

ÁLVARO VIZCAINO

Conferenciante, Coach, Surfer, Emprendedor



Todas las cicatrices cuentan una historia y las de **Álvaro Vizcaíno** (Madrid, 1976) hablan de superación y supervivencia extrema, de toma de decisiones y de miedo.

Cuando te despiertas por la mañana, nunca piensas que ése puede ser el día que cambie tu vida. Aquel 7 de septiembre de 2014 Álvaro había dormido con una chica; la noche se le hizo corta pero iba a pasar 48 horas interminables. No era su plan hacer surf, pero un impulso le hizo girar el volante de su todoterreno y adentrarse en las dunas, un camino inhóspito del Barranco de Pescenesca, donde acaba la playa de Cofete. Resbaló y acabó colgando al borde de un acantilado. Del “esto no me está pasando a mí, no me lo creo” pasó a la rabia y el pánico.

Curtido en mil batallas, aquello superaba su dureza y capacidad de comprensión. Tras un interminable rato y con las fuerzas al límite, supo con certeza que iba a caer y decidió elegir él el momento, cuando la ola rompe trepando por las rocas. El impacto fue brutal: rotura de la pelvis por tres sitios, la mano y la pierna izquierda con profundas heridas. Pero había salvado la vida. Quedó a la deriva a punto de ahogarse, las lesiones internas le provocaban espasmos musculares y un dolor insoportable que le impedía avanzar. El miedo intoxicó su mente.

“Llegó un punto en el que me relajé y dije: voy a morir. Y me salió dar gracias por mi vida, eso me hizo entrar en un estado de letargo en el que se me apagó la mente, mis músculos que estaban contraídos se relajaron, ya no me desmayaba y conseguí llegar a mi objetivo, una cala”

Lo peor estaba por llegar y llegó en seguida: la sed. Malherido, sin agua y bajo 30° abrasadores la muerte acechaba. Aun tuvo que pasar 2 húmedas y frías noches. El tercer día divisó una embarcación en la lejanía, la vida se le escapaba y ya había estado alucinando. Era muy consciente de que estaba en un lugar inaccesible y decidió jugársela. Se arrastró al mar y nadó como pudo, mientras los huesos fracturados le iban dañando los tendones y músculos. Era una barca. Estaba salvado.

Con Álvaro las reflexiones sobre la vida, los recursos propios y dónde encontrar oportunidades en los lugares mas inesperados están garantizados. Llama a su método “Negocia con tus Miedos” y expone de una forma clara qué preguntas hacerse para utilizar esa energía a nuestro favor. Una inspiración para ampliar los horizontes mentales y emocionales de cualquier equipo.

“Solemos vivir pensando siempre en nuestras limitaciones, hasta que nos asomamos a lo que llevamos dentro, tenemos diez veces más fuerza de la que creemos”

Temática

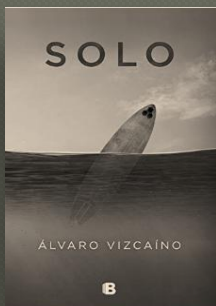
#superación #supervivencia #miedo
#gestión emociones #aceptación radical
#resiliencia #gestión de la crisis
#adversidad #toma de decisiones
#gestión del cambio #autoliderazgo
#mindfulness

Conferencias

“Negocia con tus miedos”
“Aceptación radical”

Datos de Interés

La historia de Álvaro se recoge en el libro “Solo” y en la película del mismo nombre, actualmente en Netflix



Contacto y contratación:

Tel: 686 04 41 46

sanchez.arman@helpersconsulting.com