

# Boletín Factores Humanos

**AAA**  
Academia Antioqueña  
de Aviación





SEÑANZA

K-2201-G



**AAA**  
Academia Antioqueña  
de Aviación



# ¡REGRESAMOS!

¡Hola!... En nuestra cuarta edición, tenemos cosas muy importantes para ti. ¡¡¡Esperamos que sea de tu agrado!!!



# Tabla de contenido



## Tema 1

Competentes EBT



## Tema 1

Preparación a la vida  
laboral



## Tema 1

Fatiga



## Tema 1

Prevención del consumo  
de SPA



## Tema 1

Bienestar estudiantil



# COMPETENCIAS EBT

Hoy conoceremos un poco más  
de los componentes EBT



Estás competencias las establece la  
OACI en el DOC 9995

Y una de ellas es el **TRABAJO EN  
EQUIPO**

Participar activamente según el rol asignado,  
facilidad para negociar y producir  
cooperativamente.





## Los indicadores de esta competencia:

Participa y asume roles en los equipos de trabajo contando con sus compañeros, el rol asignado y sus aptitudes.

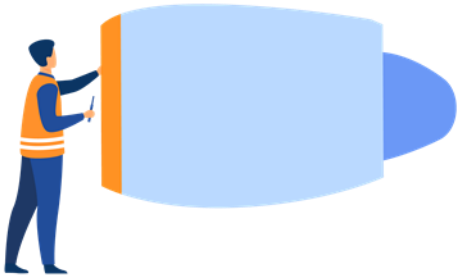
Muestra actitudes propias del respeto que le permiten un reconocimiento positivo en el grupo de trabajo.



**Factores Humanos a tu lado...**



**Recuerda que el trabajo en equipo es fundamental en el medio aeronáutico, ya que permite que las acciones que se realicen en conjunto vayan encaminadas a tener una operación de vuelo exitosa.**



## 02 PREPARACIÓN PARA LA VIDA LABORAL





# PREPARACIÓN A LA VIDA LABORAL



- Con el fin de apoyar a nuestros egresados en la vinculación laboral el pasado **18** de febrero se realizó entrenamiento en proceso de selección
- La cual se desarrolló con una entrevista y una prueba grupal para evaluar las habilidades blandas de cada uno





# También queremos contarte....



Que... Contamos con el apoyo de un egresado de PCA ubicado hace 5 años en una de las mejores Aerolíneas del país quien aportó desde su experiencia y conocimiento pautas para un mejor rendimiento en los procesos de selección.



# RECUERDA...

- También contamos con, Natalie Alvarez como gestor de egresados para fortalecer el equipo e incrementar las relaciones con las aerolíneas internacionales, logrando así abrir las posibilidades de vinculación de nuestros egresados en el exterior.

[gestoregresados@aviacion.edu.co](mailto:gestoregresados@aviacion.edu.co)



arnos su hoja de vida en inglés,  
realizar la postulación a nivel  
nacional en las diferentes  
líneas. La hoja de vida puede ser  
ada al correo

oregresados@aviacion.edu.co





## 03 FATIGA



# PAUTAS PARA DORMIR BIEN



**1.** Mantener un horario de sueño estable en torno a las 8 horas diarias



**2.** Acondicionar el ambiente de sueño



**3.** mínimo nivel de ruido o uso de protectores auditivos.



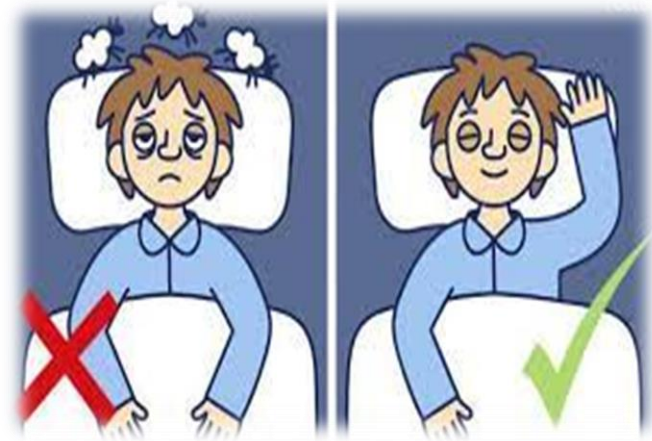
**4.** Garantizar la oscuridad o uso de máscara para ojos



**5.** Tener colchón y almohada cómodos.



**6.** Evitar distractores eléctricos.



# Recuerda que..

## Mindfulness DIARIO



5 MINUTOS DE MEDITACIÓN



MANTENER UN HORARIO DE SUEÑO ESTABLE (8 HORAS)



