




**CLEARED FOR TAKE OFF!**  
*Una guía del piloto para volver a volar*

Core Aviation Psychology 

## ¿De qué trata esta guía?

El objetivo de esta guía es ayudarlo a prepararse, como un piloto que ha sido suspendido o despedido debido al resultado de las situaciones de cuarentena actuales, para regresar efectivamente a la actividad de vuelo. ¡No se trata solamente de recibir la llamada y presentarse para el servicio en su uniforme! La guía lo ayudará a prepararse mental, física y emocionalmente para el regreso al trabajo, y le dará sugerencias sobre cómo manejar el cambio que resultara de las relaciones cercanas y de familia.

No tiene la intención de reemplazar la orientación y las políticas de su AOC o las reglamentaciones y consejos nacionales sobre las condiciones que podrían ser necesarias para el regreso al trabajo. En el momento de redactar este informe, muchos países aún no han anunciado cuáles podrían ser esas políticas. Tampoco tiene la intención de reemplazar el programa de apoyo al piloto que pueda existir en su AOC. Del mismo modo, su operador tendrá un plan para el retorno a las operaciones, que incluirá dichas directrices para garantizar la forma en que se cumplan los requisitos de su antigüedad, vigencia y competencia.

La guía ha sido escrita por Paul Dickens BA (Hons) MPhil AFBPsS CPsychol FRAeS, quien es un psicólogo clínico registrado y a su vez, psicólogo de aviación acreditado. Trabaja con una amplia gama de operadores, incluidas aerolíneas comerciales programadas, operadores de carga, helicópteros y aviones comerciales, así como también, con pilotos de manera individual.

Paul Dickens  
Core Aviation Psychology  
[paul.dickens@core-bp.com](mailto:paul.dickens@core-bp.com)  
[www.core-ap.co.uk](http://www.core-ap.co.uk)  
+44(0)7753 683960

Me gustaría agradecer a Natalia Rivas De Leal, psicóloga de aviación clínica, por ayudarme con la traducción.

# ¿Por qué se necesita esta guía?



Al momento de la redacción de esta guía durante este año 2020, una gran cantidad de países está lidiando con las implicaciones de la pandemia de Covid-19. La mayoría de ustedes están familiarizados con esas implicaciones y se verán afectados por las medidas tomadas por las naciones, para restringir la propagación del virus, lo que en general implica un nivel de restricciones de salida comúnmente conocido como cuarentena, que restringe los viajes y la interacción social. El resultado de estas restricciones ha sido el cierre o la limitación de las operaciones normales programadas de las aerolíneas, con la consecuencia de inhabilitar a aeronaves y tripulaciones de vuelo. Muchos países están operando un esquema de licencia laboral, por el cual los empleados se mantienen bajo contrato, con los salarios cubiertos por la asistencia financiera del gobierno a los empleadores, pero con el requisito de que los empleados no realicen ningún otro trabajo remunerado durante ese tiempo. Existen algunos esquemas de trabajo voluntario, en particular el "Proyecto Wingman" en el Reino Unido, donde las tripulaciones aéreas, incluidos los pilotos y la tripulación de cabina, brindan apoyo al personal del NHS (National Health Service por sus siglas en inglés, lo cual es un sistema de servicios de la salud en el Reino Unido), en los hospitales mediante la creación de grupos de apoyo. Otras tripulaciones aéreas de manera individual, han participado activamente en el voluntariado a nivel local, pero ninguna de estas actividades se aproxima a su propia rutina y actividad laboral habitual.

Sabemos por diversas investigaciones, sobre los efectos psicológicos de la cuarentena, que pueden existir efectos negativos graves en el bienestar y la salud mental de las personas, incluidos el estrés postraumático, la ansiedad, la depresión y la confusión. Si el período de cuarentena no es voluntario, estos efectos pueden ser peores y prolongarse después de levantarse la misma. Conjuntamente, debemos reconocer que hay algunos efectos positivos para el bienestar durante esta situación: la libertad de la rutina diaria, la oportunidad de relacionarnos de una manera más estrecha con la pareja, la familia, y la oportunidad de aprender nuevas habilidades o estar en mejor forma física.

En algún momento, las personas volverán a trabajar y esta guía tiene la intención de ayudarlo a administrar esa transición de regreso a las operaciones de aviación seguras y efectivas.

Sabemos por investigaciones que no es realista pasar personalmente de 0 a Vr de manera efectiva sin preparación! Las personas que regresan al trabajo después de otros tipos de ausencia, por ejemplo, por licencia de maternidad o enfermedad a largo plazo, requieren un período de reincorporación al lugar de trabajo antes de alcanzar la plena efectividad laboral. Hay muchas razones para suponer que lo mismo se aplicará cuando la tripulación de vuelo regrese del tiempo de suspensión o despido. Parece probable que las restricciones generales actuales se levantarán gradualmente,



por lo que existe una oportunidad para que los AOC incrementen gradualmente la preparación para un retorno a cualquier nivel de actividad que se requiera en el futuro. La OACI ha modelado una serie de posibles escenarios para esta situación, la mayoría de los cuales implican un retorno gradual a algo que se aproxime a los horarios normales.

Cualquiera sea la progresión del regreso a las operaciones, la tripulación de vuelo deberá cambiar, de las condiciones de cuarentena a las condiciones de las operaciones normales con todo lo que ello conlleva. En las páginas que siguen veremos cuatro

áreas en las que creemos que se necesita un reajuste personal y preparación. Estas son:

- Física: incluido el manejo del sueño
- Cognitivo: referente a procesos y/o funciones mentales
- Emocional: gestionar la transición
- Relaciones: ayudar a todos a adaptarse.

Esperamos que la guía le permita hacer la transición de regreso al trabajo, en cualquier forma que sea, de la manera más fluida y efectiva posible para que pueda operar una aeronave de manera segura una vez más.

## Preparando tu cuerpo

A partir de los días de su curso ATPL ( Airline Transport Pilot License por sus siglas en inglés, curso de Piloto de Transporte de Línea Aérea) y su entrenamiento recurrente de CRM (Crew Resource Management por sus siglas en inglés, Gestión de los recursos de la tripulación) , estará familiarizado con los aspectos físicos de la aviación: "El Rendimiento humano y las limitaciones" es una de las materias principales, que incluye la fisiología y la forma en que el cuerpo responde al estrés y a los eventos de aviación.



Por lo tanto debe estar en cuenta de lo importante que es cuidar su bienestar físico durante las operaciones y es posible que haya pasado parte del tiempo fuera del trabajo, para volver a estar en forma física a través del ejercicio, la nutrición y el descanso. Sin embargo, la transición de regreso al entorno de la cabina después de un largo descanso, significará que el cuerpo necesita acomodarse en un entorno que ha cambiado pero a la vez le es familiar. Una vez más, estará sentado durante largos períodos en una cabina presurizada, con dislocación de horario, después de un período de tiempo en el que pudo moverse libremente, comer y dormir regularmente. Si bien ha sido grandioso no tener que generar reportes de 0500 horas y haber podido dormir por períodos más largos, ¡seguramente habrá una conmoción en el funcionamiento del cuerpo cuando esos días hayan terminado!

### ***Lista de verificación: Para preparar su cuerpo:***

- Alinee sus patrones de sueño actuales, con los habituales que experimenta mientras vuela en su programación de horario de trabajo. Acostúmbrese a los patrones de vigilia y sueño más temprano o más tarde.***
- Coloque en marcha un régimen de ejercicio desde ahora, el cual pueda mantener una vez de vuelta al trabajo - por ejemplo los descritos en la siguiente revista: Flying Magazine's 10 Cockpit Exercises***
- Planifique ahora una dieta saludable y comidas regulares que pueda conservar una vez que regrese al trabajo.***

## Preparando tu cerebro

Todos ustedes han experimentado lo difícil que es regresar al escenario de la aviación, incluso después de un corto período de ausencia como unas vacaciones anuales o una enfermedad corta. Es probable que sea aún más difícil después de un tiempo prolongado, como se habrá experimentado durante la cuarentena actual. Para algunos operadores, el contacto entre pilotos, colegas y la administración se ha restringido debido a las directrices de suspensión o despido. Durante este tiempo, es posible que haya estado ocupado con otras actividades cotidianas, lo que significa, que su atención a las cosas relacionadas con el trabajo haya sido limitada. Siendo realistas, muchos habrán experimentado un cierto grado de preocupación por la ansiedad de



la situación actual, en particular las consideraciones financieras por la reducción del salario y las implicaciones profesionales por la reducción de las horas de vuelo.

Un estudio reciente ha demostrado que las habilidades del piloto pueden deteriorarse en tres áreas clave por falta de actividad:

- Conciencia situacional
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones

Además, estar lejos del entorno social habitual, en el lugar de trabajo, significa que las conversaciones o discusiones con colegas sobre aviación, AOC, o cuestiones técnicas, probablemente se hayan restringido lo que significa que las oportunidades para entrar en la conciencia operacional habrán sido pocas, a menos que el contacto con colegas y compañeros haya sido mantenido.

Prepararse para volver al trabajo significa afinar las tres áreas claves, así como comenzar a "pensar en la aviación" leyendo la prensa de aviación y visitando sitios web relacionados con la aviación (¡y no solo PPRuNe ! The Professional Pilots Rumour Network por sus siglas en inglés, es una página de actualización y noticias sobre pilotos). ¡Ciertamente mejor que la televisión diurna! A continuación, enumeramos algunas formas en que puede comenzar a retomar una conciencia laboral para regresar adecuadamente al trabajo en aviación, aunque muchos de ustedes pueden haber pasado el tiempo de descanso enseñando a sus hijos, aprendiendo una nueva

habilidad o un nuevo idioma y realizando lecturas en general, lo cual habrá mantenido sus habilidades cognitivas conservadas. Todo esto ayudará a mantener sus habilidades cognitivas en las tres áreas clave enumeradas anteriormente.

### ***Lista de verificación: Preparando su cerebro***

***☐☐ Dedique algo de tiempo cada día para pasar en modo de trabajo, si aún no lo ha hecho. Informe a su pareja y a su familia para que se pueda minimizar la distracción.***

***☐☐ Comience a leer material general relacionado con el trabajo para mantenerse actualizado con los avances vigentes***

***☐☐ Establezca contacto con colegas, para establecer conversaciones virtuales sobre temas relacionados con la aviación***

***☐☐ Revise sus materiales ATPL (Airline Transport Pilot License por sus siglas en inglés. Curso de Piloto de Transporte de Línea Aérea) y CRM (Crew Resource Management por sus siglas en inglés. Gestión de recursos de la Tripulación) y cualquier otro documento que pueda tener, como Tipo FCO (Flight Crew Operating Manuals por sus siglas en inglés. Manuales de operación para las tripulaciones de vuelo), SOP (Standar Operating Procedures por sus siglas en inglés. Procedimientos de Operación Estándar), etc.***

***☐☐ Realice algunas visualizaciones: colóquese mentalmente en el asiento izquierdo o derecho, cerrando los ojos y visualizando el diseño de la cabina y el entorno de los controles de vuelo.***

***☐☐ En ausencia de sesiones de simulación, realice una sesión de simulación virtual, visualizando cómo podría lidiar con un problema o incidente.***

***Visualícese en el asiento izquierdo o derecho; obtenga una imagen mental clara de su entorno habitual de control de la cabina de vuelo; señale dónde estarían los controles e instrumentos; verbalice en voz alta comandos y acciones. Revise cómo puede haber manejado algo similar en el pasado en el simulador o en las operaciones de vuelo reales. ¿Cuál fue su aprendizaje?***

***☐☐ Revise cualquier comentario de retroalimentación sobre rendimiento que haya tenido recientemente. Arme un plan para las actividades en las que trabajará una vez que se reanude la actividad de vuelo***

## Manejando los sentimientos

La situación actual en todo el mundo ha causado grandes cambios en la vida en general y en la vida laboral de la mayoría de las personas. Un impacto que a menudo se descuida, a partir de los cambios que hemos experimentado, es la forma en que nuestras emociones se ven afectadas. Como resultado de la suspensión o despido, sin duda, habrá experimentado muchas emociones diferentes, que incluyen:

- Frustración: por no poder hacer el trabajo para el que se entrenó.
- Ansiedad: por las posibles consecuencias financieras o el posible declive de las habilidades.
- Soledad: extrañar la interacción cotidiana con colegas
- Ira: al no tener información clara sobre cuándo las cosas podrían volver a las operaciones normales
- Depresión: por la magnitud de la situación y el número de muertes que ha traído consigo

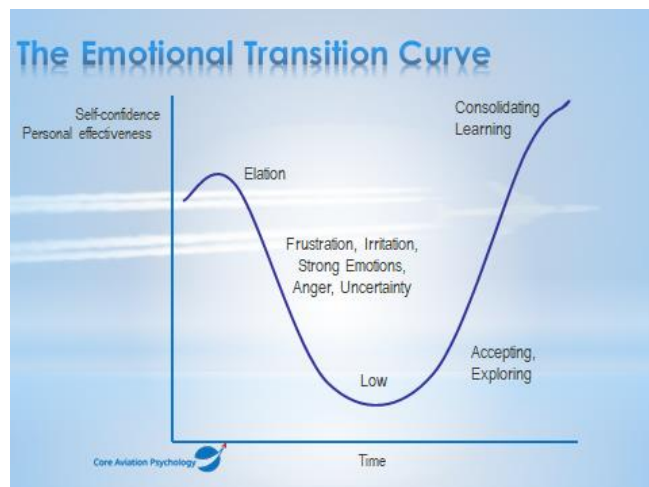


Al mismo tiempo, para algunos puede haber una sensación de alivio de la agitada vida de las listas y los horarios, y la alegría de poder pasar mucho tiempo con la familia o al aire libre.

Sabemos por investigaciones que cuando una persona se enfrenta al cambio es probable que pase por una serie de etapas identificables. Estas etapas son útiles para comprender los sentimientos que experimentan las personas cuando se produce un cambio en el trabajo. Para muchos la primera reacción al cambio, si el cambio es positivo para el individuo, como volver al trabajo después de la cuarentena, puede ser una sensación de alivio y **euforia**. La ira y la **frustración** son el siguiente paso y pueden ir acompañadas de resentimiento y sentimientos negativos hacia su empresa; estos sentimientos también pueden aparecer en casa con la persona más cercana a usted. De Pronto, una persona puede sentirse bastante **deprimida**, miserable y sin confianza para siquiera pensar en regresar a la actividad de vuelo. Además, los pilotos pueden sentir una gran ansiedad residual sobre el futuro, incluso después de regresar al trabajo, así como las implicaciones a largo plazo de los cambios en el mercado de la aviación y las consecuencias financieras personales se vuelven más evidentes. La buena noticia es que la mayoría de los pilotos son resilientes, aceptan el cambio y lo aprovechan al máximo. Pero para algunos, los sentimientos negativos pueden tomar mucho tiempo para disolverse, con pensamientos como "Ojalá pudiéramos volver a ser como éramos".



Poner estos sentimientos en un gráfico muestra que la autoconfianza de las personas puede subir y bajar a medida que se ve afectada por el sentimiento experimentado, incluso después de un cambio positivo, como el regreso a la actividad de vuelo. Esto es la **curva de transición**. Se muestra cómo, con el tiempo (que pueden ser días, semanas, meses o años), la autoconfianza y eficacia personal pueden variar bajo la influencia de nuestros sentimientos después que el cambio ha ocurrido.



Hay tres elementos clave que ayudan a las personas a moverse con eficacia a través de la curva de cambio mientras minimizan el impacto en su efectividad:

- Reconocer y nombrar los sentimientos que se están experimentando.
- Comprender que esos sentimientos son una parte normal de la adaptación al cambio
- Hablar abiertamente con otros sobre los sentimientos y el cambio.

**Lista de verificación: Manejo de los sentimientos:**

Reflexione sobre cómo se siente al regresar a la actividad de vuelo. ¿Esta aliviado, eufórico, ansioso, infeliz o simplemente a gusto?

Hable con un compañero, colega o amigo cercano sobre cómo se siente.

Si necesita hablar confidencialmente con alguien y si su AOC tiene un programa de apoyo al piloto, contáctelo y un compañero (peer) podrá responder, escuchar y si es necesario referirlo a otras fuentes de apoyo.

Si le preocupa seriamente que sus sentimientos puedan afectar su capacidad para operar una aeronave de manera segura, entonces tiene el deber de informar a la gerencia de Operaciones de Vuelo que podrá evaluar la situación y tomar las medidas apropiadas para apoyarlo.

## Manteniendo tus relaciones

Para muchos pilotos, la cuarentena ha sido una valiosa oportunidad para estar con la familia y tener el tipo de tiempo de calidad juntos, que ocurre raramente durante la vida operativa normal en la aviación. En particular, los niños habrán disfrutado el tiempo con un padre o madre que normalmente está ausente por períodos de tiempo bastante largos. Por otro lado, la proximidad a largo plazo podría significar que los problemas que permanecen bajo la superficie durante la vida laboral normal, cobran mayor importancia y provocan tensiones familiares y de relación de pareja. Estos también pueden ser aumentados por las ansiedades mencionadas en la última sección. La información sobre los resultados del aislamiento de Covid-19 en China, sugiere que la tasa de personas que solicitan el divorcio ha aumentado y existen preocupaciones en la mayoría de los países sobre un aumento de la violencia doméstica. Estar en la situación actual probablemente habrá significado un cierto reajuste en las relaciones, porque los patrones y métodos habituales de interacción con la pareja, la familia y los amigos habrán cambiado.

Como sea que las cosas han sido para usted mientras estuvo fuera de la cabina del piloto, se producirá un nuevo reajuste cuando reanude la actividad de vuelo. Esto puede o no significar volver a las viejas listas y horarios familiares, o puede significar acostumbrarse a nuevas realidades de deberes y formas de trabajo. Esto puede resultar de una manera más fácil para usted, si participa activamente en el proceso. Sin embargo, para las parejas y la familia no es tan sencillo, ya que solo experimentarán los efectos de su regreso al trabajo. Recientemente la familia se habrá adaptado a que usted esté cerca y tenga más tiempo disponible para actividades familiares. Ahora tienen que reajustarse a que vuelva a estar lejos y a menudo no puedan contactarle fácilmente. También es probable que los niños no regresen a la escuela tan rápido como los adultos pueden regresar al trabajo, por lo que ahora se quedarán con solo un padre que se encargue de la educación en el hogar y/o el cuidado de niños.



Si bien la fecha de regreso a las operaciones aún no se ha definido, no es demasiado temprano para comenzar a discutir la probabilidad de que regrese a trabajar con su pareja y su familia, de modo que estén preparados para la eventualidad de una manera efectiva. Si tiene hijos, entonces esa discusión con su pareja debe incluir cómo funcionará el cuidado de los niños, etc., cómo eso podría diferir de lo que se hizo antes de la cuarentena y de lo que sucedió mientras estuvo en casa. Con los niños, la discusión puede estar relacionada con sus sentimientos y con la forma en que puede

mantener la calidad de la relación que ha tenido con ellos mientras estaba en casa, una vez que regresa al trabajo.

***Lista de verificación: Mantener sus relaciones:***

***☐☐ Reflexione sobre cómo han sido sus relaciones más cercanas durante el tiempo que estuvo fuera del trabajo. ¿Cómo puede mantener las cosas buenas de ese momento y la calidad de vida en el hogar cuando regrese al trabajo?***

***☐☐ Si tiene hijos, hable sobre su probable regreso al trabajo con ellos, brindándoles tanta información como sea posible y hágales saber que comprende que será difícil para ellos***

***☐☐ Discuta los futuros arreglos de cuidado infantil con su pareja***

***☐☐ Ayude a todos en casa a ver el lado positivo de su regreso al trabajo! (¡Pueden estar contentos de ver que usted sale por la puerta!)***



