



GUIA PRÁCTICA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA EL SECTOR AÉREO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Las dinámicas y muchas actividades de negocio del sector del transporte aéreo convocan un extraordinario y variado número de oficios, como por ejemplo el servicio de ayuda a la navegación, el personal de control de tráfico aéreo, el área comercial, los de servicio de vuelo, los pilotos, mantenimiento aeronáutico, asistencia en tierra, personal de seguridad, etc.

Todos en el sector enfrentan múltiples condiciones y demandas psicosociales que pueden llegar a desencadenar en ellos altos niveles de estrés y fatiga.

Por esta razón, al considerar las condiciones que les pueden afectar en el desarrollo de su labor, es importante tener en cuenta la responsabilidad que se tiene frente a los pasajeros y compañeros de trabajo, ya que sus condiciones mentales y físicas son fundamentales para la seguridad aérea.

Pensando en tu bienestar y el de los demás, buscamos brindarte opciones de autocuidado para fortalecer tu salud psicosocial con esta guía.





TIPS PARA FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL

- Tómate descansos en el trabajo para hacer ejercicio, estiramientos o simplemente conversar con tus colegas, compañeros, familiares y amigos. Tu mente y cuerpo lo necesitan.
 - Mantén un horario regular para alimentarte y dormir.
 - Adopta estrategias de asertividad, estas te ayudarán a implementar una actitud positiva ante el trabajo.
 - Desconéctate del trabajo fuera de la jornada laboral.
 - Combate el estrés con técnicas de relajación.
 - Organiza tus tareas de la mejor forma posible, teniendo en cuenta priorizar tus actividades y mejorar los tiempos de trabajo.
 - No prolongues en exceso la jornada habitual de trabajo.
 - Pasa tiempo al aire libre, ya sea para ejercicio o relajación.
 - Dedicar tu tiempo de descanso a las cosas que disfrutas.
 - Reduce la carga de trabajo en el turno de la noche.
 - Evita excesos en el consumo de estimulantes como la cafeína, el té o el alcohol.
 - Consulta siempre acerca de cómo puedes acceder a recursos de salud mental en tu lugar de trabajo.
-



TIPS PARA LA ORGANIZACIÓN

Desde esta perspectiva también es necesario buscar las condiciones ideales mediante acciones como:

- Facilitar la información y formación a sus empleados, mejorando los niveles de comunicación para que se facilite la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y en el desarrollo de su trabajo.
- Establecer de manera precisa y clara el sistema de roles.
- Proporcionar el trabajo cooperativo, esto fomenta las relaciones interpersonales.
- Verificar que se realice una adecuación entre la responsabilidad del trabajador y el control sobre su labor.
- Fortalecer los vínculos en el trabajo.
- Proporcionar óptimas condiciones de trabajo en cuanto a espacios, iluminación, ventilación, etc., y los elementos que se necesitan para realizarlo.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU ACTIVIDAD, YA SEA EN LA PARTE ADMINISTRATIVA, TÉCNICA U OPERATIVA DEL SECTOR EN EL QUE TE DESEMPEÑES Y RECUERDA QUE TU ARL POSITIVA ESTÁ SIEMPRE PARA APOYARTE.



Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda