



Alex Staniforth

AUTOR · AVENTURERO / EXPLORADOR

Las organizaciones piden a los líderes que obtengan resultados en tiempos de cambios disruptivos y, al mismo tiempo, protejan la salud mental de sus equipos, y la mayoría intenta hacer ambas cosas manteniéndolas separadas. Esa separación es el problema. Cuando el bienestar se trata como un riesgo que hay que gestionar en lugar de un recurso que hay que potenciar, el coste se acumula de forma invisible hasta que se manifiesta en forma de agotamiento, desmotivación y equipos que han dejado de rendir. La cuestión no es si los líderes valoran el bienestar mental de su personal, sino si saben cómo fomentarlo junto con el rendimiento, y no en lugar de este.

Cuando las culturas del rendimiento empiezan a desgastar a las personas, es que se ha malinterpretado el concepto de rendimiento. Alex Staniforth, aventurero y cofundador de Mind Over Mountains, ofrece a los líderes las herramientas y los argumentos necesarios para desarrollar ambos aspectos.

biografía de Alex Staniforth 2026

Por qué las organizaciones trabajan con Alex Staniforth

- Los dos intentos de Staniforth de escalar el Everest (2014, 2015) terminaron en catástrofe, lo que significa que su discurso sobre la resiliencia, el fracaso y la redefinición del éxito no se basa en el triunfo. Esa credibilidad es difícil de replicar.
- Su revelación sobre su salud mental —depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, epilepsia y un tartamudeo de toda la vida— es concreta y pública. Esto le permite llegar a sectores del público de liderazgo a los que los ponentes que solo hablan de rendimiento no pueden llegar, incluidas personas que luchan en privado contra sus problemas.
- La «mochila de la resiliencia» ofrece al público un marco concreto y práctico que llevarse a casa: no solo una historia inspiradora, sino un conjunto de herramientas adaptadas a las presiones reales del lugar de trabajo.
- Como cofundador de Mind Over Mountains, una organización benéfica nacional del Reino Unido que combina la experiencia al aire libre con el apoyo profesional en salud mental, aporta una trayectoria institucional a las conversaciones sobre seguridad psicológica que va mucho más allá del escenario.
- Su doctorado honoris causa (DLitt) por la Universidad de Chester, otorgado en 2025 por su contribución a la salud mental de los jóvenes, le confiere credibilidad tanto en el ámbito del rendimiento como en el clínico dentro del debate sobre el bienestar.

DISPONIBLE PARA

- Compromiso tras la cena
- Conferencias

TEMAS DE CONVERSACIÓN DE ALEX

- Desarrollo ejecutivo
- Gestión del Cambio
- Salud mental en el lugar de trabajo

IDIOMAS: Español, Inglés

Aspectos destacados de su biografía

- Sobrevivió a la avalancha de la cascada de hielo del Khumbu de 2014 y al terremoto de Nepal de 2015, los dos desastres más importantes en la historia del Everest, en intentos consecutivos, cuando era adolescente
- Primera y más rápida persona en completar las 446 montañas de Nuttall en Inglaterra y Gales con fuerza humana en 45 días; ascensión más rápida de la historia de las 100 cimas de los condados del Reino Unido (72 días).
- Autor de *Icefall* (Coventry House Publishing, 2016) y *Another Peak* (2019).
- Cofundador de Mind Over Mountains: organización benéfica nacional del Reino Unido dedicada a la recuperación de la salud mental a través de programas terapéuticos al aire libre (fundada en 2020)
- Doctorado honoris causa (DLitt), Universidad de Chester, 2025: por su destacada contribución a los servicios de salud mental para jóvenes
- Premio «Points of Light» del primer ministro, 2023; «Pride of Britain Granada Reports» a la persona que más fondos ha recaudado del año, 2017; más de 150 000 £ recaudados para organizaciones benéficas a través de retos de resistencia

Biografía

El Everest tiene una forma de aclarar lo que realmente significa la resiliencia. Alex Staniforth intentó alcanzar la cima en dos ocasiones —la temporada de 2014 terminó con la avalancha de la cascada de hielo del Khumbu, y el intento de 2015 se vio interrumpido por el terremoto de Nepal— y regresó sin haber llegado a la cima en ninguna de ellas. Ambas experiencias constituyen la base de su argumento ante las organizaciones: que la preparación más útil no es para el éxito, sino para lo que ocurre cuando las cosas salen mal.