CREA UNA RUTINA RELAJANTE ANTES DE DORMIR



EVITAR EL CAFÉ, COMIDAS PESADAS O EJERCICIO VIGOROSO ANTES DE DORMIR





Puedes ayudarte  
en aplicaciones  
como:

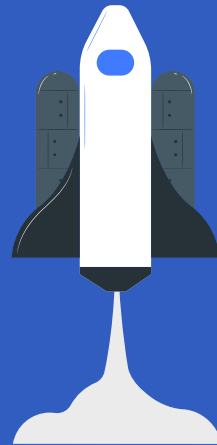
zzzZ



Daily Planner.  
Fabulos: ¡motívame!



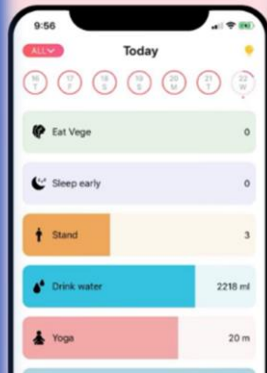
Fabulos: ¡motívame!



Duerme mejor  
por la noche



Create Habits  
Reach Your Goals



TUA RUTINA DIARIA  
PERSONALIZADA

MAÑANA

- anotar tus metas en un diario
- eliminar los pensamientos de tu cabeza
- 10 minutos de ejercicio de gratitud

TARDE

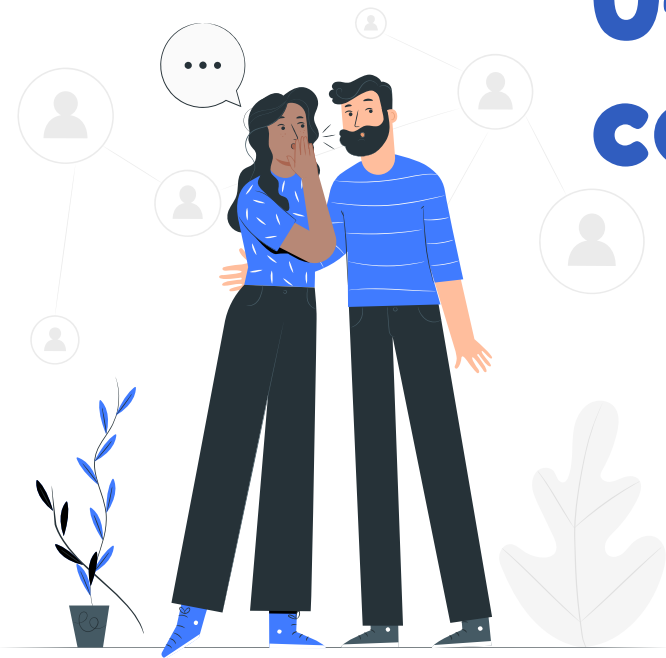
- medita acerca de tus objetivos
- escribe tus sentimientos en un diario
- lee el capítulo de un libro

NOCHE

- reflexiona sobre tus victorias
- envía un mensaje a un ser querido
- poner tu disco favorito

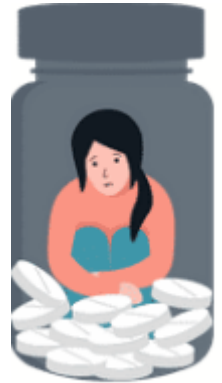
# 04 Prevención del consumo de spa

¿Qué son las drogas, sustancias psicotrópicas, sustancias psicoactivas o SPA?



**Es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento.**

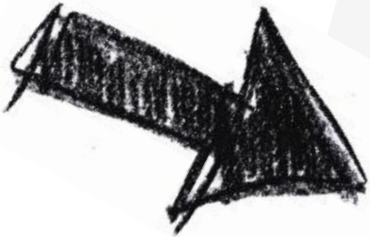
**Su consumo puede crear consumo problemático o dependencia**





# Más mente más prevención

Es un sitio de consulta para que niñas, niños, adolescentes, jóvenes y familias cuenten con una herramienta informativa sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas, SPA, desde los factores que contribuyen a su protección.

