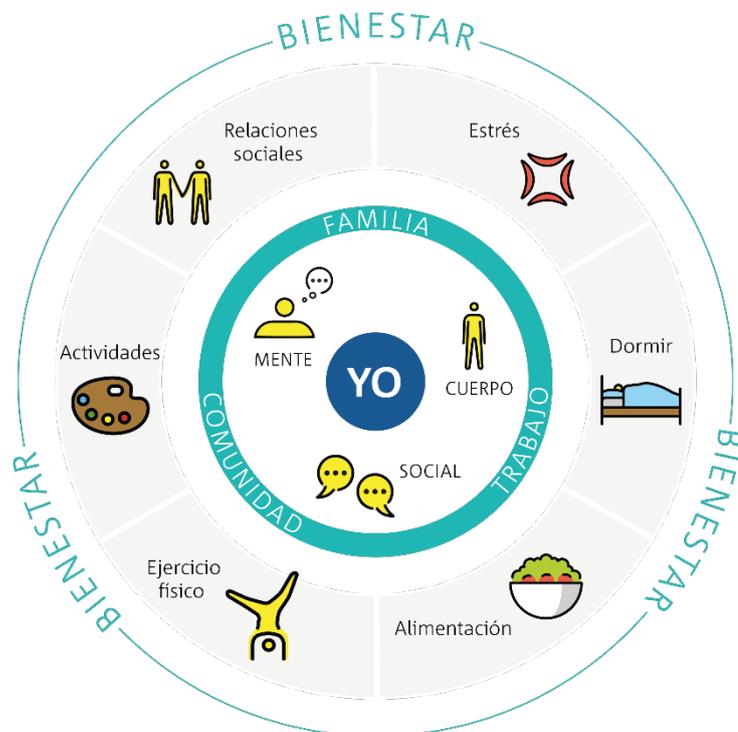


## Guía sobre bienestar para el profesional de la aviación



Independientemente de su naturaleza técnica, la industria aeronáutica se apoya fundamentalmente en sus numerosos y dedicados profesionales. Los resultados en materia de seguridad están directamente relacionados con la manera en que el personal, desde los trabajadores de primera línea hasta los directores ejecutivos, desempeñan sus correspondientes tareas, y el rendimiento global depende del sentimiento de bienestar global y colectivo.

Hoy en día, las situaciones cambiantes de operación continuada, cese de operaciones y restablecimiento de las mismas, están generando inusuales retos, muchos de los cuales tienen que ver con el modo en que cada uno de nosotros percibe la situación de crisis que vivimos.

Los retos personales fundamentalmente asociados con el bienestar no son nuevos y siguen revistiendo importancia. Sea cual sea nuestro puesto o nuestras responsabilidades, el contexto actual nos exige a todos que pensemos muy seriamente sobre nuestro propio bienestar y el de los demás.

Nuestra actitud mental desempeñará un papel determinante con respecto al impacto que la crisis de la Covid-19 tendrá sobre nosotros. Si percibimos que tenemos cierto control sobre nuestras vidas, en lugar de sentirnos indefensos frente a una situación crítica, podremos salir de nuevo al mundo tras el paso del virus en mejores condiciones. Incluso en estos tiempos difíciles, hay infinidad de cosas que sí podemos controlar.

### Propósito de este documento

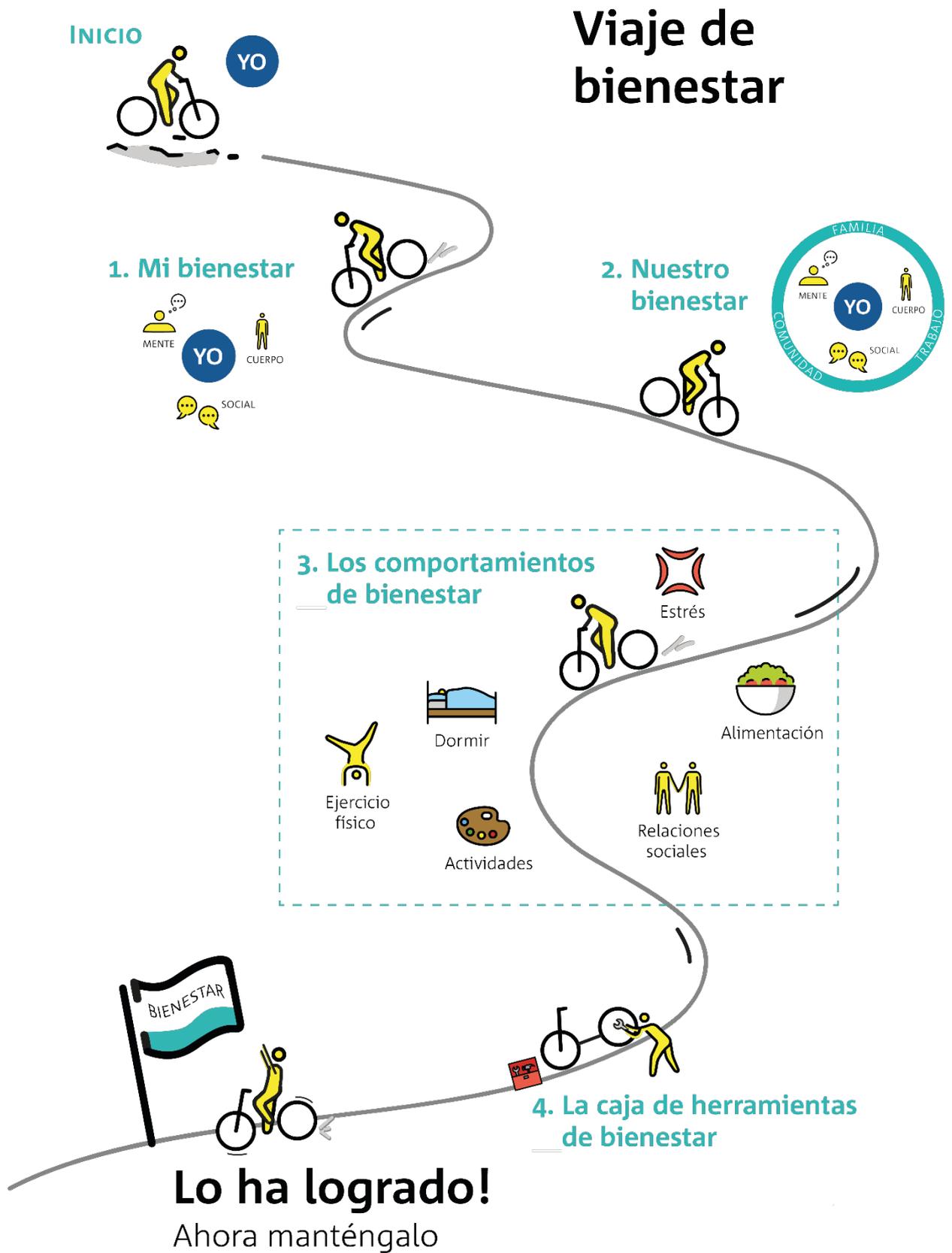
El objetivo de este documento es ayudarle a mejorar su bienestar personal. Al hacerlo, también contribuirá a ayudar a aquellos con los que se relaciona y con los que trabaja. Dependemos radicalmente los unos de los otros, tanto desde el punto de vista del bienestar como de la seguridad.

