



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.



Cuidar la salud mental del personal aeronáutico

Según la Organización Mundial de la salud: «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Todos estamos familiarizados con la idea del bienestar mental, pero éste sólo es uno de los pilares de nuestro bienestar general y no existe de forma independiente de nuestra salud física y social.

Este modelo biopsicosocial de la salud nos permite pensar en nuestra salud como si se tratase de un taburete de tres patas en el que cada una de las patas representa uno de los pilares, a saber: el biológico, el psicológico y el social. Los aspectos físicos, mentales y sociales de nuestra salud son interdependientes y es preciso cuidarlos a partir de un enfoque holístico.

El estilo de vida influye directa y claramente en cada uno de los pilares. Sabemos que la dieta, la actividad física y el descanso tienen una incidencia fundamental en la salud física. Nuestros comportamientos, actitudes, gestión del estrés y técnicas para hacer frente a problemas repercuten radicalmente en la salud mental, y la salud social guarda relación con nuestras redes de apoyo: los que nos rodean, nuestra familia, nuestros amigos, nuestros colegas.

Los factores de un pilar repercuten también en los otros pilares. Por ejemplo, el descanso nocturno influye y repercute en factores que se

*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!!

enmarcan en los pilares psicológico y social; la actividad física tiene un enorme impacto en nuestra salud mental y, si se practica en compañía de otros, contribuye a mejorar nuestra salud social. El conjunto de recursos que proponemos puede y debe utilizarse diariamente y no sólo en situaciones de crisis. Para simplificar las cosas, en lo sucesivo nos referiremos a estos pilares utilizando los términos 'corporal' (biológico), 'mental' (psicológico) y 'social'.

Nuestro estado de bienestar repercute en la naturaleza y calidad de nuestras relaciones con los demás (la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y el resto de las personas) e influye directamente en nuestro rendimiento (en nuestro estado consciente, nuestra toma de decisiones y nuestra concentración). En último termino, nuestro rendimiento como profesionales de la aviación, que se apoya en nuestro bienestar, tiene un impacto directo en la seguridad.

Nuestro cuerpo puede no siempre funcionar como esperamos debido a que experimentamos estrés, ya sea físico o emocional, y podemos por ello mostrar signos de malestar y luego recuperarnos. Nuestra capacidad de recuperación nos permite adaptarnos a nuestro entorno pero, al igual que el ala o el motor de un avión, solamente podemos soportar la presión o el estrés hasta cierto punto, pasado el cual nuestro rendimiento se deteriora progresivamente hasta que acabamos por derrumbarnos. Del mismo modo que aumentamos la capacidad de resistencia estructural mediante una ingeniería mejorada, si mejoramos nuestro bienestar contribuiremos a reforzar nuestra propia resiliencia física y mental.

Un reciente estudio de 1.059 profesionales de la aviación, realizado por investigadores del Trinity College de Dublín, reveló comportamientos clave del estilo de vida y estrategias para hacer frente a problemas que ayudaron a muchos a mantener su capacidad de aguante frente a niveles de estrés laboral significativos. Dado que la mayor parte de las fuentes del estrés laboral son comunes a todos los trabajadores en el ámbito de la aviación, en especial los que trabajan por turnos, los factores relativos al estilo de vida y las estrategias para hacer frente a los problemas adoptadas por el grupo con mayor resiliencia deberían ofrecer ventajas significativas para el bienestar de todos.

Los factores más determinantes del estilo de vida a la hora de repercutir en la resiliencia psicológica de los profesionales de la aviación son los siguientes:

El estrés

El sueño

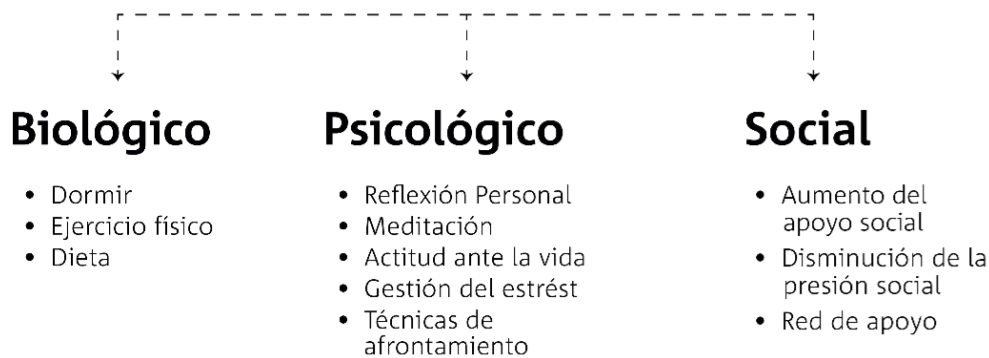
La dieta

El ejercicio

Las actividades

Y las relaciones

BIENESTAR



**AEROCCIDENTE ESCUELA DE
AVIACIÓN Y TALLER
AERONÁUTICO**

**Dirección de Seguridad
Operacional
www.aeroccidente.com**