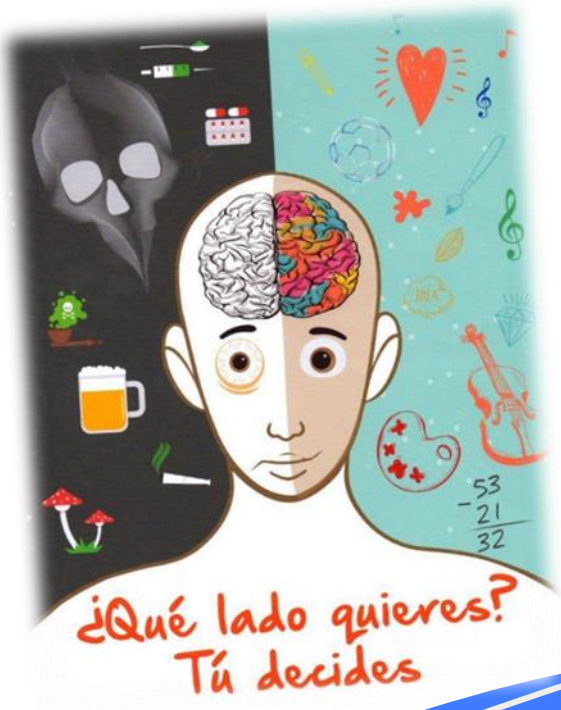


**Aquí puedes encontrar el enlace**

[https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMe  
ntal/Paginas/Sustancias-psicoactivas.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMe%20ntal/Paginas/Sustancias-psicoactivas.aspx)



# ¿Cómo se clasifican las sustancias psicoactivas?



Según sus efectos en el cerebro pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso, o pueden ser alucinógenas.



Según su origen pueden ser naturales, sintéticas o semisintéticas.



# Acá en estos test puedes encontrar como esta tu consumo de alcohol y app que te ayudaran para mejorar tus hábitos



**EASYQUIT**

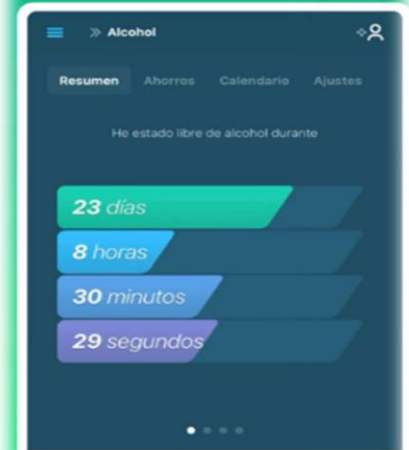
Todas Las Estadísticas  
En Una Sola Página



**I AM SOBER**

<https://www.webconsultas.com/ment-e-y-emociones/test-de-psicologia/test-audit-soy-alcoholico>

¿Estás list@ para dejarlo?