Este documento describe el concepto de bienestar y aporta una serie de herramientas sencillas, basadas en unos cuantos conceptos psicológicos fundamentales, que nos permiten a cada uno tomar decisiones y emprender acciones que mantendrán o mejorarán nuestro estado de bienestar.

El punto de partida es hacerse tres preguntas cada día:



Responderlas con sinceridad nos abre la puerta a un conjunto de recursos y nos permite iniciar la jornada sintiéndonos más fuertes y resistentes, y con un mayor sentimiento de bienestar. 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.



# ¿Qué es el bienestar? ¿Por qué debería importarme?

## 1. Introducción al bienestar

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 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’.

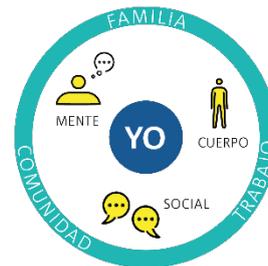
## 2. ¿Por qué debería importarme?



**Su bienestar repercute en los demás (familia y amigos), en su trabajo, su rendimiento, así como en la seguridad.**

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 término, nuestro rendimiento como profesionales de la aviación, que se apoya en nuestro bienestar, tiene un impacto directo en la seguridad.

Este diagrama muestra cómo puede percibirse a sí mismo (corporal, mental y socialmente) en estrecha relación con su familia, su comunidad y sus entornos de trabajo.



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. En estas conclusiones se fundamenta la guía que tiene en sus manos.

Según el estudio, 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
- Las relaciones

### 3. Bienestar y la Covid-19

En el sector aeronáutico se trabaja en la industria más segura y más estrictamente regulada del mundo, después de la de la energía nuclear. La actual pandemia de la Covid-19 es probablemente uno de los mayores retos que debe enfrentar nuestro sector en los últimos tiempos desde el punto de vista de la salud y la seguridad laborales. Estamos formados para gestionar riesgos, detectar peligros y notificarlos. Pero, ¿cómo podemos gestionar algo que no podemos medir, ni siquiera ver?

El peligro de la Covid-19 no está únicamente vinculado al trabajo, sino que se encuentra allí donde vamos, lo que nos produce a muchos una gran inquietud. Se nos recuerda constantemente la necesidad de lavarnos las manos, con razón, pero la salud mental es también necesaria para lograr limpiar nuestra mente de la preocupación y el estrés permanentes, así como del miedo a lo desconocido. La Covid-19 no es solamente una enfermedad biológica, también conlleva el contagio de una afección psicológica.

La pandemia está teniendo un impacto tanto físico como económico en las personas, pero también está alterando la sociedad y el espíritu comunitario. Muchos de nosotros hemos sufrido una reducción de nuestra jornada laboral o puede que ya no trabajemos en absoluto, lo que repercute negativamente en nuestro sentimiento de contribuir a la consecución de una meta, por no hablar del de seguridad financiera. Los que siguen trabajando, lo hacen en un entorno muy diferente y con el estrés adicional que provoca el virus.

Las medidas de protección actuales de distanciamiento físico y las condiciones laborales afectan a los tres pilares que contribuyen a nuestra salud, pero probablemente más que nada a nuestro bienestar. Todavía podemos hacer ejercicio, dormir y comer; puede que podamos por fin terminar tareas que teníamos pendientes desde hace mucho tiempo, pero nuestra vida social se ha trastocado por completo. El bienestar nunca ha tenido tanta relevancia como en este momento, porque nos permite adaptarnos positivamente a este entorno sin precedentes.

Recuerde:



**Su bienestar repercute en los demás (familia y amigos), en su trabajo, su rendimiento, así como en la seguridad.**

#### 4. Preguntas y comportamientos relacionados con el bienestar

¿Recuerda estas tres preguntas?



Las dos primeras preguntas son probablemente más difíciles de responder que la última. Si no se siente bien, si nota que la situación se le escapa de las manos o si piensa que no está llevándolo bien: enhorabuena, es usted normal. Esas son respuestas emocionales perfectamente normales ante las circunstancias difíciles ante las que nos encontramos.

Las secciones siguientes analizan más en detalle los factores mencionados anteriormente y proponen acciones y conductas concretas que pueden resultarle de ayuda.

En el diagrama inferior se aprecian dichos factores, así como su relación con la persona, su bienestar y su entorno social.

## La rueda del bienestar



Ahora, piense en estos factores clave como elementos que apoyan y mejoran su bienestar: cuanto más tiempo y energía invierta en comportamientos asociados con cada uno de los factores, más intensamente contribuirán a su bienestar. Cuando más fortalezca su bienestar general, mayor será su resiliencia ante los problemas. Mejoras en cualquiera de los ámbitos tendrán consecuencias positivas, pero los mejores resultados se obtienen a partir de un enfoque holístico.

Cuando haya leído las siguientes secciones sobre los factores individuales y las acciones a emprender, los recursos deberían poder ayudarle a traducir toda esta información en una guía personal propia fácil de utilizar.

<b>?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo me siento?</li> <li>• Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>• Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<b>ESTRÉS</b> 
----------	---	---

## Gestión del estrés

### 1. Introducción

El estrés es lo que nuestro cuerpo experimenta cuando las exigencias que impone una situación superan nuestra supuesta capacidad para hacer frente a los problemas. Poder gestionar el estrés hasta un cierto nivel es un componente esencial de nuestro bienestar personal.

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo gestiona su estrés frente a la situación actual?</b>		
BIEN	REGULAR	MAL

Si considera que lo está haciendo BIEN, esta sección debería ayudarle a seguir por ese camino. Si por el contrario piensa que lo está haciendo REGULAR o MAL, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

No existe un nivel típico de estrés aceptable para un adulto. El estrés es una respuesta individual: lo que le produce estrés a un individuo puede dejar indiferente a otra persona.

Ser incapaz de controlar su nivel de estrés podría acarrearle consecuencias negativas a corto plazo.

Ámbito	Posibles signos de estrés
Corporal	Tensión muscular, cefaleas tensionales, tensión mandibular, taquicardia
Mental	Cambios de humor, impaciencia, frustración, indecisión, pérdida de concentración, enfado
Social	Actitud autoritaria, comportamiento mordaz, comunicación seca y tajante

Si usted, o una persona cercana, nota cualquiera de estos signos, podría estar sufriendo de estrés.

#### 4. Lo que puede hacer

He aquí una serie de recursos que puede utilizar y que suelen ayudar a mejorar la respuesta al estrés, si se usan con regularidad.

