



SRVSOP

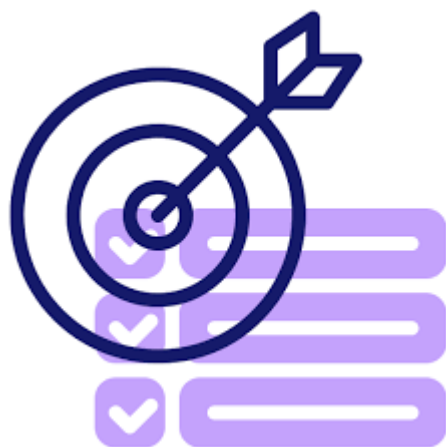
Sistema Regional de
Cooperación para la
Vigilancia de la Seguridad
Operacional



CURSO BÁSICO DE INSPECTOR DE LOS SERVICIOS DE NAVEGACIÓN AÉREA

OBJETIVO DEL MÓDULO

Identificar y describir las técnicas para gestionar el tiempo durante actividades de vigilancia de la seguridad operacional.



OBJETIVOS INTERMEDIOS

Describir la importancia de la gestión del tiempo

Identificar las técnicas para mejorar la eficiencia en el contexto de actividades de vigilancia

Reconocer el impacto del estrés y cómo controlarlo

CONTENIDO DEL MÓDULO

La importancia
de una buena
gestión del
tiempo

Mejorar la
eficiencia en la
vigilancia

El impacto del
estrés

¿Cómo
controlar el
impacto del
estrés?

La importancia de la gestión del tiempo

Las actividades de vigilancia son tareas altamente demandantes y complejas que se caracterizan por:

Intenso trabajo en equipo	Alta carga de trabajo	Plazos estrictos
La planificación y coordinación con los auditados y otras partes interesadas son cruciales para el éxito de las actividades de vigilancia.	La preparación de las actividades de vigilancia requiere de un cuidadoso análisis para asegurar que las personas correctas están involucradas.	Gestionar el tiempo en las actividades de vigilancia es crucial para su éxito. La clave es saber cómo invertir el tiempo para maximizar la productividad.

Mejorando la eficiencia

Para mejorar la eficiencia durante las tareas de vigilancia, se deben seguir estos cuatro pasos:

Paso 1

Organizarse
anticipadamente

Paso 2

Planificar para
contingencias

Paso 3

Mantenerse
organizado

Paso 4

Distinga entre tareas
urgentes e
importantes

Mejorando la eficiencia – Paso 1

La planificación debería incluir plazos que ayuden a dar seguimiento al progreso de la actividad de vigilancia.



Mejorando la eficiencia – Paso 2

- Establezca plazos de cumplimiento anticipadamente.
- Prevea holguras dentro de la planificación para atender eventos inesperados.
- Planifique cómo va a abordar las limitaciones causadas por posible falta de recursos.
- Considere cómo manejaría alguna crisis de antemano.



Mejorando la eficiencia – Paso 3

Puede ser desafiante mantenerse organizado una vez iniciada la actividad de vigilancia, ya que la planificación se enfrenta a la práctica.

Para mantenerse organizado se requiere un plan de acción que nos mantenga en el rumbo adecuado.

El plan de acción puede considerar:

- Una lista de tareas (to-do list).
- Identificar los pendientes.
- Revisar regularmente las tareas y prioridades.
- Utilizar todas las herramientas y recursos disponibles.
- ¡Tomar muchas notas!



Mejorando la eficiencia – Paso 4



El impacto del estrés

- El estrés es una reacción fisiológica que nos prepara a luchar o a huir.
- Esto provoca que nos enfoque en la sobrevivencia a corto plazo en vez de las consecuencias a largo plazo.
- Una vez que se disipa aquello que generó la respuesta de estrés, nuestro cuerpo y mente regresan a un estado de calma.



El impacto del estrés – Síntomas



Físicos



Mentales



Emocionales



Sociales

Controlando el impacto del estrés

Para controlar el impacto del estrés, hay que tomar conciencia respecto de lo que está generando el estrés (factor estresante). Para ello, las siguientes preguntas pueden ayudar:

- ¿El estrés es causado por algo que se puede evitar?
- ¿El estrés es causado por alguien que se puede evitar?
- ¿El estrés es causado por algo que se puede cambiar o negociar?
- ¿El estrés es causado por algo que se puede prevenir?



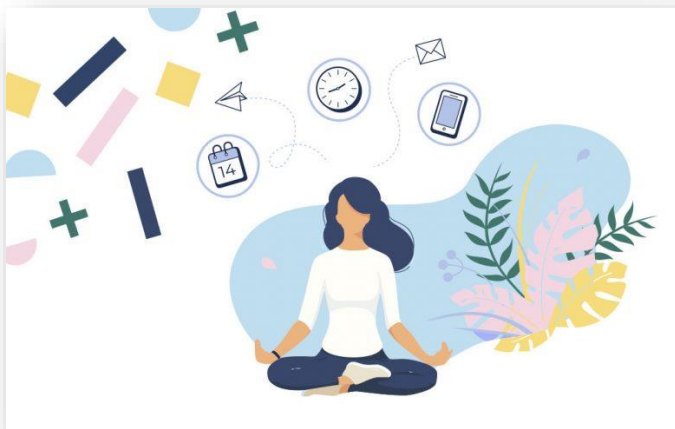
Controlando el impacto del estrés – Mejorando la resistencia

- Algunos factores estresantes no se pueden evitar. Acéptalo y sigue adelante.
- Mejorar la resistencia tiene que ver con tomar acción. Controla tus actitudes, reacciones emocionales, itinerario, ambiente, y tu enfoque hacia los problemas.
- El objetivo es tener un balance adecuado entre el trabajo y la vida personal.



Controlando el impacto del estrés – Actividad

Considerando la información proporcionada respecto al manejo del estrés, ¿cuáles serían algunas estrategias adecuadas para controlarlo/manejarlo?





SRVSOP

¡Gracias por
su atención!

