

MISIÓN MARTE

Diario de una exploración espacial



Jennifer García Carrizo

«En la vida lo más importante no es llegar lejos, sino llegar bien acompañada. Que quienes te rodean crean en ti, te escuchen, te reten, te abracen en tus “locuras”, te sostengan en tus miedos y te empujen suavemente hacia tus curiosidades. Así llegué yo a “Marte”. Sin bata de laboratorio, pero con ilusión y el motor de la curiosidad funcionando a miles de revoluciones.»



¿Qué se hace en una misión que simula la vida en Marte?

¿A qué retos se enfrentaría una tripulación aislada en el planeta rojo?

Y qué curiosidades esconde la exploración espacial?



JENNIFER GARCÍA CARRIZO

MISIÓN MARTE

Diario de una exploración espacial

Misión Marte es el relato en primera persona de una joven comunicadora científica española que ha participado en una misión de simulación espacial en el desierto de Utah. Durante varias semanas, convivió con un equipo internacional en una estación que reproduce las condiciones de vida, trabajo y aislamiento de una futura expedición al planeta rojo. A través de un ameno diario, la autora comparte su experiencia como astronauta simulada, acercando al lector al día a día de una misión espacial.

El libro nos sumerge en la **rutina de una base marciana**: entrenamientos, salidas extravehiculares, experimentos científicos, tareas de sostenibilidad y vida en equipo. Con un estilo directo y accesible, Jennifer García Carrizo narra los desafíos físicos y emocionales de la misión, el valor del trabajo colaborativo y el papel clave de la tecnología y la comunicación en un entorno extremo. El relato es una mezcla de observación personal con divulgación científica, dando a conocer herramientas, procesos y decisiones propias del entrenamiento espacial real.

Más allá de la aventura, *Misión Marte* es también **una reflexión sobre la ciencia como forma de exploración y compromiso**. En este diario conviven la emoción de lo desconocido, la vocación por entender el mundo y el impulso de compartir conocimiento con los demás. **El planeta rojo funciona aquí como laboratorio del futuro, pero también como espejo del presente**: en un entorno que exige eficiencia, empatía y respeto por los recursos, las preguntas sobre cómo queremos habitar la Tierra se hacen inevitables.

Marte, la Luna, la Estación Espacial Internacional y los viajes espaciales conviven en estas páginas con reflexiones sobre sostenibilidad y ciencia.

Misión Marte es el testimonio en primera persona de una experiencia científica singular: la participación de Jennifer García Carrizo en la **misión análoga Hypatia II, una simulación de vida en Marte desarrollada en el desierto de Utah**. Escrito con formato de diario, *Misión Marte* combina relato personal, divulgación científica y reflexión social, ofreciendo una mirada accesible y profundamente humana a la exploración espacial.

Lejos de los tópicos del astronauta tradicional, la autora llega a esta experiencia desde el ámbito de la comunicación, **demostrando que la ciencia no es patrimonio exclusivo de disciplinas técnicas**. Su recorrido comienza con una motivación íntima: la curiosidad. Ese motor, junto con el miedo —su contrapunto necesario—, articula todo el relato. García Carrizo establece una idea clave: la ciencia avanza gracias a quienes preguntan, cuestionan y comunican.

El libro se estructura en tres grandes partes: la preparación de la misión, la estancia en “Marte” y el regreso a la Tierra. En la primera, se describe el proceso de selección, los retos personales y el trabajo previo, incluyendo el diseño de un proyecto centrado en sostenibilidad y economía circular. Esta etapa muestra la importancia del trabajo interdisciplinar y el papel crucial de la comunicación científica.





La segunda parte, organizada en “soles” (días marcianos), constituye el núcleo del libro y **narra la vida dentro de la estación**: las limitaciones de recursos, las dinámicas de equipo, los experimentos científicos y las condiciones extremas de aislamiento. Cada jornada revela tanto aspectos técnicos —energía, alimentación, impresión 3D, gestión del agua— como experiencias personales, desde celebraciones simbólicas hasta momentos de tensión o introspección.

