



# DIRTY DOZEN “PRESIÓN”

DEFINICIÓN

IMPORTANCIA

EFFECTOS

MANEJAR LA PRESIÓN

RECOMENDACIONES



# PRESIÓN

**“Tomás es un estudiante de aviación en su último semestre. Durante un vuelo de entrenamiento, la torre de control informa sobre condiciones meteorológicas difíciles en su ruta. Además, el instructor le recuerda que debe terminar el vuelo dentro del tiempo previsto para cumplir con los requisitos del programa de formación. La presión por no retrasarse lo pone nervioso.**

**Tomás comienza a sentir que la turbulencia lo está afectando más de lo normal y empieza a perder concentración.**

**Recordando los métodos enseñados en su escuela de aviación, se toma un momento para respirar profundamente y comunicar sus inquietudes al instructor.**

**Juntos, deciden revisar el plan de vuelo y ajustar el curso para evitar las peores condiciones.**

**Gracias a su formación en manejo de la presión, Tomás mantiene el control y aterriza de manera segura”**



# PRESIÓN



**Presión se refiere a las exigencias externas o internas que afectan a los pilotos, la tripulación o el personal de mantenimiento que pueden influir negativamente en la toma de decisiones, rendimiento y seguridad.**

**Esta presión puede ser generada por factores como el tiempo, las expectativas organizacionales, condiciones meteorológicas adversas, problemas mecánicos, o incluso factores personales.**

**La presión, cuando no se maneja correctamente, puede afectar la conciencia situacional, el juicio y la toma de decisiones, lo que aumenta el riesgo de cometer errores y comprometer la seguridad del vuelo.**

# PRESIÓN

## Cantidad vs Calidad

Cuando la presión interfiere con la capacidad de completar alguna tarea, se vuelve excesiva



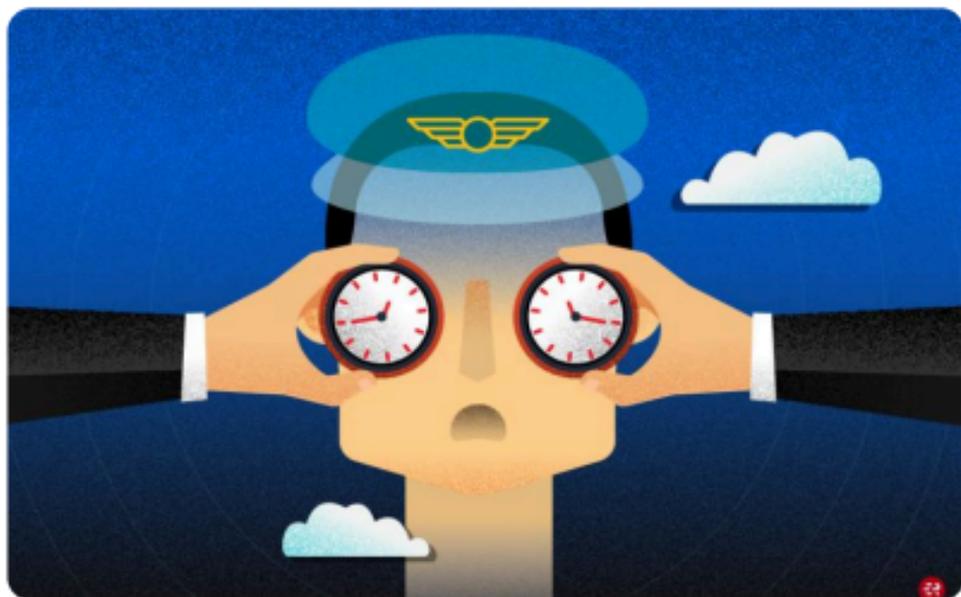
En aviación, NUNCA se debe reducir la calidad de nuestro trabajo, bajo ninguna circunstancia.

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

[sms@escueladeaviacionflying.co](mailto:sms@escueladeaviacionflying.co)

# EFFECTOS DE LA PRESIÓN

La presión sobre el desarrollo de un trabajo o en tarea en específico afecta el rendimiento en la realización de la misma.



*"Nos presionamos asumiendo más trabajo del que podemos manejar tratando de salvar las apariencias y promoviendo superpoderes que no poseemos"*

**SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL**

sms@escueladeaviacionflying.co

# EFFECTOS DE LA PRESIÓN

## **Reducción en la conciencia situacional:**

La presión puede reducir la capacidad para percibir correctamente el entorno.

