

# Tibet

GUÍA DE VIAJE

# Tibet



Capital: Lhasa

Idioma oficial: Tibetano y Mandarín

religión: Budista

Superficie: 1 228 400 km<sup>2</sup>

Población total: 3.180.000 hab.

Moneda: Yuan



# HISTORIA



El Tíbet es una región situada en la meseta tibetana, en Asia, al noreste del Himalaya. Es el asiento del pueblo tibetano, así como algunos otros grupos étnicos como los pueblos monba, qiang y lhoba y ahora también está habitada por un número considerable de otras etnias chinas. El Tíbet es la región más alta de la Tierra, con una altitud media de 4900 metros.

El Imperio tibetano surgió en el siglo VII, pero pronto se dividió en una serie de territorios. El grueso del Tíbet occidental y central (Ü-Tsang) estaba unificado, al menos nominalmente, bajo una serie de Gobiernos tibetanos en Lhasa, Shigatse u otras regiones. Las regiones orientales de Kham y Amdo mantuvieron una estructura política indígena más descentralizada, que se dividía entre un número de pequeños grupos tribales, pasando, con frecuencia, bajo dominio chino; la mayor parte de esta área fue finalmente incorporada en las provincias chinas de Sichuan y Qinghai. Las actuales fronteras del Tíbet se establecieron en general en el siglo XVIII.

Después de la Revolución de Xinhai contra la dinastía Qing en 1912, los soldados Qing fueron desarmados y escoltados fuera del Tíbet (Ü-Tsang). La región posteriormente declaró su independencia en 1913 sin reconocimiento por parte del posterior Gobierno de la República de China. Más tarde, Lhasa tomó el control de la parte occidental de Xikang, en China. La región mantuvo su autonomía hasta 1951 cuando, tras la batalla de Chamdo, el Tíbet se incorporó a la República Popular de China, y el Gobierno tibetano anterior fue abolido en 1954. Hoy en día, China gobierna el Tíbet occidental y central con la Región Autónoma del Tíbet, mientras que las zonas orientales son ahora prefecturas autónomas, sobre todo étnicas, dentro de Sichuan, Qinghai y otras provincias vecinas. Hay tensiones respecto al estatus político[4] y los grupos de disidentes del Tíbet que están activos en el exilio. Por otra parte, algunos activistas tibetanos en el Tíbet han sido arrestados o torturados.



# CULTURA

La cultura tibetana es rica y compleja, profundamente influenciada por el budismo tibetano y las tradiciones locales. Se caracteriza por su espiritualidad, arte, festivales y costumbres únicas, que reflejan una profunda conexión con la naturaleza y una rica historia.

Budismo Tibetano es central en la vida tibetana, influyendo en todos los aspectos de la cultura, desde la religión hasta el arte y la vida cotidiana.

Los festivales tibetanos, como Losar (Año Nuevo Tibetano) y el Festival del Baño, son importantes celebraciones que combinan elementos religiosos y culturales.

Costumbres y Tradiciones La hospitalidad, el respeto por los mayores y las prácticas de etiqueta, como la forma de beber té y comer, son parte integral de la vida cotidiana.

La cultura tibetana ha sido influenciada por culturas vecinas como China, India, Nepal y Bután, creando una mezcla única de tradiciones.

# RELIGION



La principal religión del Tíbet es el budismo tibetano, que combina las enseñanzas del budismo Mahayana con prácticas tántricas y elementos de la antigua religión Bon.

El budismo tibetano es una parte integral de la vida cotidiana de la mayoría de los tibetanos y está profundamente arraigado en su cultura y identidad. Se caracteriza por una fuerte conexión con el Dalai Lama: El Dalai Lama es considerado el líder espiritual del budismo tibetano y una figura central en la vida religiosa y cultural de los tibetanos.

La práctica de la meditación y el yoga, estas prácticas son fundamentales para el desarrollo espiritual y la búsqueda de la iluminación.

La importancia de los monasterios: Los monasterios son centros de aprendizaje, práctica religiosa y refugio espiritual.

