

# Contravigilancia Básica: Detectar si te Observan o Siguen

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Tácticas

Etiquetas: Sin etiquetas

---

## Contravigilancia Básica: Detectar si te Observan o Siguen

La contravigilancia es el conjunto de técnicas destinadas a detectar, confirmar y evadir la vigilancia ejercida por terceros sobre una persona o grupo. Aunque asociada habitualmente al espionaje y las fuerzas de seguridad, la contravigilancia tiene aplicaciones directas en supervivencia: detectar si alguien vigila su domicilio antes de un asalto, identificar si le siguen durante un desplazamiento por una zona insegura, o verificar que una ruta de evacuación no está siendo monitoreada. No se trata de paranoia sino de conciencia situacional elevada. Los profesionales de seguridad personal, escoltas y agentes de inteligencia aplican estas técnicas diariamente, y sus principios fundamentales son accesibles para cualquier persona dispuesta a entrenar su atención y disciplina.

Conciencia situacional: la base de todo

Antes de detectar vigilancia específica, es necesario desarrollar un nivel de conciencia situacional que la mayoría de personas no mantiene en su vida cotidiana. El exmilitar y experto en seguridad Jeff Cooper definió cuatro niveles de alerta que se han convertido en estándar:

**Condición Blanca:** Estado de desatención total: mirando el móvil, con auriculares, absorto en pensamientos. En esta condición es imposible detectar ninguna amenaza hasta que es demasiado tarde. La mayoría de víctimas de delitos violentos se encontraban en Condición Blanca. En un entorno de supervivencia, este estado es inaceptable fuera de un refugio seguro.

**Condición Amarilla:** Estado de alerta relajada: consciente del entorno, observando personas y vehículos, notando lo que es normal y lo que no encaja. No hay amenaza específica identificada, pero el cerebro está procesando información del entorno. Este es el estado que debe mantenerse por defecto en cualquier situación de riesgo elevado. Es sostenible durante horas sin fatiga excesiva.

**Condición Naranja:** Alerta enfocada: se ha identificado algo específico que podría ser una amenaza (una persona que parece seguirle, un vehículo que ha visto tres veces, alguien observando su domicilio). La atención se centra en evaluar esa amenaza potencial mientras se mantiene conciencia del entorno general. Se comienzan a preparar opciones de respuesta.

**Condición Roja:** Amenaza confirmada: la evaluación confirma que hay una amenaza real e inminente. Se ejecuta el plan de respuesta predeterminado: evasión, búsqueda de refugio, alerta a compañeros o, en último extremo, defensa. No es momento de pensar qué hacer, sino de ejecutar lo ya planificado.

Técnicas para detectar seguimiento a pie

El seguimiento a pie es la forma más común de vigilancia en entorno urbano. Detectarlo requiere crear situaciones que obliguen al vigilante a revelarse mediante acciones anómalas:

**Ruta de detección (SDR):** Una SDR (Surveillance Detection Route) es un recorrido diseñado para revelar seguimiento sin que el vigilante sepa que está siendo detectado. Incluya en su recorrido giros inesperados, cambios de acera, entradas a establecimientos con dos salidas, paradas repentinas frente a escaparates (que actúan como espejos para observar a sus espaldas) y cambios de ritmo. Una persona que le sigue repetirá estos movimientos anómalos.

**Regla de las tres coincidencias:** Ver a la misma persona una vez es normal. Verla dos veces en contextos diferentes llama la atención. Verla tres veces en tres ubicaciones o momentos distintos es estadísticamente muy improbable por casualidad y debe considerarse vigilancia hasta que se demuestre lo contrario.

**Memorice rasgos difíciles de cambiar:** altura, complexión, forma de andar, calzado (la gente cambia de chaqueta pero rara vez de zapatos).

**Trampa de semáforo:** Cruce una calle justo cuando el semáforo cambia a rojo para peatones. Si alguien cruza detrás de usted arriesgándose a ser atropellado o saltándose el semáforo, es un indicador fuerte de seguimiento. Alternativamente, quédese esperando sin cruzar cuando el semáforo está en verde y observe quién más se detiene sin motivo aparente.

