



Manual de Supervivencia y Preparación
ante Escenarios de Crisis en España

Capítulo 12:

Recursos, formación y voluntariado: seguir aprendiendo, seguir ayudando

El aprendizaje nunca se apaga

Ya hemos avanzado bastante pero, la verdad, **la aventura de prepararte está recién empezando**. Habrás visto que cada habilidad se afianza practicando, que cada plan mejora al compartirlo y que cada persona aporta una pieza distinta al puzle de la resiliencia. La preparación no es un destino, sino un camino de constante aprendizaje y adaptación.

Aquí tienes una **hoja de ruta** para continuar creciendo, paso a paso, y para que puedas trazar tu propio itinerario formativo. Considera tus intereses, los riesgos más relevantes para tu entorno (analizados en capítulos anteriores) y aquellas habilidades donde sientes que necesitas un impulso extra.



Cursos y certificaciones recomendados

Invertir en formación es invertir en tu seguridad y en la de los tuyos. Aquí tienes algunas opciones valiosas en España:

Competencia	Programa / Entidad Sugerida	Duración Estimada	Modalidad Común	Dónde Informarse (Ejemplos)
Primeros Auxilios (Soporte Vital Básico)	<u>Cruz Roja Española</u>	8-10 h	Semipresencial/Presencial	<u>Web Cruz Roja Formación</u>
Uso de Desfibrilador Externo Automático (DEA)	Cursos avalados por entidades como el <u>Consejo Español de RCP (CERCP)</u> o SEMES (Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias)	4-8 h	Presencial	Buscar cursos locales acreditados; <u>Proyecto Salvavidas</u> es una iniciativa que promueve la cardioprotección.
Voluntario de Protección Civil	<u>Escuela Nacional de Protección Civil</u> o Escuelas Autonómicas/Locales	Variable (ej. 30+30 h)	Presencial / Online	<u>Web Protección Civil España</u> o Agrupación de Voluntarios de tu municipio.
Radioaficionado – Licencia EB/EA	Preparación a través de la <u>Unión de Radioaficionados Españoles (URE)</u> para examen oficial.	20 h + estudio	Online / Presencial	<u>Web URE</u>
Formación Forestal / Prevención Incendios	Entidades autonómicas (ej. Centros de Capacitación Forestal de la <u>Junta de Andalucía</u>)	Variable	Presencial	Consultar consejerías de medio ambiente o agricultura de tu CCAA.
Ciberseguridad Ciudadana	<u>INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)</u>	Variable (ej. 6-20h)	Online	<u>Portal Ciudadanía INCIBE, Programa Cibercooperantes</u>

Consejo: Marca en tu calendario un curso o taller cada semestre: uno enfocado en salud/respuesta inmediata y otro en habilidades técnicas o de autosuficiencia. Así creas un equilibrio de saberes y mantienes el impulso. ¡La práctica regular de lo aprendido es tan importante como el curso inicial!

Aplicaciones oficiales y webs clave

Tu móvil puede ser un gran aliado si tienes las herramientas adecuadas. Considera instalar y familiarizarte con estas apps (la mayoría disponibles para Android e iOS):



My112

Permite contactar con el Centro 112 de Emergencias enviando tu posición actual, facilitando tu localización. (Busca "My112" en tu tienda de apps; desarrollada por Telefónica Soluciones para diversas CCAA).



AEMET – El tiempo

App oficial de la **Agencia Estatal de Meteorología** para previsiones y alertas meteorológicas geolocalizadas.



AlertCops

Canal directo con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (**Policía Nacional** y **Guardia Civil**) para alertar sobre un delito o situación de riesgo de la que seas víctima o testigo. Desarrollada por el Ministerio del Interior. (Más info en alertcops.ses.mir.es).



Cruz Roja Primeros Auxilios

App de **Cruz Roja Española** con guías sencillas de primeros auxilios, muchas accesibles offline.



IGN Terremotos (o Sismos)

App del **Instituto Geográfico Nacional** para recibir notificaciones de eventos sísmicos en España y alrededores.

Webs de referencia constante:

- Protección Civil España: proteccioncivil.es - Información oficial, planes, recomendaciones. Síguelos también en X (Twitter): [@proteccioncivil](https://twitter.com/proteccioncivil).
- Ministerio de Sanidad: sanidad.gob.es - Alertas sanitarias, recomendaciones de salud pública.
- INCIBE (Ciudadanía): incibe.es/ciudadania - Tu portal para la ciberseguridad.

Descárgalas y pruébalas en tiempo de calma; nadie quiere aprender menús nuevos con la adrenalina al máximo.

