

N U R I A F E R N A N D E Z

Bicampeona de Europa en 1500m, madre de familia numerosa, Speaker



Nuria Fernández es una atleta española especializada en 1500 metros lisos, distancia en la que batió el récord de España absoluto en pista cubierta en 2009 (tiempo de 4:01.77) Constanza, es la palabra que mejor define a nuestra campeona. Tras más de dos décadas en la élite, el único secreto del éxito es: trabajo, trabajo, trabajo. Pese al esfuerzo y la ilusión, el Triunfo -con mayúsculas- se resistía. Empezó a perder la confianza y el “yo no sé si sirvo para esto” se convirtió en el estribillo insistente de su vida. Necesitaba un cambio: decide ser madre. Aquello podría ser el principio del fin...o el comienzo de un sueño.

“Si la mente va, el cuerpo le sigue. Nunca es demasiado tarde ni demasiado difícil...pero, si en la línea de salida ya te sientes perdedor es imposible que consigas buenos resultados”

Temática General

- ✓ Liderazgo
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Conciliación
- ✓ Inspiración
- ✓ Motivación
- ✓ Desarrollo personal y éxito
- ✓ Crisis como oportunidad
- ✓ Gestión de la adversidad
- ✓ Gestión del cambio
- ✓ Estrategia y planificación
- ✓ Management bajo presión

Palmarés

- ✓ 43 veces internacional
- ✓ Campeona de Europa 1.500 Barcelona (2010)
- ✓ Campeona de Europa 1.500 Helsinki (2012)
- ✓ Subcampeona de Europa 1.500 Paris (2011)
- ✓ 3 Participaciones JJOO: Sídney 2000, Atenas 2004, Londres 2012
- ✓ Récord de España milla: 4:21.13 (2008)
- ✓ Récord de España 1.500m pista cubierta: 4:01.77 (2009)
- ✓ 16 veces Campeona de España Absoluta

Cuando Nuria comunica el embarazo, la reacción es unánime: olvídate de tu carrera deportiva y empieza una nueva etapa, pero ella no quiere renunciar a ninguna de las dos. Continúa sus entrenamientos -de un modo prudente y suave- siempre escuchando a su cuerpo. En paralelo, arranca una carrera de fondo en los despachos para luchar contra el injusto sistema de becas, automáticamente interrumpidas durante la baja por maternidad. En 2010, durante los Campeonatos Europeos de Barcelona, Nuria por fin consigue colgarse el oro. Tiene 33 años y su hija Candela la anima desde las gradas. No entraba en las apuestas por el título, pero se impuso con la mejor marca de su vida (4:00.20). Volvió a proclamarse Campeona de Europa en Helsinki, 2012, aunque el triunfo llegó un par de años después tras la sanción por dopaje a las atletas que la precedieron. Como ella reconoce, “lo importante no es correr rápido, sino en la dirección adecuada”

“La maternidad es algo natural, no tiene por qué interrumpir una carrera, ya sea en las pistas o en el entorno laboral. No es excusa para renunciar a los sueños o bajar el nivel. Se puede compaginar!”

Lo que marca la diferencia con otras conferencias de deportistas, es mi “peculiar” situación de atleta de élite y “mamá” de familia numerosa. Me hicieron elegir pero yo no quería renunciar a la maternidad ni colgar las botas. El miedo a finalizar mi carrera deportiva, la pérdida de todos mis ingresos económicos y la incertidumbre al cambio eran los motivos que me frenaban, pero esa supuesta incompatibilidad entre deporte y maternidad es un error.

“Soy madre de familia numerosa -pese a que todos a mi alrededor me decían que estaba loca- pero no he tenido miedo a afrontar la maternidad (tres veces) y a seguir luchando por conseguir mis sueños. No permitas nunca que nadie te diga que no eres capaz: se puede !! Claro que, desde entonces, soy una “mamá a la carrera” dentro y fuera de las pistas”

Contacto y contratación:

Tel: 686 04 41 46

sanchez.arman@helpersconsulting.com