## Cuidarte

La parte final de esta guía es sobre usted. A través de todos los aspectos y el proceso de regresar al trabajo, es importante que mantenga un nivel de bienestar personal tan alto como sea posible, ya que sabemos que el bienestar físico y mental positivo es la clave para un desempeño laboral efectivo. Recuerde que la autoestima de la mayoría de las personas está altamente influenciada por su capacidad para trabajar eficazmente en la profesión elegida. La aviación no es una excepción y su identidad como persona y cómo se ve a sí mismo, se formará y mantendrá al poder hacer el trabajo para el que se entrenó y para la mayoría de los pilotos el trabajo que aman. Entonces, a pesar de algunos de los problemas que hemos mencionado anteriormente en esta guía, volver a volar probablemente sea una experiencia altamente positiva.

El bienestar mental del piloto está generando más atención y se reconoce como una parte clave de las operaciones seguras. Hemos enumerado a continuación algunos recursos para ayudarlo a mantener su bienestar físico y mental que también serán útiles durante las operaciones regulares, y no solo antes y después de su regreso al trabajo. También le sugerimos que controle su bienestar mental regularmente utilizando la escala a continuación. Un puntaje de 21 o más indica bienestar mental positivo.

Si su puntaje es inferior a 21, le sugerimos que mire algunas de las actividades descritas anteriormente en este folleto, ya que pueden sugerir formas en que puede mejorar su bienestar antes de regresar a la cabina de vuelo. Si tiene inquietudes serias, comuníquese con su programa de apoyo al piloto, o con cualquier otro sistema de soporte al piloto que su operador pueda tener implementado.

### The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)

Below are some statements about feelings and thoughts.

Please tick the box that best describes your experience of each over the last 2 weeks

STATEMENTS	None of the time	Rarely	Some of the time	Often	All of the time
I've been feeling optimistic about the future	1	2	3	4	5
I've been feeling useful	1	2	3	4	5
I've been feeling relaxed	1	2	3	4	5
I've been dealing with problems well	1	2	3	4	5
I've been thinking clearly	1	2	3	4	5
I've been feeling close to other people	1	2	3	4	5
I've been able to make up my own mind about things	1	2	3	4	5

Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)  
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2007, all rights reserved.

Puede encontrar útiles los siguientes recursos:

[Flying Magazine's 10 Cockpit Exercises](#)

Formas de mantener el bienestar físico mientras vuela.

[FAA Fit for Flight guide](#)

Formas de desarrollar y mantener la forma física al realizar tareas de vuelo.

[Flight Safety Foundation Guide to Wellbeing](#)

Cómo monitorear, desarrollar y mantener su bienestar general, físico, mental y social, como piloto.

[Turbulent Times: The Lived Experience of a Pilot](#)

Enfatiza todos los aspectos del bienestar desde la perspectiva de un piloto.

[AOPA Rusty Pilot's Resource Guide](#)

Principalmente dirigido a pilotos recreacionales, todavía contiene ideas útiles sobre el regreso al trabajo después de una licencia o permiso laboral, o despido.

Recursos específicos sobre las respuestas de Covid-19: tenga en cuenta que estos son actuales al momento de la redacción y las circunstancias, el conocimiento y los consejos pueden cambiar a medida que se desarrollan los efectos y las respuestas de la pandemia.

[Flight Safety Foundation COVID-19 Roadmap](#)

[IATA advice on Covid-19](#)

[EASA advice on Covid-19](#)

Si su operador no tiene un programa de apoyo de pares al piloto en funcionamiento, le recomiendo que hable con Kura Human Factors. Su programa [Multi Airline Pilot Support](#) del programa MAPS está siendo utilizado por muchos operadores para apoyar a los pilotos de toda una serie de empresas. Si desea comentar algo en esta guía, o cree que necesita hablar con un psicólogo de aviación sobre cómo se siente, comuníquese conmigo a través de la información en la primera página de esta guía.

Paul Dickens: April 2020



Produced by  
Core Aviation Psychology  
Part of Core Business Psychology Ltd.

[www.core-ap.co.uk](http://www.core-ap.co.uk)

Registered in Scotland Company No. SC386846