

Factores Humanos en Aviación

Salud Mental



¡CUIDADO!

- Pueden existir muchos cursos y programas de entrenamientos, podemos tener las mejores capacidades **técnicas y operativas**, uno de los mejores estándares normativos.
- Pero...el error humano siempre está latente en toda actividad que implique manipulación de equipos, trabajos de mantenimiento, actividades de los tripulantes de vuelo, ayudas a la navegación, control de tráfico aéreo, etc.

¿Por qué ocurre el error humano?

- ...Diversas Premisas:
 - - Errar es humano.
 - - Forma parte de la naturaleza humana.
 - - Para subsistir al error humano se requieren competencias que incluyen:

Actitudes -

Habilidades -

Conocimientos -



¿Cómo podríamos gestionar el riesgo proactivamente...?



LA COMPLACENCIA, LA CONCIENCIA SITUACIONAL, LA CARGA DE TRABAJO, EL ESTRES



“ENEMIGOS SILENCIOSOS”

Definiciones claves

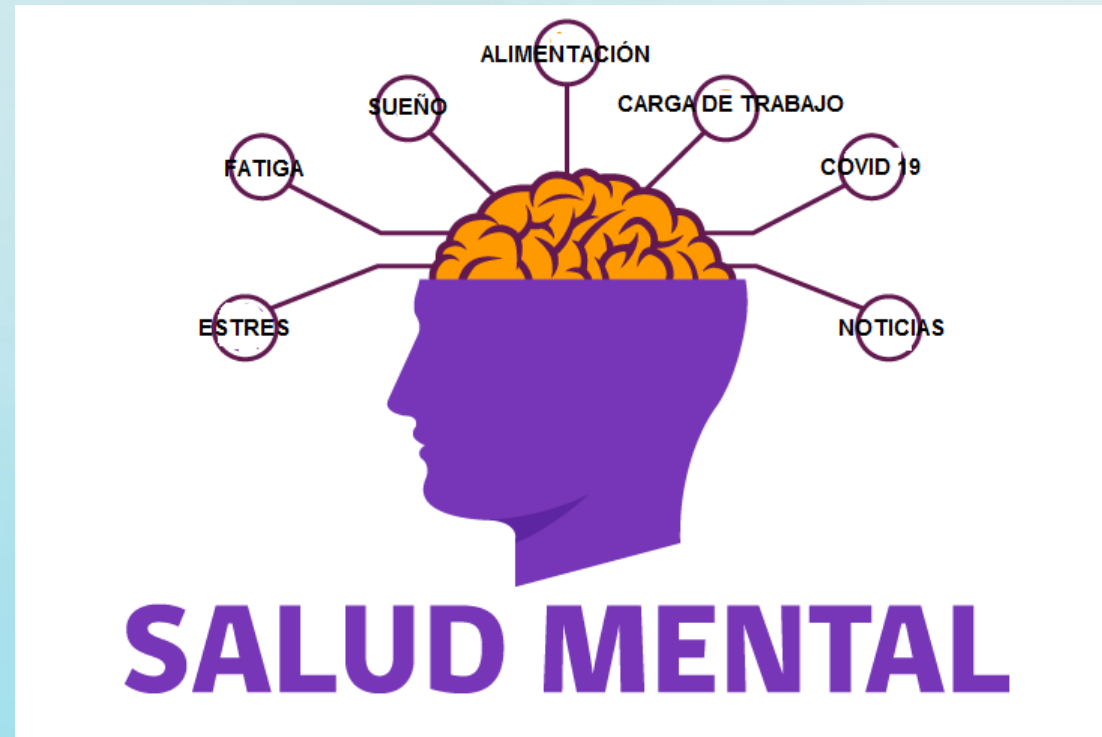
- **Atención canalizada:** Se concentra en un estímulo con **exclusión de todos los demás** y por eso, no advierte o no tiene tiempo de reaccionar ante estímulos que requieren una atención inmediata.
- **Falta de atención:** comúnmente se debe a una sensación de seguridad, confianza en sí mismo o la percepción de que no existen amenazas.
- **Aburrimiento:** es una forma de **falta de atención** causada por un entorno poco interesante y poco exigente.

- ¿Algunos ejemplos de pérdida de conciencia situacional en la vida cotidiana?

- Errores de atención-percepción:



«Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»



RESILIENCIA, en psicología, la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, una cesantía, etc.

¿Qué es la salud mental?

- La salud mental es el bienestar general de la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas.
- A veces, las personas experimentan una importante perturbación en este funcionamiento mental. Puede haber un trastorno mental cuando los patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de una persona.

Un trastorno de salud mental puede afectar tu capacidad para lo siguiente:

- Mantener relaciones personales o familiares.
- Funcionar en entornos sociales.
- Desempeñarte en el trabajo o en la escuela.
- Aprender a un nivel acorde a tu edad e inteligencia.
- Participar en otras actividades importantes.

