

# LA MONTAÑA ES MI HERRAMIENTA PARA DESCUBRIR Y ENTENDER MIS SENTIMIENTOS

## ¿Qué tiene la montaña que te atrajo desde niña?

Descubrí la montaña durante mi adolescencia, probablemente una época en la que muchos nos hemos sentido desubicados y enfadados con todo. La montaña me descubrió un mundo lleno de posibilidades, de aventuras por vivir y lugares por descubrir, y de alguna forma me ayudo a darle un sentido a mi vida.

## Con 26 años te convertiste en la primera mujer española en conquistar la cima del Everest.

### ¿Cómo se gestiona a nivel emocional el conseguir una hazaña tan destacada?

Creo que depende mucho de si el logro lo estás buscando o te llega un poco por casualidad. En mi caso yo no buscaba ese título, pero las circunstancias me llevaron a conseguirlo. Así que tuve que aprender a lidiar con una repercusión mediática mucho mayor de la que esperaba y con todas sus consecuencias.

**El Everest fue un momento agrídice. Conseguiste la cima pero a la vez fuiste**

## parte de uno de los accidentes más graves que hayan ocurrido allí. ¿Cuál es tu recuerdo más vivo, el que te sigue acompañando a día de hoy?

Son varios los recuerdos. Por una parte el de frustración por no poder hacer más a esa altura, un rescate por encima de los 7.500m es lento y complicado... Nunca pudimos alcanzar a Rob Hall, quien murió hablando con nosotros por el walkie-talkie. Y por otra parte el de saber que estás trabajando con el equipo correcto, que se une más y se crece ante las adversidades, que tiene principios, ya que decidimos no filmar absolutamente nada de la tragedia y solo dedicarnos al rescate.

## ¿Qué te mantuvo con el ánimo de seguir adelante y no rendirte?

Por un lado la motivación, el saber porqué estás ahí, saber porqué estás haciendo algo. Las razones y los motivos, si son claros, difícilmente los abandonarás por duras que sean las situaciones. Y trabajar en un buen equipo, que se entienda, que comparta valores y principios crea una sinergia que te une cuando las cosas no van bien.

## Después de ese trágico momento continuaste con tu carrera como alpinista y escaladora.

### ¿Definirías la escalada como un modo de vida?

Yo diría que sí. La montaña de alguna forma es mi herramienta para descubrir, entender y canalizar sentimientos, una manera de cargarme de energía, un modo de buscar la felicidad. Todas las enseñanzas que aprendo gracias a la montaña, en cuanto a trabajar en equipo, adaptarme a las circunstancias cambiantes, superar temores, plantearme límites, etc. las traslado luego a mi día cotidiano. Por eso he acabado escribiendo el libro "Ni tan alto ni tan difícil" en el que de alguna manera reflejo todas estas ideas.



## El año pasado viajaste a Irán. El viaje ha sido una constante en tu vida, buscando nuevos retos. De todos los destinos que has conocido, ¿cuál ha sido la experiencia que más te ha marcado?

Es difícil, por no decir imposible nombrar solo un viaje, una expedición, después de más de 40 proyectos internacionales y centenares nacionales. Tenemos grandes rincones en nuestra propia geografía, y por otro lado, un lugar, cualquier lugar puede ser más impactante si el equipo y la gente que te acompañan están en sintonía. He disfrutado del Pirineo haciendo una travesía de 9 días creando un proyecto innovador como fue la "Carros de Rock" y me he emocionado del mismo modo, tras escalar la vía "Exocete" al Cerro Standhard en Patagonia viendo apagarse las luces del día desde la cumbre.

## ¿Cuál es tu siguiente destino?

En un principio es Alaska, pero como todo los proyectos que hago, que son a nivel muy personal, sin prensa de por medio ni patrocinadores, están sujetos a múltiples cambios.

## También dedicas parte de tu tiempo a dar conferencias y a contar tu historia. ¿Cuáles son los puntos fuertes de tu intervención?

Yo creo que la experiencia, la honestidad y el sentido del humor. Hace más de 15 años que me dedico a ello, empecé en Estados Unidos a raíz de que allí me lo pidieran. Utilizo un soporte gráfico para narrar una historia donde destaco diferentes temáticas, desde innovación, adaptación al cambio, gestión de temores, gestión de la crisis, trabajo en equipo, gestión de la incertidumbre, proactividad, liderazgo, etc. Todas ellas siempre desde la experiencia, no de la teoría no experimentada. Y siempre con un poco de sentido del humor, lo que hace que junto al conjunto gráfico -que es espectacular en cuanto a imágenes-, la charla se convierta en una experiencia práctica, formativa y entretenida.

© Speakers Academy®

T +34 93 445 83 35

E aracelisegarra@speakersacademy.es

