

## Plan de evacuación de emergencias

---



**Sku:** PC976

**Horas:** 20

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

Identificar los elementos del plan de emergencias, incluyendo la gestión de emergencias climáticas, para una posible aplicación práctica en la mejora de la organización y respuesta ante diversas situaciones de emergencia.

## CONTENIDOS

### **Teoría del fuego, prevención y medidas de emergencia.**

#### **Para comenzar.**

En esta lección de inicio vas a entrar en el tema desde una escena muy cotidiana: un olor raro, un “algo” que no encaja, y la duda de si actuar o esperar.

Te llevarás un mapa mental simple para toda la unidad: cómo se “construye” un incendio (sin tecnicismos), por qué el humo puede ser el primer gran peligro y qué decisiones básicas te protegen (avisar, seguir la señalización y evacuar con orden).

#### **Fundamentos del incendio: triángulo, tetraedro y factores condicionantes.**

En esta lección vas a construir un “mapa mental” para entender el fuego como un proceso: qué necesita para empezar, por qué puede autoalimentarse y qué variables del entorno hacen que un conato se quede en susto... o crezca y se complique.

Trabajaremos con tres herramientas prácticas: el triángulo del fuego, el tetraedro (reacción en cadena) y los factores condicionantes (combustible, ventilación, tipo de calor y cómo viaja la energía). El objetivo no es memorizar términos, sino aprender a mirar tu entorno con criterio preventivo.

#### **Clases de fuego y evolución del incendio: del conato al desarrollo.**

En esta lección aprenderás a “leer” un incendio en dos preguntas clave: qué está ardiendo (clase de fuego) y en qué momento está (conato, crecimiento, incendio desarrollado o decaimiento).

Con ese mapa mental entenderás por qué algunos fuegos se extienden por el suelo, por qué el humo puede incapacitar antes que las llamas, y por qué decisiones pequeñas (como abrir una puerta) pueden acelerar o frenar la evolución del incendio.

### **Peligros para las personas: calor, temperatura e inhalación de humos.**

En un incendio en interiores, el riesgo serio no siempre viene de la llama: suele llegar antes como calor que te “empuja”, humo que te quita la visibilidad y un aire que deja de ser respirable. En esta lección aprenderás a reconocer esas señales y a decidir con criterio para evacuar sin exponerte.

Veremos cómo el calor afecta tu capacidad de moverte y decidir, qué contiene el humo (y por qué puede incapacitar incluso sin dolor), y el concepto de tenibilidad: cuándo un ambiente deja de ser transitable para escapar con seguridad.

### **Prevención y actuación: emergencias y señalización.**

En esta lección convertirás lo aprendido sobre el fuego, el humo y la evolución del incendio en un “mapa de acción” sencillo: prevenir en lo cotidiano, reaccionar sin improvisaciones peligrosas y usar la señalización como un idioma visual que te guía cuando hay presión.

Trabajaremos con criterios prácticos para decidir entre intervenir o evacuar, diferenciar alertar de alarmar, identificar niveles de emergencia y actuar con especial prudencia ante riesgos invisibles como una posible fuga de gas.

### **Ejercicio práctico de libre expresión escrita.**

En esta lección vas a practicar cómo analizar riesgos y cómo comunicarte con claridad en los primeros minutos de una emergencia. Son ejercicios de libre expresión: no se trata de “memorizar”, sino de aplicar criterio y tomar decisiones seguras.

Completarás tres textos breves basados en situaciones realistas (reales o ficticias). Tu objetivo será identificar riesgos (fuego/humo/gas), justificar decisiones y convertir conceptos técnicos en acciones concretas y prudentes.

### **Role playing y estado de avance**

En esta lección vas a repasar los conceptos esenciales de la unidad (fuego, evolución del incendio, humo/calor, señalización y actuación) y, después, los aplicarás en un roleplay guiado.

El objetivo es reforzar un criterio práctico: reconocer señales tempranas, decidir sin improvisar y comunicar con claridad para proteger a las personas y evacuar con orden.

### **Evaluación de la unidad.**

Esta evaluación comprueba tu comprensión de los conceptos clave de la unidad: cómo se inicia y evoluciona un incendio, qué riesgos reales supone para las personas (especialmente por humo y calor) y qué criterios ayudan a prevenir y actuar con seguridad.