La fusión con la religión Bon: El budismo tibetano incorpora elementos de la religión Bon, una antigua tradición chamánica del Tíbet.

La religión Bon: Es una religión indígena del Tíbet anterior a la llegada del budismo.

Se caracteriza por su enfoque en el chamanismo, rituales y la adoración de deidades locales.

Aunque el budismo es la religión predominante, la influencia del Bon todavía se puede observar en algunos rituales y prácticas tibetanas.

En resumen, la religión del Tíbet es una mezcla de budismo y Bon, donde el budismo tibetano juega un papel central en la vida de la mayoría de los tibetanos, mientras que la antigua religión Bon sigue influyendo en algunos aspectos de su cultura y prácticas religiosas.

# CLIMA



El clima en el Tíbet es de alta montaña, predominantemente frío y seco, con aire enrarecido y una intensa radiación solar. Se caracteriza por oscilaciones térmicas extremas entre el día y la noche. En verano, los días son cálidos y soleados (hasta 25 °C en Lhasa), mientras que en invierno las temperaturas caen drásticamente bajo cero.

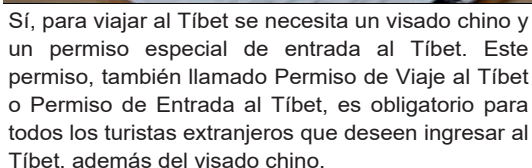
**Características principales** Temperaturas:

Las medias anuales van desde los 8 °C en valles principales (Lhasa) hasta valores por debajo de los 0 °C en las zonas de mayor altitud.

**Precipitaciones:** Es una región seca. Las pocas lluvias o nevadas se concentran principalmente entre finales de junio y agosto, presentándose en forma de chubascos cortos generalmente al atardecer o durante la noche.

**Radiación UV:** El aire enrarecido hace que los rayos ultravioleta sean extremos durante todo el año

| Primavera                                                                           |                                                                                     | Verano                                                                              |                                                                                     |                                                                                     | Otoño                                                                               |                                                                                     | Invierno                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Abril                                                                               | Mayo                                                                                | Junio                                                                               | Julio                                                                               | Agosto                                                                              | Sept.                                                                               | Oct.                                                                                | Nov.                                                                                | Dicem.                                                                              | Enero                                                                               | Feb.                                                                                  | Marzo                                                                                 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viento                                                                              | Frío                                                                                | Calor                                                                               | Más nube                                                                            | Lluvia                                                                              | Claro                                                                               | EXcursión                                                                           | Fresco                                                                              | Sol fuerte                                                                          | Vendoso                                                                             | Muy frío                                                                              | A menudo cerrado en marzo                                                             |
|                                                                                     |                                                                                     |  | Temperada Turística                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |  | Mayor contenido de oxígeno                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | </                                                                                  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |

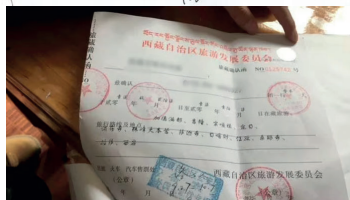


Visado chino: Necesitas obtener un visado chino antes de viajar al Tíbet, incluso si ya tienes uno para visitar otras partes de China.

**Permiso de viaje al Tíbet:** Este permiso es específico para la región del Tíbet y debe ser tramitado a través de una agencia de viajes autorizada.

Trámite: Generalmente, el trámite del permiso demora alrededor de 15 días hábiles, aunque puede variar según la temporada.

Agencia de viajes: Los turistas extranjeros solo pueden ingresar al Tíbet a través de una agencia de viajes, que se encargará de tramitar tanto el visado chino como el permiso de entrada al Tíbet.

[illegible]

# MONEDA



La moneda que se usa en el Tíbet es el Yuan chino, también conocido como Renminbi (RMB) o CNY. Es la misma moneda que se utiliza en toda China continental.