La salud mental del piloto

- Años atrás, hablar de salud mental de las tripulaciones era casi un tema tabú.
- De existir problemas emocionales, estos eran dejados en su casa antes de ir al avión.
- Motivos:
 - Vergüenza
 - No forma parte de conversaciones habituales
 - Tema Tabú
 - Sensación de incapacidad profesional
 - Negacionismo
 - Normalizan el estado mental
 - Miedo a ser juzgados

¿Cómo te encuentras?

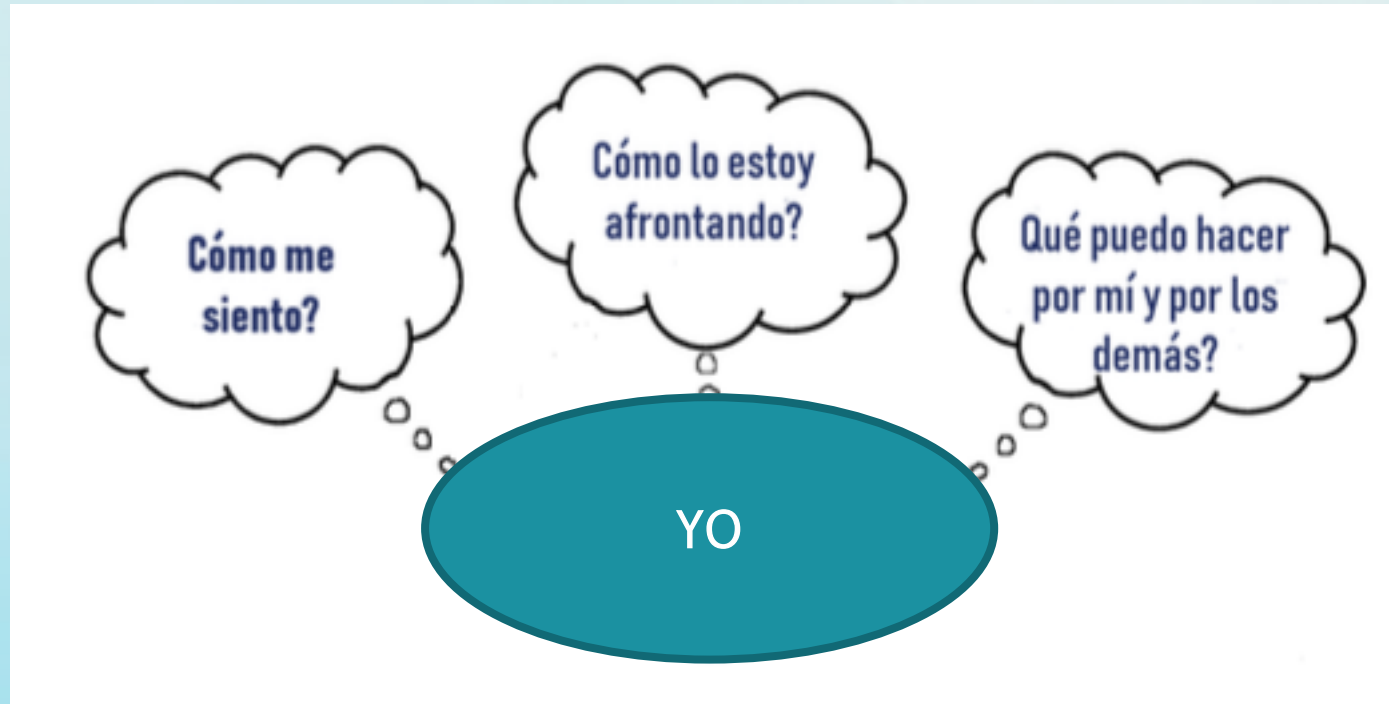
- Cambios emocionales, estado anímico y personal.
- Como todo esto se relaciona con nuestra profesión.
- Hacer auto análisis sobre nuestros cambios y reacciones ante lo que nos pasa.
- El vuelo se disfruta y a veces se vive como una actividad terapéutica, pero sin descuidar aspectos de la seguridad.



Algunas consecuencias para la Seguridad Operacional:

- Pasarse lista de chequeos
- Error en distribución de combustible
- Planificación del vuelo
- No considerar meteorología
- Accidentes

¿Cómo mejoro mi bienestar?



- Responderlas con sinceridad nos abre la puerta a un conjunto de recursos
- Permite iniciar la jornada sintiéndonos más fuertes y resistentes
- El conjunto de recursos puede y debe utilizarse diariamente y no sólo en situaciones de crisis.

De este modo, se adquirirá una mayor autosuficiencia y se tendrá un mayor control sobre los propios sentimientos, las emociones y el estado de ánimo. Todo ello repercutirá a su vez positivamente en las personas que le rodean.

- Al mejorar su bienestar personal, también contribuirá a ayudar a aquellos con los que se relaciona y con los que trabaja.
- Dependemos radicalmente los unos de los otros, tanto desde el punto de vista del bienestar como de la seguridad.

Importancia del bienestar

- Para la OMS la Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- Modelo biopsicosocial



Factores Humanos en Aviación

Salud Mental