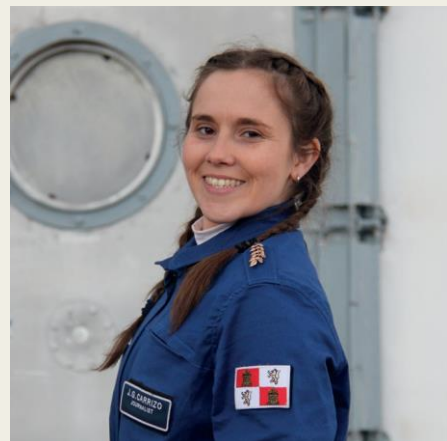
Uno de los grandes valores del libro es su capacidad para conectar la experiencia marciana con problemas terrestres. La sostenibilidad, la gestión de residuos o el uso eficiente del agua se presentan no solo como desafíos de futuras misiones espaciales, sino como urgencias actuales en nuestro planeta. La simulación se convierte así en un laboratorio no solo científico, sino también social.

La tercera parte aborda el regreso, un proceso emocional que pone de relieve el contraste entre la intensidad de la misión y la vuelta a la rutina. El viaje, finalmente, no es solo físico, sino transformador.

Misión Marte es, en esencia, **un puente entre ciencia y sociedad**. A través de un lenguaje cercano y reflexivo, Jennifer García Carrizo invita a repensar el conocimiento como un espacio compartido, donde disciplinas diversas convergen. Es un libro que inspira, especialmente a jóvenes —y en particular a mujeres—, a explorar vocaciones científicas sin encasillamientos.

LA AUTORA: JENNIFER GARCÍA CARRIZO

(León, 1992). Es Doctora en Comunicación y profesora e investigadora en la Universidad Rey Juan Carlos. Ha sido investigadora postdoctoral Juan de la Cierva y ha formado parte del programa de excelencia Europaeum Scholars, liderado por la Universidad de Oxford. Su trayectoria combina investigación, docencia y divulgación científica en el ámbito nacional e internacional. En 2025 participó como periodista de tripulación de la misión Hypatia II, una expedición espacial simulada desarrollada en la Mars Desert Research Station (Utah, EE. UU.)





EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN DE LA AUTORA

«Este libro es, en esencia, un libro de ciencia, de exploración espacial e, inherentemente, de comunicación. Porque comunicar ciencia no es fácil. La gente quiere respuestas inmediatas, pero, como verás, la investigación lleva tiempo, inversión y, sobre todo, paciencia. La ciencia no avanza en un día, ni en un año; es un proceso largo, meticuloso y muchas veces frustrante. Aparte de ciencia, este libro habla, cómo no, de viajes. Viajar no es solo moverse en el espacio, sino también en el conocimiento, en la manera en que entendemos el mundo y nos comunicamos con él. Por eso quiero contarte uno de los viajes más interesantes que he hecho hasta ahora: un viaje a Marte. Bueno, no literalmente.

En febrero de 2025 participé en la misión simulada Hypatia II, en la Mars Desert Research Station (MDRS), ubicada en el desierto de Utah en los Estados Unidos. Allí, junto a un equipo compuesto íntegramente por mujeres, vivimos, trabajamos e investigamos como si estuviéramos en el planeta rojo. Fue una experiencia fascinante y una oportunidad para entender mejor cómo se hace la ciencia y cómo se comunica.

La misión Hypatia II no es un experimento de exploración espacial, sino una iniciativa con un fuerte compromiso con la ciencia, la divulgación y la equidad de género. La organización Hypatia Mars, que impulsa este tipo de misiones, tiene como objetivo promover la investigación sobre Marte, fomentar la exploración espacial, involucrar a la sociedad en el conocimiento del espacio a través de actividades científicas y divulgativas y, sobre todo, inspirar a nuevas generaciones, especialmente a niñas y mujeres jóvenes, a interesarse por las carreras STE(A)M (ciencia, tecnología, ingeniería, [arte] y matemáticas).

Te invito a unirme a este viaje. No solo para descubrir cómo sería vivir en Marte, sino para entender cómo funciona la ciencia, cómo se investiga, cómo se comunica y cómo, al final, todas las disciplinas se entrelazan para formar un conocimiento más completo, caminando juntas de la mano. Y es que el conocimiento, como los viajes, está hecho para ser compartido.»

ALGUNOS CONTENIDOS DEL LIBRO

Misión Marte no es solo un relato sobre una misión análoga, sino una **reflexión profunda sobre la ciencia, la sociedad y la experiencia humana en contextos extremos.**

1. La ciencia es interdisciplinar (y debe serlo)

La ciencia no pertenece exclusivamente a las disciplinas técnicas. Las ciencias sociales, la comunicación y las humanidades son esenciales para el desarrollo científico.

La exploración espacial no solo necesita ingenieras o físicas, sino también profesionales capaces de interpretar, comunicar y conectar ese conocimiento con la sociedad. Sin comunicación, la ciencia queda incompleta.