En el Tíbet, puedes encontrar billetes de 1, 5, 10, 20, 50 y 100 yuanes, así como monedas de 1 yuan, y a veces, también monedas de menor valor como el jiao y el fen. Aunque en Lhasa y Shigatse algunos hoteles y restaurantes pueden aceptar tarjetas de crédito o dólares, es recomendable llevar yuanes en efectivo para las compras más pequeñas y en zonas menos turísticas.

Si necesitas cambiar divisas, puedes hacerlo en Lhasa, ya sea en el Banco de China (el único banco que ofrece cambio de moneda extranjera en la región), en algunos hoteles de cinco estrellas o con tu guía turístico si es para cantidades pequeñas, informa Great Tibet Tour.

TIPO DE CAMBIO  
USD \$1 = 7.26 YUAN  
APROXIMADAMENTE



## CAJEROS AUTOMÁTICOS

Varios cajeros automáticos en Lhasa y Shigatse, e incluso en lugares tan lejanos como Ali, aceptan tarjetas extranjeras. El Banco de China acepta Visa, MasterCard, Diners Club, American Express, Maestro, Cirrus y Plus. El Banco Agrícola acepta Visa, Plus y Electron. Verifique antes de usar su tarjeta, ya que muchos cajeros automáticos solo pueden ser utilizados por titulares de cuentas nacionales.

El monto máximo que puede retirar por transacción es de aproximadamente Y2000. Las tarjetas se consumen ocasionalmente, así que intente realizar su transacción durante el horario de atención al público.





# ELECTRICIDAD—

En el Tíbet, la electricidad es un recurso cada vez más importante, tanto para el desarrollo local como para la transmisión de energía a otras partes de China. El Tíbet, con sus abundantes recursos hídricos, se ha convertido en una región clave para la generación de energía hidroeléctrica, con proyectos ambiciosos como la construcción de la presa más grande del mundo en el río Yarlung Zangbo (Brahmaputra). Además, el Tíbet también está impulsando la energía solar, con la instalación de plantas solares de gran altitud, como la de Caipeng, que combina energía solar con almacenamiento.

Tipos de enchufes en el Tíbet:

Tipo A: Dos clavijas planas paralelas, similar al estándar en América del Norte.

Tipo C: Dos clavijas redondas paralelas, común en Europa y otras partes del mundo.

Tipo I: Tres clavijas planas en forma de V, común en Australia y algunas partes de Asia.





# TELEFONO

---

Para realizar llamadas de Tibet a México

**A teléfono fijo: 00 + 52 + código de la ciudad + número local**

**A celular: 00 + 52 + 1 + código de la ciudad + número local**

(código de la ciudad y local deben sumar diez dígitos)

Para realizar llamadas de México a Tibet

**A teléfono fijo: 00 + 86 + un dígito de código de área + seis dígitos del teléfono**

**A celular: 00+ 86 + ocho dígitos del teléfono**

El Tíbet no tiene un código de área específico, por lo que se utiliza el código de área general de China y luego el número local



# GASTRONOMIA



La gastronomía Tibetana se caracteriza por el uso abundante de arroz, chiles, queso y carne, especialmente de yak y cerdo. Los platos suelen ser picantes y se cocinan con ingredientes frescos y locales. Algunos platos destacados incluyen el Ema Datshi, un guiso de chile y queso, y el Phaksha Paa, cerdo con chiles rojos.

## Ingredientes principales:

**Arroz:** Es el alimento básico, y se consume tanto blanco como rojo, este último con un sabor a nuez.

**Chiles:** Un ingrediente esencial, utilizado en diversos platos, incluyendo el Ema Datshi y el Phaksha Paa.

**Queso (Datshi):** Normalmente hecho con leche de yak o vaca, se utiliza en guisos y salsas.

**Carnes:** Yak, cerdo, ternera, pollo y cabra son comunes, aunque los platos vegetarianos también son populares.



(Thukpa)  
Fideos tibetanos



Momos



Balep



Gyuma



Khapse

# TRANSPORTE

---

El transporte en el Tíbet para turistas extranjeros involucra principalmente el avión y el tren para llegar a Lhasa, la capital, desde otras ciudades chinas. Una vez allí, el transporte terrestre se realiza principalmente en autobús y a través de agencias de viajes que organizan tours con vehículos privados. También se puede utilizar el yak como medio de transporte, especialmente en zonas rurales.

