

CHAT GPT:

PROMPT: A partir de este Título: El Techo de América: Más allá de la Cumbre

Introducción: El silencio a los 7.000 metros.

Me armarías una charla motivacional la cual va a dar un escalador que hizo cumbre en el Aconcagua, la cual va a dar en un auditorio lleno, y la gente tiene mucha expectativa en lo que va a contar. Es necesario que tenga varios cambios en el tono de la voz, así la energía que trasmite en el discurso se amolda a cada anécdota. Tiene que tener un mensaje filosófico sobre lo que representa la montaña, como fue su preparación física y psicológica previo a la aventura, y si el resultado de la expedición fue el esperado a nivel personal.

Resultado: El Techo de América: Más allá de la Cumbre

Introducción: El silencio a los 7.000 metros

(Tono bajo, pausado. Silencio inicial)

Buenas noches.

Antes de empezar... les voy a pedir algo poco habitual.
Cierren los ojos. Solo un segundo.

(Pausa)

Imaginen que el aire que entra en sus pulmones es apenas el **40%** del que están respirando ahora.

Imaginen que cada paso pesa tanto como una duda antigua.
Que el viento no sopla... **ruge**, como un tren que pasa a centímetros de su cabeza.

(Más suave)

En ese lugar, a casi siete mil metros de altura, no hay aplausos.

No hay música épica.

No hay testigos.

Solo hay silencio.

Un silencio tan profundo... que te obliga a escucharte por primera vez en la vida.

(Pausa larga)

Ahí arriba, en la cima del Aconcagua, entendí algo que hoy vengo a compartir con ustedes:
la montaña no se conquista. La montaña te concede permiso.

La expectativa

(Tono más cercano, humano)

Cuando decidí subir el Aconcagua, no lo hice por sabiduría.
Lo hice por romanticismo.

Quería ver el mundo desde lo más alto de América.
Quería la foto.
Quería la bandera.
Quería ese instante donde uno cree que todo cobra sentido.

Pensé que el camino sería simple:
entrenás, subís... y ganás.

Pero la montaña te educa rápido.

(Más firme)

El Aconcagua no negocia con tu ego.
No le importa cuántos libros leíste, cuántos likes tenés ni cuánto soñaste con estar ahí.

Y entendí algo clave:
cuando vas a la montaña a vencerla, ya perdiste.

Ese día cambié mi expectativa.
Dejé de esperar conquistar...
y empecé a esperar **aprender**.

La preparación física: el cuerpo como herramienta

(Tono activo, rítmico)

La expedición no empezó en Mendoza.
Empezó muchos meses antes, cuando nadie miraba.

Empezó a las cinco de la mañana.
Con frío.
Con sueño.
Con excusas.

El Aconcagua no necesita velocidad.
Necesita **terquedad**.

Horas caminando con mochilas de veinte, veinticinco kilos.
No para fortalecer las piernas...
sino para entrenar la paciencia.

Fortalecí el core, la espalda, el equilibrio.
Porque cuando el viento intenta tirarte, no son los músculos grandes los que te sostienen,
es tu centro.

Y entrené cansado.
A propósito.

Porque la montaña no te exige cuando estás bien.
Te exige cuando ya no te queda nada.

Llegué en la mejor forma física de mi vida.
Y aun así... no era suficiente.

La preparación psicológica: el verdadero ascenso

(Tono introspectivo)

Ahí entendí que el cuerpo es solo el vehículo.
El motor... es la mente.

En altura, la cabeza se vuelve un lugar peligroso.
Empieza a hablarte.

“¿Qué hacés acá?”
“Bajá.”
“Ya fue.”

Así que entrené algo más difícil que los músculos:
la aceptación.

Acepté que podía no llegar.
Acepté que podía fallar.
Y cuando aceptás eso...
la presión desaparece.

Después aprendí a no mirar la cumbre.
Porque si mirás la cumbre desde abajo... es imposible.

Mi objetivo no era llegar a 6.962 metros.
Mi objetivo era **un paso más.**

Una respiración más.
Un minuto más.

Y me armé un diálogo interno.
Simple.
Obsesivo.

“Un paso más. Solo uno más.”

La expedición

(*Tono calmo, narrativo*)

La expedición duró 18 días.

18 días de frío.
De carpas que crujen.
De derretir nieve para tomar agua.
De esperar.

Porque en la montaña, esperar también es una acción.

Vi gente fuerte quebrarse.
No por el frío...
sino por la ansiedad.

Ahí entendí que la paciencia no es pasividad.
Es una **herramienta técnica**.

El día de cumbre

(*Tono intenso, contenido*)

El día de cumbre empezó a las tres de la mañana.
–25 grados.

No pensás.
Ejecutás.

Llegué a la Canaleta.
Por cada dos pasos... uno hacia atrás.

Vi gente llorando.
Vi gente volviendo.

Mi cuerpo estaba al límite.
Pero mi mente estaba en paz.

No era yo el que subía.
Eran mis hábitos.
Mis renuncias.
Mis años de preparación.

(*Pausa*)

Cuando llegué a la cima... no grité.
No salté.
No festejé.

Sentí gratitud.

Miré hacia abajo...
y no vi nubes.

Vi madrugadas.
Vi dudas vencidas.
Vi miedos que ya no tenían poder.

Conclusión: más allá de la cumbre

(*Tono cálido, inspirador*)

La cumbre es solo un punto en un mapa.

Lo importante es quién sos cuando llegás ahí.

Todos ustedes tienen un Aconcagua.
Un proyecto.
Una crisis.
Un sueño que parece demasiado alto.

No se obsesionen con la cima.
Enamórense de la preparación.

Porque cuando estén listos...
la montaña —o la vida—
les va a dar permiso.

Y ese día, van a entender algo fundamental:

La montaña no los cambió.
Ustedes cambiaron para estar a la altura de la montaña.

(Silencio)

Muchas gracias.