El conocimiento científico solo alcanza su verdadero valor cuando se comparte, se entiende y se integra socialmente.

2. Comunicar ciencia también es hacer ciencia

El libro reivindica la comunicación científica como una disciplina rigurosa, con metodología, análisis y capacidad de impacto. Jennifer García Carrizo rompe con el estereotipo de que comunicar es “simplificar”, y lo presenta como un proceso complejo de traducción del conocimiento.

Sin comunicación, la ciencia no transforma la sociedad.

3. La exploración espacial es, ante todo, una experiencia humana

Aunque el contexto sea tecnológico y científico, el factor humano es importantísimo: convivencia, emociones, conflictos, cooperación y vulnerabilidad. Las misiones como Hypatia permiten estudiar no solo sistemas técnicos, sino también comportamientos humanos en condiciones extremas.

El éxito de futuras misiones espaciales dependerá tanto de la tecnología como de la capacidad humana de adaptarse y convivir.

4. La sostenibilidad no es opcional, es estructural

Uno de los ejes más sólidos del libro es la sostenibilidad. En un entorno con recursos limitados como una misión a Marte, cada decisión tiene impacto directo. Lo que ocurre en la simulación es un reflejo de la Tierra.

Vivir en Marte obliga a aprender a vivir mejor en la Tierra. La sostenibilidad no es una opción ética, sino una necesidad práctica.

5. La escasez redefine el valor de las cosas

La limitación de recursos (agua, energía, espacio) transforma la percepción de lo cotidiano. Lo que en la Tierra es abundante, en Marte se vuelve crítico.

La abundancia en la vida moderna oculta el verdadero valor de los recursos. La escasez obliga a una relación más consciente y responsable.

6. La curiosidad es el motor del conocimiento

La curiosidad es la fuerza que impulsa tanto la ciencia como el desarrollo personal. Frente al miedo o la incertidumbre, la curiosidad actúa como motor de exploración.

Preguntar, cuestionar y explorar es esencial para avanzar, tanto individual como colectivamente.

9. La simulación es clave para el futuro de la exploración espacial

Las misiones análogas permiten anticipar problemas, probar soluciones y comprender mejor las condiciones reales de futuras misiones a Marte.

Explorar el espacio comienza en la Tierra, a través de la simulación y la preparación.

10. El verdadero viaje es interior

Más allá del desplazamiento físico, este libro nos plantea que el viaje más importante es el cambio personal que se produce a lo largo de la experiencia. De una misión como esta, se regresa transformado, con otra mirada sobre el mundo, los recursos, la ciencia y su propio papel.

No se trata solo de llegar a Marte, sino de entender mejor la Tierra y a nosotros mismos.



ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

Prólogo

Parte 1. Cuenta atrás (preparativos para la misión)

1. Cómo se llega a Marte sin ser de «ciencias»
2. La impostora frente al micrófono
3. De la ilusión a la acción: un año de preparación
4. Cuarentenas «espaciales»
5. Rueda de prensa premisión y despedidas
6. ¿Dónde está mi mochila de 7 kilos?
7. Madrid - Dallas - Grand Junction
8. Ignición

Parte 2. soles en Marte

- Sol 0. La llegada
- Sol 1. El porqué de la simulación
- Sol 2. Misión de rescate y comida espacial
- Sol 3. El legado de las tripulaciones: el GreenHab
- Sol 4. Alarmas y duchas marcianas
- Sol 5. El airlock «secreto» y el reflector
- Sol 6. Nuestras fuentes de energía
- Sol 7. Cumpleaños marciano
- Sol 8. Visitas marcianas
- Sol 9. Observatorios, impresión 3D y menstruación espacial
- Sol 10. Mensajes especiales desde Marte
- Sol 11. Viajes espaciales
- Sol 12. Nieve en Marte
- Sol 13. Las últimas veces

Parte 3. Regreso a la tierra

9. Grand Junction - Dallas - Madrid
 10. El hogar
- Epílogo
-

MISIÓN MARTE

Diario de una exploración espacial

Jennifer García Carrizo

Geoplaneta, 2026

15 x 23 cm.

304 páginas

Rústica c/ solapas

PVP c/IVA: 19,90 €

A la venta desde el 25 de marzo de 2026



Para más información a prensa y entrevistas con Jennifer García Carrizo:

Lola Escudero. GeoPlaneta

M: 619 212 722

lescudero@planeta.es

