



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.



AUTOCUIDADO

Todas las acciones que tomes para aliviar el estrés o la ansiedad no te ayudarán si antes NO cuidas de ti. En la aviación es importante el equilibrio general, trabajos como piloto, técnico, seas personal administrativo o alumno; no podemos descuidar la salud; que no es únicamente física.

A continuación hablaremos de los diferentes frentes a los que nos vemos expuestos y pasamos inadvertidos.

En este boletín se analizarán diferentes tipos de cuidado personal y por qué son importantes para la vida diaria. También se recomiendan algunas ideas, que puedes tener en cuenta para desarrollar tu propio plan de cuidado personal.

¿Qué es el autocuidado?

Esencialmente, el término "autocuidado" describe un acto consciente que realiza una persona para promover su propia salud física, mental y emocional. Hay muchas formas en las que puede adoptar el autocuidado.

Cuando tomas las medidas necesarias para cuidar tu cuerpo y mente, estarás mejor preparado para vivir adecuadamente. Por ello, es importante evaluar cómo estás cuidando de ti mismo.

Diferentes tipos de cuidado personal

El cuidado personal no se trata solo de encontrar maneras de relajarse. Se trata de cuidarse mental, física, emocional, social y espiritualmente. Para cuidar tu salud y bienestar, es importante encontrar un equilibrio que te permita abordar cada una de estas áreas:

1. Autocuidado físico

Necesitas cuidar tu cuerpo si quieres que

*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!!

funcione de manera eficiente. Ten en cuenta que existe una absoluta conexión entre tu cuerpo y mente. Cuando estés cuidando tu cuerpo, también pensarás y te sentirás mejor.

El autocuidado físico incluye: cómo estás alimentando tu cuerpo, cuánto duermes, cuánta actividad física estás haciendo y qué tan bien estás atendiendo tus necesidades físicas. Asistir a las citas de atención médica, tomar los medicamentos según lo recetado y controlar tu salud son también parte de un buen cuidado personal físico. Evitar deportes de impacto, ser muy precavidos con el tipo de transporte que usamos y como lo usamos, teniendo en cuenta las necesidades y los riesgos que corremos en los traslados, entre otros factores.

2. Autocuidado Social

La socialización es clave para el autocuidado. Sin embargo, a menudo, es difícil hacer tiempo para los amigos y es fácil descuidar las relaciones cuando la vida está ocupada, en el sinnúmero de actividades programadas. Las conexiones cercanas son importantes para tu bienestar. La mejor manera de cultivar y mantener relaciones cercanas es dedicar tiempo y energía a construir relaciones con los demás.

No hay una cierta cantidad de horas que debas dedicar a tus amigos, familia o pareja. Todo el mundo tiene necesidades sociales diferentes. La clave es descubrir cuáles son tus necesidades sociales y crear suficiente tiempo en tu horario para crear una vida social óptima.

3. Autocuidado Mental

La forma en que piensas y las cosas con las que llenas tu mente influyen en gran medida en tu bienestar psicológico.

El autocuidado mental incluye hacer cosas que mantienen tu mente alerta, como simulador, lecturas edificantes o aprender sobre un tema que te fascina. Puedes encontrar libros o ver películas que te inspiren y alimenten tu mente. El autocuidado mental también implica hacer cosas que te ayuden a mantenerte mentalmente saludable. Las noticias, la televisión y el teléfono lleno de información tóxica hará daño a tu salud mental. Practicar la autoevaluación, los propósitos de mejora y la aceptación, por ejemplo, te ayuda a mantener una relación interior más saludable.

4. Autocuidado Espiritual

Las investigaciones muestran que un estilo de vida que incluye religión o espiritualidad es generalmente un estilo de vida más saludable.

Sin embargo, nutrir tu espíritu no tiene que involucrar la religión. Puede involucrar cualquier cosa que te ayude a desarrollar un sentido más profundo de significado, comprensión o conexión con el universo. Ya sea que practiques la meditación o asistas a un servicio religioso el autocuidado espiritual es importante, darle importancia al milagro de la existencia y su entorno con todas sus características harán de tu percepción del universo como un regalo precioso que debe disfrutarse, compartirse y cuidarse .

5. Autocuidado Emocional

Es importante tener habilidades de afrontamiento saludables para lidiar con emociones incómodas, como la ira, la ansiedad y la tristeza. El autocuidado emocional puede incluir actividades que te ayuden a reconocer y expresar tus sentimientos de manera regular y segura.

Ya sea que hables con tu pareja, amigo cercano o profesional de la salud mental acerca de cómo te sientes, o que reserves tiempo para actividades de ocio que te ayuden a procesar tus emociones, es importante incorporar el autocuidado emocional en tu vida.

¿Por qué es importante el autocuidado?

Se ha demostrado que tener una rutina de cuidado personal eficaz tiene una serie de importantes beneficios para la salud. Algunos de estos incluyen:

- Reducir la ansiedad y la depresión
- Reducir el estrés y mejorar la resiliencia
- Mejorar la felicidad
- Aumento de energía
- Reducir el agotamiento
- Relaciones interpersonales más fuertes
- Eficiencia en tu rendimiento laboral

Desarrolle tu plan de cuidado personal

Un plan eficaz de autocuidado debe adaptarse a su vida y a sus necesidades como medida preventiva, debe asegurarse de que no se sienta abrumado, estresado, ni agotado.

Su plan de cuidado personal deberá adaptarse a lo que este sucediendo actualmente en su vida. No espere hasta llegar a un punto de no retorno. El objetivo es tomar medidas todos los días, para asegurarse de obtener lo que necesita y lidiar con el estrés y los desafíos que enfrente en su vida diaria.

“El elemento humano es la parte más flexible, adaptable y valiosa del sistema aeronáutico, pero también la más vulnerable a influencias que pueden afectar negativamente su comportamiento”



AEROCCIDENTE ESCUELA DE AVIACIÓN Y TALLER AERONÁUTICO

Dirección de Seguridad Operacional

www.aeroccidente.com

