



MEMORIAS A. FDEZ

AFSURVIVAL® · 2009–2025

Un relato real de caída, aprendizaje y método.

Cuando la vida aprieta, el carácter decide.

No hay postureo: hay disciplina, valores y acción.

Manual interno de principios, resiliencia y montaña

Nota al lector

Este manual no es una biografía “bonita”. Es un mapa. Un registro de golpes, decisiones, cambios de rumbo y aprendizajes aplicables a la montaña, al deporte y a la vida real. Si algo te sirve aquí, úsalo. Si algo te incomoda, revísalo. Porque el crecimiento no siempre pide permiso.

Principios AFSURVIVAL® (sin posturo)

- Método antes que ego. • Seguridad antes que la foto. • Acción antes que excusas.
- Humildad para aprender. • Disciplina para sostenerse. • Respeto por el medio natural.
- No dependas de la opinión ajena: construye criterio y asume responsabilidad.

En estas páginas conviven dos cosas: mi historia y herramientas prácticas. La historia pone el contexto; las herramientas te dan la palanca. Esto es AFSURVIVAL®: realidad, valores y lógica.

Cómo usar este manual

- **Léelo una vez** de principio a fin para entender el hilo (2009–2025).
- **Repite** los capítulos que te toquen en el momento: renacer, constancia, carga, orientación, frío.
- **Aplica** las listas de control en tus salidas: planificación, redundancia, emergencias.
- **Si dudas**, vuelve a lo básico: descansar, comer, hidratarse, orientarse, decidir con calma.

Índice

Parte I · Memorias 2009–2025

- 1. Renacer (2016): el punto de inflexión.
- 2. Cima del conocimiento (2024): disciplina y titulaciones.
- 3. Lo que vivo hoy: presión, cargas y seguir de pie.
- 4. Camino de la superación (2009–2016): del bloqueo al movimiento.
- 5. Transformación (2016–2024): método, humildad y mejora continua.
- 6. Resiliencia en movimiento: nunca negociar con la rendición.
- 7. Más allá de los límites: liderazgo y propósito.
- 8. Fuerza de la paciencia: el tiempo como herramienta.
- 9. Reflexión y redención: asumir errores sin vivir en culpa.
- 10. El arte de transformarse: identidad, hábitos y coherencia.
- 11. El valor de los tiempos: saber esperar, saber actuar.
- 12. El milagro de 2007: fe, azar y la elección de vivir.

Parte II · Herramientas de campo (aplicación)

- 13. Lecciones duras de montaña: orientación, carga, ego y frío.
- 14. Checklist previa: planificar, prevenir y equipar.
- 15. Orientación y redundancia: mapa, brújula, GPS y método.
- 16. Gestión de carga y bastones: eficiencia y seguridad.
- 17. Frío e hipotermia: capas, señales y decisiones.
- 18. Emergencias: 112, comunicación y primeros auxilios básicos.
- 19. Ética y mínimo impacto: los 7 principios Leave No Trace.
- 20. Anexo documental: menciones honoríficas (2006) y cómo verificar.
- 21. Fuentes y bibliografía.

Cronología 2009–2025

No siempre se avanza en línea recta. A veces se sobrevive. A veces se aprende. Y a veces, por fin, se lidera. Esta cronología resume etapas clave y el tipo de lección que deja cada una.

- 2007** Un hecho crítico me recuerda que seguir vivo no es un derecho automático; es una decisión diaria.
-
- 2009–2016** Años de bloqueos y oscuridad. Aprendo (a la fuerza) que la inercia también te entrena: pero para caer.
-
- 2016** Renacer: me levanto, vuelvo a moverme, y la naturaleza se convierte en refugio mental.
-
- 2017–2019** Aprendizaje autodidacta: errores, tutoriales, práctica, y primeras salidas con criterio.
-
- 2020–2021** Pandemia: parón, cambios de hábitos y una realidad nueva. Mantengo la llama encendida.
-
- 2022–2023** Vivacs, golpes de realidad, dependencia del GPS (y su factura). Nace el enfoque sin postureo.
-
- 2023** Creación de AFSURVIVAL®: enseñar desde lo real, con método y respeto.
-
- 2024** Cima del conocimiento: formación oficial intensa y consolidación técnica.
-
- 2025** Presente: responsabilidades, presión y retos; sigo luchando con uñas y dientes, sin negociar valores.