Acciones a emprender
• Aprenda técnicas de control de la respiración y aplíquelas cuando se sienta estresado <sup>1</sup> .
• Mantenga una buena red de relaciones sociales y haga hincapié en temas positivos <sup>2</sup> .
• Emprenda una actividad que le resulte relajante y practíquela regularmente <sup>3</sup> .
• Asegúrese de hacer diariamente algo de ejercicio físico <sup>4</sup> .
• Anote lo que le produce estrés, así como la posible causa, para reflexionar sobre si está en lo cierto.
• Piense en qué situaciones se nota estresado e intente planteárselas de otra manera.
• No crea a ciegas sus pensamientos negativos, desáffelos demostrándoles que no tienen base <sup>5</sup> .

Si detectara en una persona cercana signos preocupantes, muestre discretamente interés preguntándole si se encuentra bien y coméntele la existencia de esta guía.

Si los problemas aparentemente relacionados con el estrés persistieran o empeoraran afectando a su calidad de vida, debería consultar a un médico, o a un psicólogo o psicoterapeuta. Puede que exista una red de asistencia para personas que sufren del mismo problema que le ayude, o le oriente hacia un especialista, si fuera necesario.

#### 5. Información adicional

1. Haga una respiración diafragmática inspirando por la nariz durante dos segundos y reteniendo el aire dos segundos hacia el abdomen, luego expire el aire por la boca durante dos segundos. Repita el ejercicio cinco veces si le fuera posible. Concéntrese en su respiración mientras inspira y expira.
2. Consulte la sección sobre las relaciones.
3. El yoga, la meditación y la llamada atención consciente son enormemente útiles a la hora de reducir el estrés y pueden aprenderse en línea.
4. Consulte la sección dedicada a la actividad física, que contiene consejos a seguir.
5. Los pensamientos negativos tienen tendencia a ser categóricos («hay que», «tengo que», «absolutamente inútil»), desproporcionados («no tengo té – algo me pasa»), o suelen dar por hecho el peor desenlace («¿qué va a ocurrir cuando la cosa pase de ser un problema posible a una realidad?»). Si alguna vez le asaltan este tipo de pensamientos negativos, debería preguntarse si las cosas son efectivamente como las percibe o si existe otra explicación.

<b>?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo me siento?</li> <li>• Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>• Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<b>ESTRÉS</b> 
----------	---	---

## Ansiedad

### 1. Introducción

La ansiedad es una respuesta emocional que suele darse cuando una preocupación o incertidumbre normal nos provoca, sin razón clara, una preocupación desmesurada sobre lo que podría ocurrir. Ser capaz de controlar su ansiedad hasta un nivel aceptable contribuye a su bienestar personal.

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo maneja su nivel de ansiedad frente a la situación actual?</b>
<b>BIEN    REGULAR    MAL</b>

Si considera que está respondiendo BIEN, esta sección debería ayudarle a seguir por ese camino. Si por el contrario piensa que lo está haciendo REGULAR o MAL, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

No existe un nivel típico de ansiedad aceptable para un adulto. La ansiedad es una respuesta individual: lo que produce ansiedad a un individuo puede dejar indiferente a otra persona.

Ámbito	Posibles signos de ansiedad
Mental	Sentirse 'al límite', nerviosismo, sensación de pánico, irritabilidad, concentración deficiente
Corporal	Opresión en el pecho, molestias estomacales, aceleración cardíaca, temblores, tensión muscular
Social	Conducta retraída, poco comunicativa, evitando el contacto con los demás

Si usted, o una persona cercana, nota cualquiera de estos signos, podría estar sufriendo de ansiedad.

#### 4. Lo que puede hacer

Existen una serie de acciones sencillas que deberían reducir su nivel de ansiedad y ayudarle a evitar las consecuencias negativas enumeradas anteriormente.

Acciones a emprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda técnicas de control de la respiración y aplíquelas cuando se sienta estresado<sup>1</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda técnicas físicas de distracción y utilícelas<sup>2</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póngase un límite diario de tiempo que dedicar a considerar sus preocupaciones y no lo sobrepase.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponga sus preocupaciones por escrito e intente resolverlas racionalmente, como si de un acertijo se tratara.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda técnicas de relajación muscular y aplíquelas<sup>3</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con su pareja o un amigo de confianza sobre lo que le causa ansiedad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una lista ordenada de lo que le produzca ansiedad e intente resolver primero lo que menos ansiedad le causa<sup>4</sup>.</li> </ul>

Si detectara en una persona cercana signos preocupantes, muestre discretamente interés preguntándole si se encuentra bien y coméntele la existencia de esta guía.

Si los problemas relacionados con la ansiedad persistieran o empeoraran afectando a su calidad de vida, debería consultar a un médico, o a un psicólogo o psicoterapeuta. Puede que exista una red de asistencia entre personas afectadas por el mismo problema que le ayude o le recomiende un especialista.

#### 5. Información adicional

1. Haga una respiración diafragmática inspirando por la nariz durante dos segundos y reteniendo el aire dos segundos hacia el abdomen, luego expire el aire por la boca durante dos segundos. Repita el ejercicio cinco veces si le es posible. Concéntrese en su respiración mientras inspira y expira.
2. Haga una cuenta atrás desde 100 en tres segundos, ponga una pieza de música e intente escuchar cada instrumento por separado, cuente y nombre objetos que ve por breve tiempo.
3. Siéntese en algún lugar tranquilo y ejerza la respiración controlada por unos minutos, a continuación, tense grupos de músculos específicos durante cinco segundos, luego relájelos durante otros cinco segundos - céntrate en las sensaciones que siente al hacerlo. Haga el mismo ejercicio durante 15 - 20 minutos con diferentes grupos de músculos. Los músculos de brazos, hombros, piernas y rostro suelen ser los más fáciles de utilizar.
4. Escriba una breve lista de algunas cosas que le producen ansiedad y que evita conscientemente. Ordénelas por grado de dificultad y puntúelas del 1 al 10 según lo difíciles que le resulten. Empiece con aquello que haya recibido la puntuación más baja y reflexione sobre cómo hacerle frente y abordarlo. Cuando se sienta mejor con respecto a esa dificultad, aborde el siguiente elemento «fácil» de la lista. Recuerde que los signos de ansiedad sólo son tales si se rinde ante ellos. Si la ansiedad no remite, pruebe primero a hablar con su pareja o un amigo de confianza.

?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo me siento?</li> <li>• Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>• Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<b>DORMIR</b>	
---	---	---------------	---

### 1. Introducción

El sueño es lo que permite a nuestro cuerpo recuperarse de la actividad del día. Descansar suficientemente con un sueño de buena calidad es un elemento esencial de nuestro bienestar personal.

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo es su descanso nocturno frente a la situación actual?</b>		
BUENO	REGULAR	MALO

Si considera que su descanso nocturno merece calificarse como BUENO, esta sección debería ayudarle a mantenerse así. Si por el contrario piensa que es REGULAR o MALO, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

Generalmente se recomienda que un adulto duerma entre 7 y 9 horas, pero es perfectamente normal dormir un poco más o un poco menos.