**Parada técnica:** Deténgase repentinamente (atarse un zapato, contestar una llamada ficticia, buscar algo en la mochila) y observe discretamente quién se detiene también, quién reduce el paso o quién cambia de dirección bruscamente. Un seguidor profesional continuará caminando y le sobrepasará, pero necesitará reposicionarse después, lo que puede detectar si está atento.

### Detección de vigilancia estática

La vigilancia estática (observación fija de un domicilio, lugar de trabajo o punto de interés) es más difícil de detectar pero deja indicios identificables:

**Vehículos sospechosos:** Un vehículo aparcado durante horas con ocupantes dentro, especialmente si tiene visión directa sobre su domicilio o lugar de trabajo, es el indicador más clásico. Preste atención a vehículos con cristales tintados, ventanillas ligeramente abiertas en días fríos (para evitar el empañamiento interior), motores que arrancan cuando usted sale, o vehículos que cambian de posición pero permanecen en la zona.

**Personas fuera de contexto:** Un individuo sentado en un banco durante horas sin motivo aparente, alguien leyendo el periódico en una zona sin bancos ni cafeterías, una persona haciendo fotos repetidamente en una calle residencial sin interés turístico, o alguien que pasea a un perro por la misma manzana cinco veces. La clave es identificar personas cuya presencia no tiene una explicación lógica en ese contexto.

**Relevos:** La vigilancia profesional usa relevos para evitar que una misma persona sea vista demasiado tiempo. Si observa que un individuo sospechoso es sustituido por otro en la misma posición o zona, es un indicador fuerte de vigilancia organizada. Anote horarios y descripciones para detectar este patrón.

**Verificación activa:** Si sospecha vigilancia estática, varíe sus horarios de entrada y salida de forma impredecible durante varios días y observe si la presencia sospechosa se adapta a sus cambios. Salga a horas inusuales y compruebe si hay alguien en posición. Pida a un vecino o amigo de confianza que observe la zona mientras usted no está.

#### Medidas de evasión básicas

Si confirma que está siendo vigilado o seguido, el objetivo inmediato es romper el contacto de forma segura, no confrontar al vigilante:

**Entrar en un lugar público concurrido:** Un centro comercial, una estación de tren, un mercado. Estos lugares ofrecen múltiples salidas, multitudes que dificultan el seguimiento, y la posibilidad de cambiar de aspecto (quitarse una chaqueta, ponerse una gorra, cambiar de bolso de mano a mochila). El seguidor debe decidir entre perderle o exponerse entrando detrás de usted.

**Cambio de medio de transporte:** Subir a un autobús o metro en el último momento, bajarse una parada antes de su destino, tomar un taxi hasta un punto intermedio y continuar a pie por otra ruta. Cada cambio de medio de transporte obliga al seguidor a improvisar y aumenta la probabilidad de que cometa un error detectable o le pierda.

**Ruta de evasión preplaneada:** En las zonas que frecuenta, identifique de antemano rutas de evasión: callejones que conectan calles paralelas, edificios con dos salidas, pasajes comerciales con entradas en calles distintas, parques con múltiples salidas. Conocer el terreno mejor que su seguidor es la mayor ventaja que puede tener.

**Comunicar la situación:** Avise a alguien de confianza de que sospecha vigilancia: describa a las personas u vehículos sospechosos, su última ubicación conocida, y su plan de evasión. Si la situación lo justifica, contacte a las fuerzas de seguridad. No intente resolver solo una situación que podría ser peligrosa.

**Importante:** Nunca confronte directamente a un posible vigilante. No tiene forma de saber sus intenciones, si está armado, ni si actúa solo o en grupo. La evasión discreta siempre es más segura que la confrontación. Si cree que está en peligro inminente, diríjase al punto público más cercano y contacte a emergencias.

**⚠ Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.