Desde aquellas expediciones, Staniforth ha completado una serie de récords de resistencia documentados. Es la primera persona y la más rápida en recorrer corriendo y en bicicleta las 446 montañas Nuttall de Inglaterra y Gales en 45 días, y ostenta el récord de la ascensión más rápida de las 100 cimas de los condados del Reino Unido. Es autor de *Icefall* y *Another Peak*, y en 2020 cofundó Mind Over Mountains, una organización benéfica nacional del Reino Unido que combina la experiencia al aire libre con el apoyo profesional en salud mental.

Lo que distingue su contribución de la mayoría de las charlas basadas en la aventura es que va más allá de la metáfora de la cima. Staniforth ha hablado públicamente sobre la depresión, la ansiedad y los trastornos alimentarios que ha experimentado como deportista de resistencia, además de la epilepsia y una tartamudez de toda la vida. Esta especificidad le permite hablar con credibilidad en debates sobre salud mental donde la mayoría de los ponentes especializados en rendimiento no pueden llegar. Su marco práctico, la «mochila de la resiliencia», traduce esa experiencia en herramientas que el público de líderes puede identificar y aplicar.

Ha impartido conferencias magistrales en Rolls-Royce Submarines, Samsung, Bank of America, Accenture, FedEx y el NHS, entre otros. En 2025, la Universidad de Chester le concedió un doctorado honoris causa (DLitt) por su contribución a la salud mental de los jóvenes, y en 2023 recibió el premio «Points of Light» del primer ministro. Es coach formado por la ICF y practicante certificado de Gazing Red2Blue.

Temas principales de sus conferencias

- Resiliencia bajo presión
- Bienestar mental y rendimiento sostenible
- Liderazgo ante la adversidad y el cambio
- Prevención del agotamiento y seguridad psicológica
- Establecimiento de objetivos y redefinición del éxito
- Rendimiento del equipo en situaciones de incertidumbre
- El bienestar como base del rendimiento

Ideal para

- Equipos de alta dirección que gestionan cambios organizativos o la recuperación tras una disrupción
- Directores de RR. HH. y responsables de personal que desarrollan programas de salud mental o bienestar con el respaldo de la alta dirección
- Programas de desarrollo del liderazgo y de alto potencial que requieren un pilar de resiliencia
- Conferencias corporativas en las que el rendimiento y el bienestar son un punto combinado del orden del día

Resultados para los participantes

- Un marco práctico y concreto (la «Mochila de la resiliencia») para mantener el rendimiento ante contratiempos, cambios y situaciones de alta presión
- Una comprensión más específica de la relación entre la salud mental y el rendimiento sostenido, no como una disyuntiva, sino como una misma inversión
- Mayor confianza entre los líderes a la hora de dar ejemplo de apertura en torno a la salud mental y de reconocer las señales de alerta tempranas en sus equipos
- Un cambio en la forma de enmarcar el fracaso y los contratiempos: de prueba de insuficiencia a material para el crecimiento
- Puntos de referencia de condiciones extremas que se traducen directamente a las presiones de entornos profesionales exigentes

Alex Staniforth's 2026 charlas & temas

Ayudar a los equipos a salir adelante ante los contratiempos y los cambios

Una ponencia que analiza cómo los equipos pueden ir más allá de la mera gestión de los retos y aprovechar los contratiempos y los cambios como plataforma para el crecimiento, con contenidos adaptados a las necesidades específicas del público.