Si no se duerme lo suficiente o el sueño no es de buena calidad, es probable que se sufran las siguientes consecuencias negativas a corto plazo. Existen igualmente consecuencias a largo plazo en todos estos ámbitos, pero están más allá del alcance de esta guía.

Ámbito	Posibles signos de un sueño deficiente
Corporal	Fatiga, no despertarse descansado, cefaleas tensionales, comer entre horas, torpeza
Mental	Irritabilidad, bajo estado de ánimo, falta de criterio, déficit de atención y de interés
Social	Irritación, distracción, falta de atención, impaciencia

Si usted, o una persona cercana, nota cualquiera de estos signos, podría estar sufriendo de una falta de sueño reparador.

#### 4. Lo que puede hacer

He aquí una serie de recursos que puede utilizar y que suelen ayudar a mejorar la calidad y cantidad del sueño, si se usan con regularidad.

Acciones a emprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca y respete un horario regular para levantarse o acostarse<sup>1</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que su dormitorio sea un sitio tranquilo, oscurecido, y esté a una temperatura adecuada (generalmente a unos 18°C/65°F).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No coma copiosamente ni consuma cafeína ni alcohol menos de dos horas antes de acostarse<sup>1</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de hacer diariamente algo de ejercicio físico<sup>2</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de dormirse, intente leer algo, o charlar un poco, o comentar lo que ha hecho durante el día<sup>3</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No utilice dispositivos de pantalla como el teléfono, la tableta o el ordenador menos de una hora antes de dormir<sup>4</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no logra conciliar el sueño, levántese y haga algo productivo pero que le exija poco esfuerzo, luego vuelva a la cama.</li> </ul>

Si detectara en una persona cercana signos preocupantes, muestre discretamente interés preguntándole si se encuentra bien y coméntele la existencia de esta guía.

Si los problemas aparentemente relacionados con un sueño deficiente persistieran o empeoraran, afectando a su calidad de vida, debería consultar a un médico o a un especialista en trastornos del sueño. También puede consultar a un psicólogo o a un psicoterapeuta. Puede que exista una red de asistencia entre personas con el mismo problema que le ayude, o le recomiende un especialista si fuera necesario.

#### 5. Información adicional

1. Sea pragmático y acorde un margen de flexibilidad en función de las circunstancias.
2. Consulte la sección sobre el ejercicio físico para obtener orientaciones generales. Consulte las directrices nacionales del lugar en el que resida.
3. Utilice estos momentos como modo de desacelerar y relajarse antes de dormirse. Generalmente, treinta minutos son suficientes.
4. No existe realmente un límite de tiempo, pero suele recomendarse una hora (incluido el punto 4).

?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cómo me siento?</li> <li>Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">DIETA</p> 
---	---	--

### 1. Introducción

Lo que comemos y bebemos afecta a nuestro modo de sentir, pensar y comportarnos. Tener una dieta equilibrada es un elemento esencial de nuestro bienestar personal.

**“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”**

(Hipócrates)

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo valora su dieta?</b>		
BUENA	REGULAR	MALA

Si considera que su dieta merece calificarse como BUENA, esta sección debería ayudarle a mantenerla así. Si por el contrario piensa que la calificación que corresponde es REGULAR o MALA, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

Una dieta equilibrada consiste en consumir una gran variedad de alimentos en las proporciones adecuadas, así como en ingerir una cantidad suficiente de alimentos y líquidos para alcanzar y mantener un peso corporal saludable. Asegurándose de mantener una dieta equilibrada, disminuirá las posibilidades de desarrollar trastornos de depresión o ansiedad, o de acentuar los existentes.

Una ingesta insuficiente de líquidos provocará niveles de ansiedad por encima de los normales y guarda relación con la fatiga. Recuerde que el alcohol puede tener un efecto deshidratante y es también un depresor.

Una dieta inadecuada puede provocar a corto plazo en la persona y en su estado de bienestar las consecuencias negativas que se mencionan a continuación. Se producirían igualmente consecuencias a largo plazo en todos estos ámbitos, pero están más allá del alcance de este documento.

Ámbito	Posibles consecuencias negativas de una dieta pobre
Corporal	Fatiga durante el día, trastornos del sueño, cefaleas tensionales
Mental	Déficit de concentración, mente inquieta, dificultad en la toma de decisiones (en especial si hay deshidratación)
Social	Irritabilidad y bajo estado de ánimo, riesgo de depresión, menor capacidad para hacer frente al estrés, riesgo de ansiedad y depresión

#### 4. Lo que puede hacer

Existen una serie de acciones sencillas que, utilizadas regularmente, pueden mejorar su estado de ánimo y el de aquellos que le rodean, así como aumentar su capacidad de resistencia a los problemas y situaciones de estrés que nos afectan.

Acciones a emprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respete horarios regulares para las comidas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ser posible, coma en compañía de otros.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere utilizar las comidas como una oportunidad para conversar con sus familiares sobre sus experiencias con la crisis actual.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piense en convertir la cocina y la repostería en una actividad familiar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañe sus comidas con patatas, pan, arroz, pasta u otros carbohidratos ricos en almidón, de ser posible integrales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluya en su dieta cierta cantidad de habas, lentejas, pescado, huevos, carne y otras proteínas (pescado dos veces por semana, una de ellas ha de ser pescado azul).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consuma algunos productos lácteos (o alternativos a éstos, como las bebidas de soja); procure que sean bajos en grasas y azúcares.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limite la ingesta de alimentos procesados.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opte por aceites y cremas de untar no saturados y consúmalos en cantidades pequeñas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba entre 6 y 8 copas o vasos de líquido al día. Si consume alimentos o bebidas con un alto contenido en grasas, sal o azúcar, hágalo menos frecuentemente y en pequeñas cantidades.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limite el consumo de alcohol</li> </ul>

Si percibe los signos descritos anteriormente en alguien de su entorno, o si se da cuenta de que alguien pueda estar sufriendo en relación a estas carencias, facilítele el acceso a esta información.

Si los problemas aparentemente relacionados con la dieta persistieran o empeoraran, afectando a su calidad de vida, debería consultar a un médico o a un dietista. Puede que exista una red de asistencia entre personas que sufran el mismo problema que le ayude o que le recomiende un especialista. Consulte algún recurso digital fiable para aprender más sobre la importancia de la dieta.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo me siento?</li> <li>• Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>• Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<b>EJERCICIO FÍSICO</b>	
---	---	-------------------------	---

### 1. Introducción

La actividad física es cualquier movimiento corporal en el que se quema energía, como pasear, bailar, trabajar en el jardín, correr, nadar, ir en bicicleta, hacer tareas domésticas, jugar, hacer deporte u otro ejercicio planificado. Hacer suficiente ejercicio físico es un requisito esencial para nuestro bienestar personal.

