

## T E R E S A P E R A L E S

**Nadadora Paralímpica, Motivational Speaker**

- ✓ **Deportista de Alto Nivel (DAN)** desde 1998
- ✓ **Diplomada en Fisioterapia y Experta en Coaching personal y deportivo**
- ✓ Ha sido **profesora** de fisioterapia y discapacidad en la Universidad de Zaragoza y en universidades de verano como las de Teruel o Colindres
- ✓ Fue Diputada en las Cortes de Aragón; Directora General de Atención a la Dependencia del Departamento de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón; Asesora del Departamento de Servicios Sociales y Familia; y Asesora del Área de Fomento y Deporte del Excelentísimo Ayuntamiento de Zaragoza
- ✓ **Embajadora del Deporte Inclusivo en España**
- ✓ **Miembro de la Comisión de Juegos Paralímpicos** del Comité Paralímpico Internacional desde mayo de 2010.

**Palmarés**

**26 Medallas paralímpicas. Juegos Paralímpicos** (Sídney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008, Londres 2012, Río de Janeiro 2016) Total de medallas 7 oros, 9 platas y 10 bronce  
**Mundiales** (1998, 2002, 2006, 2015 y 2017),  
**5 Récords del Mundo** (2 en piscina larga y 3 en corta) **20 medallas** (3 oros, 10 platas, 7 bronce)  
**Campeonatos de Europa** (1999, 2001, 2003, 2011, 2014 y 2016) **37 Medallas** (10 oro, 19 platas, 8 bronce)

Teresa Perales Fernández, nació en Zaragoza el 29 de diciembre de 1975. A los 19 años tuvo una neuropatía por la que perdió la movilidad en las piernas. Después de un tiempo de adaptación a la nueva situación, Teresa aprendió a nadar y, casi de manera inmediata, su primer entrenador la animó a competir.

A partir de ese momento comenzarían los campeonatos y pruebas en los que destacaría de manera exponencial hasta convertirse en la deportista española con más medallas en la historia de los Juegos Paralímpicos.

En sus conferencias, a través de su experiencia vital, pone de manifiesto la enorme fuerza transformadora que se esconde tras la frase «querer es poder». Si tuviésemos que definirla con una frase sería la de “la mujer que nunca se rinde”

**“Llevo la silla de ruedas pegada al culo pero no a la cabeza”**

Teresa formula su famosa teoría del «espiralismo», que afirma que cada uno de nosotros es capaz de crear su propia espiral de optimismo y felicidad.

**Contacto y contratación:**

Tel: 686 04 41 46

[sanchez.arman@helpersconsulting.com](mailto:sanchez.arman@helpersconsulting.com)