Recordatorio

La montaña no castiga: enseña. Castiga el ego, la improvisación y la falta de método.

Si hoy estás en una etapa dura, no la romances: úsala para construir estructura.

1 - Renacer (2016)

“No busques motivación. Diseña disciplina. La motivación es un invitado; la disciplina paga el alquiler.”

2016 marca el inicio de mi renacimiento. Venía de años donde la vida se sentía como una habitación sin ventanas. Y entonces llegó una idea simple, brutal y necesaria: **dejar de lamentarme y empezar a moverme.**

En medio natural encontré algo que no sabía que buscaba: silencio útil. Un lugar donde la mente baja el volumen y la realidad pone reglas claras: avanzas o te quedas.

No empecé “sabiendo”. Empecé **haciendo**. Con pocos conocimientos, tirando de tutoriales, probando, equivocándome y volviendo a salir. La montaña me dio una cosa que la vida urbana me había quitado: dirección.

Mi aprendizaje no fue glamuroso. Fue repetición, práctica y un compromiso incómodo: **ser responsable de mis decisiones.**

Lo que cambia cuando renaces

- Cambia tu lenguaje: de “no puedo” a “¿qué necesito para poder?”.
- Cambia tu foco: de agradar a otros a construir criterio propio.
- Cambia tu energía: menos promesas, más acciones pequeñas y constantes.

2 - Cima del conocimiento (2024)

“La diferencia entre saber y creer que sabes... es lo que pasa cuando la cosa se complica.”

2024 no es solo un año: es una declaración. Decidí reforzar mi base técnica con formación oficial. No para “colgar diplomas”, sino para enseñar con seguridad, criterio y responsabilidad.

Entre 2023 y 2025 obtuve varias titulaciones oficiales vinculadas al medio natural, el rescate, la docencia y el coaching deportivo. La idea era simple: **si voy a guiar y entrenar, debo dominar método, riesgo y pedagogía.**

Este bloque de formación representa una verdad incómoda para muchos: la excelencia no se compra, se construye. Y sí, a veces duele. Pero duele más repetir errores por orgullo.

Disciplina aplicada (sin excusas)

- Agenda: la disciplina se planifica.
- Rendición de cuentas: lo que no mides, no mejoras.
- Técnica + mentalidad: si falla una, la otra no te salva.

3 - Lo que vivo hoy (y por qué sigo)

“La vida te pone a prueba. La constancia convierte lo imposible en alcanzable.”

Hoy también hay batalla. No en historias épicas de Instagram, sino en el día a día: presión, responsabilidad, incertidumbre, y momentos donde el cansancio intenta negociar con tu voluntad.

No voy a vestir de novela lo que es real: hay situaciones actuales que pesan. Algunas son físicas, otras emocionales, otras logísticas. Pero hay una constante: **sigo luchando con uñas y dientes.**

He aprendido que resistir no es aguantar por aguantar. Resistir es mantener el rumbo cuando el entorno te empuja a traicionarte. Resistir es decir “no” a lo fácil cuando lo fácil te cuesta tu identidad.

Si estás leyendo esto en un mal momento, te dejo una verdad con humor negro: la vida no te pregunta si te viene bien el golpe... lo suelta. Pero tú sí eliges qué haces después.

Ancla mental (3 frases para días duros)

- 1) “Hoy no necesito ganas: necesito un paso.”
- 2) “Si no puedo con todo, puedo con lo siguiente.”
- 3) “No negocio mis valores por comodidad.”

4 - Camino de la superación (2009–2016)

“No siempre puedes elegir la tormenta. Pero sí puedes elegir el abrigo, el rumbo y la velocidad.”

Durante años (2009–2016) viví etapas de oscuridad y bloqueo. No lo digo para dramatizar, sino para ser honesto: hay periodos donde la mente te encierra y la rutina se convierte en jaula.

Con el tiempo entendí algo clave: **quedarte quieto también es una decisión**. Y casi siempre sale cara.

