BOLETÍN

SALUD MENTAL EN LA AVIACIÓN DE ESCUELA

N.º 168

AEROCCIDENTE
Escuela de Aviación

VOLANDO TU MENTE, CUIDANDO TU PASIÓN

La salud mental es tan importante como la seguridad técnica en la aviación.

Cuidar tu bienestar emocional te ayuda a tomar mejores decisiones, manejar el estrés y rendir al máximo en cada vuelo.

En nuestra Escuela de Aviación Aeroccidente, promovemos una cultura de apoyo, confianza y respeto, donde pedir ayuda es un acto de fortaleza, no de debilidad.

MENTES SANAS, DECISIONES SEGURAS, VUELOS EXITOSOS.

IMPORTANCIA DE CUIDAR TU SALUD MENTAL

La aviación de escuela puede ser demandante. Factores como la presión académica, el sueño irregular, los exámenes, la autocrítica o la vida personal pueden afectar tu bienestar.

Una buena salud mental te permite:

- Mantener la concentración
- Tomar decisiones acertadas
- Manejar el estrés de forma saludable
- Disfrutar el proceso de aprendizaje

Ignorar las señales de alerta puede afectar tu rendimiento y tu seguridad.

SEÑALES DE ALERTA A LAS QUE DEBES PRESTAR ATENCIÓN

Presta atención si experimentas:

- Ansiedad o nerviosismo constante
- Cambios de ánimo frecuentes
- Problemas para dormir
- Falta de motivación
- Dificultad para concentrarte
- Pensamientos negativos persistentes
- Aislamiento o irritabilidad

Detectar a tiempo te ayuda a buscar apoyo y mantener el control de tu bienestar.

CULTURA DE APOYO Y BIENESTAR

En Aeroccidente promovemos un entorno donde todos nos cuidamos.

Recuerda que:

> "No estás solo. Hablar es el primer paso. Buscar ayuda te hace más fuerte y te permite seguir cumpliendo tus sueños de volar."

Juntos construimos una comunidad donde la salud mental es parte esencial del vuelo seguro y exitoso.

APOYO DISPONIBLE EN LA ESCUELA

Si necesitas hablar o tienes alguna inquietud, puedes acudir a:

- **INSTRUCTORES Y DOCENTES**
  Estamos para escucharte y orientarte.
- **COORDINACIÓN ACADÉMICA**
  Acompañamiento y asesoría personalizada.
- **ORIENTACIÓN Y BIENESTAR**
  Canal confidencial para apoyo emocional.

¿DÓNDE ENCONTRAR MÁS APOYO?

Si necesitas apoyo adicional, puedes comunicarte con:

LÍNEA AMIGA DE LA SALUD MENTAL
192 opción 4

LÍNEA 123
Línea de atención en salud mental – Secretaría de Salud Bogotá

APPS RECOMENDADAS
MindDoc, Calm, Headspace (apoyo en meditación y manejo del estrés)

MENSAJE FINAL

Tu bienestar es la clave para alcanzar tus metas. Cuida tu mente, disfruta el proceso y recuerda: volar alto también empieza desde adentro.

REPORTAR ES CUIDAR.
SI OBSERVAS QUE ALGUIEN NECESITA AYUDA, ORIÉNTALE HACIA APOYO PROFESIONAL.