

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.

Estrategias Aeronáuticas para el Manejo del Estrés

En continuidad con la temática del estrés, se halla la importancia de detectar cuál es la fuente generadora del desequilibrio psíquico que altera el funcionamiento de la persona en su entorno (familiar, laboral, social). Para afrontar el estrés se han encontrado las siguientes estrategias que van desde mejorar la dieta, cambiar los pensamientos, tomar vitaminas, hacer yoga o meditación (descanso adecuado).

Las técnicas de afrontamiento pueden agruparse en las siguientes categorías:

1. Evitar estresores
2. Cambiar los pensamientos
3. Relajación
4. Canalizar emociones

1. Evitar estresores

Evitar los estresores es la técnica más poderosa para controlar el estrés, ya que en realidad lo previene a uno de los efectos desencadenantes de los estímulos estresores. Evitar el estrés no significa huir de él, es adoptar estrategias como la planificación y la adecuada gestión del tiempo porque son especialmente importantes para los líderes, ya que los colaboradores seguirán su comportamiento laboral con el ejemplo establecido por su cadena de mando.

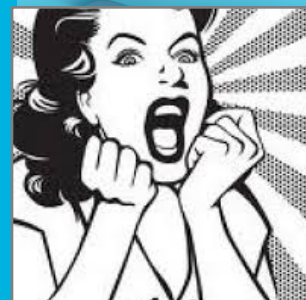


En relación con la comunicación y la coordinación en la cabina (CRM) también ayudará a combatir el estrés. Es recomendable evitar el estrés innecesario y los contratiempos.

Los pilotos bajo mucho estrés pueden ser menos precisos en sus mensajes, hablar más rápido y malinterpretar mensajes más

fácilmente. La capacidad de la tripulación para trabajar en equipo es esencial para la buena toma de decisiones. Evitar los estresores a través de la previsión, la planificación, el entrenamiento y la

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!!

buena comunicación son recursos esenciales en pro de la seguridad del vuelo.

2 cambiar los pensamientos:

La forma en que se piensa sobre el estrés define en gran parte la reacción a este, creando una profecía autocumplida. El pesimismo y la negatividad producirán comportamientos autodestructivos y resultados negativos, por el contrario, practicar un diálogo interno positivo es una estrategia sana para lograr las metas trazadas.



Mantenerse enfocado en lo que está sucediendo ahora mismo, ayudará a prevenir la sobrecarga de estrés. Tenga en cuenta que la persona no puede cambiar el pasado, solo puede planificar el futuro y actuar en el presente.

Gastar tiempo reprocesándose con errores pasados o preocupándose por problemas potenciales futuros distrae y crea un potencial para fallar en la misión que se está efectuando. Esto es un peligro considerable para los pilotos, mientras están en vuelo la tripulación debe estar centrada en el desarrollo de este y no en cuestiones familiares, económicas, laborales u otras situaciones pasadas o futuras.

En consecuencia, la toma de decisiones es un elemento preponderante porque es importante reconocer que a veces las decisiones y acciones tomadas no serán exitosas cuando esto sucede, es necesario tener la flexibilidad para aceptar contratiempos y continuar adelante en lugar de culparse o hacer señalamientos en los demás.

3 Relajación



La relajación es una técnica de afrontamiento esencial, aunque ampliamente infrautilizada. La idea es encontrar una técnica de relajación que funcione y usarla regularmente. Algunos ejemplos son meditación, yoga, lectura o escuchar música relajante como la música zen.

Estar relajado mejora el bienestar físico y la sensación de estar conectado con el momento presente. La idea principal es centrarse en una sola tarea en lugar de múltiples tareas, simplemente es concentrarse en dónde y cómo se siente en el momento actual.

4. Canalizar emociones

Aprender a canalizar las emociones es un reto que adquiere cada vez mayor relevancia para la salud mental. En términos prácticos implica "aprender a desahogarse" bien sea, hablando con alguien o mediante el

ejercicio. La expresión verbal de las emociones ayuda a resolver traumas y reduce el estrés; puede hacerse en compañía de un familiar, una figura religiosa o profesional de la salud mental.

El ejercicio ha sido reconocido durante mucho tiempo como una forma valiosa de "desahogo". Tenga cuidado de no excederse, ya que esto puede provocar lesiones y causar más estrés. Liberar el estrés se trata de establecer sus prioridades correctamente, tener una buena idea de lo que es importante y asegurarse de no centrarse demasiado en una tarea secundaria o sin importancia.



Finalmente hacer frente al estrés no solo depende de las características del evento estresante sino también de la propia percepción y la capacidad de gestión frente a ello. Es importante evaluar qué herramientas de soporte están disponibles, así como las redes de apoyo social con las que la persona cuenta.



Recordemos que el reporte es estrictamente confidencial.

Si usted reporta el comportamiento peligroso o indebido de alguna persona, solo remítase a la situación, pero omita nombres o descripciones personales.



AEROCCIDENTE ESCUELA DE AVIACIÓN Y TALLER AERONÁUTICO

Dirección de Seguridad Operacional

www.aeroccidente.com