## **Fatiga y estrés adicional:**

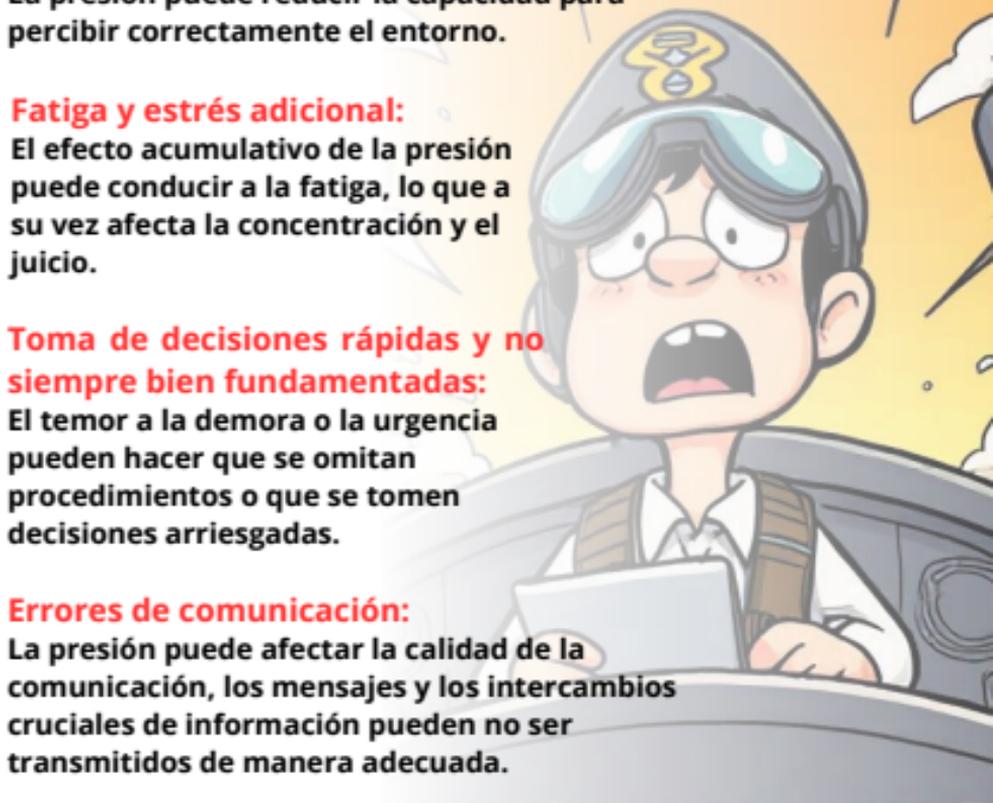
El efecto acumulativo de la presión puede conducir a la fatiga, lo que a su vez afecta la concentración y el juicio.

## **Toma de decisiones rápidas y no siempre bien fundamentadas:**

El temor a la demora o la urgencia pueden hacer que se omitan procedimientos o que se tomen decisiones arriesgadas.

## **Errores de comunicación:**

La presión puede afectar la calidad de la comunicación, los mensajes y los intercambios cruciales de información pueden no ser transmitidos de manera adecuada.



# EFFECTOS DE LA PRESIÓN



## **Desviación de las normativas**

Bajo presión, puede haber una tendencia a ignorar las reglas y regulaciones en favor de cumplir con un plazo o evitar retrasos.

## **Conflictos dentro del equipo:**

Las tensiones por la presión pueden generar fricciones o malentendidos entre los miembros del equipo, lo que disminuye la eficacia operativa

## **Desgaste Psicológico**

La presión puede llevar a un desgaste emocional y mental en el largo plazo, lo que puede afectar no solo la seguridad en la aviación, sino también el bienestar general del individuo.

# ESTRATÉGIAS PARA MANEJAR LA PRESIÓN

## CULTURA DE SEGURIDAD Y APOYO

El fomento de una comunicación abierta, de trabajo en equipo y de apoyo entre compañeros, donde se permita comunicar y entender las preocupaciones de los demás.

## GESTIÓN DEL TIEMPO

La buena gestión del tiempo ayuda a evitar los retrasos, reduce la sensación de estar constantemente bajo presión y mejora la eficiencia operativa

## EL AUTOCUIDADO Y LA SALUD MENTAL

El descanso, hábitos saludables y estar emocionalmente equilibrado ayudará a estar mejor preparado para enfrentar situaciones de alta presión y tomar decisiones claras y efectivas.

## COMUNICACIÓN EFICAZ

Una comunicación eficaz minimiza el riesgo de errores causados por la falta de entendimiento, y permite que todos los involucrados mantengan el enfoque en la seguridad y la eficiencia operativa

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

sms@escueladeaviacionflying.co

# RECOMENDACIONES

**Aprende técnicas de relajación y respiración para mantener la calma en situaciones de presión.**

**Instructor: Promueve la comunicación asertiva con tus alumnos, creando un ambiente de confianza.**

**Cumple siempre con los procedimientos de seguridad y protocolos establecidos, incluso bajo presión**

**Alumno Piloto: Comunica todas tus preocupaciones con el fin de descargar presiones y buscar ayuda en otros.**



**SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL**

[sms@escueladeaviacionflying.co](mailto:sms@escueladeaviacionflying.co)

# INFORME DE PELIGRO OPERACIONAL

Recuerda que la Dirección de Seguridad Operacional dispone de este medio para que realices los reportes de peligros evidenciados.



[www.escueladeaviacionflying.edu.co/ipo/](http://www.escueladeaviacionflying.edu.co/ipo/)



Dirección de Seguridad Operacional  
(4) 361-8787  
Ext. 2112

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

sms@escueladeaviacionflying.co