Voluntariado: dar para recibir fortaleza

Implicarte como voluntario no solo ayuda a tu comunidad, sino que te proporciona formación, experiencia y una red de apoyo invaluable.



Agrupaciones de Voluntarios de Protección Civil

Presentes en muchísimos municipios. Ofrecen formación continua, te integran en dispositivos preventivos y de emergencia, y suelen estar cubierto por un seguro. Infórmate en tu Ayuntamiento o en proteccioncivil.es/voluntariado.



Cruz Roja Española

Cruz Roja Española: Múltiples áreas de actuación, desde socorros y emergencias hasta apoyo social, logística, etc.



ONGs Ambientales

Colabora en la reforestación post-incendio, limpieza de costas o ríos, conservación de espacios naturales. Busca organizaciones locales o nacionales como WWF, SEO/BirdLife, Ecologistas en Acción, etc.

REMER (Red Radio de Emergencia)

Si eres radioaficionado, puedes integrarte en esta red de colaboradores de Protección Civil para garantizar comunicaciones en emergencia. Infórmate a través de la **URE** y Protección Civil.

Voluntariado informal o "micro-voluntariado"

No olvides el poder de la acción local y cotidiana. Ayudar a un vecino mayor, participar en la limpieza de un parque de tu barrio, organizar un pequeño taller de habilidades en tu comunidad... todo suma para construir resiliencia.

«El voluntario no pierde tiempo: invierte humanidad».

Bibliografía viva y aprendizaje continuo

Los libros y manuales son una fuente de conocimiento excelente, pero recuerda que las técnicas y la información evolucionan.

Área	Libro / Manual (Ejemplos)	Autor / Organización	Nota
Supervivencia General	<i>SAS Survival Handbook</i>	John "Lofty" Wiseman	Un clásico muy completo. Busca la edición más reciente.
Psicología de Crisis	<i>The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes - and Why</i>	Amanda Ripley	Analiza cómo reaccionamos ante desastres.
Primeros Auxilios Táct.	<i>TCCC Handbook (Tactical Combat Casualty Care)</i>	Committee on TCCC (CoTCCC)	Enfocado a entornos de combate, pero con principios de control de hemorragias muy transferibles. Accesible online a través de portales como el de la NAEMT .
Duelo y Resiliencia	<i>The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss</i>	George A. Bonanno	Una visión científica y esperanzadora sobre el duelo.
Autosuficiencia/Huerto	<i>La huerta ecológica</i>	Mariano Bueno	Un referente en España para el cultivo ecológico.
Ciberseguridad	Guías y recursos de INCIBE como "Cómo protegerse en internet"	INCIBE	Información actualizada y específica para España.
Marco Legal PC	Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil	Jefatura del Estado (BOE)	Fundamental conocer el marco que nos ampara y nuestras responsabilidades.

Revisa cada 2 años la fecha de edición de manuales técnicos o guías: la ciencia avanza y los protocolos cambian. Sigue a instituciones de referencia en redes sociales o suscríbete a sus boletines para estar al día.

Financiación y ayudas para equipamiento y formación

Prepararse puede tener un coste, pero existen algunas vías de ayuda o ahorro:



Deducción IRPF por donaciones

Las donaciones a ONGs acogidas a la Ley 49/2002 (como Cruz Roja y muchas otras dedicadas a emergencias o cooperación) tienen deducciones fiscales en la declaración de la renta. Infórmate en la [Agencia Tributaria](#) o en webs como la de la [Fundación Lealtad](#).



Ayudas para Autoconsumo y Eficiencia Energética

Aunque el Plan MOVES se centra en movilidad eléctrica, existen otras líneas de ayudas estatales y autonómicas para la instalación de placas solares, baterías de acumulación para autoconsumo o mejoras de eficiencia energética en el hogar. Consulta las convocatorias del [IDAE](#) y de tu Comunidad Autónoma.



Ayudas LEADER en zonas rurales

Si vives en una zona rural, los Grupos de Acción Local que gestionan fondos LEADER pueden financiar proyectos de desarrollo, incluyendo a veces pequeñas infraestructuras comunitarias de prevención o mejora de la resiliencia (ej. puntos de agua, mejora de locales para uso comunitario en emergencias). Consulta el Grupo de Acción Local de tu comarca.



Programas municipales/autonómicos de "Espacios Cardioprotegidos"

Algunos ayuntamientos o CCAA tienen programas para fomentar la instalación de Desfibriladores Externos Automáticos (DEA) en comunidades de vecinos, centros deportivos, etc., a veces con subvenciones o cesiones. Pregunta en tu ayuntamiento.



