

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

Ceguera al Detalle

Se pierden señales sutiles en el entorno.

Prevención Comprometida

La capacidad de anticipar amenazas disminuye.

Falla Bajo Presión

La toma de decisiones en momentos críticos se vuelve lenta o errónea.

“Un profesional fatigado no observa igual, no decide igual y no reacciona igual.”



TABLERO DE CONTROL: SEÑALES DE ALERTA

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



SIGNOS COGNITIVOS (INTERNAL)

- 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 (EXTERNAL)

- 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.

PROTOCOLOS 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



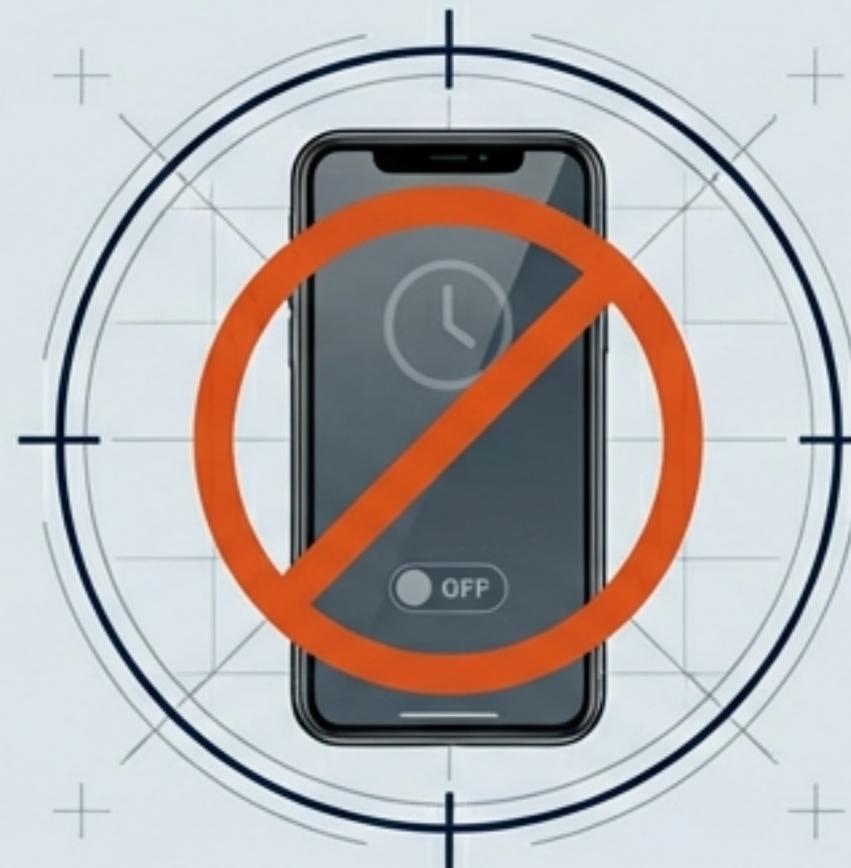
Seguimiento constante no solo para vigilar, sino para detectar fatiga.

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

