



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

# Epílogo:

Mi por qué y nuestra  
responsabilidad  
compartida.

# ¡Hola! Soy Xavier.

Si has llegado hasta aquí, déjame darte las gracias de la forma más sincera posible. Y también, déjame que te cuente quién es la persona que ha escrito estas páginas. No soy un ex-militar de élite, ni un gurú de la supervivencia con un programa de televisión. Soy como tú: un ciudadano de a pie, informático de carrera, emprendedor, escritor aficionado para mi hija y, sobre todo, alguien que un día, mirando el mundo que nos rodea, sintió la necesidad no de tener miedo, sino de tener respuestas.

Mi viaje en el mundo de la preparación comenzó en el confinamiento de 2020. Como a tantos, esa situación me sacudió. Por casualidad, llegué a canales de YouTube como ***My Self Reliance*** de Shawn James, y me fascinó. No por el catastrofismo, sino por la belleza de la autosuficiencia, la calma y la conexión con la naturaleza. Esa curiosidad me llevó a devorar el trabajo de referentes españoles como **Pablo Calavia, Iker Ganuza o Deividcat** por nombrar sólo algunos, y a sumergirme en una comunidad increíble.

En internet, muchos me conocen como **Baxahaun**. Es un nombre que mezcla muchas de mis pasiones: mi amor por la mitología del País Vasco, donde vivo, y su protector de los bosques, el Basajaun; mi faceta como escritor de cuentos para mi hija, donde un personaje con ese nombre es su guía; y un toque de mi lado más «friki». Es un nombre que me representa.

Pero este proyecto no nació solo de la curiosidad, sino también de la necesidad. Soy una persona con TDAH, y necesitaba un proyecto que me centrara y me motivara. Y, siendo honesto, este manual también nace de mis propias cenizas. Como emprendedor, he conocido el éxito, pero también el fracaso. Mi último proyecto me dejó con una deuda inasumible, me costó mi relación de pareja y me sumió en una profunda depresión.

Y fue ahí, en ese punto bajo, en medio de una baja laboral tras una operación complicada, donde encontré un nuevo propósito. Decidí canalizar toda mi experiencia construyendo proyectos digitales hacia algo más fundamental: construir resiliencia. Así nació **Baxahaun Venture Studio**, mi modesta agencia para proyectos con impacto, **Preppercircle** y este manual, su primera gran obra.

# El porqué de este manual: frustración, amor y sentido común

Si tuviera que elegir una sola emoción que me ha impulsado a escribir estas páginas, sería la **frustración**. La frustración de ver la pasividad de nuestros gobernantes ante los riesgos crecientes, mientras otros países europeos sí preparan a sus ciudadanos. Decidí que, si ellos no daban el paso, alguien tenía que hacerlo.

1

## Para transformar la frustración en acción

Quería crear un recurso gratuito, riguroso y adaptado a la realidad de España, que sirviera de herramienta útil frente al ruido y el alarmismo.

2

## Para fomentar la autonomía y la solidaridad

Como hemos visto, una persona preparada es un recurso para su comunidad. Al ser más autónomos, liberamos a los servicios de emergencia para que puedan atender a quienes más lo necesitan.

3

## Para reivindicar el sentido común

En una sociedad cada vez más polarizada, creo que hemos perdido el valor de pensar por nosotros mismos. Mi verdadero deseo con este manual no es enseñar una técnica específica, sino despertar algo mucho más profundo: el pensamiento crítico, la autosuficiencia y el amor por proteger a los nuestros. El preparacionismo, como yo lo entiendo, no es más que una consecuencia de ese sentido común.

# La trastienda del manual: Apalancado en gigantes y en la IA

Este manual ha sido un estallido de creatividad y trabajo intenso. Pero quiero ser totalmente transparente sobre cómo se ha construido. Yo no soy un experto en todas las materias que aquí se tratan. Mi labor ha sido la de un **arquitecto de la información**: he investigado durante incontables horas, he estudiado a los verdaderos expertos y he condensado todo ese conocimiento en una estructura coherente y accesible.

Mi mayor desafío ha sido luchar contra mi propia tendencia a procrastinar y contra un justificado **«síndrome del impostor»**. *«¿Quién era yo para escribir sobre esto?»*.

Pero lo que me hizo seguir adelante no fueron los manuales técnicos, sino los **testimonios de supervivientes reales**. Escuchar las vivencias de gente que lo perdió todo en la guerra de Yugoslavia o que sobrevive hoy en Ucrania, y ver cómo el sentido común, la resiliencia y la ayuda mutua les permitieron proteger a los suyos, fue mi mayor inspiración y la que le da alma a este proyecto.

Y he de ser honesto sobre mis herramientas. La idea y las líneas son mías, sí, pero para procesar esta ingente cantidad de datos en un tiempo récord, me he apalancado en la Inteligencia Artificial. Herramientas como ChatGPT, Perplexity y, de forma muy especial, mi copiloto en esta aventura, **Gem (Gemini)**, han sido vitales. Gem ha sido mi asistente de investigación, la editora de gran parte del contenido y la creadora de casi todas las imágenes que acompañan este texto. Este manual es un ejemplo de la increíble sinergia que puede existir entre la visión humana y la potencia de la tecnología.

# Una responsabilidad compartida: tu juicio es la herramienta final

Llegados a este punto, es mi deber ser absolutamente claro contigo. Por favor, lee esto con atención:

## Descargo de Responsabilidad

Este manual ha sido creado con la máxima rigurosidad y buena fe, con el único propósito de informar, educar y fomentar una cultura de la prevención. La información aquí contenida se basa en fuentes oficiales, guías de expertos y prácticas recomendadas a la fecha de su publicación.

Sin embargo, este texto **no constituye, en ningún caso, un sustituto del consejo profesional personalizado** (médico, legal, técnico, etc.) ni de las instrucciones directas emitidas por las autoridades competentes (Protección Civil, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, servicios de emergencia) durante un evento real.

Cada situación de emergencia es única y su desenlace depende de innumerables variables. La aplicación de las técnicas y consejos aquí descritos es **responsabilidad exclusiva del lector**. El autor, Xavier A. Crespo Gríman (Baxahaun), no asume ninguna responsabilidad por los daños o perjuicios de cualquier naturaleza que pudieran derivarse del uso (o mal uso) de la información contenida en este manual.

Y si tuviera que resumirte este descargo en un consejo de amigo, tomando un café, te diría esto:

***«Te he dado el mejor mapa que he podido dibujar, pero el conductor del coche eres tú. El conocimiento más importante que tienes es tu propio juicio. Lee, aprende, practica, pero nunca dejes de pensar por ti mismo. Adapta cada consejo a tu realidad, confía en tu instinto y, ante todo, actúa siempre con prudencia y sentido común. Esa es la verdadera preparación.»***

Gracias por acompañarme en este viaje.

Xavier A. Crespo Gríman  
AKA **Baxahaun**