Formación Subvencionada o Gratuita

Muchas de las formaciones de Protección Civil para voluntarios son gratuitas. También existen cursos subvencionados para desempleados o trabajadores en activo (SEPE, Fundae, servicios de empleo autonómicos) que pueden incluir competencias útiles (primeros auxilios, competencias digitales, etc.).

Comunidad online: foros y grupos (con cautela)

Internet ofrece espacios para compartir conocimiento, pero es crucial ser selectivo:

Foros de Radioaficionados (URE)

El foro de la **Unión de Radioaficionados Españoles (URE)** es un buen punto de encuentro para temas de radiocomunicaciones en emergencia (REMER).

Grupos/Canales de Organizaciones Oficiales

Muchas agrupaciones de Protección Civil locales o servicios de emergencia usan estos canales para difundir información verificada. Busca los de tu zona.

Comunidades de Preparacionismo

Existen comunidades como r/preppers (internacional) o foros específicos. Si buscas grupos en español, verifica siempre su enfoque, la calidad de la información y evita aquellos que promuevan el alarmismo o la desinformación.

Redes Sociales

Puedes seguir a expertos reconocidos, instituciones (como @infoUME, @AEMET_Esp, @guardiacivil, @policia) y ONGs para obtener información actualizada.

Evita canales sensacionalistas o aquellos que se centren en teorías conspirativas o predicciones apocalípticas sin base. Si un grupo te genera más ansiedad que soluciones, ¡sal sin mirar atrás!

Herramientas Digitales de Apoyo: El Futuro con PrepperCircle

Además de los recursos existentes, herramientas innovadoras están en camino para facilitar y potenciar tu preparación. Una de ellas es **PrepperCircle (PPC)** — *"Prepárate y protege lo que más quieres"*.

Estado actual de PPC: La aplicación se encuentra en **fase beta (en desarrollo)**, y su disponibilidad pública está estimada para la **segunda mitad de 2025**.

PrepperCircle se fundamenta en tres pilares esenciales para ofrecerte una experiencia integral:

Educación y Hábitos Diarios

- Recibirás micro-tareas personalizadas, retos semanales estimulantes y simulacros interactivos que se adaptarán continuamente a tu perfil individual, al clima de tu localidad y a tu progreso real.
- A través de pequeños pasos consistentes, irás adquiriendo y dominando habilidades cruciales como primeros auxilios, la logística y contenido de tu kit de 72 horas, el diseño y reconocimiento de rutas de evacuación seguras, y técnicas efectivas para mantener la calma y tomar decisiones claras bajo presión.

Círculo Familiar Protegido

- Podrás invitar a tus seres queridos a unirse a tu círculo privado en la app. Esto incluye a todos los miembros de tu familia, desde abuelos hasta niños que dispongan de un móvil sencillo.
- Todos los miembros del círculo recibirán las mismas alertas importantes de forma simultánea, podrán ver la ubicación de los demás en tiempo real (con consentimiento previo) y compartir y sincronizar listas de kits y preparativos.
- Una función clave será el botón "Estoy a salvo": con un solo toque, cualquier miembro puede confirmar su estado, y la aplicación notificará automáticamente al resto del círculo, aportando tranquilidad en momentos de incertidumbre.

Red Comunitaria de Ayuda Mutua

- PrepperCircle facilitará la conexión con vecinos y voluntarios cercanos que también formen parte de la plataforma.
- Esta red permitirá compartir avisos relevantes y verificados, prestar o solicitar herramientas y recursos, y coordinar acciones conjuntas como evacuaciones o puntos de encuentro seguros.
- La inteligencia artificial integrada en la app ayudará a filtrar bulos y desinformación, priorizando y ordenando los mensajes por cercanía geográfica y gravedad del incidente, asegurando que la información crítica y útil llegue primero a quienes más la necesitan.



Modo Crisis de PrepperCircle

En caso de emergencia, PrepperCircle activa el Modo Crisis: una interfaz simplificada con sólo tres botones esenciales: **Dónde ir** (rutas seguras preestablecidas o dinámicas), **Qué llevar** (acceso rápido a tus listas de kits) y **Qué hacer** (protocolos y guías rápidas). En este modo, la app también enviará automáticamente tu posición a los miembros de tu círculo familiar y está diseñada para funcionar en un modo offline degradado si la cobertura de red se cae o es intermitente.

¿Por qué tenerla instalada?

PrepperCircle aspira a ser como un entrenador personal que te motiva y guía en tu preparación diaria, cuando todo está tranquilo, y se transforma en un coordinador eficiente y sereno que te asiste a ti, a tu familia y a tu comunidad cuando las cosas se complican.