## AVIÓN

La forma más rápida de llegar al Tíbet desde otras ciudades chinas es en avión, aterrizando en el aeropuerto de Lhasa.

El avión es, con diferencia, el medio de transporte más rápido para llegar al Techo del Mundo. El Tíbet cuenta con dos aeropuertos, mientras que el de Gonggar conecta Lhasa con Chengdu, Xi'an, Pekín, Chongqing e incluso Katmandú y Hong Kong. Actualmente, no existe ninguna ruta aérea dentro de la región. Viajar al Tíbet en avión sin duda brindará a los visitantes una experiencia única y emocionante. ¡Imagínese estar sobre los picos nevados y nublados más altos del mundo! Sin embargo, como los aviones viajan rápido y hay poco tiempo para aclimatarse,



# TRANSPORTE



## AUTOBUS

En el Tíbet, los autobuses son un medio de transporte importante, especialmente para turistas y locales que viajan entre diferentes ciudades y regiones. Sin embargo, para los turistas extranjeros, el viaje al Tíbet tiene restricciones y requiere la asistencia de una agencia de viajes para obtener el permiso necesario.

Los autobuses son comunes para viajes entre ciudades y para visitar atracciones turísticas dentro del Tíbet, como el Palacio Potala, el Templo de Jokhang, Barkhor Street, el lago Yamdrok Yumtso, el campamento base del Monte Everest, etc.

Los autobuses son una opción común para moverse en el Tíbet, pero para los turistas extranjeros es fundamental contratar una agencia de viajes para cumplir con los requisitos legales y obtener el permiso necesario para ingresar a la región.



# TRANSPORTE



En Tíbet, los taxis son un medio de transporte común, especialmente en las ciudades como Lhasa. Puedes encontrar taxis tradicionales o utilizar aplicaciones de transporte como Didi, aunque su disponibilidad puede variar en áreas más remotas. También puedes encontrar alternativas como rickshaws eléctricos en algunas zonas.

**Taxis convencionales:** Son comunes en áreas urbanas como Lhasa y se pueden encontrar fácilmente en las calles o solicitarlos a través de hoteles o puntos turísticos.

**Aplicaciones de transporte:** Aunque la popularidad de aplicaciones como Didi (similar a Uber) está creciendo en China, su presencia en Tíbet puede ser limitada, especialmente fuera de las grandes ciudades,

**Rickshaws eléctricos:** En algunas zonas, como alrededor de ciertas atracciones turísticas, podrías encontrar rickshaws eléctricos, que ofrecen una alternativa más ecológica para distancias cortas, indica Disfruta Pekín.

# TRANSPORTE

## TREN



El "tren al Tíbet" se refiere al Ferrocarril Qinghai-Tíbet, también conocido como el Transtibetano, que es la línea ferroviaria más alta del mundo. Conecta China con la Región Autónoma del Tíbet, llegando a altitudes superiores a los 5,000 metros, incluyendo el paso de Tanggula a 5,072 metros.

Características principales del Ferrocarril Qinghai-Tíbet:

**Altura:** Es la línea ferroviaria más alta del mundo, superando los 5,000 metros sobre el nivel del mar en varios puntos.

**Conexión:** Une China continental con la Región Autónoma del Tíbet, específicamente con Lhasa.

Es una atracción turística popular debido a las impresionantes vistas y la experiencia única de viajar a gran altura.

