



SUPERVIVENCIA ACTIVA



LA LISTA DE VERIFICACIÓN **ANTIPÁNICO**

Qué va en tu mochila (y qué debes dejar en casa) para sobrevivir 48 horas en el bosque

Enrique – Director, Supervivencia Activa

Si estás leyendo esto, es porque el ruido de la ciudad ya te queda pequeño y el sofá te parece una trampa.

Me llamo Enrique. No soy youtuber de supervivencia fake. Llevo 15 años enseñando a personas normales a dominar el bosque real, el de frío de verdad, lluvia inesperada y silencio absoluto.

En 48 horas, lo que no llevas no pesa. Lo que llevas de más, te hunde.

Esta lista es un filtro de decisiones. Marca las casillas. Haz la mochila conmigo. Y si algo no está aquí... déjalo en casa.

La preparación empieza ahora. El bosque no espera.



SUPERVIVENCIA ACTIVA



LO IMPRESCINDIBLE (El checklist activo)

Marca cada elemento solo si lo tocas con la mano antes de cerrar la mochila. No confíes en tu memoria.



REFUGIO Y ROPA



Chubasquero real (no cortavientos).

Tip: En Segovia llueve sin avisar.



Forro polar o lana (nada de algodón). El algodón mojado es una mortaja.



Calcetines de repuesto x2 (merino o sintético).



Gorro de lana – por la noche pierdes el 30% del calor por la cabeza.



HERRAMIENTAS (poco peso, mucho poder)

- Cuchillo fijo de acero** (no navaja pequeña). Con un cuchillo y una lona ya tienes refugio.
- Encendedor de chispa (ferrocerio)** + mechero Bic de repuesto.
- Línea de paracord** (10m mínimo).
- Mini linterna frontal** (batería nueva).



HIDRATACIÓN Y ENERGÍA

- Botella de acero inoxidable 1L** (no aluminio).
- Pastillas potabilizadoras** o sistema Katadyn. El agua del arroyo bonito tiene giardia.
- Barritas energéticas x3** + frutos secos. Nada de latas.
- Café molido en bolsita zip** (moral en polvo).



SEGURIDAD Y ORIENTACIÓN

- Silbato** (3 pitidos = emergencia).
- Manta térmica** (pesa 50g, vale por una noche de hipotermia).
- Mapa impreso de la zona** (el móvil morirá).

Checklist activo: táctico, ligero, realista. Lo que no está aquí, sobra.



SUPERVIVENCIA ACTIVA

LO PROHIBIDO

Qué NO meterás en la mochila aunque te pese el alma

La inexperiencia se cuela por la mochila. Estos objetos parecen útiles... hasta que te aplastan la espalda o te arruinan la inmersión.

✗ MÚLTIPLES MUDAS DE ROPA

"Por si me cambio cada día". Realidad: En 48h hueles a tierra. Llevas lo puesto + un repuesto. Nada más.

✗ POWER BANK + CABLE + MÓVIL A TODO GAS

"Por si necesito GPS". Realidad: El bosque no necesita tu atención. Móvil apagado en bolsa zip.

✗ HACHA GRANDE O SEGURETA

"Por si corto leña". Con el cuchillo y madera caída haces fuego. Un hacha te fatiga en 20 minutos.

✗ COMIDA LATA O COCINAS PORTÁTILES

Esto no es un camping. Aprenderás a cocinar básico con el fogón que tú mismo enciendas.

✗ ALMOHADA DE CAMPING

Tu mochila es la almohada. O tus botas. El bosque no es tu casa. Es tu entrenador.

⚡ El bosque no es tu casa. Es tu entrenador. Respétalo.



SUPERVIVENCIA ACTIVA



Ahora la mochila está lista. ¿Y tu cabeza?

La lista no enciende un fuego. No te da el diploma de la Escuela Española de Supervivencia. Ni te pone frente al miedo verdadero cuando caiga la noche en el hayedo.

Eso ocurre aquí: **Curso Supervivencia Activa Nivel I – Segovia**. 48 horas. Sin red. Con fuego real. Instructores reales.

🔥 Tu siguiente paso es uno de estos dos 🔥

📅 RESERVAR MI PLAZA POR 80 €

💬 HABLAR CON ENRIQUE POR WHATSAPP

¿Dudas sobre qué bota o qué cuchillo llevar? Escíbeme. Te respondo yo en persona.

El 90% de la gente que descarga este PDF no da el paso. El 10% que lo da... vuelve contando que aquellos 80€ fueron la mejor inversión en su cabeza. ¿De qué lado quieres estar?

Nos vemos en el bosque.

– Enrique



Supervivencia Activa · www.supervivenciaactiva.es · Preparación real para entornos reales