Ese periodo me dio una lección que hoy traslado al entrenamiento y a la montaña: cuando el cuerpo y la cabeza no van, hay que empezar por lo básico: dormir, comer, moverse, pedir ayuda cuando toca, y construir hábitos mínimos.

5 - Transformación (2016–2024)

La transformación real no llega con una frase motivacional. Llega con un sistema. En mi caso, la naturaleza fue el escenario y el método el motor.

Aprendí practicando: orientación, gestión de carga, lectura del terreno, control del ritmo y del esfuerzo. Y, sobre todo, aprendí a pagar el precio de mis decisiones: si improvisas, la factura llega.

También viví decepciones: promesas que no se cumplieron, apoyos que desaparecen, puertas que se cierran. Eso no me frenó; me obligó a ser autosuficiente, estudiar más y construir desde la realidad.

Lección central

La montaña no es el enemigo. El enemigo es el autoengaño.
Si algo te sale mal: analiza, ajusta método, repite con más criterio.

6 - Resiliencia en movimiento

“Jamás sucumbas a la opinión de los demás. Escucha, filtra y decide.”

Resiliencia no es “ser duro”. Es **ser flexible sin romperte**. Adaptarte sin perder la esencia.

En la montaña, la resiliencia se entrena con decisiones pequeñas: salir con margen de tiempo, volver atrás cuando toca, cargar lo necesario (no lo que alimenta el ego) y escuchar señales del cuerpo.

En la vida, se entrena igual: no rendirse, pero tampoco obsesionarse. Cambiar de estrategia no es traición: es inteligencia.

7 · Más allá de los límites

Empujar límites no es jugarte la vida para sentirte vivo. Es ampliar capacidades con cabeza. El límite que más cuesta no es físico: es mental.

He cargado mochilas pesadas, he hecho kilómetros largos y he pagado errores reales. Por eso hoy tengo un criterio claro: **lo extremo sin método es solo temeridad.**

Liderar, para mí, no es mandar. Es crear un espacio donde otros también crezcan. AFSURVIVAL® nace con esa intención: un lugar inclusivo donde el nivel no es un filtro; el método sí.

Liderazgo de campo

- Prioriza seguridad y aprendizaje sobre “hazañas”.
- Enseña a pensar, no solo a ejecutar.
- La autoridad se gana con coherencia, no con volumen de voz.

8 - Fuerza de la paciencia

“La paciencia no es lenta: es profunda.”

La paciencia no es pasividad. Es estrategia. Es sostener un plan cuando los resultados tardan.

He tenido que esperar. He tenido que rehacer rutas, rehacer hábitos, rehacer partes de mí. Y sí: a veces desespera. Pero el tiempo, bien usado, es un aliado brutal.

Si algo he confirmado es esto: la constancia no es glamuroso, pero es invencible.

9 - Reflexión y redención

Me han pesado errores. Y sería fácil vivir en culpa. Pero la culpa, si se queda, se convierte en cárcel.

La redención real es práctica: reconocer, aprender, reparar cuando sea posible y seguir avanzando.

En la montaña, cuando te pierdes, no te insultas: te orientas. En la vida es igual.

Proceso práctico (Error → Consecuencia → Solución)

- 1) Identifica el error sin excusas.
- 2) Nombra la consecuencia (real, no imaginada).
- 3) Diseña una solución concreta y repetible.
- 4) Entrena la solución hasta que sea hábito.

10 · El arte de transformarse

“No eres lo que dices. Eres lo que repites.”

Transformarse es elegir identidad. No la que vende, sino la que sostienes cuando nadie mira.

El cambio profundo suele ser aburrido: rutina, repetición, revisión. Pero es ahí donde se construye la diferencia entre un “quiero” y un “soy”.

Mi enfoque no es perfecto. Pero es coherente: aprender, enseñar, ajustar y seguir.

11 · El valor de los tiempos

Saber cuándo acelerar y cuándo parar es madurez. En montaña, el horario manda; en la vida, la energía manda.

He aprendido a no forzar etapas. Lo que se fuerza se rompe. Lo que se entrena, se fortalece.

Y cuando toca esperar, espero. No como quien se rinde, sino como quien prepara la siguiente fase.