Responde basándote en lo aprendido y priorizando siempre la protección de las personas y la evacuación ordenada según el plan del centro.

## **Organización de la emergencia.**

### **Para comenzar.**

En esta unidad vas a pasar de mirar el incendio como un fenómeno a entender la emergencia como un sistema: el edificio (rutas, puertas, sectores, señalización y equipos) y las personas (roles, comunicación y decisión) trabajando juntos.

El objetivo de esta introducción es darte un mapa mental simple para que sepas qué vas a aprender y por qué, antes de entrar en los contenidos en detalle.

### **Instalaciones de protección contra incendios: medios de extinción y alarma.**

En una emergencia, el tiempo no se pierde “de golpe”: se va en pequeñas dudas y microdecisiones. Esta lección te ayuda a construir un mapa mental práctico de las instalaciones de protección contra incendios (detección, alarma, extinción y abastecimiento de agua) para que, si alguna vez suena una alarma, tu reacción no dependa de improvisar.

Verás para qué sirve cada elemento en los primeros minutos, cuáles son sus límites y qué hábitos cotidianos hacen que el sistema sea real (y no solo “de papel”): accesibilidad, mantenimiento, no bloquear equipos, y actuar con un criterio clave: priorizar la evacuación segura.

### **Señalización y planos: lectura operativa para evacuación e intervención.**

En una emergencia, la diferencia entre “salir” y “evacuar bien” suele estar en segundos que se pierden por dudas: en un cruce, ante una puerta, siguiendo a la multitud o buscando una salida “de costumbre”. La señalización y los planos existen para reducir esas dudas y convertir el edificio en un mapa de acción.

En esta lección entrenarás una lectura operativa: interpretar señales como instrucciones de movimiento, leer un plano en menos de un minuto (ubicación, orientación, ruta principal y alternativa real) y comunicar ubicaciones con referencias claras cuando necesites pedir apoyo o coordinar una respuesta.

### **Protección pasiva en edificios: estabilidad, sectorización y reacción al fuego.**

En una emergencia, lo más visible suele ser la protección activa (alarmas, extintores, rociadores). Pero lo que muchas veces decide si puedes evacuar con seguridad es lo que el edificio “hace en silencio”: muros, puertas, sectorización, sellados y materiales que frenan el

humo y el calor.

En esta lección aprenderás a mirar la protección pasiva como un sistema que compra tiempo, mantiene rutas utilizables y evita que un incendio local se convierta en un problema para todo el edificio. También practicarás cómo detectar fallos cotidianos (puertas calzadas, huecos, obstáculos) y cómo reportarlos con precisión.

### **Mando, toma de decisiones y seguimiento operativo: control de la intervención y órganos de apoyo.**

En una emergencia, lo que más rápido se deteriora no es solo el ambiente (humo, visibilidad, nervios), sino la coordinación. En esta lección aprenderás cómo se organiza el mando para evitar instrucciones contradictorias, cómo se toman decisiones seguras con información incompleta y cómo se hace seguimiento para confirmar lo esencial: rutas utilizables, evacuación real y recuento.

Trabajaremos herramientas prácticas: valoración in situ sin exponerse, comunicación operativa breve (incluida comunicación en “bucle cerrado”), control por zonas y roles/funciones típicas de apoyo, incluyendo el enlace con servicios externos.

### **Ejercicio práctico de libre expresión escrita.**

En esta lección vas a practicar la organización de una emergencia escribiendo respuestas operativas: cómo leer un edificio (equipos, señalización, rutas), cómo comunicar información útil al mando y cómo diseñar un simulacro que revele mejoras reales.

Los escenarios pueden ser ficticios o inspirados en un lugar que conozcas. La clave es escribir para que otra persona pueda actuar: con precisión, orden y criterio de seguridad.

### **Role playing y estado de avance.**

En esta lección vas a repasar lo esencial de la unidad Organización de la emergencia y a practicarlo en un role play guiado: orientación por señalización/planos, uso correcto de puertas y sectores, y comunicación operativa al mando.

El objetivo es que, cuando suene una alarma, puedas convertir segundos tempranos en acciones claras: evacuar por rutas seguras, evitar el caos social (dudas, reingresos, curiosidad) y reportar información accionable.

