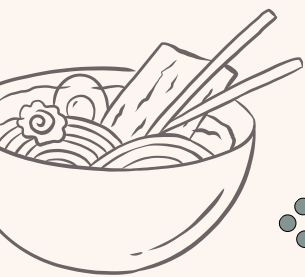
*Puedes probar los famosos fideos en Hakone, son la especialidad. Puedes pedirlos fríos o con tempura y huevo crudo.*



## Kaisendon

*Boles de arroz cubiertos de mariscos, sashimi y pescados variados. Es típico de las zonas de mar como Kanazawa.*





# PRINCIPALES

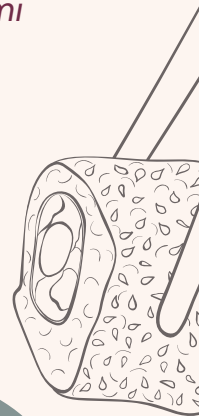


## Suki-yaki

*Carne o tofu con verduras, lo que le da el umami fantástico es el azúcar, la soja y el mirin. Lo espectacular de este plato es que lo cocinas y comes en la mesa.*

## Tonkatsu

*El clásico es la chuleta de cerdo rebozada, pero en el restaurante que te recomiendo te lo empanan todo (hasta un huevo).*



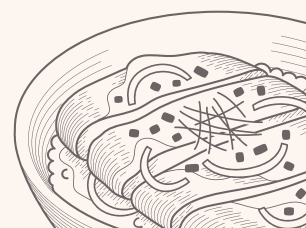
## Tempura

*Es el nombre de la típica fritura japonesa que suelen utilizar para mariscos y verduras. La cadena de restaurantes Tenya está por todo Japón y puedes comer aquí a precios asequibles.*



## Kaiseki

*La alta cocina japonesa. Si te lo puedes permitir te lo recomiendo, porque no sólo utilizan productos locales y de temporada, sino que te los presentan de manera preciosista, te los sirven, explican (aunque si no llevas intérprete será más complicado). En cualquier caso merece la pena.*





# COMIDA CALLEJERA



## Takoyaki

*Bolitas de pulpo que suelen vender en un montón de puestos callejeros.*



## Yakitori

*Taquitos de verduras o carne ensartados en pinchos (kushi) y aderezados con teriyaki.*



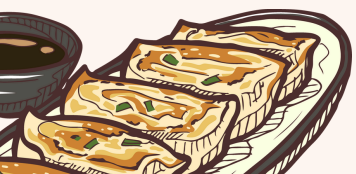
## Okonomiyaki

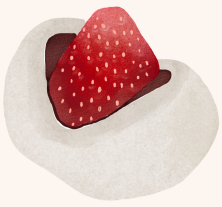
*Masa de harina a la plancha con diferentes ingredientes (huevos, cebolla, carne, camarones...) y salsas. En Okonomi-mura te sientas frente a la plancha y lo cocinan a escasos centímetros de ti.*



## Karaage

*Nuggets de pollo rebozados en maíz, ultrafritos y marinados previamente en una salsa picante.*





# ❖ POSTRES ❖



## Mochi y daifuku

Pasteles hechos de mochigome (pasta de arroz glutinoso) con diferentes sabores, rellenos y frutas.

## Taiyaki

Pastel japonés (significa besugo asado) con diferentes rellenos, el más típico es de judías dulces.



## Dorayaki

Dos bizcochos rellenos de, ¡Adivina! Anko o pasta de judías (no es el chocolate que muchos pensamos).

## Kasutera

Un bizcoho ultraesponjoso, acompañado de matcha te mueres del gusto.



## Dango

Si eres un friki de Naruto (no mi caso) te sonarán estas bolitas de harina de arroz, que se suelen servir con té verde, pero también las puedes comprar en muchos puestos por la calle.





# 5 estrategias **PSICOLÓGICAS**

para viajar con buena vibra





## Planifica, planifica, planifica... en serio, planifica.

Organizar un viaje es costoso y pensamos que fluir es ir improvisando y que planificar nos resta espontaneidad y se convierte en un estrés más.



De verdad, fluir es mucho más fácil cuando sabes cuál es el siguiente paso y te quitas la losa de tener que ir tomando decisiones sobre la marcha, te ocupas primero y después disfrutas. Es la razón de que muchas personas contraten los servicios de agencias de viaje.



Con esta guía ya tienes gran parte del trabajo hecho, pero si quieres ver o añadir algún sitio, añádelo a tu planificación: **con fecha y hora.**

Esto te evitará frustraciones varias como quedarte sin alojamiento o reserva en algún museo o perder el valioso tiempo de tu viaje decidiendo a dónde ir después.

**Piensa en la planificación como una inversión**, porque así es. Lo vas a recuperar con creces en forma de tiempo extra, ligereza mental y tranquilidad durante tu viaje.

Como decía Benjamin Franklin: "si tuviera seis horas para talar un bosque, pasaría las cuatro primeras afilando el hacha"

Planificar, organizar, reservar... es afilar el hacha.

Además, el tiempo que estás planificando ya te estás empapando de la cultura del lugar, la vas oliendo, sintiendo, te motiva a ir hacia allí, te conecta con las emociones positivas del viaje, **es como si ampliaras tu estancia unos días**, ¡Completamente gratis!



## Una vez tengas tu agenda... renuncia a ella

Me voy a explicar.

Aunque te haya salido una planificación que quieras enmarcar, lo más probable es que no salga perfecta. **Hay cosas que NO van a salir bien.** No te boicotees el viaje por tener unas expectativas rígidas y poco realistas.