Puntos clave:

- Perspectivas prácticas sobre cómo responder de forma constructiva a los contratiempos y al cambio
- Enfoques que llevan a los equipos de la resiliencia al impulso hacia adelante
- Ideas adaptadas a los retos y al contexto propios de la audiencia

Redefinir la resiliencia: cómo aceptar lo inesperado

Basándose en la ultra resistencia y las condiciones extremas, esta ponencia replantea la resiliencia como una disciplina de preparación y recuperación —y no como una capacidad de resistencia— y presenta el conjunto de herramientas «Resilience Rucksack».

Puntos clave:

- Una definición práctica de la resiliencia centrada en la preparación, la recuperación y el impulso hacia adelante
- Herramientas prácticas para mantener el rendimiento bajo presión, ante el fracaso y en situaciones de incertidumbre
- Estrategias para mantener a los equipos en marcha cuando los objetivos parecen lejanos

Alcanzar lo extraordinario: convertir los reveses en éxitos

Una ponencia sobre el alto rendimiento sostenible y el papel del bienestar, basada en la propia experiencia de Staniforth con la salud mental para abrir el debate y combatir el estigma.

Puntos clave:

- La relación entre el bienestar mental y el alto rendimiento sostenible
- Medidas prácticas para desarrollar la fortaleza mental y gestionar el estrés de forma proactiva
- Cómo los líderes pueden dar ejemplo de apertura y crear las condiciones para el apoyo del equipo

Las montañas en la mente: cómo desarrollar la fortaleza mental para superar el agotamiento

Una ponencia centrada en el desarrollo de la fortaleza mental para proteger el rendimiento y prevenir el agotamiento, con un conjunto de herramientas prácticas para reconocer las señales de alerta y apoyar a los compañeros de trabajo.

Puntos clave:

- Herramientas prácticas para fortalecer la salud mental en puestos de trabajo de alta presión
- Mayor confianza a la hora de reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental
- Pasos claros para gestionar el estrés, apoyar a los demás y evitar el agotamiento



Lo que dicen los clientes de Alex Staniforth

La historia de Alex, marcada por la resiliencia, el coraje y la superación de la adversidad, es sencillamente extraordinaria. La ponencia de Alex nos recordó a todos que el éxito no consiste solo en alcanzar la cima, sino en el camino recorrido y en el espíritu inquebrantable que lo impulsa. Su autenticidad y pasión resonaron en toda la sala, dando lugar a conversaciones que se prolongaron mucho después de que terminara la sesión. Gracias, Alex, por hacer que la Conferencia de la APA de este año haya sido inolvidable.

Jamie Radford

Director general, Asociación de Contabilidad de Proveedores

¡Qué persona tan estimulante es Alex! Auténtico, divertido, apasionado y sencillamente sincero en cada palabra de su inspirador recorrido. Si buscas un ejemplo real de resiliencia y de superación ante la adversidad, Alex es tu hombre. Te hará sentir feliz de haberlo conocido y desearle todo el éxito en todo lo que emprenda, además de inspirar a los miembros de tu equipo con una humildad y sencillez que resultan tremendamente poderosas.

Marcella Kain

Director de ventas para el Reino Unido, Kellanova

Alex se unió recientemente a nosotros en el acto de presentación de nuestro programa «High Potential» como ponente principal. Alex supo combinar a la perfección su historia y sus experiencias con el tema «Alcanzar tu potencial». Cautivó al público gracias a su capacidad para expresar con autenticidad su motivación y determinación, superando los numerosos retos que se le presentaron, así como para encontrar la belleza y las lecciones que encierran los «fracasos». Alex colaboró con mi equipo en la preparación del evento prestando gran atención a los detalles, asegurándose de que su charla no solo calara hondo, sino que también inspirara al público. ¡Y así fue! Los comentarios recibidos de los participantes fueron excepcionales; muchos se sintieron inspirados para salir de su zona de confort y ver qué oportunidades les esperan. ¡Yo incluida!

