

# La seguridad personal ante todo

Y ahora, ¿qué hacemos?: cómo comportarse en el aislamiento

*A lo largo de las distintas notas, explicamos la importancia de mantener el lugar de residencia o trabajo seguros. Una vez logrado este cometido, la cuestión pasa por mantener la calma en momentos extremos. Aquí les ofrecemos algunos consejos.*



**Claudio Javaloyas**  
SEdeAP Argentina  
sedeap@yahoo.com.ar

**E**star preparados para situaciones traumáticas es fundamental para que la probabilidad de éxito esté a nuestro favor. La motivación y la confianza se acentúan con la experiencia y el ensayo de situaciones y simulacros periódicos, de práctica, para repasar cualquier falencia en la técnica y control de situación, así como también para reemplazar elementos vencidos, envejecidos, defectuosos y faltantes que pudiésemos encontrar en estas pruebas.

Lo más indicado para este tipo de situaciones, muchas veces de supervivencia, es tener protocolos establecidos. Conocerlos y saber por qué se hace cada cosa es lo ideal, ya que se logra efectividad y minimiza el tiempo de solución, con lo que aumenta nuestra confianza y nos mantiene concentrados en los objetivos.

## MANEJO DEL MIEDO

Nuestra más preciada posesión es la vida, por lo que la voluntad de sobrevivir debe mantenerse por encima de lo demás: la supervivencia en situaciones extremas y peligrosas tiene un altísimo porcentaje de actitud mental, psicológicamente positiva.

Lo primero es aceptar y hacerse cargo de la situación a la que llegamos, obligados, amenazados y con miedo. Tener miedo es normal y no siempre es malo: el miedo nos pone en alerta y decididos, pero no debe sucumbirse a su dominio, porque si se acelera demasiado se llega al pánico, la más desastrosa reacción posible para sobrevivir.

El miedo, con su descarga violenta de adrenalina en el cuerpo, nos puede dar la fuerza y velocidad necesarias

para huir o para defendernos de quien amenace nuestras vidas.

Tal como mencioné en la nota anterior, el uso de armas de defensa puede ayudar mucho a nuestra salvaguarda, dejando las armas de ataque y de fuego para los más valientes y perfectamente adiestrados en su uso y riesgos colaterales posibles.

## JUGAR "DE LOCAL"

Debemos tomar ventaja que actuamos de "local" y que conocemos todos los rincones y objetos dentro de nuestro hogar u oficina. Esta ventaja es sumamente importante y podemos convertir muchos objetos en escudos de defensa no tan improvisados, que sean barreras efectivas para ganar el tiempo necesario para aislarnos de la amenaza y poder huir o dar aviso a quien pueda ayudarnos. Como ejemplo podrías tomar el caso de una mesa liviana, especialmente las de pata central, que puede esgrimirse de escudo contra un delincuente armado a cuchillo, pudiendo retroceder hasta una puerta o abertura, dejándola semi clausurada demorando así a nuestro perseguidor. También podremos parapetarnos detrás de una puerta interna, usando una tabla de estante a modo de tranca o barricándola con un mueble o con una cuña de madera contra el piso, ganando tiempo para salir por una ventana o ingresar al sitio destinado como salvaguarda.



Una vez aislados de la amenaza inmediata, hay que atender a las heridas y a lo que nos altere la mente, como el dolor y el frío. La repetición de estos actos básicos, llenan la mente en momentos de estrés y nos evitan caer en la desesperación, muchas veces causante de actos que pueden lastimarnos o ponernos en un riesgo más importante que la amenaza original, como correr descalzos por una cornisa o tratar de espantar al atacante con fuego.