12 · El milagro de 2007

“Sobrevivir es el inicio. Vivir con sentido es la verdadera victoria.”

En 2007 ocurrió algo que pudo haber acabado de otra forma. No lo cuento para vender épica, sino para recordar que a veces la vida te deja una segunda oportunidad... y lo que hagas con ella es tu responsabilidad.

Desde entonces, hay una idea que me acompaña: **la vida es frágil; el carácter es entrenable.**

13 - Lecciones duras de montaña (sin posturo)

Estas lecciones no vienen de libros: vienen de errores reales. Si te ahorran uno solo, ya han valido más que cualquier vídeo con música épica.

Lección 1: No dependas de un único sistema de orientación

En una salida nocturna de invierno en la Serralada de la Marina, dependí del GPS. El mapa interno falló, y me pasé horas dando vueltas. El resultado: agotamiento, frío y un rescate. La conclusión es simple: **redundancia**. Mapa, método y cabeza.

Regla de oro

Un sistema puede fallar. Dos sistemas pueden fallar. Pero un método entrenado + redundancia reduce el riesgo de manera drástica.

Lección 2: La carga no es un trofeo

He cargado mochilas de más de 40 kg. Y también he pagado el precio de hacerlo mal: fatiga, pérdida de estabilidad y riesgo de caída. En una subida larga, por no usar bastones, la pierna izquierda (con problemas previos) me falló y terminé cayendo por un terraplén con todo el equipo.

Decisión inteligente

La mochila no demuestra nada. Tu criterio sí.
Si cargas pesado: ajusta ritmo, usa bastones, planifica descansos y sal con margen.

Lección 3: El exceso de confianza se paga caro

Tras la pandemia tomé decisiones por exceso de confianza: sobrevaloré mi forma física y salí con exceso de carga. Aprendizaje: el ego puede ser más peligroso que la meteorología. La montaña no negocia con tu narrativa: solo con tus hechos.

Lección 4: Equipo por seguridad, no por estética

Uso mochilas tácticas por un motivo técnico: el sistema de liberación rápida en ambas correas permite soltarlas en segundos en caso de caída o arrastre. En montaña, la robustez y la gestión del riesgo importan más que la moda.

14 - Checklist previa: planificar, prevenir y equipar

Antes de salir, la seguridad se gana en casa. La campaña “Montaña Segura” insiste en lo mismo: planificar, prevenir y equipar. Y la FEDME trabaja la cultura de la prevención y la gestión de riesgos en montaña.

Checklist 5 minutos (antes de salir)

- 1) Ruta: distancia, desnivel, tiempos realistas (incluye margen).
- 2) Meteo: consulta avisos, viento, temperatura, precipitación.
- 3) Equipo: capas, agua/comida, frontal + pilas, botiquín, manta térmica.
- 4) Orientación: mapa offline / cartografía + brújula / GPS con batería.
- 5) Comunicación: plan B, contacto de emergencia informado, batería/powerbank.

Errores típicos que disparan el riesgo

- Salir tarde “porque sí” y volver de noche sin frontal.
- Confiar en que “hay cobertura” (spoiler: no siempre).
- No comer ni beber a tiempo: la cabeza se apaga antes de que lo notes.
- No llevar abrigo extra: la temperatura cae y el cuerpo paga la factura.

Mini-humor con fundamento: la meteorología no te tiene manía; simplemente no le importas. Por eso, la miras antes.

15 - Orientación y redundancia

La tecnología es una herramienta; el método es el seguro. Si el GPS falla, el terreno sigue ahí. Y tú sigues siendo responsable.

Sistema recomendado (3 capas)

- **Capa 1 (método):** leer el terreno, referencias claras, control de tiempos, y puntos de decisión.
- **Capa 2 (cartografía):** mapa topográfico + brújula (lo básico no se queda sin batería).
- **Capa 3 (tecnología):** GPS / móvil con mapas offline + batería externa.

Práctica mínima (antes de meterte en líos)

- Practica azimut y re-sección con brújula en terreno sencillo.
- Aprende a identificar collados, crestas, vaguadas y líneas de drenaje.
- Define **puntos de no retorno**: si a X hora no estás en Y, vuelves.

