



Carlos Vico viajó el pasado enero a Groenlandia para hacer una travesía en solitario. Foto: Spkrs.net

EL barcelonés Carlos Vico es un aventurero experto en supervivencia extrema que ha decidido aplicar sus conocimientos a un mundo, a priori, tan distante como el empresarial para ayudar a directivos a afrontar los retos de su día a día profesional. Nacido hace 35 años, Vico cuenta en su currículum con hazañas tan arriesgadas como haber sobrevivido en un desierto sin comida ni bebida o haber salido con vida de una travesía en pleno invierno por la helada Groenlandia, provisto únicamente de un encendedor, una pala, un cuchillo y una cantimplora.

El aventurero, que hace cinco años montó su propia escuela de resistencia extrema, ha decidido ahora ir un paso más allá y poner en marcha *Management Xtreme*, un proyecto de *coaching* pionero en España consistente en diseñar experiencias de supervivencia extrema para directivos y empresas. Vico asegura que

Aventuras extremas para directivos en apuros

EL CATALÁN CARLOS VICO ORGANIZA VIAJES DE SUPERVIVENCIA AL LÍMITE PARA AYUDAR A EMPRESARIOS Y EJECUTIVOS A HACER FRENTE A SUS DESAFÍOS PROFESIONALES

existe un claro paralelismo entre el mundo corporativo y los desiertos, las aguas heladas y otros entornos hostiles a los que ha desafiado, ya que en ambos casos, afirma, resulta de vital importancia mantener el autocontrol, organizar el pensamiento y reflexionar para lograr sobrevivir.

Y es que, según Vico, en situaciones de estrés, pánico o amenaza el ser humano actúa de forma instintiva de cuatro maneras diferentes: con agresividad; huyendo; quedándose bloqueado o con sumisión. En todos estos casos, añade, la respuesta no es racional ni creativa, sino inconsciente, automática, lo que impide adoptar la mejor solución.

El aventurero afirma que ante cualquier situación extrema lo que hay que hacer es mantener la calma. De hecho, su filosofía es lo que ha denominado "PAREPIA", un acrónimo de "para, respira, piensa y actúa". Vico está convencido de que cualquier per-

La filosofía de Carlos Vico para superar una situación de alto riesgo se basa en cuatro conceptos; "para, respira, piensa y actúa"

El 'coach' catalán cree que estas pautas son también efectivas para que los directivos tomen decisiones o puedan actuar bajo presión

sona puede hacer frente a un reto de supervivencia si sigue estas pautas, aunque no tenga una preparación específica para ello, de la misma manera que esta filosofía puede ser útil a ejecutivos a la hora de gestionar sus emociones, afrontar situaciones difíciles o actuar bajo presión.

El año pasado, Vico se llevó a un empresario al desierto y lo dejó a su suerte -haciendo un seguimiento a distancia- durante varios días. El hombre, extenuado y sediento, logró llegar finalmente al destino, donde le esperaba el aventurero, aunque en varias ocasiones estuvo a punto de desfallecer. "Cuando te das por muerto, todo cobra sentido", explica Vico, que considera que a veces "hay que llegar a extremos, al límite, para valorar lo que realmente importa". "Es cuestión de analizar la situación y de no caer en pánico", añade.

Vico, que diseña experiencias "a la carta" para cada cliente, también ha vivido situaciones que a punto han estado de costarle la vida. La última, el pasado enero, cuando viajó a Groenlandia, tierra de osos polares, para realizar una travesía en solitario. Un helicóptero dejó a este aventurero en medio de esos parajes helados, a una temperatura ambiente de -25 grados, aunque la sensación térmica era de -45 grados. Durante varios días apenas comió, intentó realizar esfuerzos mínimos para no sudar, porque el sudor se podía congelar, y durmió en agujeros en la nieve para protegerse del frío polar.

Aún no han pasado ocho meses, pero este hombre de acción ya prepara su próxima aventura; será el próximo diciembre en Siberia, donde intentará escapar de un gulag, un campo de trabajos forzados de la Rusia stalinista, perseguido por un grupo de cazadores. - Efe