### **Evaluación de la unidad.**

En esta evaluación comprobarás si puedes aplicar lo aprendido sobre organización de la emergencia: instalaciones y equipos, señalización y planos, protección pasiva y comunicación operativa.

Lee con atención cada situación y elige la opción que mejor refleje una respuesta segura y coordinada.

## **Protección, autoprotección y primeros auxilios.**

### **Para comenzar.**

En esta unidad cambiamos el foco: de rutas y señalización pasamos a lo humano. Verás cómo proteger a las personas, organizar la autoprotección y dar primeros auxilios básicos sin improvisar ni ponerte en riesgo.

La idea central es sencilla: en una emergencia real, los minutos cuentan... y el orden también. Aquí empezarás a construir ese “orden” con una brújula práctica y fácil de recordar.

### **Estructura del equipo de emergencia: roles, funciones y centro de control Cuando suena la alarma, el problema no es solo el incidente: es la incertidumbre que se expande y hace que la gente improvise.**

En esta lección vas a construir un mapa claro de roles y funciones (“quién hace qué”), y entenderás por qué la unidad de dirección y la seguridad primero sostienen cualquier respuesta eficaz.

También aprenderás qué es (y qué necesita) un centro de control: el lugar o la función donde se ordena la información para decidir sin rumores, con reportes breves y ubicables, y con confirmaciones que evitan suposiciones peligrosas.

### **Planes y manuales de autoprotección: autoprotección como mejor auxilio, diseño y formación.**

En esta lección vas a entender por qué la autoprotección es “el mejor auxilio”: porque evita que una emergencia se agrave por impulsos, dudas y mensajes contradictorios.

Verás cómo se estructuran un plan de autoprotección y su manual (o fichas operativas), cómo se diseñan desde la realidad del edificio y las personas, y cómo se traducen a formación práctica para actuar con orden cuando el estrés aparece.

### **Implantación y mantenimiento de la autoprotección: revisión y mejora continua.**

Un plan de autoprotección no “se termina”: se sostiene. En esta lección vas a aprender cómo implantarlo para que deje de ser un archivo y se convierta en hábito, y cómo mantenerlo vigente cuando cambian las personas, los espacios y la operación.

Trabajaremos control documental, revisión y actualización, registros, simulacros e indicadores simples, con un enfoque muy práctico: detectar fallos pequeños antes de que se conviertan en problemas grandes.

### **Primeros auxilios básicos: RCP, control de hemorragias y atención a lesiones.**

En una evacuación o una emergencia en el trabajo, a veces el problema no termina al llegar al punto de reunión: aparecen caídas, cortes, quemaduras o incluso una persona inconsciente. Esta lección te entrena para responder con orden, sin improvisar y sin convertirte en otra víctima.

Aprenderás una secuencia mental práctica (P.A.S. y ABCDE) para priorizar, activar ayuda pronto y aplicar primeros auxilios básicos: RCP y uso del DEA, control de hemorragias y atención prudente de lesiones frecuentes (esguinces, fracturas, luxaciones y quemaduras), siempre integrándolo con el flujo de evacuación.

### **Ejercicio práctico de libre expresión escrita.**

En esta lección vas a escribir respuestas breves pero realistas para transformar lo aprendido en decisiones concretas: proteger el entorno, organizar roles y comunicar con claridad, y dar primeros auxilios básicos sin empeorar la situación.

### **Role playing y estado de avance.**

En esta lección vas a repasar los conceptos clave de la unidad y a practicar decisiones reales bajo presión: proteger el entorno, coordinar roles, comunicar de forma breve y dar primeros auxilios básicos sin bloquear la evacuación.

Primero harás un repaso con tarjetas (flashcards). Después, participarás en un role play con una IA que actuará como centro de control para entrenar reportes claros, prioridades y límites.

### **Evaluación de la unidad.**

En esta evaluación comprobarás si puedes aplicar los principios de protección, autoprotección y primeros auxilios básicos trabajados en la unidad.

Responde a cada pregunta eligiendo una única opción correcta según lo aprendido.

## **Emergencias climáticas.**

### **Para comenzar.**

En esta lección de introducción vas a entender cuándo el clima deja de ser “contexto” y pasa a ser una emergencia en una empresa. También vas a ver una brújula simple para pensar riesgos (peligro, exposición y vulnerabilidad) y por qué anticipar decisiones suele ser más seguro que improvisar.