Generalmente se recomienda que los adultos de edades comprendidas entre los 18 y los 64 años hagan durante la semana al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de ejercicio intenso, o una combinación de ambas cosas.

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo es su nivel de actividad física en la situación actual?</b>
BUENO    REGULAR    MALO

Si considera que su nivel de actividad física merece calificarse como BUENO, esta sección debería ayudarle a seguir por ese camino. Si por el contrario piensa que la calificación que corresponde es REGULAR o MALO, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

La actividad física estimula la producción de endorfinas positivas, que ayudan a levantar el estado de ánimo y a reducir la probabilidad de caer en estados de ansiedad y depresión, o de empeorar los existentes. Redundará igualmente en beneficio de un sueño reparador y de la dieta, pues reduce los antojos de alimentos ricos en grasas y azúcares. Se sabe que la inactividad forzada aumenta los niveles de depresión, lo que adquiere relevancia en el contexto del confinamiento impuesto por la Covid-19.

Una actividad física insuficiente puede provocar a corto plazo en la persona y en su estado de bienestar las consecuencias negativas que se mencionan a continuación. Se producirían igualmente consecuencias a largo plazo en todos estos ámbitos, pero están más allá del alcance de este documento.

Ámbito	Posibles consecuencias negativas de un ejercicio de mala calidad
Mental	Falta de atención y de motivación, inquietud mental, irritabilidad y bajo estado de ánimo. Menor capacidad para hacer frente al estrés. Riesgo de ansiedad y depresión.
Corporal	Fatiga durante el día, falta de sueño reparador, aumento en la ingesta de alimentos grasos y azucarados (comer por comer), cefaleas tensionales.
Social	Menos oportunidades de relacionarse con otras personas.

#### 4. Lo que puede hacer

Existen una serie de acciones sencillas que, utilizadas regularmente, mejorarán su forma física y contribuirán a mejorar su estado de ánimo y el de las personas de su entorno, así como su capacidad de hacer frente a situaciones de estrés.

Acciones a emprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fije diariamente un horario en el que realizar ejercicio físico.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija una actividad que le guste – es lo más efectivo. Si lo disfruta, hay más probabilidad de que lo haga.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implice a otros (familiares, amigos). Aparte de ofrecer una oportunidad de contacto social, si se ha comprometido a hacer algo con otros es más probable que se sienta responsable y cumpla con lo estipulado. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hacer partícipes a otras personas también le ofrece la oportunidad de animar y apoyar a alguien que sufra de falta de motivación y a quien su ayuda le resulte muy valiosa.</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga el ejercicio en el exterior de ser posible.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no le es posible realizarlo en el exterior, haga uso de recursos en línea.</li> </ul>

Si percibe los signos mencionados en alguien de su entorno, o si se da cuenta de que alguien pueda estar sufriendo en relación a estas carencias, facilítele el acceso a esta información.

<b>?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo me siento?</li> <li>• Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>• Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<b>ACTIVIDADES</b>	
----------	---	--------------------	---

### 1. Introducción

Las actividades a que se refiere esta sección son aquellas que hace para sí mismo, que le ayudan a estructurar y dar significado a su jornada y le sirven para entender y hacer frente a la situación en la que se encuentra. El tener en su jornada una meta, una razón de ser o motivación personal es un requisito esencial para su bienestar.

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo es su nivel de realización de actividades en la situación actual?</b>		
BUENO	REGULAR	MALO

Si considera que su nivel de realización de actividades merece calificarse como BUENO, esta sección debería ayudarle a seguir por ese camino. Si por el contrario piensa que la calificación que corresponde es REGULAR o MALO, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

A algunas personas, un horario de actividades les resulta muy útil para estructurar el día y contribuir positivamente a su bienestar personal. Ser incapaz de mantener la motivación por realizar actividades positivas puede acarrearle a corto plazo consecuencias negativas.

Ámbito	Posibles signos de falta de actividades
Corporal	Apatía, falta de energía, comilonear entre horas
Mental	Falta de confianza en sí mismo, falta de motivación, baja autoestima
Social	Desvinculación, uso excesivo de las redes sociales

Las actividades pueden incluir elementos mencionados en las otras secciones de esta guía, y algunos de ellos guardan estrecha relación con las sugerencias que se hacen a continuación.

#### 4. Lo que puede hacer

He aquí una serie de recursos que podrían contribuir a mejorar su situación, si se usan con regularidad.

Acciones a emprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca una rutina diaria e intente mantener un control positivo aunque flexible de la planificación establecida<sup>1</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga un diario en el que anote aspectos positivos y negativos del día y sus respuestas<sup>2</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programe actividades positivas en solitario o con otras personas y realícelas<sup>3</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póngase a sí mismo pequeñas metas diarias de aprendizaje, para que pueda conscientemente notar sus propios progresos<sup>4</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limite su consumo diario de noticias o información en las redes sociales, que en todo caso debería proceder de fuentes fidedignas y consumirse en horas prefijadas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga algo de utilidad y positivo para otra persona y agradezca a los demás lo que hacen por usted<sup>5</sup>.</li> </ul>

Si detectara en una persona cercana signos preocupantes, muestre discretamente interés preguntándole si se encuentra bien y coménteles la existencia de esta guía.

#### 5. Información adicional

1. Escriba el programa que se haya preparado y expóngalo en lugar visible, o comuníquese a los demás de forma que lo comprendan y sean capaces de respetar su tiempo.
2. Puede utilizar un texto escrito o grabar un vídeo con su teléfono inteligente. Revíselo cuando considere oportuno e intente detectar si hay temas recurrentes.
3. Podría leer, escuchar música, trabajar en el jardín, realizar manualidades o jugar a un juego (en solitario o con otros).
4. Cabría incluir una destreza que puede utilizar en su situación específica o un curso en línea sobre algo relacionado con su ocupación y compatible con un interés personal.
5. Puede consistir en algo tan sencillo como ofrecer ayuda a alguien para realizar una tarea, ofrecerse a acercarle algo a alguien de un sitio al que va, aprovechando el viaje, o poniendo las necesidades de otra persona, por delante de las suyas.

<b>?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo me siento?</li> <li>• Cómo lo estoy afrontando?</li> <li>• Qué puedo hacer por mí y por los demás?</li> </ul>	<b>RELACIONES SOCIALES</b>	
----------	---	----------------------------	---

### 1. Introducción

La naturaleza y la calidad de sus relaciones con familiares, amigos, colegas del trabajo, vecinos y el resto de las personas repercute en otros ámbitos del bienestar, como el sueño, la dieta, el estado de ánimo, la actitud ante las cosas y la toma de decisiones. Pasar tiempo con otros, compartir confidencias, ayudarles y dejarse ayudar, nos proporciona un sentimiento de identidad y de valía.

La benevolencia consigo mismo y con los demás es un factor muy importante a la hora de desarrollar y de mantener relaciones positivas. La comunicación recíproca, honesta e inequívoca es crucial para lograr una relación basada en la confianza.