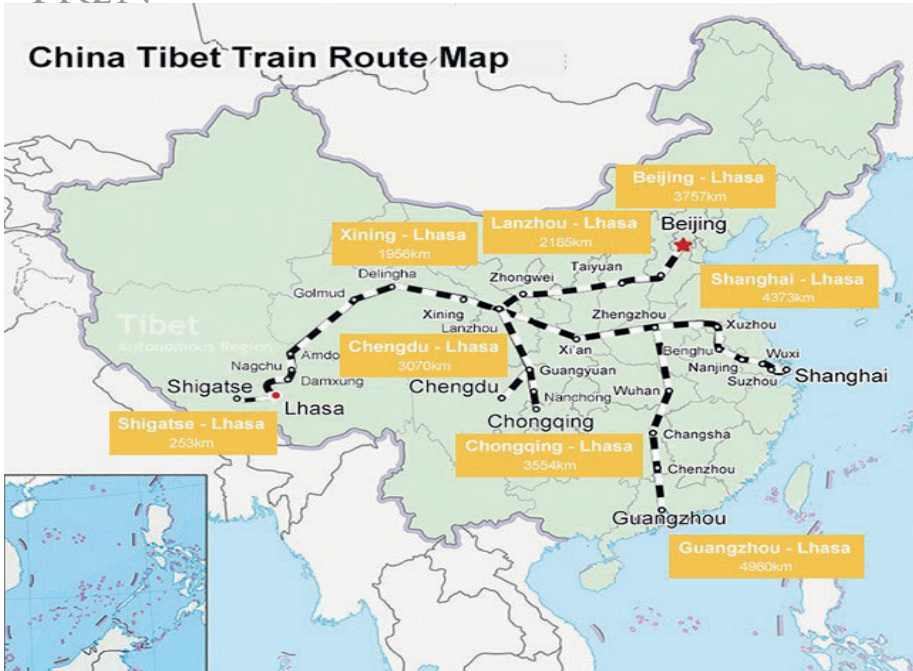
**Impacto ambiental:** La construcción y operación del tren han tenido un impacto en el medio ambiente, como el derretimiento del permafrost, que ha atraído la atención de investigadores y ambientalistas.

El viaje puede ser desafiante debido a la altura, por lo que se recomienda a los pasajeros tomar precauciones para evitar el mal de altura.

**Servicios a bordo:** Los trenes están presurizados y equipados con sistemas de oxígeno para garantizar la comodidad de los pasajeros.

# TRANSPORTE

## TREN



El recorrido ofrece vistas panorámicas de paisajes tibetanos, incluyendo montañas, mesetas y zonas desérticas.

El Ferrocarril Qinghai-Tíbet es una impresionante hazaña de ingeniería que permite a los viajeros experimentar la belleza única del Tíbet, aunque con algunos desafíos a tener en cuenta.



# TRANSPORTE

---

## TRENES DE ALTA VELOCIDAD

El ferrocarril Lhasa-Nyingchi atraviesa 47 túneles y más de 121 puentes.

El ferrocarril Lhasa-Nyingchi (también conocido como línea Lalin) es una línea férrea de alta velocidad de 435 kilómetros en el sureste del Tíbet, China, inaugurada en 2021, que une las ciudades de Lhasa y Nyingchi. Es la primera línea de alta velocidad del Tíbet, operada con trenes que alcanzan 160 km/h, y cuenta con sistemas de suministro de oxígeno a bordo.

Características principales:

Longitud: 435.48 kilómetros.

Velocidad: 160 kilómetros por hora.

Apertura: Entró en servicio en junio de 2021.



# TRANSPORTE

## TRENES DE ALTA VELOCIDAD



El 90% del trazado está por encima de los 3,000 metros sobre el nivel del mar, atravesando 47 túneles y 121 puentes, lo que representó un gran desafío para los trabajadores. Impacto.

La línea ha transformado el transporte en la región, mejorando el acceso a Nyingchi y sirviendo como una infraestructura clave para el desarrollo económico.

Ofrece una opción de viaje rápida y cómoda tanto para el turismo como para el transporte de mercancías.

Propósito: Conecta Lhasa y Nyingchi, transportando tanto pasajeros como carga.

Los trenes están equipados con equipos de suministro de oxígeno para el confort de los pasajeros debido a la alta altitud de la región.

Es la primera línea en el Tíbet en utilizar trenes bala "Fuxing", desarrollados por China.