Cartografía oficial

El Centro Nacional de Información Geográfica (CNIG/IGN) ofrece series del Mapa Topográfico Nacional 1:25.000 (MTN25) y recursos de descarga/visualización. Úsalos para preparar rutas con base sólida.

16 · Gestión de carga y bastones

La gestión de carga es fisiología aplicada. Si te pasas de peso, pagas con rodillas, espalda, tobillos... y con decisiones peores cuando llega la fatiga.

Principios (prácticos)

- **Prioriza** lo que salva: abrigo, agua, navegación, luz, botiquín.
- **Elimina** lo duplicado por ego. Duplicas seguridad, no caprichos.
- **Distribuye** el peso: centro alto y pegado a la espalda; lo denso cerca del cuerpo.
- **Bastones:** no son "de abuelos". Son de gente que quiere volver caminando.

Técnica rápida

- Subida: bastones más cortos, paso corto y constante.
- Bajada: bastones más largos, controla impacto en rodillas.
- Ritmo: si vas sin hablar, vas demasiado fuerte para durar.

Si llevas mochila con sistema de liberación rápida, entrena su uso. En una caída, segundos marcan diferencia.

17 · Frío e hipotermia

El frío no solo baja la temperatura: baja la calidad de tus decisiones. La hipotermia es una emergencia médica. La prevención es tu mejor herramienta.

Señales de alerta (lo que NO ignoras)

- **Escalofríos intensos** (si desaparecen sin mejorar, mala señal).
- Piel muy fría/pálida, labios azulados, torpeza o mala coordinación.
- Habla pastosa, confusión, somnolencia, respiración lenta.

Qué hacer (primeros pasos)

- Buscar refugio: cortar viento y humedad lo antes posible.
- Quitar ropa mojada y aislar: capas secas, manta, saco; cubrir cabeza.
- Bebida caliente NO alcohólica y algo azucarado si está despierto y traga bien.
- Pedir ayuda si hay síntomas claros: no “aguantar a ver si pasa”.

Errores que empeoran todo

- Frotar extremidades con fuerza o aplicar calor intenso directo.
- Alcohol: da falsa sensación de calor y empeora la situación.
- “Sigo andando y se me pasa”: si ya hay confusión, estás tarde.

18 · Emergencias: 112 y primeros auxilios básicos

En emergencia, tu prioridad es doble: **seguridad** y **comunicación útil**. Una llamada bien hecha acelera el rescate.

Llamar al 112 (qué decir, en qué orden)

- **Dónde** estás: coordenadas, referencia clara, senda, punto kilométrico, cota, lo que puedas.
- **Qué** ha pasado: caída, pérdida, hipotermia, lesión... sin adornos.
- **Cuántos** sois y estado del herido: consciente, respira, sangrado, dolor, movilidad.
- **Riesgos** alrededor: hielo, caída de piedras, tormenta, exposición.
- **Tu contacto**: número y batería disponible.

Regla simple

No cuelgues hasta que el operador te lo indique. Responde lo que te pregunte y sigue instrucciones.

Soporte vital básico (si no respira normalmente)

Si la persona no responde y no respira con normalidad, activa emergencias y empieza RCP. Las guías europeas de reanimación (ERC) recogen recomendaciones actualizadas.

- Comprueba seguridad del entorno.
- Valora respuesta y respiración (máximo 10 s).
- Llama al 112 y pide un DEA si existe cerca.
- Inicia compresiones torácicas: fuerte y rápido en el centro del pecho, dejando reexpansión.

Este manual no sustituye una formación oficial de primeros auxilios. Si guías o sales con frecuencia, fórmate: es una responsabilidad.

19 · Ética y mínimo impacto (Leave No Trace)

Ser “de montaña” no es llevar equipo caro. Es dejar el sitio mejor de cómo lo encontraste. Los 7 principios Leave No Trace son un marco simple y potente para reducir impacto.

