

La Vanguardia, 18/01/26

Kilian Jornet y la montaña interior: cuando la mente también llega al límite

Tras retos extremos en los Alpes, Estados Unidos y el Everest, el atleta reflexiona sobre cómo responde el cerebro en situaciones límite



Kilian Jornet, en un descanso, comentando distintos parámetros.

En la alta montaña, el cuerpo no es el único territorio que se pone a prueba. *Kilian Jornet* lo ha contado recientemente con una serenidad poco habitual en el relato de la aventura extrema: cuando la fatiga y el esfuerzo se prolongan durante semanas, la mente también entra en una zona desconocida. Y entender qué ocurre ahí se ha convertido en parte esencial de su camino.



El alpinista catalán alcanzó la cima del Everest en 2017.
Kilian Jornet

Durante una de sus ascensiones al Everest sin oxígeno suplementario, Jornet experimentó una sensación inquietante y, al mismo tiempo, plenamente consciente. *Creyó que alguien lo seguía*. Sabía que no era real, pero la presencia persistía, como una construcción inevitable del cerebro en un entorno límite.

Lejos de presentar estos episodios como anécdotas espectaculares, Jornet los interpreta como *respuestas funcionales del cerebro ante el estrés prolongado*. En situaciones de hipoxia, frío y agotamiento extremo, explica, la mente prioriza la supervivencia y reduce procesos que no considera esenciales, como la memoria o la percepción detallada del entorno.



Etapa 10 de Alpine Connections en el Grand Combin, Alpes.
Nick Danielson

Este interés por el plano mental no surge de un único episodio. Jornet comenzó a reflexionar seriamente sobre ello durante uno de sus retos más exigentes: completar los 82 cuatromiles de los Alpes en el menor tiempo posible. “El cerebro utiliza en reposo alrededor del 20 % de la energía total del cuerpo, y sabía que en una actividad así estaría empujando también sus límites”, ha señalado. Aquel proyecto, prolongado durante semanas, le obligó a convivir con *un desgaste continuo* que iba mucho más allá de lo físico.

Ese mismo planteamiento volvió a ponerse a prueba este verano, cuando añadió una nueva gesta a su trayectoria: la ascensión de los 72 cuatromiles de Estados Unidos en apenas un mes. De nuevo, un desafío de larga duración en el que la planificación, la alimentación y la gestión del cansancio mental resultaron tan determinantes como la fuerza o la técnica.



Kilian Jornet en el inicio de su proyecto, States of Elevation, en Colorado
Nick Danielson

Fiel a su manera de entender la aventura, Jornet no se limita a completar retos. Analiza cada paso, documenta los efectos físicos y energéticos, y ahora ha querido profundizar también en el funcionamiento del cerebro en condiciones extremas, abordando este aspecto en un escrito titulado Los límites extremos del cerebro. Un enfoque que conecta la experiencia personal con una mirada casi científica sobre la montaña.

Más allá de récords y gestas, su relato invita a entender la montaña como un espacio de conocimiento interior. Porque, en determinados escenarios, el mayor desnivel no siempre está bajo los pies, sino dentro de la cabeza.