### 2. Valoración y autoevaluación

<b>¿Cómo calificaría la calidad sus relaciones sociales en la situación actual?</b>		
BUENA	REGULAR	MALA

Si piensa que la calidad sus relaciones sociales merece calificarse como BUENA, esta sección debería ayudarle a mantenerla así. Si por el contrario piensa que la calificación que corresponde es REGULAR o MALA, esta sección debería ayudarle a mejorar la situación.

### 3. Repercusiones

El bienestar social repercute en los otros ámbitos del bienestar, como el sueño, la dieta, el estado de ánimo, la actitud ante las cosas y la toma de decisiones. La incapacidad de mantener relaciones sociales satisfactorias puede provocar a corto plazo en la persona y en su estado de bienestar las consecuencias negativas que se mencionan a continuación. Se producirían igualmente consecuencias a largo plazo en todos estos ámbitos, pero están más allá del alcance de este documento.

Ámbitos	Posibles consecuencias negativas de mantener relaciones sociales de calidad deficiente
Mental	Falta de criterio y dificultad en la toma de decisiones, disminución de la atención y de la motivación, irritabilidad, bajo estado de ánimo, pérdida de interés, impaciencia, arrebatos
Corporal	Fatiga durante el día, no despertarse descansado, falta de sueño reparador, aumento en la ingesta de alimentos (comer por comer), cefaleas tensionales
Social	Falta de interés en otros, aislamiento social, disminución de las interacciones sociales, eludir hablar sobre los propios problemas y sentimientos, negarse a buscar ayuda

#### 4. Lo que puede hacer

Existen una serie de acciones sencillas que, utilizadas regularmente, pueden mejorar la calidad de sus relaciones y, por consiguiente, mejorar su estado de ánimo y su capacidad de hacer frente a los problemas y situaciones de estrés.

Acciones a emprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trátese bien a sí mismo y haga otro tanto con aquellos que le rodean.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decida qué relaciones en su vida son las más importantes para usted. Haga una lista con ellas para tenerlas presente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con el otro miembro de cada relación, especialmente de las relaciones que considera más importantes. Sea honesto y no se limite a hablar, escuche.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propóngase invertir tiempo de calidad en las relaciones que considera importantes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúe, siendo sincero consigo mismo, la calidad de sus relaciones, así como su papel y responsabilidad con respecto a las mismas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convierta acciones como cocinar o almorzar en momentos sociales compartidos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedique tiempo a su familia y amigos – hable, escuche, ríase, baile, haga ejercicio, participe en juegos, mire películas con ellos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ser posible, apague el teléfono u otros aparatos cuando se encuentre en compañía de su familia y amigos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con sus vecinos (manteniendo la debida distancia física).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayude a los demás o hágales favores (familiares, vecinos, colegas, miembros de su comunidad).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere la posibilidad de realizar un voluntariado en una organización benéfica o un grupo de su comunidad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emplee la positividad y la reciprocidad en su comunicación con los demás .</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invite a otros a participar con usted en actividades físicas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuche a sus colegas, converse, aprenda de ellos, ofrézcales ayuda y permítales que le ayuden a usted.</li> </ul>

Si percibe los signos mencionados en alguien de su entorno, o si se da cuenta de que alguien pueda estar sufriendo en relación a estas carencias, facilítele el acceso a esta información.

Si los problemas relacionales persistieran o empeorasen, afectando a su calidad de vida, debería hablarlo con un amigo o familiar de confianza o buscar ayuda profesional (por ejemplo, de un psicólogo, un psicoterapeuta, o un asesor relacional). Puede que exista una red de asistencia entre personas con el mismo problema susceptible de ayudarlo u orientarlo hacia un especialista, si fuera necesario.

**Información adicional**

Los apéndices 1 y 2 contienen consejos con respecto a la escucha activa y la asertividad.

Recuerde:

	<p><b>Su bienestar repercute en los demás (familia y amigos), en su trabajo, su rendimiento, así como en la seguridad.</b></p>
---	--



## Recursos

La tabla inferior es un recurso visual que puede ayudarle a buscar respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento?

¿Cómo lo estoy haciendo?

¿Qué puedo hacer en esta situación?

Le ayudará a detectar con rapidez qué ámbitos relacionados con su bienestar requieren una mayor atención.

Si su respuesta sobre cualquier componente se encuentra en la sección **verde**, siga por ese camino pero intente siempre mantener o mejorar su nivel actual de bienestar percibido.

Si su respuesta sobre cualquier componente se encuentra en la sección **ámbar**, vuelva a la sección correspondiente en la guía sobre ese componente y revise sus actividades actuales. Decida entonces qué cambios introducir para mejorar su situación hasta alcanzar el nivel verde.

Si su respuesta sobre cualquier componente se encuentra en la sección **roja**, vuelva a la sección correspondiente en la guía sobre ese componente y revise sus actividades actuales. Decida entonces qué cambios introducir para mejorar su situación hasta alcanzar el nivel ámbar y posteriormente el nivel verde.

Al utilizar la tabla resumen, cada uno de los cambios que desea introducir en sus rutinas en pro de su bienestar puede incluirse en el plan de actividades diario que aparece en el apartado siguiente del documento.

	<p>Utilice estos recursos para anotar sus planes</p>	
---	--	---

Se propone para cada uno una versión rellena, a modo de ejemplo. Este ejercicio de autoreflexión le resultará más efectivo si imprime las tablas y las pone donde usted (y, en su caso, su familia y amigos) pueda verlas fácilmente. El mejor momento para evaluar el contenido de las tablas es al principio y al final de la jornada.

No olvide que suele ser una excelente idea hablar con alguien de confianza sobre inquietudes que uno pueda tener.

Si nota que le resulta difícil seguir adelante y tiene acceso a algún tipo de programa de apoyo entre personas que sufren problemas similares, considere participar en el mismo. Por otra parte, también puede informarse y averiguar si existen otros servicios disponibles estatales o locales, u otras fuentes de ayuda a las que tenga acceso.

