BOLETÍN

SALUD MENTAL EN LA AVIACIÓN DE ESCUELA

N.º 169

TALLER AERONÁUTICO TAA AEROCCIDENTE

AEROCCIDENTE
Escuela de Aviación

LA RUEDA DEL BIENESTAR: TU EQUILIBRIO, TU MEJOR VUELO

Nuestro bienestar se construye día a día a través de seis áreas interconectadas.
Cuando todas están en equilibrio, fortalecemos nuestra resiliencia, tomamos mejores decisiones y contribuimos a una operación más segura.

¿QUÉ ES LA RUEDA DEL BIENESTAR?

Es un modelo que integra los tres pilares del bienestar (corporal, mental y social) a través de seis factores clave que influyen en nuestra salud y rendimiento. Cuidar cada uno de ellos refuerza a los demás y nos prepara para enfrentar cualquier desafío.

CLAVES PARA USAR LA RUEDA

- Evalúa cada área honestamente.
- Identifica qué necesita más atención.
- Toma pequeñas acciones diarias y constantes.
- Revisa tu progreso al inicio y al final de cada día.
- Pide apoyo cuando lo necesites.

¿POR QUÉ IMPORTA?

- Mejora tu salud física y mental.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Favorece el sueño reparador y la energía.
- Fortalece tus relaciones y tu entorno.
- Mejora tu concentración, juicio y toma de decisiones.
- Contribuye directamente a la seguridad aérea.

RECUERDA

Tu bienestar repercute en los demás (familia y amigos), en tu trabajo, tu rendimiento, así como en la seguridad.

Mentes sanas, decisiones seguras, vuelos exitosos.

¿CÓMO FUNCIONA?

OBSERVA	EVALÚA	ACTÚA	REVISA	FORTALECE
¿Cómo me siento hoy en cada área?	Bien, Regular o Mal.	Elige acciones pequeñas y realistas.	Ajusta y celebra tus avances.	Tu bienestar hoy, tu mejor vuelo mañana.

ACCIONES DIARIAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

- Respira, muévete y aliméntate bien.
- Descansa lo suficiente.
- Dedica tiempo a lo que te motiva.
- Conecta con las personas importantes.
- Gestiona el estrés con herramientas saludables.
- Sé amable contigo y con los demás.

¿NECESITAS APOYO?

Hablar es el primer paso. Si necesitas orientación o apoyo adicional, comunícate con los recursos disponibles en tu escuela o con las líneas de ayuda de salud mental.

> **No se adoptarán acciones disciplinarias contra la persona que notifique sucesos relacionados con la salud mental.**

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