Visión de futuro

Como se detalla más ampliamente en el **Capítulo 18**, la visión de PrepperCircle es ser una herramienta integral para la resiliencia. **Mantente atento a las futuras convocatorias de prueba:** los primeros *beta-testers* tendrán la oportunidad de obtener acceso anticipado y, lo más importante, podrán influir con sus comentarios y experiencia en el desarrollo de las funciones finales de la aplicación.

Números que importan

En mitad de los nervios, tener los teléfonos y enlaces a mano te ahorrará tiempo... y segundos que pueden ser vitales.

Teléfonos de emergencia (España)

Número	Servicio	Horario	Notas rápidas
112	Emergencias (sanitario, incendios, seguridad...)	24 h	Número único europeo. Llama solo si la situación pone vidas en peligro.
061	Urgencias sanitarias	24 h	Activo en muchas CCAA; en otras está integrado en el 112.
091	Policía Nacional	24 h	Seguridad ciudadana, delitos en curso.
062	Guardia Civil	24 h	Seguridad en zonas rurales y carreteras.
080	Bomberos	24 h	El número puede variar según la provincia—consulta tu ayuntamiento.
016	Atención a víctimas de violencia de género	24 h	No deja rastro en la factura.
024	Apoyo a la conducta suicida	24 h	Atención confidencial y gratuita.
017	Incidencias de ciberseguridad (INCIBE)	24 h	Fraudes, suplantaciones, grooming, etc.

Antes de cerrar este capítulo...

Comparte esta lista con tu familia y vecinos. Cuantos más la conozcan, más fuerte será la red que nos protege.

Reto de crecimiento

Has llegado muy lejos, ¡enhorabuena! Para poner un broche de oro a esta fase de tu preparación:

Elige un curso o taller

De la tabla anterior (o uno que hayas identificado por tu cuenta) y busca fechas para apuntarte o solicitar información esta misma semana.

Dedica 1 hora de tu tiempo

A explorar en profundidad una de las apps o webs oficiales mencionadas, configurando alertas o guardando información útil offline.

Comparte en tu grupo familiar o con un amigo cercano una lección clave

Que hayas aprendido de este manual y cómo pensáis aplicarla.

Anota en tu calendario una fecha dentro de 3 meses

Para revisar tu progreso en formación y preparación, y planifica tu siguiente pequeño paso.

Considera unirse a la comunidad de PrepperCircle

Visita preppercircle.com para más información y, cuando se habilite la opción, apúntate a la lista de espera para ser *beta-tester* y ser de los primeros en experimentar cómo la tecnología puede potenciar tu preparación (más detalles en la sección anterior y en el Capítulo 18).

Hazlo y conviértete en multiplicador de resiliencia. El conocimiento compartido es poder multiplicado.

Este capítulo te ha ofrecido herramientas y recursos para seguir creciendo. Pero el viaje no termina aquí. Los siguientes capítulos de este manual explorarán con mayor profundidad escenarios específicos, técnicas avanzadas y la dimensión más filosófica y comunitaria del preparacionismo.

Te animamos a seguir adelante, a continuar aprendiendo y, sobre todo, a poner en práctica lo que descubras. Cada nueva habilidad, cada plan revisado, cada conexión con tu comunidad, te hace más fuerte y más libre.

¡Gracias por acompañarnos hasta aquí y te esperamos en las siguientes etapas de este apasionante camino hacia la resiliencia!"

Fuentes y Lecturas Recomendadas

- 1** **Dirección General de Protección Civil y Emergencias.** *Planes de Formación de la Escuela Nacional de Protección Civil (ENPC).* (Consultar oferta actualizada en www.proteccioncivil.es).
- 2** **Cruz Roja Española.** *Oferta formativa en Socorrismo y Primeros Auxilios.* (Consultar en www.cruzroja.es/formacion).
- 3** **INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad).** *Programas de capacitación ciudadana y recursos de ciberseguridad.* (Consultar en www.incibe.es/ciudadania).
- 4** **Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO).** *Información sobre programas de ayudas como el Plan MOVES.* (Consultar en www.miteco.gob.es).
- 5** **Plataforma del Voluntariado de España (PVE).** *Guías de participación y recursos sobre voluntariado.* (Consultar en plataformavoluntariado.org).
- 6** **Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.** (www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-7730).
- 7** **Ley 49/2002, de 23 de diciembre, de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.** (www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2002-25039).

(Recuerda: La información sobre cursos, ayudas y plataformas online puede cambiar. Verifica siempre la actualidad de los enlaces y convocatorias directamente en las fuentes oficiales).