



Entrevista a Miquel Sunyer

“Quiero que mi experiencia como nadador sirva para que la gente crea que es capaz de todo”

Miquel Sunyer es ingeniero técnico en telecomunicaciones y nadador. Este año tiene un reto: ser el primer español en alcanzar la Triple Corona, uno de los reconocimientos más prestigiosos en el mundo de la natación en mar abierto.

Augere acompañará a Miquel Sunyer y a su equipo en los próximos meses en su preparación para su gran reto: completar la travesía del Estrecho de Santa Catalina, en California, (Estados Unidos), el último de los tres que conforman la Triple Corona.

El próximo 15 de marzo, Miquel compartirá su experiencia en un seminario que Augere organizará en su sede de Barcelona, en el que explicará cómo afronta sus grandes retos y cuáles son sus claves para superarse en momentos de máxima adversidad.

AUGERE

A los 7 años te incorporaste a un equipo de natación de competición, cumpliendo rigurosamente con los entrenamientos y competiciones. ¿Cómo lleva un niño la exigencia de un deporte profesional?

De pequeño entrené muchas horas en mi club de natación en Girona y allí es dónde me hice deportista y dónde me formé como nadador. A los 20 años di el salto al waterpolo. Estos primeros años son los que me han hecho llegar hasta aquí. La verdad es que cuando era pequeño nunca me hubiera imaginado haberme planteado retos como el de la Triple Corona.

Casi 30 años después estás a punto de hacer realidad todo un reto: ser el primer español en alcanzar la Triple Corona con la travesía del Estrecho de Santa Catalina en California, después de cruzar el Canal de la Mancha y rodear la Isla de Manhattan, en Nueva York. ¿Qué significaría para ti cumplir este último objetivo?

Ser el primer español no es lo más importante para mí. Es verdad que sería el primero en tener la experiencia y podría explicarlo. Pero mi objetivo e ilusión es terminar mi proyecto personal de acabar las travesías más prestigiosas y con más historia del mundo. Lo que me motiva y me mueve es poder alcanzar las tres travesías.

¿Cómo te preparas psicológicamente?

Poder llevar el día a día que lleva una persona normal con mi trabajo de ingeniero, además de los entrenamientos para afrontar un reto deportivo de alto nivel cómo este, es mi verdadera preparación psicológica. Llegar a viernes vivo después de una semana muy intensa es todo un éxito. La culminación de una travesía es muy duro pero lo peor y lo más difícil es el momento de decidir que vas a hacerla. Y es que la travesía empieza cuando decides hacerla, no cuando empiezas a nadar. La clave es tener la resiliencia de aguantar todo el trayecto. Este año llevo una fatiga psicológica superior y por ello hacemos unos entrenamientos basados en el aislamiento. De vez en cuando estoy tres días totalmente aislado y prácticamente en ayunas: sólo como dos veces al día, por la mañana y por la noche. Son días de entrenar, solo, sin hablar con nadie. Haciendo ejercicios de visualización, leyendo, haciendo yoga. Nada de Internet ni móviles. El hecho de estar aislado es muy duro y refuerza la concentración y te permite conectar más bien contigo mismo y conseguir estar más sereno y tranquilo. Cuando termino de estar tres días solo me da la sensación que la gente me habla muy rápido. Es un parón, algo que no es muy habitual en la sociedad de hoy en día.

¿Crees que para mejorar nuestro rendimiento debemos marcarnos retos como has hecho tú?

Marcarse retos es clave. Si no tienes la zanahoria estás perdido. Cada uno define la zanahoria que le viene bien: la mía es hacer travesías, la de otro será dejar de fumar o ir al gimnasio tres veces a la semana. Es básico en la vida tener objetivos para ilusionarse y tener ganas de levantarse por las mañanas. Perder la ilusión es perderlo todo.

“Nadar es mi meditación. Escucho el silencio y me relajo con la respiración”. ¿El deporte es una de las mejores vías para conseguir un equilibrio personal?

Sí, lo creo firmemente. Está probado que si realizas cualquier ejercicio físico desconectas de tu rutina diaria y te permite cambiar. Yo no podría estar más de un día sin hacer deporte. Cualquier persona que quiera estar sano mentalmente debería tener un culto mínimo al cuerpo. Por mínimo entiendo poder subir hasta un cuarto piso sin problema o ir andando al trabajo. Uno tiene la responsabilidad de cuidarse mínimamente porque la vida es un regalo.

Augere te acompañará en la preparación de esta travesía. Kelly Simmons, líder en Coaching de Sistemas de Relaciones y Organizaciones (ORSC) por CRR Global y con más de 20 años de experiencia en desarrollo de empresas, personas y equipos, junto con Francisco Giménez Plano, Co-active Certified Profesional Coach y CEO de Augere se encargarán de este seguimiento. ¿Qué papel tendrá Augere en este proceso de preparación?

Alguien puede pensar que yo nado solo, pero no es así. Siempre voy con dos personas que me dan soporte, mi alimentación y sobretodo ánimos mientras nado. Montan la estrategia desde el barco a mi lado: me dicen el ritmo que tengo que ir, lo que queda, lo que puedo resistir.... Augere, como empresa especializada en coaching, espero que nos ayude a ser un mejor equipo, a encontrar nuestros puntos débiles y mejorarlos.

El próximo 15 de marzo compartirás tu experiencia en un seminario que Augere organizará en Barcelona. ¿Qué es lo que explicarás en este encuentro?

Quiero explicar una historia personal y mi objetivo es que las personas que vengan a escucharme se emocionen y, sobretodo, que crean que son capaces de todo, de mucho más de lo que se imaginan. Para saber más, tienen que venir a verme el 15 de marzo...

Si consigues completar la Triple Corona, ¿cuál será tu próximo reto?

Tengo varios retos deportivos en mente pero soy muy supersticioso y no quiero avanzar nada. Vamos a ir brazada a brazada. Hasta Santa Catalina puedo leer...