Nosotros no pudimos visitar Shirakawa ni el barrio de las geishas porque nos quedamos tirados una noche en Takayama por una inundación y al día siguiente (que nos levantamos a las 5 AM para tomar el primer tren de vuelta) atropellamos a un ciervo y perdimos el tren en Inotani, así que nos quedamos dos horas en mitad de "la nada".

Si te atrapas en la queja y empiezas a pensar cosas como "ya se me ha fastidiado el viaje" realmente te lo vas a fastidiar.

Siempre trata de recuperar el día, la tarde, lo que sea, con lo que está en tu mano. En Inotani no había nada abierto, pero descubrimos un maravilloso río con un puente increíble y al amanecer había una niebla que hacía el paisaje espectacular. Al fin y al cabo estábamos en mitad de los Alpes Japoneses, ¿era el mejor plan? Seguramente no, pero ya sabes, lentejas.

Si hay retrasos, cancelaciones, colas, qué sé yo, todo lo que pueda pasar en un viaje, trata de reencuadrar y actuar en una dirección valiosa, ¿más tiempo para hablar con tus compis de viaje? ¿Fotos? ¿Descubrir un sitio de comida inesperado? Incluso si no puedes "sacarle jugo" al imprevisto, aprender a **aceptar lo que no puedes controlar** y a **tolerar la frustración** ya es una fantástica habilidad que cultivar, no sólo para viajar, sino para tu vida.





## Menos es más

No sé si te parecerá que mi agenda es muy exigente. Mi pareja fue guía turístico y siempre me cuenta que los asiáticos viajan corriendo, se suben al autobús, van a un sitio, se hacen la foto, vuelta al autobús corriendo y van al siguiente.



No te va a dar tiempo a ver todo Japón en 15 días ni en 20. Vas a tener que sacrificar y eso puede dar mucha pena, PERO, déjame hacer un inciso.



No sé si conoces la etimología del verbo **sacrificar**. Proviene del latín "sacrificare", que a su vez se forma a partir de las raíces "sacrum" (sagrado) y "facere" (hacer), así que, en su sentido más antiguo significa "**hacer algo sagrado**".

Cada vez que renuncias a una actividad estás haciendo "sagradas" las demás actividades de tu día. **Les concedes tiempo, calma, presencia y disfrute.**


Sé consciente de tu ritmo y adáptate. Demasiadas actividades embutidas en una jornada también te llevarán al agotamiento y disminuirán tu felicidad general en el viaje.

**Viajar no es sólo ver y hacer, también es ser y sentir.**






# No hay formas buenas de viajar



**Mira, las opiniones son como los culos, todo el mundo tiene una.** A algunas personas les parecerá un crimen que te tomes un café en un Starbucks estando en Japón (#yosoy) porque buscan hacer un viaje lo más auténtico posible y otras se escandalizarán porque hagas la ceremonia de purificación siendo occidental, porque lo ven como una falta de respeto (me ha pasado).

Para algunos perderse en una ciudad sin mapa es emocionante, pero a otros (me incluyo) les da un pelín de ansiedad.



La pregunta es... **¿Qué va más contigo** y con tu grupo de viaje? Cuantas menos ideas preconcebidas y, sobre todo, rígidas, lleves, mejor.

Esto es especialmente importante si eres de los que suelen hacer las cosas "a su manera", convencido de que es la forma más lógica o correcta de actuar. Si yo me atrapara en esta lógica, acabaría viajando sola y ya sabes **"la felicidad sólo es real cuando se comparte"**.

Si has desarrollado un buen criterio viajero, genial: sabrás con más claridad lo que disfrutas, lo que te llena y lo que te frustra. Pero recuerda que el criterio se sigue afinando en cada viaje. Quizá crees que sentarte en un banco a observar un estanque es una pérdida de tiempo, y sin embargo, te das la oportunidad y sales con la mente refrescada y aún más ganas de explorar.

El mejor mantra que puedo darte para adaptarte al viaje, a tus necesidades y a tus compañeros es el mismo que te daría para la vida: **stay curious.**

Mantén siempre una mente abierta y estate dispuesto a sorprenderte.



## Tu alma viaja más lenta que tu cuerpo...

¿Sabes esto del choque cultural? Bueno, pues yo lo experimenté más a la vuelta que a la ida. Me sumergí tanto en Japón que cuando volví me sentía una extraña, estaba completamente desubicada, incluso estuve baja de ánimo unos días después del viaje.



García Márquez decía que “primero llega el cuerpo y luego llega el alma” para referirse a la experiencia de viajar en avión.



A la vuelta, **dale unos días a tu alma para que te alcance.**

No tienes que recuperar tu vida anterior inmediatamente y al mismo ritmo que la dejaste, asume que vas acelerando para meterte de nuevo en tu rutina.

Puedes incorporar también aspectos de la cultura que has dejado en tu rutina diaria: yo me traje un kit de matcha y las primeras semanas me hacía un par al día y me los tomaba tranquila con las galletas que también traje de allí.

Aprovecha para ver de nuevo a tu círculo, darles los recuerdos que les hayas traído y contarles tus experiencias. Es buen momento para revisar fotos también, ya que cuanto más tiempo te alejes del viaje menos motivado estarás para hacerlo y puede ser una de esas tareas que se quede acumulando polvo meses.

Una de las mejores cosas que me ha traído esta sensación es que me permití ser una turista en mi propia ciudad. Cuando volví observaba Madrid con más curiosidad y como echaba de menos la aventura de Japón me dediqué (aun lo hago) a probar y visitar nuevos sitios.



# Contacto



[info@prnoiapsicologia.com](mailto:info@prnoiapsicologia.com)



[www.prnoiapsicologia.com](http://www.prnoiapsicologia.com)



# ARIGATŌ