

LA SEGURIDAD TAMBIÉN SE DESGASTA

Gestión Estratégica y Prevención de la Fatiga Operacional

Dirigido a:

- ✓ • Vigilantes
- 👁️ • Supervisores
- ⚙️ • Operadores de Medios Tecnológicos
- 👤 • Escoltas
- 🏢 • Coordinadores



EL ENEMIGO INTERNO: ¿QUÉ ES LA FATIGA OPERACIONAL?

No es solo sueño. Es el desgaste físico, mental y emocional que compromete la capacidad de respuesta.

1



Jornadas Prolongadas

Turnos extensos que agotan la resistencia.

2



Rutinas Repetitivas

La monotonía que reduce la alerta.

3



Estrés Constante

El estado de hiper-vigilancia permanente.

4



Falta de Descanso

Recuperación inadecuada entre turnos.

IMPACTO: La fatiga afecta directamente el desempeño del personal de seguridad.

POR QUÉ LA FATIGA ES UN RIESGO CRÍTICO



TABLERO DE CONTROL: SEÑALES DE ALERTA

La fatiga no siempre se nota a simple vista, pero deja rastros.



SIGNOS COGNITIVOS (INTERNOS)

- ☐ **Falta de Concentración:** Dificultad para mantener el foco.
- ☐ **Reacciones Lentas:** Respuesta tardía ante estímulos.
- ☐ **Irritabilidad o Apatía:** Cambios injustificados en el estado de ánimo.



SIGNOS CONDUCTUALES (EXTERNOS)

- ☐ **Exceso de Confianza:** Subestimación de riesgos habituales.
- ☐ **Omisión de Procedimientos:** Saltarse pasos del protocolo.
- ☐ **Uso Excesivo del Celular:** Búsqueda de estímulos digitales.
- ☐ **Errores Administrativos:** Fallas en reportes o registros en bitácoras.

IMPACTO OPERATIVO: LA PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA

EL VIGILANTE



Función: Control de acceso y perímetro.

Falla Crítica: Pérdida de atención.

Consecuencia: Fallas en las rondas de inspección y vulnerabilidades en el control de accesos.

⚠ **RIESGO ALTO**

EL ESCOLTA



Función: Protección de VIPs.

Falla Crítica: Disminución de reflejos.

Consecuencia: Riesgo directo en la protección de personas y reacción insuficiente ante ataques.

⚠ **RIESGO ALTO**

IMPACTO OPERATIVO: COMANDO Y CONTROL



Falla: Ceguera de pantalla.
Consecuencia: Errores de monitoreo y fallas en el registro de eventos críticos.

Falla: Juicio nublado.
Consecuencia: Decisiones tardías o incorrectas al gestionar al equipo.

Falla: Desconexión estratégica.
Consecuencia: Mala gestión de recursos y fallas generales en el control operacional.

PROTOSCOLOS DE PREVENCIÓN: DISCIPLINA OPERATIVA

1

PAUSAS ACTIVAS



Realizar movimientos breves durante el turno para reactivar la circulación y la alerta.

2

ENTREGAS DE TURNO CLARAS



Asegurar una transferencia de información completa para evitar vacíos operativos.

3

ROTACIÓN DE PUESTOS



Alternar en puestos críticos para romper la hipnosis de la rutina.

4

APOYO DEL SUPERVISOR



Seguimiento constante no solo para vigilar, sino para detectar fatiga.

MANTENIMIENTO DEL “MOTOR BIOLÓGICO”



HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Consumir alimentos adecuados para mantener la **energía estable**, no solo picos de azúcar/cafeína.



DISCIPLINA DIGITAL

Uso responsable del celular. La luz de las pantallas **fatiga la vista** y reduce la capacidad de **vigilancia real**.






HIGIENE DE SUEÑO

La **seguridad empieza en casa**. Dormir bien en los días libres es una **responsabilidad profesional**.

EL SILENCIO ES UNA BRECHA DE SEGURIDAD

PROTOCOL: Reportar el Cansancio Oportunamente

-  Admitir fatiga no es fallar, es prevenir un accidente.
-  Un equipo seguro se comunica. Si un compañero no está al 100%, el equipo debe saberlo para cubrir la vulnerabilidad.
-  La Fatiga Operacional no es debilidad, es un riesgo. Reconocerla y gestionarla es parte del profesionalismo.

EL PROFESIONALISMO ES CUIDARSE



Un personal **alerta, descansado y motivado** protege mejor la vida, los bienes y la operación.

Integre estas prácticas en su rutina diaria. Su **seguridad** y la de sus **protegidos** depende de su **estado de alerta**.

LA SEGURIDAD NO SOLO SE VIGILA, TAMBIÉN SE CUIDA.

RESUMEN DE MANDO: GESTIÓN DE FATIGA

DETECTAR (SEÑALES)



- Falta de concentración
- Reacciones lentas / Apatía
- Exceso de confianza / Omisiones
- Uso excesivo del celular

ACTUAR (SOLUCIONES)

- ☐ Realizar pausas activas
- ☐ Hidratarse correctamente
- ☐ Rotar puestos si es posible
- ☐ Reportar novedades de salud/sueño
- ☐ Garantizar entregas de turno claras