Al final, harás un repaso rápido con actividades cortas para confirmar que te quedaste con lo esencial antes de entrar en las lecciones de contenido.

### **Fenómenos climáticos extremos: amenazas y escenarios.**

En esta lección aprenderás a identificar amenazas climáticas (tormentas, inundaciones, olas de calor, episodios de humo, frío extremo, etc.) y, sobre todo, a traducirlas en escenarios de trabajo que se puedan gestionar con orden.

El objetivo no es “saber de meteorología”, sino entrenar una mirada práctica: reconocer señales, anticipar el efecto dominó y decidir a tiempo qué acciones protegen a las personas

y mantienen el control.

### **Evaluación del riesgo climático: impacto en infraestructura, personas y operaciones.**

En esta lección vas a aprender a evaluar el riesgo climático de forma práctica y ordenada: traducir un fenómeno (lluvia intensa, ola de calor, viento, humo) en impactos concretos y decisiones prioritarias.

Trabajaremos con una mirada de “tres tableros” (personas, infraestructura y operaciones), y con herramientas simples para estimar probabilidad e impacto, identificar dependencias críticas y convertir preocupaciones difusas en prioridades accionables.

### **Mitigación y adaptación: estrategias y resiliencia.**

En esta lección aprenderás a convertir una evaluación de riesgo climático en un plan real: medidas de mitigación (barreras y controles para reducir daños), de adaptación (ajustes de operación para reducir exposición) y de resiliencia (capacidad de resistir, responder y recuperarse sin perder el control).

Vas a trabajar con un método práctico para priorizar acciones, diseñar un “modo clima” con umbrales claros, y evitar el error más frecuente: tener una lista enorme de ideas que nadie puede ejecutar cuando llega la presión.

### **Simulacros, coordinación externa y alerta temprana.**

En esta lección vas a aprender a entrenar la respuesta ante emergencias climáticas como una cadena completa: detección ? decisión ? comunicación ? acción ? verificación ? aprendizaje. Verás cómo diseñar simulacros específicos (no genéricos), cómo coordinar con autoridades y servicios esenciales sin perder tiempo, y cómo convertir alertas tempranas en acciones claras mediante umbrales y niveles internos.

Al final, practicarás con un caso guiado y consolidarás conceptos con actividades cortas de repaso.

### **Ejercicio práctico de libre expresión escrita.**

En esta lección vas a transformar lo aprendido sobre emergencias climáticas en decisiones concretas: cómo reconocer disparadores, evaluar riesgo (personas, infraestructura y operaciones) y responder con orden.

Vas a poder usar tu creatividad: puedes basarte en tu lugar de trabajo real (sin datos sensibles) o en un caso ficticio. El objetivo es que tu texto sea tan claro que otra persona pueda ejecutar la respuesta sin improvisar.

### **Role playing y estado de avance.**

En esta lección vas a repasar los conceptos clave de las emergencias climáticas (amenazas, disparadores, exposición, vulnerabilidad, efecto dominó, mitigación/adaptación/resiliencia, alerta temprana y coordinación). Después practicarás con un role play guiado donde deberás

decidir con criterio (evacuar vs. confinar), comunicar con mensaje único, restringir zonas, hacer recuento y coordinar información externa.

Objetivo: Llegar al test de la unidad con ideas claras, lenguaje común y respuestas “entrenadas”, sin improvisar bajo presión.

### **Evaluación de la unidad.**

En esta evaluación comprobarás que puedes reconocer amenazas climáticas, interpretar sus impactos en personas, infraestructura y operaciones, y elegir respuestas seguras y coherentes (incluyendo decisiones como evacuar o confinar).

Lee cada situación con atención y selecciona la opción que mejor se ajusta a lo aprendido en la unidad.

### **Evaluación final.**

#### **Evaluación final.**

Esta evaluación final comprueba tu comprensión global del curso: fundamentos del fuego e incendio, organización de la emergencia, autoprotección y primeros auxilios, y gestión de emergencias climáticas.

Responde con criterio práctico, priorizando siempre la seguridad de las personas y la aplicación del plan y procedimientos del centro.