# IDIOMA



El idioma principal hablado en el Tíbet es el tibetano. Es una lengua de la familia tibeto-birmana, que a su vez forma parte de las lenguas sino-tibetanas. El tibetano estándar, o tibetano de Lhasa, es la variedad más hablada y se utiliza como lengua franca en la región.

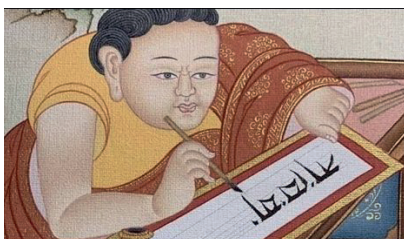
**Distribución:** Además del Tíbet, el tibetano también se habla en partes de India, Nepal y Pakistán.

**Dialectos:** El idioma tibetano presenta varios dialectos, algunos de los cuales pueden ser ininteligibles entre sí.

**Escritura:** La escritura tibetana se originó en el siglo VII y se basa en una antigua escritura india. Se utiliza para preservar la rica tradición literaria del budismo tibetano.

**Relación con otras lenguas:** El tibetano es una lengua tonal, aunque el tibetano clásico no lo es. Los dialectos modernos han desarrollado un sistema tonal.

**Importancia:** El tibetano clásico desempeñó un papel crucial en la expansión del budismo tibetano hacia el norte de Asia.



# COMPRAS



En el Tíbet, puedes comprar una gran variedad de recuerdos y productos únicos, desde artesanías tradicionales hasta productos locales.

La calle Barkhor en Lhasa es un lugar popular para encontrar tiendas de artesanía y puestos callejeros donde puedes adquirir objetos como joyas, ropa, incensarios, ruedas de oración y pañuelos de colores. También puedes encontrar artículos religiosos como thangkas (pinturas budistas) y amuletos en templos y tiendas especializadas.

Lugares recomendados para comprar en Lhasa:

**Calle Barkhor:** Un mercado vibrante con tiendas de artesanía y puestos callejeros donde puedes encontrar una amplia gama de recuerdos, como joyas, ropa, incensarios y thangkas.

**Mercado de Chongsaikang Tashi:** Un mercado local donde puedes encontrar alimentos y ropa más baratos, además de productos del Tíbet.



SITIOS DE INTERES

# M MONTE EVEREST



El monte Everest o Éverest es la montaña más alta de la superficie del planeta Tierra, con una altitud de 8848,86 metros (29 032 pies) sobre el nivel del mar. Está localizada en el continente asiático, en la cordillera del Himalaya, concretamente en la subcordillera de Mahalangur Himal; marca la frontera entre China y Nepal, considerada como la frontera más alta del mundo. El macizo incluye los picos vecinos Lhotse, 8516 metros (27 940 pies); Nuptse, 7855 m (25 771 pies) y Changtse, 7580 m (24 869 pies).



# LHASA



Lhasa es la capital del Tíbet, ubicada en la región autónoma del Tíbet en China. Es conocida como la "Ciudad de los Dioses" o "Tierra de Buda" debido a su rica historia y su importancia como centro religioso y cultural. Lhasa se encuentra a una altitud elevada, a más de 3,650 metros sobre el nivel del mar, y es un importante centro del budismo tibetano.

Información clave sobre Lhasa:

Ubicación: Capital del Tíbet, en la región autónoma del Tíbet, China.

Altitud: Una de las ciudades más altas del mundo, a más de 3,650 metros.

Significado: "Lugar de los Dioses" o "Tierra de Buda"

Importancia:

Centro político, económico, cultural y religioso del Tíbet, especialmente para el budismo tibetano.

Sitios históricos:

Incluye el Palacio de Potala, el Templo Jokhang y el Palacio de Norbulingka.



# EL PALACIO POTALA



El Potala o templo de Lhasa es la máxima expresión de la arquitectura tibetana y residencia de los dalái lama desde que Lozang Gyatso lo fundó en 1648 en Lhasa, la capital del Tíbet. Fue la residencia de los máximos representantes del budismo hasta 1959, cuando el decimocuarto dalái lama Tenzin Gyatso se exilió a Dharamsala (India) debido a la revuelta popular contra China.