Natalie Prempeh

Responsable de Recursos Humanos, Samsung Reino Unido

Alex colaboró recientemente en una reunión de equipo en la que animó a los asistentes a adoptar diferentes formas de abordar los retos, tanto dentro como fuera del trabajo. Su capacidad para captar rápidamente los mensajes específicos del equipo y de nuestra empresa, y para integrarlos en su intervención, fue impresionante. Su forma de expresarse, auténtica y humilde, hizo que el mensaje resultara relevante para todos, lo cual fue muy valorado. Gracias de nuevo, Alex.

Jonathan Ford

Director de ventas al por menor, Heineken Reino Unido

El equipo quedó impresionado y se fue sintiéndose increíblemente inspirado. Gracias por lo que hacéis. Sé que a algunos miembros de mi equipo que están pasando por un mal momento les habrá llegado aún más. ¡Seguid así y GRACIAS! También sé que todos se han ido sintiéndose y pensando de otra manera gracias a vosotros, en un sentido muy positivo.

Sue Harries

Director digital, Screwfix

A veces, el enfoque de la salud mental en organizaciones tan grandes y complejas como la nuestra puede parecer un mero trámite, un ejercicio superficial; sin embargo, tus sesiones me han parecido muy diferentes, muy reales, muy sencillas y muy auténticas. En mi opinión, habrás marcado una diferencia mucho mayor de lo que imaginas o de lo que jamás llegarás a saber.

Chris Mead

Superintendente jefe, Policía de Cambridgeshire

Muchos de nosotros habíamos leído tu historia en Internet, pero escucharte contarla ayer en persona fue más inspirador de lo que jamás hubiera imaginado. Tu talento para contar historias es insuperable y creo que has tenido un impacto increíble en muchas de las personas que participaban en la llamada al mostrarte vulnerable, compartir tus dificultades y dejarnos entrar en tu mundo.

Alix Wright

Internet Fusion Group

Alex pronunció un discurso motivacional virtual a través de Skype ante unos 150 directivos de nuestra empresa. El evento tuvo una excelente acogida y muchos directivos destacaron la relevancia de la trayectoria de Alex para nuestros retos; desde entonces, varios directivos han vuelto a referirse al contenido de Alex, y la descripción de su «mochila de resiliencia» y la pregunta «¿estás tirando de la cuerda?» han pasado a formar parte de nuestro vocabulario.

Me impresionó especialmente la preparación y la personalización que Alex supo hacer para que el mensaje fuera aún más pertinente para nuestra empresa; fue una sesión verdaderamente inspiradora que se resumió en un comentario: «¡No puedo creer que nos hayas pagado por escuchar eso!».

Robert Neale

GM, Fabricación de núcleos, Submarinos Rolls-Royce

Muchas gracias por venir a charlar con el equipo. Has dado totalmente en el clavo: todo el mundo lleva hablando de ello desde entonces. Además, esto animó a una o dos personas a abrirse y compartir sus propias inquietudes e historias más tarde ese mismo día. Y mantuvimos unas conversaciones realmente enriquecedoras.

Paul Kiddle

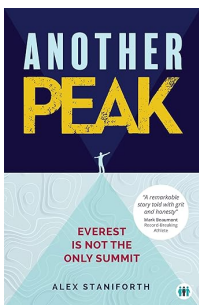
Gestor de contratos, Red Nacional

Tu presentación fue fascinante, cautivadora e inspiradora. Hemos recibido comentarios muy positivos sobre cómo tu historia caló hondo en el equipo y cómo fue justo lo que necesitaban en un momento tan oportuno.

Seema Hallon

Director de la oficina de Dubái, Deriv.com

ÚLTIMOS LIBROS DE ALEX



Otra cima: el Everest no es la única cumbre

Alex Staniforth's 2026 speaking fees

Las tarifas específicas se sitúan dentro de los márgenes indicados. Se presentan a título orientativo y están sujetas a cambios sin previo aviso.

	EUR	GBP	USD
País de origen	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Asia Pacífico	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Europa	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Oriente Medio y África	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Sudamérica	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Reino Unido	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Costa Este de EE.UU	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Costa Oeste de EE.UU	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Virtual	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000