	<p><b>Actúe YA – SE TRATA DE SU BIENESTAR</b></p>
---	---

# WELLBEING ACTIVITIES



BODY



MIND



SOCIAL

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercise Daily</li> <li>• Diet and Hydration</li> <li>• Sleeping OK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Family Situation OK</li> <li>• Not Very Anxious</li> <li>• Positive Activities (Hobbies or Learning)</li> <li>• Low Stress Levels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Good Connections with Friends</li> <li>• Good Connections with Colleagues</li> <li>• Good Connections with Extended Family</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occasional Exercise</li> <li>• Negative Change in Diet</li> <li>• Change in Sleep Patterns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Family Situation Unbalanced</li> <li>• Anxious About Situation</li> <li>• Irregular Positive Activities</li> <li>• Manageable Stress Level</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limited Connections with Friends</li> <li>• Limited Connections with Colleagues</li> <li>• Limited Connections with Extended Family</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No Exercise or Activity</li> <li>• Irregular or Unbalanced Eating</li> <li>• Disturbed Sleep/ Tiredness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Family Situation Negative</li> <li>• Constant Anxiety</li> <li>• No Positive Activities</li> <li>• Feeling Constantly Stressed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Little or No Connections with Friends</li> <li>• Little or No Connections with Colleagues</li> <li>• Little or No Connections with Extended Family</li> </ul>

# WELLBEING ACTIVITIES

 BODY

 MIND

 SOCIAL

BODY	MIND	SOCIAL

**Lo corporal:** sueño, dieta, ejercicio

**Lo mental:** actividades, estrés

**Lo social:** relaciones

# WEEKLY TO DO

AREA	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>Stress</b>	Meditate Cycle	Meditate Talk with wife Run	Meditate Talk to friend	Meditate Run Chat with friend			
<b>Sleep</b>	6 hours	6 hours	6 hours	7 hours			
<b>Diet – Breakfast Lunch Dinner</b>	Good Good OK	Good Fair OK	Good OK Good	Good Good Good	Take – Away		
<b>Physical Exercise</b>	Cycle - 30 mins	Walk the dog Run - 45 mins	Walk with family	Walk the dog Run - 30 mins			
<b>Activities</b>	Read - 30 mins Gardening with kids	Read - 20 mins Paint wall	Gardening with kids	Baking Shop for elderly neighbour			
<b>Relationships</b>	Bring kids to park Phone parents	Movie night with Kids Talk with wife	Walk with family Phone a friend	Group online chat with friends	Date night DVD + Wine		

# WEEKLY TO DO

AREA	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
Stress							
Sleep							
Diet – Breakfast Lunch Dinner							
Physical Exercise							
Activities							
Relationships							

# Improving My Wellbeing

For a holistic wellbeing in Work, Off Work and Back to Work

- ?
- How am I feeling
  - How am I coping
  - What can I do for myself and for others



Right now, some of you are coping - while others are just about hanging in.

**Let's build some routines and healthy habits.**

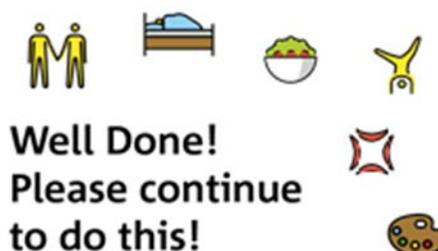


In the short term, you may be **here**

.. **but over time**, the benefits to you, your family, your colleagues and your community will be huge (wellbeing, performance and flight safety)



Research (pre Covid-19) suggests that over 60% of aviation professionals are using successful coping strategies, including: managing sleep; taking exercise; talking to other people; sticking to routines; having a purpose for their day; finding something to stimulate & challenge themselves; and spending quality time with loved ones.



## Apéndice 1

### Escucha activa

La escucha activa implica centrarse completamente en una persona y en lo que dice, haciendo lo posible por entender su punto de vista y la información que proporciona, y responder significativamente. Es una forma muy eficaz de crear un diálogo positivo y motivador entre las personas.

Los que escuchan activamente utilizan técnicas verbales y no verbales (como el lenguaje corporal) para mostrar que prestan atención a lo que les dice el interlocutor.

Destrezas verbales:

- Fije su atención en su interlocutor y demuestre que está escuchando lo que le dice.
- Reconozca el significado práctico y emocional de la postura del otro.
- Muestre en sus reacciones que entiende la postura del otro.
- No se precipite a ofrecer soluciones que le parecen obvias.

Destrezas no verbales:

- Asentir con la cabeza durante las pausas del interlocutor.
- Sonreír para mostrar simpatía.
- Permanecer quieto y centrado en el interlocutor.
- Mantener el contacto visual.

Al escuchar de forma activa, muestra que está:

- Interesado en el otro, así como en el tema de la conversación.
- Dispuesto a ayudar al otro a resolver el problema o dificultad que le preocupa.

Es importante no interrumpir ni tratar de responder a lo que plantea la persona antes de estar seguro de saber bien de qué se trata. Para lograrlo, debe escuchar con atención lo que dice, pedir aclaración si no está seguro de lo que quiere decir y esperar a que termine de hablar antes de comenzar a responder.

Entre las técnicas de escucha activa que puede emplear se encuentran las siguientes:

- Crear confianza: «dime qué puedo hacer para ayudar»; «estoy seguro de que lo vamos a resolver»; «claro, todo queda entre nosotros».
- Mostrar empatía: «me alegro por ti»; «cuánto siento lo ocurrido, ¿qué podríamos hacer para solucionarlo?».
- Utilizar paráfrasis: «te refieres a que...»; «o sea, si entiendo bien...».
- Breves afirmaciones verbales: «gracias por la charla que hemos tenido, me ha hecho bien».
- Emplear preguntas abiertas: preguntas que empiezan por «qué» o «cómo» requieren respuestas explicativas, a diferencia de otras formas de preguntar que sólo pueden responderse con un «sí» o un «no».

- Hacer preguntas específicas: «¿cómo hará...?», «¿qué es...?». Ello permite contestar con información detallada.
- Reaccionar brevemente: «ya veo», «tienes razón». También pueden utilizarse sonidos vocales que expresan asentimiento o reconocimiento, como «ajá», o «mjm».
- No ofrecer soluciones desde la perspectiva propia, permitir que el otro las encuentre por sí mismo.
- Hacer referencia a conversaciones anteriores: «la semana pasada proponías...», «recuerdo que me decías...».

Incorporar y practicar estas técnicas contribuirá a que sus conversaciones con otros sean más positivas y productivas.

Esta breve nota no es más que una pequeña parte del conjunto de habilidades en que se basa la escucha activa. Si quiere aprender más al respecto, existen multitud de recursos en Internet.

## Apéndice 2

### Asertividad

La comunicación asertiva consiste en un intercambio recíproco por el que ambas partes se escuchan y se respetan en un diálogo, alcanzándose un resultado positivo y equilibrado.

Cuando la persona está bajo presión, es muy fácil que surjan malentendidos o fricciones por el modo en que comunicamos, por lo que debemos cambiar nuestra forma de hacerlo y adoptar una actitud positiva y sana, especialmente en caso de estrés o de confinamiento prolongado con otras personas. Mejorar nuestras destrezas comunicativas redundará en beneficio propio, pero también en el de las personas con las que comunicamos.

Esta sección de la guía le ofrece principios básicos y algunos consejos clave para mejorar su comunicación y beneficiarse de una comunicación asertiva.

Lo primero que hay que dejar claro es que la comunicación asertiva y la comunicación agresiva son cosas bien distintas.

La asertividad es equilibrada y consiste en comunicar de forma directa lo que se necesita, se desea, se siente o se cree, pero respetando las opiniones de los demás. Consiste en pedir, más que en exigir.

La agresividad se basa en ganar y salirse con la suya, sin tener en cuenta las necesidades o sentimientos del otro. Consiste en exigir, no en pedir.