El monumento se sitúa sobre la llamada Colina Roja, a una altitud de 3650 metros sobre el nivel del mar, y alcanza 400 m en su eje este-oeste y 350 en el norte-sur. Sus muros de piedra inclinados tienen un grosor medio de tres metros (de cinco en la base); sobre sus cimientos se vierte cobre para proteger la estructura contra los terremotos. Potala cuenta con edificios de trece pisos, con más de mil habitaciones, diez mil santuarios y unas doscientas mil estatuas, que se elevan 117 m sobre la colina.

Fue clasificado como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, en el año 1994. Esta declaración se amplió en los años 2000 y 2001, para abarcar a los monumentos vecinos del palacio Norbulingka y el templo de Jokhang. En 2017 recibió más de 1,45 millones de visitantes, un 5,8 % más que el período anterior; ante la masificación turística las autoridades locales decidieron limitar el acceso diario a un máximo de cinco mil personas durante la temporada alta.

SITIOS DE INTERES

# TEMPLO JOKHANG



El templo de Jokhang o monasterio de Jokhang es el más famoso de los templos budistas de Lhasa en el Tíbet. Es el centro espiritual de la ciudad y tal vez su atracción turística más famosa. Está considerado por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad junto con el Palacio de Potala y el Palacio Norbulingka.

El templo fue construido por el rey Songtsen Gampo, probablemente en 642. En origen su nombre fue Rasa Tulnang Tsuklakang. Tanto Bhirututi como Wencheng, las esposas nepalí y china del rey, aportaron como dote numerosas imágenes budistas que fueron instaladas en este templo. Jochan, junto con el templo de Ramoche, es uno de los primeros construidos en la ciudad así como uno de los más venerados ya que alberga una imagen de Jowo, el joven Buda que se dice fue esculpida en vida de Siddhārtha Gautama.



# MONASTERIO DREPUNG



El monasterio de Drepung (literalmente "montón de arroz") es uno de los tres grandes monasterios tibetanos pertenecientes a la escuela Gelug de budismo. Los otros dos son Ganden y Sera. Está situado a los pies del monte Gephel, a 5 km del extremo occidental de Lhasa.

El expedicionario inglés Freddie Spencer Chapman, que visitó el Tíbet entre 1936 y 1937, lo consideró el monasterio más grande del mundo, con 7.700 monjes, que en ocasiones llegaban a los diez mil.

Fue fundado en 1416 por Jamyang Choge Tashi Palden, uno de los principales discípulos de Je Tsongkhapa, fundador de la escuela Gelug.

Wangdue Phodrang. Necesitaras recorrer quince kilómetros desde Punakha para llegar a esta ciudad. Es interesante su visita por su dzong.

SITIOS DE INTERES

# SHIGATSE



Shigatse también conocida como Samzhubzê es una ciudad-distrito bajo la administración directa de la Ciudad-prefectura de Shigatse. Se ubica a 250 km al suroeste de Lhasa en la región autónoma del Tíbet, República Popular China. Su área es de 3654 km<sup>2</sup> y su población es de 92 000. La ciudad está situada a una altitud de 3840 msnm en la confluencia de los ríos Yarlung Tsangpo río y el río Nyang en el oeste del Tíbet y fue la antigua capital de la provincia Ü-Tsang. También es el nombre del condado circundante.



# MONASTERIO TASHILUNPO



El monasterio de Tashilhunpo, fundado en 1447 por el primer Dalái lama, es un monasterio histórico y culturalmente importante en Shigatse, la segunda ciudad más grande del Tíbet.

El monasterio fue saqueado cuando el Reino de Gorkha invadió el Tíbet y capturó Shigatse en 1791 antes de que un ejército combinado de tibetanos y chinos los hiciera retroceder hasta las afueras de Katmandú, cuando se vieron obligados a acordar el mantenimiento de la paz en el futuro, pagar tributos cada cinco años y devolver lo que habían saqueado de Tashi Lhunpo.

