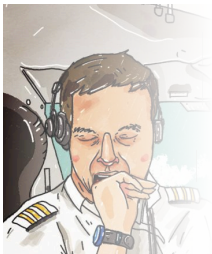


DIRTY DOZEN: ESTRÉS



DEFINICIÓN

¿POR QUÉ ES CRÍTICO?

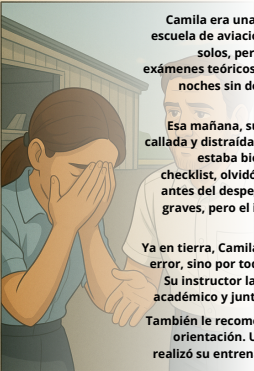
CAUSAS COMUNES

SIGNOS

ESTRATEGÍAS PARA MANEJO



ESTRÉS



Camila era una estudiante destacada en su escuela de aviación. Eran sus primeros vuelos solos, pero esa semana también tenía exámenes teóricos, problemas en casa y varias noches sin dormir bien. Aun así, no quiso posponer nada.

Esa mañana, su instructor notó que estaba callada y distraída. Aun así, ella insistió en que estaba bien. Durante la realización de checklist, olvidó activar el Generator Switch antes del despegue. No hubo consecuencias graves, pero el instructor detuvo la sesión y regresaron al hangar.

Ya en tierra, Camila rompió en llanto. No por el error, sino por todo lo que venía acumulando.

Su instructor la acompañó al área de apoyo académico y juntos ajustaron el cronograma.

También le recomendó descansar y hablar con orientación. Una semana después, Camila realizó su entrenamiento, tranquila y segura.

ESTRÉS

El estrés es una reacción natural del cuerpo frente a situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes. En **pequeñas dosis**, puede ayudarnos a responder **rápidamente y mantenernos alerta**.

Sin embargo, en un entorno tan demandante como la aviación, el estrés acumulado o mal manejado puede comprometer la seguridad operacional.

Cuando sufrimos estrés debido a estos **acontecimientos vitales persistentes** y a largo plazo, nuestro umbral de reacción a las exigencias y la presión laboral puede **verse reducido**.



TIPOS DE ESTRÉS EN AVIACIÓN

ESTRÉS AGUDO



Ocurre de **forma repentina** ante una situación puntual (emergencia, falla técnica, condiciones meteorológicas imprevistas).

Puede ser **útil** en el momento, pero deja secuelas si se repite con frecuencia.



ESTRÉS CRÓNICO

Es el **más peligroso**. Se acumula con el tiempo por **problemas constantes** como sobrecarga de trabajo, mal clima organizacional, turnos largos o conflictos personales.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO



Se produce tras **vivir o presenciar un incidente grave** (accidente, pérdida de control, situación de emergencia extrema) y puede requerir apoyo psicológico especializado.

CICLO DEL ESTRÉS

EL CICLO DEL ESTRÉS

DÍA ESTRESANTE
Y SENTIMIENTO DE IMPOTENCIA

DESGASTE
MENTAL Y FÍSICO



NO DESCANSAR
POR NO PARAR
DE PENSAR

CANSANCIO AÑADIDO
POR LA CARGA DE TRABAJO

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

sms@escueladeaviacionflying.co

IMPORTANCIA DEL ESTRÉS

En aviación, la toma de decisiones, la gestión de recursos y el cumplimiento de procedimientos requieren alto rendimiento cognitivo. El estrés afecta directamente:

- La capacidad de concentración
- La memoria de corto plazo
- El juicio y la toma de decisiones
- La comunicación clara y efectiva
- La coordinación entre equipos

El personal aeronáutico —pilotos, técnicos, ATC, personal de tierra, instructores— opera muchas veces bajo presión y con consecuencias potencialmente críticas si algo falla.



CAUSAS COMUNES DE ESTRÉS EN AVIACIÓN

- Presión de tiempo (cumplir horarios o itinerarios).
- Problemas personales o familiares.
- Fatiga acumulada.
- Ambiente de trabajo hostil o poco colaborativo.
- Fallos técnicos o situaciones de emergencia.
- Falta de descanso o alimentación adecuada.



SIGNOS DE UNA PERSONA ESTRESADA



- Irritabilidad o reacciones exageradas.
- Problemas de concentración.
- Decisiones impulsivas o lentas.
- Dificultad para seguir procedimientos.
- Tensión física (dolores de cabeza, espalda, insomnio).

RECOMENDACIONES

**PEDIR AYUDA NO ES
SIGNO DE DEBILIDAD**



SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

sms@escueladeaviacionflying.co

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Reconocerlo:

Aceptar que estás estresado es el primer paso.
Saber cuándo decir "necesito una pausa"



Hablarlo:



Compartir tus preocupaciones con compañeros o superiores.



Descansar adecuadamente:

Dormir bien, al menos 7-8 horas diarias y tomar pausas.

Mantener rutinas saludables:

Ejercicio, alimentación y ocio.

Ejercicio regular (caminar, correr, yoga)

Alimentación balanceada y evitar estimulantes en exceso



Entrenamiento en gestión del estrés:

Técnicas como respiración, mindfulness o control emocional.

En la Escuela:



Creación de espacios seguros para que instructores o estudiantes expresen preocupaciones

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

sms@escueladeaviacionflying.co

INFORME DE PELIGRO OPERACIONAL

Recuerda que el Sistema de Seguridad Operacional dispone de este medio para que realices los reportes de peligros evidenciados.



www.escueladeaviacionflying.edu.co/ipo/



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

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD OPERACIONAL

sms@escueladeaviacionflying.co