

SAFETY MANAGEMENT SYSTEM
SEGURIDAD OPERACIONAL
AEROCIDENTE



AEROCIDENTE
ESCUELA DE
AVIACIÓN



**TALLER
AERONÁUTICO**
AEROCIDENTE



**SEGURIDAD
OPERACIONAL**
NUESTRO

BOLETÍN



Seguridad Operacional

Aeroccidente Centro de Instrucción Aeronáutica y el TAR Aeroccidente, han realizado con éxito las tareas previstas en la normatividad vigente, con la consiguiente aprobación de nuestro Sistema de Gestión de Seguridad Operacional (SMS).

Para nuestra organización es de vital importancia la participación de nuestros clientes, colaboradores, contratistas y autoridades para continuar incrementando nuestros niveles de seguridad en la operación de vuelo y mantenimiento.

SALUD MENTAL: COMO MANEJAR EL ESTRÉS

Todos nos hemos sentido estresados en distintos momentos de nuestra vida. El estrés es una respuesta normal del organismo a circunstancias que presentan algún desafío. Y puede ser provocado tanto por momentos felices como tristes.

Un poco de estrés es algo positivo e incluso necesario para vivir bien.

Por ejemplo, el estrés es el que nos hace levantarnos de la cama en las mañanas y el que provoca vitalidad y energía para llevar a cabo nuestras actividades diarias.

El problema surge cuando nos vemos sometidos tanto a un estrés excesivo como a una falta considerable de estrés.

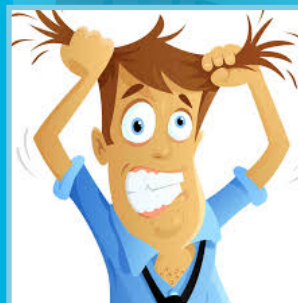
CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS...

"La falta de estrés provoca que nuestro organismo se vea muy poco estimulado, lo que nos deja sintiéndonos aburridos y aislados" explica a la BBC la doctora Trisha Macnair, de la Asociación Médica Británica."Por otra parte, demasiado estrés puede resultar en una variedad de problemas de salud, incluidos dolores de cabeza, malestar estomacal, incremento en la presión arterial o incluso enfermedades del corazón" agrega la experta.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Tal como explica a la BBC James Tighe, enfermero psiquiátrico e investigador del Instituto de Psiquiatría de Londres, hay muchas técnicas positivas que pueden ayudarnos a controlar el estrés."Para poder enfrentar el estrés lo primero es aprender a reconocer los signos y síntomas en nosotros mismos", dice. El estrés es un conocido factor desencadenante de depresión y también puede afectar nuestra salud física. Por eso es importante identificar las causas del estrés y tratar de minimizarlas explica James Tighe.

*Reporta toda novedad
ocurrida durante la
operación usa la
lista M.O.R .*



Aeroccidente Escuela de
Aviación y Taller
Aeronautico reconocen el
compromiso de nuestro
valioso grupo humano
orientado al logro de los
objetivos de seguridad y el
cumplimiento de nuestra
política de seguridad
operacional ..Recuerda
usa los medios a tu
alcance!!

Reporta!!

PRIORIDADES

A largo plazo, como explica la doctora Trisha Macnair, hay varias cosas que pueden ayudarnos a manejar el estrés. "Para la mayoría de la gente, no tener tiempo suficiente es una de las principales causas de estrés" dice la experta. "Pasamos los días haciendo malabarismos para poder cumplir con nuestras múltiples responsabilidades".

"Pero, ¿cuáles son sus prioridades y qué objetivos quiere lograr? Y ¿qué es lo más importante para usted?"

Para poder identificar estos objetivos, la experta recomienda varias cosas: Determine su misión. Dedique un tiempo para pensar o escribir sobre los objetivos de su vida. Esto podrá ayudarle a descubrir lo que es esencial en su vida, lo que quiere ser y lo que quiere lograr.

Analice dónde gasta su tiempo. Piense cuál es la mejor forma de priorizar y compartimentalizar las múltiples presiones en su vida. Clasifíquelas en: "importante", "muy importante" o "no importante", y no deje de lado los momentos de descanso. El sueño y otros momentos que parecerían improductivos son esenciales para su salud.

Revise sus responsabilidades. Un modelo claro de sus roles y responsabilidades le ayudarán a crear orden y equilibrio en su vida.

Identifique sus objetivos y trabaje en uno de éstos cada semana. No tienen que ser actividades, pueden ser cosas simples como ser más paciente con sus hijos. Evalúese. Organice sus semanas y al final de cada semana evalúe cuáles han sido sus éxitos y qué ha sido menos exitoso.

"Y finalmente –dice Trisha Macnair- goce sus éxitos".

"Ninguna estrategia garantiza un éxito instantáneo, pero recuerde que usted está en control". "Reevalúe sus objetivos y roles cada semana para que pueda cerrar la brecha entre lo que es más importante para usted y el tiempo que le dedica a cada cosa en su vida". BBC SALUD, 2011. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/05/110513_salud_mental_estres_men

Trabajemos juntos en el logro de las metas.

Invitamos a la comunidad aeronáutica a visitarnos en:

www.aeroccidente.com/SMS

Recuerde que puede reportar en:

www.Aeroccidente.com/RSO

Buzón (caja negra) frente a la entrada principal de la escuela

Buzón Taller Aeroccidente

Al correo sms.coord.@Aeroccidente.com.co

Vía WhatsApp al 3106351280

Por cualquier medio a su alcance