El monasterio es la sede tradicional de los sucesivos Panchen Lamas, el segundo linaje tulku de mayor rango en la tradición Gelug del budismo tibetano. El "Tashi" o Panchen Lama tenía poder temporal sobre tres pequeños distritos, aunque no sobre la ciudad de Shigatse en sí, que era administrada por un dzongpön (prefecto) nombrado desde Lhasa.

Situado en una colina en el centro de la ciudad, el nombre completo en tibetano del monasterio significa "toda la fortuna y la felicidad reunida aquí" o "montón de gloria". El capitán Samuel Turner, un oficial británico de la Compañía de las Indias Orientales que visitó el monasterio a finales del siglo XVIII, lo describió en los siguientes términos:

SITIOS DE INTERES

# GYANTSE KUMBUM



El Gyantse Kumbum, también conocido como Pelkhor Chode Kumbum, es una impresionante estupa budista tibetana situada en el monasterio de Pelkhor, en Gyantse, Tíbet. Es la estupa más alta del Tíbet y una de las más grandes, con 32 metros de altura y nueve pisos. El Kumbum es famoso por sus numerosas capillas y santuarios, que albergan miles de imágenes de deidades budistas y murales, lo que le ha valido el apodo de "Pagodas de los Diez Mil Budas".

**Estructura:** El Kumbum es una estructura de múltiples niveles, con forma de mandala tridimensional, que representa el camino hacia la iluminación.

**Capillas y Santuarios:** Cuenta con 76 capillas y santuarios en sus nueve pisos, cada uno con diferentes representaciones de Buda, bodhisattvas y deidades.

**Arte Budista:** Las capillas albergan una rica colección de arte budista tibetano, incluyendo murales y estatuas que datan del siglo XV.

**Importancia:** Es considerado un ejemplo excepcional de la arquitectura y el arte budista tibetano, y un importante lugar de peregrinación.



# NGARI



Ngari literalmente, 'territorio o dependencia') también conocida por su nombre chino de Ali, es una prefectura en la Región autónoma del Tíbet, República Popular China. Su capital es el condado Gar.

Su sede regional está en la ciudad de Purang. La ciudad más grande es Ali. Se incluye la parte del área de Aksai Chin, una región en disputa reclamada por la India. Su población es de 92 000 (85% campesinos) su área total es de 304 000 km<sup>2</sup>, lo que representa una cuarta parte de Tíbet.

A la ciudad se le conoce como "el techo del mundo", ya que se encuentra a 4500 metros sobre el nivel del mar en el noroeste del Tíbet, a 1600 kilómetros de la capital regional, Lhasa.



# M MONTE KAILASH



El monte Kailāsh es una montaña en la cadena Gangdisê (parte del Himalaya), en Tíbet. Allí se originan algunos de los ríos más largos de Asia como el Indo (que desagua en el mar Árabe), el Sutlej (conocido como Shātadru o Sutudrī), el Ganges y el Brahmaputra (que desagua en el golfo de Bengala). La montaña se encuentra cerca del lago Mana Sarovar ('lago de la mente') y el lago Rakshas Tal. Es el único monte importante en todo el mundo que no tiene ningún intento conocido de ascensión, en deferencia a las creencias religiosas budistas e hindúes. Ha sido llamado "la montaña más sagrada de Asia".



# LAGO MANASAROVAR



El lago Manasarovar, es un lago de China localizado en el extremo oriental de la Región Autónoma del Tíbet, aproximadamente a 940 km de la capital tibetana de Lhasa.

Al oeste de este lago Manas Sarovar se encuentra el lago Rakshastal y hacia el norte está el monte Kailāsh (que en tibetano se llama Khang Rinpoche).

El lago Manasarovar se encuentra a 4.556 m s. n. m. Es el lago de agua clara más alto del mundo. Tiene forma relativamente redonda. Su circunferencia es de 88 km profundidad de 90 m y ocupa un área de 320 km<sup>2</sup>. Se congela en invierno y se descongela en primavera. En sus cercanías tienen sus fuentes los ríos Indo, Brahmaputra, Sutlej y Karnali (o Ghaghara).