- **1. Planifica y prepara:** reduce improvisación y daño.
- **2. Transita y acampa en superficies durables:** protege suelos y vegetación.
- **3. Gestiona residuos correctamente:** lo que traes, te lo llevas.
- **4. Deja lo que encuentres:** nada de “souvenirs”.
- **5. Minimiza impactos del fuego:** donde esté permitido, usa zonas establecidas; si no, hornillo.
- **6. Respeta la fauna:** distancia, silencio, no alimentar.
- **7. Sé considerado con otros:** comparte el espacio sin invadirlo.

Cierre de campamento (1 minuto)

Gira sobre ti mismo y busca: microbasura, restos de comida, papel, colillas, plásticos.

Si dudas de si se ve... se ve. Llévatelo.

20 - Anexo documental: menciones honoríficas (2006) y verificación

Este anexo explica **cómo contrastar** información sobre “menciones honoríficas” con fuentes oficiales. La regla es simple: si no está publicado en un boletín oficial o en una base oficial, no cuenta.

Qué es y dónde se publica

El **Reglamento general de recompensas militares** (Real Decreto 1040/2003) incluye la “mención honorífica” y establece que la resolución de concesión se publicará en el **Boletín Oficial del Ministerio de Defensa**.

Cómo verificar (paso a paso)

- 1) Busca en BOE: norma marco (RD 1040/2003) y convocatorias donde se valoren recompensas.
- 2) Para concesiones concretas: consulta el Boletín Oficial del Ministerio de Defensa (BOD) del año correspondiente.
- 3) Verifica: nombre/identidad, fecha, unidad, tipo de recompensa, y número/fecha del boletín.
- 4) Guarda evidencia: PDF oficial y captura del índice/entrada (fecha y número).

Caso 2006: valoración en un baremo oficial

En el BOE núm. 76 (30/03/2006), dentro de un baremo de “Recompensas”, se indica “Mención Honorífica: 0,5 puntos” junto con otras recompensas. Esto demuestra que en ese proceso concreto la mención honorífica tenía esa valoración (no es una regla universal).

Referencias clave (formato corto):

- BOE núm. 213 (05/09/2003): Real Decreto 1040/2003 (Reglamento general de recompensas militares).
- BOE núm. 76 (30/03/2006): PDF A12368-12398, apartado “Recompensas” (mención honorífica 0,5 puntos).

21 · Fuentes y bibliografía

Selección de fuentes públicas consultadas para contrastar y ampliar el contenido práctico del manual.

- **BOE** — Real Decreto 1040/2003 (Reglamento general de recompensas militares).
- **BOE** — BOE núm. 76 (30/03/2006), PDF A12368-12398 (baremo: recompensas; mención honorífica 0,5 puntos).
- **AEMET** — Avisos de fenómenos meteorológicos adversos (servicio oficial).
- **CNIG/IGN** — Mapa Topográfico Nacional 1:25.000 (MTN25) y recursos de descarga/visualización.
- **ERC** — European Resuscitation Council Guidelines 2021 (Basic Life Support) y recursos oficiales.
- **112** — Información institucional (Generalitat de Catalunya y servicios autonómicos/UE).
- **FEDME** — Comité de Seguridad y formación en prevención/gestión de riesgos en montaña.
- **Leave No Trace** — 7 principios (marco de mínimo impacto).
- **NHS / St John Ambulance** — primeros auxilios sobre hipotermia (síntomas y acciones inmediatas).
- **Mountain Rescue England and Wales** — pautas de comunicación en emergencia (referencia internacional).

Cierre AFSURVIVAL®

Si quieres entrenar criterio, técnica y mentalidad con seguridad:

- Salidas guiadas · Talleres · Coaching deportivo
- **Asesoramiento personalizado:** planificación de rutas, material, progresión y prevención de riesgos.

Contacto: afsurvival.com · fernandez@afsurvival.com · WhatsApp +34 638 604 189

Apéndice A

Contexto ampliado 2009-2016

Este bloque amplía el periodo 2009-2016 desde una perspectiva útil: no para dramatizar, sino para registrar qué decisiones (y qué hábitos) ayudaron a salir del bloqueo cuando el cuerpo y la mente iban en contra.

Entre 2009 y 2016 conviví con una enfermedad que afectó de forma notable mi estado físico y emocional. En 2013 la situación empeoró hasta el punto de recluirme en mi habitación. Fueron tres años de aislamiento: días largos, techo como paisaje y una pregunta repetida: "¿voy a salir de aquí?".