Cuando se comporta de forma asertiva, emplea una actitud democrática, escuchando las opiniones de los demás sin dejar de expresar sus propias convicciones, necesidades y emociones. Suele ser con negociaciones y no con exigencias con las que se acaba obteniendo resultados positivos.

He aquí algunos conceptos clave:

- Sus opiniones, sentimientos y necesidades no son ni más ni menos importantes que las de cualquier otra persona.
- Tiene derecho a insistir para que escuchen lo que tiene que decir, siempre que lo haga de forma serena.
- Tiene derecho a un trato respetuoso y digno, y a pedir que se le trate con respeto y dignidad, siempre que lo haga de un modo sereno.

A continuación, se dan algunos consejos que le ayudarán a ser más asertivo.

1. Recuerde que debe respetar a los demás a la hora de comunicar sus sentimientos, deseos, necesidades, creencias u opiniones. Usted tiene una opinión y los demás tienen la suya; el que sea diferente no quiere decir que esté equivocada.
2. Explíquelo a los demás con sinceridad lo que siente, lo que opina, o lo que quiere, sin hacer que se sientan culpables con afirmaciones del tipo «si no lo consigo es por tu culpa».
3. Respire normalmente y utilice un tono de voz normal cuando mantenga una conversación. Si siente que empieza a alterarse, respire una o dos veces de forma controlada, tal como se describe en la sección correspondiente de esta guía. Intente mantener una postura corporal relajada y un gesto normal. Procure sonreír.

4. Piense que la opinión de la otra persona puede estar basada en un malentendido, no la interprete como un desprecio hacia la suya. Pregunte si el interlocutor entiende bien su punto de vista y proporcione aclaraciones si cree que se le ha entendido mal.
5. Intente utilizar afirmaciones personales, del estilo «yo opino...», «a mi juicio...», «yo necesito», en lugar de pluralizar o generalizar. No utilice lenguaje agresivo del estilo «tú siempre...» o «tú nunca...» (evite generalizar y deje claro que es la conducta del otro lo que desapruueba, no la propia persona).
6. Hable sobre el problema concreto de que se trate, sea específico mencionando claramente:
  1. La conducta o problema concretos («quisiera ver mi programa»).
  2. Sus pensamientos, sentimientos o necesidades, expresándolos con claridad desde su perspectiva («me molesta no poder ver mi programa» en vez de «me molesta que no me dejes ver mi programa»).
  3. Diga claramente lo que quiere y explique las razones («quisiera..., porque...»).
  4. Reconozca los argumentos de las otras personas («entiendo que quieres...») repitiéndolos con otras palabras y pidiendo al otro confirmación de que ha entendido bien sus opiniones.
  5. Pregunte la opinión y razones de los demás si no se la ofrecen espontáneamente («¿qué opina de...?»).
  6. Muéstrese dispuesto a llegar a un compromiso, llegado el caso, y que esta actitud conciliadora sea clara para su interlocutor.

La comunicación asertiva es una destreza que se aprende, y aplicando los principios anteriormente expuestos se puede mejorar la capacidad de comunicar en tiempos difíciles de un modo que redunde en beneficio de ambos interlocutores y produzca un resultado positivo y equilibrado. Existen multitud de recursos en internet de fuentes fiables que pueden ayudarle a desarrollar su asertividad.

## Referencias, lectura recomendada y agradecimientos

Cahill, J., Cullen P y Gaynor R. Interventions to support the Management of WRS & Wellbeing Issues for Commercial Pilots. (2019) Cognition, Technology & Work. <https://doi.org/10.1007/s10111-019-00586-z>

Cullen, P., Cahill, J. y Gaynor, K. (2020). Turbulent Times  
<https://www.tcd.ie/cihs/assets/pdf/TurbulentTimes.pdf>

Veterans Affairs Canada, *Guide to Wellness Kit*  
<https://www.veterans.gc.ca/eng/resources/health/promotion/wellness>

### La dieta

<https://www.youtube.com/watch?v=kMVxbnfSP-Q>  
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources.html>  
<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/healthy-eating-guidelines/>

### Lo social

[https://www.youtube.com/watch?v=ICafQInDonQ&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=ICafQInDonQ&feature=emb_title)  
<https://www.nih.gov/health-information/social-wellness-toolkit>

### El ejercicio

<https://www.youtube.com/user/thebodycoach1>  
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/free-fitness-ideas/>

### El estrés

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing>  
<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>  
<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>  
<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/>  
<https://www.moodjuice.scot.nhs.uk/professional/pdfGuides.asp>  
<http://www.healthscotland.scot/health-topics/mental-health-and-wellbeing/overview-of-mental-health-and-wellbeing>  
<https://www.mededwebs.com/well-being-index/6-dimensions-of-distress-and-well-being>  
<https://www.resilience.af.mil/Prevention-Tools/>  
[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

[www.mentalhelp.net](http://www.mentalhelp.net)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378814/>

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/home/ways-to-wellbeing/>

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/>

Este documento se basa en material público disponible, producido por NHS England, NHS Scotland y MIND.

Si otros autores fuesen de la opinión de que su obra debe citarse, deberán ponerse en contacto con la Flight Safety Foundation a fin de incluir en el documento en línea los créditos correspondientes.

### **Créditos de los elementos gráficos**

Emojis diseñados por OpenMoji – emoji de código abierto y proyecto de iconos. Licencia: CC BY-SA 4.0

Se han hecho modificaciones para adecuarlo a la presente guía.

Las personas siguientes han contribuido a la elaboración de este documento:

Capt Harry Nelson FRAeS	Presidente, FSF International Advisory Committee Presidente, RAeS Human Factors Group C_Max Consulting
Capt Pascal Kremer FRAeS	Presidente, FSF European Advisory Committee Luxair SA
Thomas Anthony	FSF Business Advisory Committee Director, Aviation Safety and Security Program, University of Southern California
Marc Atherton MRAeS	Allaxa Aviation Psychology European Association for Aviation Psychology RAeS Human Factors Gp
Dr Joan Cahill	Principal Investigator. Centre for Innovative Human Systems (CIHS), School of Psychology, Trinity College Dublin, Ireland
Capt Paul Cullen	Research Associate. Centre for Innovative Human Systems (CIHS), School of Psychology, Trinity College Dublin, Ireland
Stan Drozdowski	FSF European Advisory Committee EUROCONTROL
John Franklin MBE	EASA (Together4Safety)
Capt Mike Gillen	FSF International Advisory Committee United Airlines
Martina Talacchia	EASA (Graphics)
Gunnar Steinhardt	RAeS Human Factors Group Cargolux International Airlines S A. European Association for Aviation Psychology European Pilot Peer Support Initiative
Capt André Vernay FRAeS	FSF European Advisory Committee DGAC France
Dai Whittingham FRAeS	FSF European Advisory Committee UK Flight Safety Committee RAeS Flight Operations Group