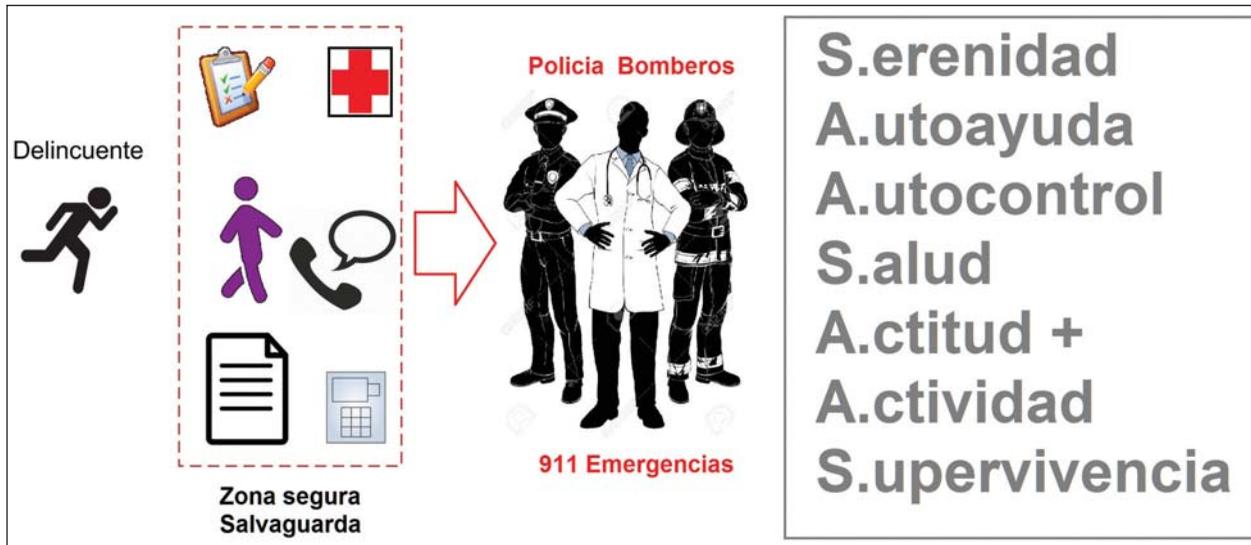
## EN EL BÚNKER

Una vez parapetados, debemos mejorar nuestra situación, dando aviso a terceros, seguridad pública y privada. Luego debemos asegurar nuestro bienestar tomando agua y líquidos, alimentándonos para estabilizar nuestro organismo en prevención de un pico de presión o baja de azúcar, si requerimos alguna medicación evitando la ansiedad y la histeria.

Hacer memoria de los procedimientos y protocolos nos mantiene ocupados sin gastar grandes energías físicas y si es posible, se recomienda repasar los manuales y la documentación relacionada que hayamos guardado en nuestro refugio. Los tutoriales de la salvaguarda ayudan a calmar los ánimos, permitiendo razonar mejor, lo que activa nuestra astucia y nos permite recuperar la maña suficiente para maximizar nuestras posibilidades de rescate y supervivencia.

Salud y actitud positiva y calma son las mejores aliadas en situaciones graves.

Verificar de manera segura y sin riesgos el entorno de nuestro refugio es tranquilizador y devuelve la confianza en nuestra salvación. Mirar por las cámaras de vigilancia o por el periscopio nos habilita a tomar resoluciones y actuar en consecuencia mientras que verificar los niveles de temperatura exterior nos permite refrigerar el exterior de nuestro blindaje y podemos airear más el interior



con aire fresco de afuera. Mantener comunicación abierta tanto con la policía como con el asaltante, nos permite ganar confianza y minimizar riesgos, lo mismo que brindarles información a los bomberos sin duda aumenta las chances de un rescate exitoso.

Al meternos en un rincón, parapetados y encerrados, puede hacer que nuestra mente nos juegue la mala pasada de pensar que nos metimos solitos en el féretro y en cualquier momento llega el fin, cosa que se ve potenciada por la oscuridad, la falta de aire y la soledad. Por eso es imprescindible iluminar nuestro habitáculo, airearlo y comunicarnos con el exterior y con las otras salvaguardas, asistiendo y siendo asistido por otro ser humano suele ser el factor fundamental en tan traumáticos momentos.

Si la espera se hace larga, el tedio, la inactividad y la depresión llegan en poco

tiempo: solo con la fuerza de voluntad y la organización mental y metódica se contrarrestan esos malos momentos.

Mantenerse calmado pero consciente del peligro que nos retiene allí ayuda a sobrellevar malos momentos, sin ponernos en más riesgos inútiles e improductivos.

Cuanto mayor riesgo tengamos de tener que utilizar estas medidas de emergencia, mayor debe ser el entrenamiento. Y dependiendo de la cantidad de simulacros que hagamos con el tiempo, dominaremos bien la zona segura y podremos usar con eficiencia los servicios disponibles, incluidos los de asistencia médica y los sanitarios y de aseo que incluye la salvaguarda o lo que hayamos adoptado de refugio.

Allí veremos por experiencia lo que debemos agregar que nos haga falta y mantener vigentes los artículos pe-

recederos y los insumos necesarios. Cosas tan simples como un par de medias gruesas, una toalla extra o un almohadón de viaje inflable puede hacernos sentir tan bien que vale la pena tomarse el tiempo en encontrarlos y prepararlos dentro de nuestra zona segura. Lo mismo se aplica para elementos que pueden parecer triviales, como una barra de chocolate o un tarro con miel.

También es sabido que los profesionales del peligro y la seguridad, como pilotos y soldados, sienten alivio y se mantienen enfocados al colocar fotos de sus afectos en las consolas y equipos en los que se recluyen por razones de trabajo y los ayuda a lograr un final feliz. ■

Más información de los módulos y sus especificaciones en:

[www.sedeap.com.ar](http://www.sedeap.com.ar)

Derechos Reservados - Prop. Intelectual 2015©

**SEDEAP**  
Argentina

Innovación y Desarrollo Argentino  
[www.sedeap.com.ar](http://www.sedeap.com.ar)



Módulos Especiales Microcontrolados y Accesorios Domóticos  
Control de accesos, automatismos, esclusas, señuelos, alarmas  
iluminación, salvaguardas, erizos, placas de control autónomo



Diseño y  
manufactura de  
prototipos y  
lotes cortos

También Apps  
y webcontrol

[sedeap@yahoo.com.ar](mailto:sedeap@yahoo.com.ar) - [sedeap@gmail.com](mailto:sedeap@gmail.com)