En ese tramo apareció una figura familiar directa que fue clave. No me regaló frases bonitas: me sostuvo con paciencia y me devolvió perspectiva. La idea fue simple y dura a la vez: dejar de lamentarme y empezar a moverme, aunque fuese poco.

Aplicación práctica

- Empieza por lo mínimo medible: sueño, comida, hidratación y 10-20 minutos de movimiento. Lo mínimo repetido vence a lo perfecto abandonado.
- Reduce fricción: deja preparada la ropa, la mochila o el material la noche anterior. El entorno tiene que empujar a la acción, no a la excusa.
- Registra 3 datos: horas de sueño, agua, y actividad. Lo que se mide se puede ajustar.
- Pide apoyo cuando toca: la autosuficiencia real incluye saber pedir ayuda a tiempo.

Humor negro (con fundamento): a la vida le da igual tu calendario. Por eso el sistema importa más que las ganas.

Apéndice B

Crítica externa, calumnias y criterio propio

En el tramo 2020-2023, mientras aprendía en montaña a base de práctica y errores, también tuve que gestionar ruido externo: escepticismo, burlas e insultos. Lo anoto aquí porque es un factor real de riesgo: la presión social empuja a demostrar, y demostrar empuja a decisiones malas.

La salida no fue "endurecerse" sin más. Fue construir criterio: filtrar información, asumir responsabilidad y volver al método cuando el ego pide atajos.

Filtro operativo (3 pasos)

- Separa hechos de opiniones: ¿qué ocurrió exactamente? ¿qué evidencia hay? ¿qué parte es interpretación?
- Decide por riesgo, no por aplauso: si una elección aumenta exposición o reduce margen, no compensa.
- Convierte el golpe en entrenamiento: define una mejora concreta (técnica, planificación o condición física) y repítela hasta automatizarla.

Regla personal: escuchar, filtrar y decidir. El criterio propio se construye trabajando, no discutiendo.

Apéndice C

Limitaciones físicas y estrategia de rendimiento

Convivo con una enfermedad crónica que afecta huesos y musculatura. Esto no es una etiqueta para justificar: es un dato para planificar. En montaña, negar limitaciones no es valentía; es improvisación.

La lección es transferible: cada persona tiene su "punto débil" (rodilla, tobillo, espalda, cardio, ansiedad). El objetivo no es eliminarlo, sino gestionarlo con método.

Principios aplicables en campo

- Carga inteligente: prioriza seguridad (abrigo, navegación, luz, botiquín) y elimina duplicados que no aportan. El peso extra se paga en estabilidad y decisión.
- Bastones como seguro: reducen impacto y mejoran equilibrio, especialmente en bajadas y con fatiga.
- Ritmo sostenible: si no puedes mantener conversación corta, estás por encima de tu zona de duración.
- Recuperación planificada: descanso, hidratación y calor antes de que el cuerpo "pida" a gritos. En frío, la cabeza se apaga antes de que lo notes.

Nota responsable: esto no sustituye consejo médico. Es una guía de criterio para tomar decisiones más seguras.

Apéndice D

AFSURVIVAL® como misión y código de conducta

AFSURVIVAL® nace como un proyecto para enseñar desde lo vivido, con método, ética y respeto por el medio. Su objetivo no es impresionar: es que la gente aprenda, mejore y vuelva a casa.

A nivel cronológico, el proyecto se pone en marcha en 2023 y se consolida con estructura, formación y responsabilidad creciente durante 2024-2025. Lo importante no es la fecha exacta, sino el compromiso: hacer las cosas bien, incluso cuando cuesta.

Valores operativos (no decorativos)

- Ética: seguridad y responsabilidad primero.
- Humildad: aprender, corregir y enseñar sin superioridad.
- Respeto: por el medio natural y por las personas.
- Coraje: hacer lo correcto aunque no sea lo más cómodo.
- Disciplina: sostener hábitos, no solo intenciones.

Cierre: salidas guiadas, talleres, coaching deportivo y asesoreamiento personalizado para planificar rutas, material y progresión con criterio.