Último logro

3 semanas - 21 días

Has alcanzado este logro: 1 de dic

# Factores que disminuyen el consumo

**Buena  
comunicación  
familiar**



**Buen nivel  
de  
autoestima**



**Relaciones  
afectivas  
saludables**

**Apego a un grupo  
de referencia  
positivo**

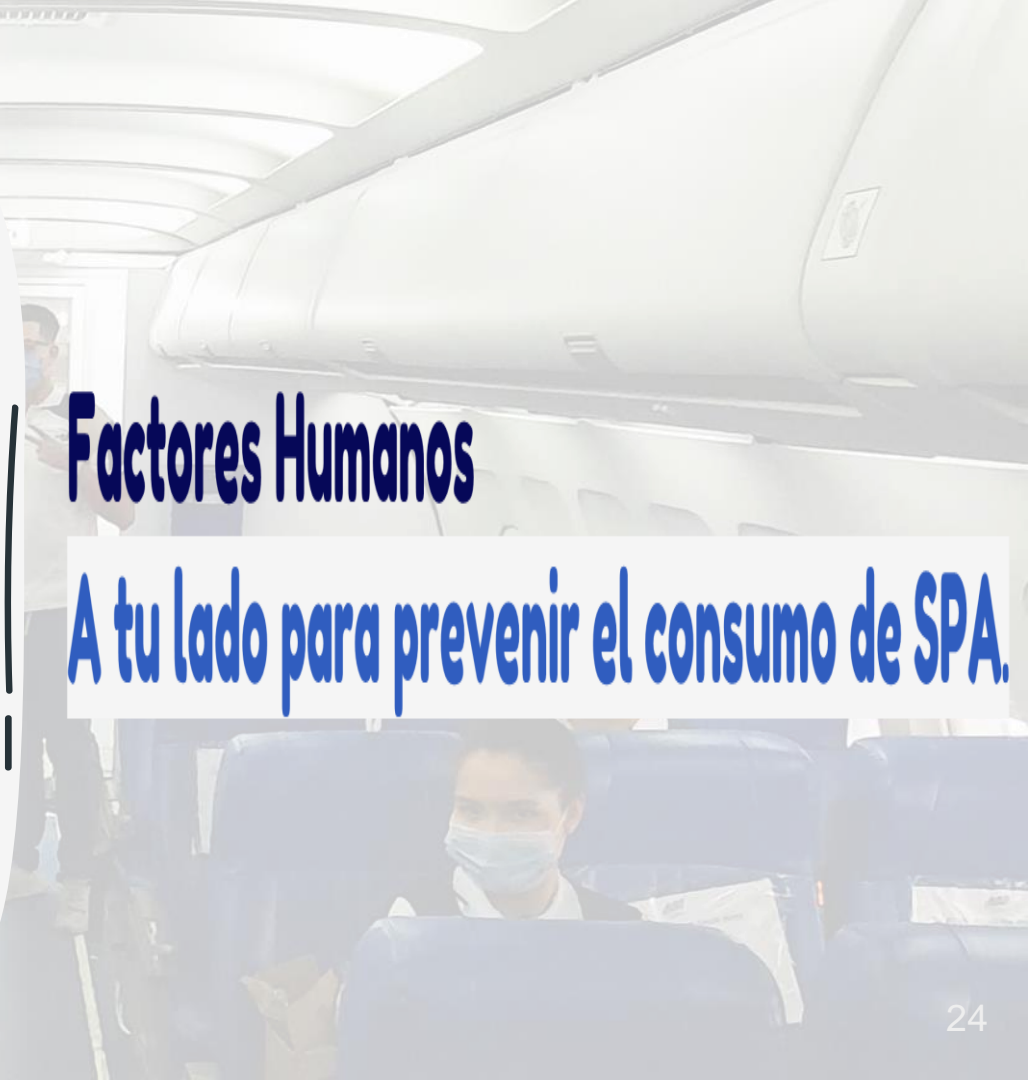


**Adecuado  
manejo de  
emociones**



# Factores Humanos

A tu lado para prevenir el consumo de SPA.





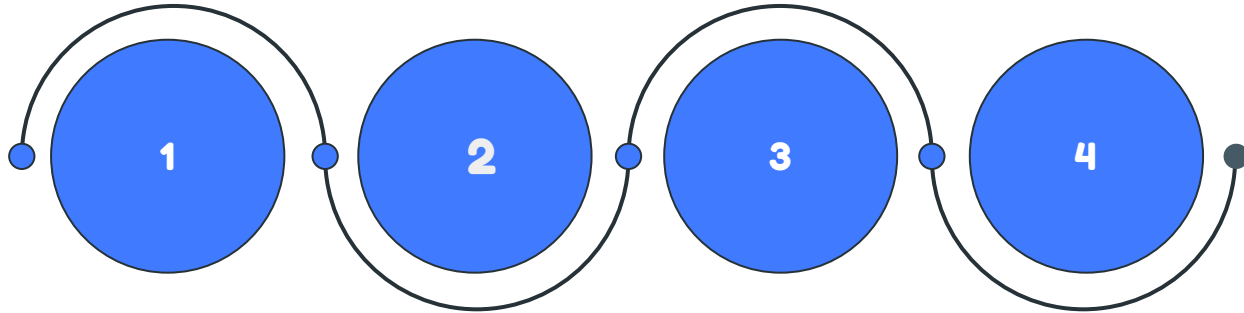
# **05 Bienestar estudiantil**



**!TE TRAEMOS  
UNA SORPRESA  
ACTIVIDAD!**



# INSTRUCCIONES



**Lee el boletín  
de Factores  
humanos**

**Resuelve la  
Sopa de letras**

**tráela física y  
diligenciada a  
la oficina de  
Factores  
Humanos**

**Reclama una  
sorpresa**

## Sopa de letras para tu concentración y bienestar

• AVIACION DORMIR BIEN BIENESTAR PREVENCIÓN SALUD

P Q M S I U B N C O M D F P  
O I P A M U I N Z I R L A R  
R N C Y Ñ S A L U D O P C E  
S P O I S N N J V D S J T Y  
V C S O S J C E S J O Q O S  
E U D N I C O S D U S O R P  
N M U R N Z I T L S I R E I  
C Y I Ñ L V U A S O P V S I  
I P O S N A R R D S J S H G  
O A V I A C I O N S A R U O  
N O Q M S I U D N C O M M U  
S O I P A M U R N Z I R A S  
I R N I C Y Ñ L V U I N N O  
P I S O C J S O S I J C O S  
J O Q M S I U D N C O M S U  
I D O R M I R B I E N I R I  
L S I R N I C U N S O P V N  
S P O S N A I O N M A W S S

# Medios de contacto

Factores Humanos Academia Antioqueña de Aviación



**Correo**

**factoreshumanos@  
aviacion.edu.co**



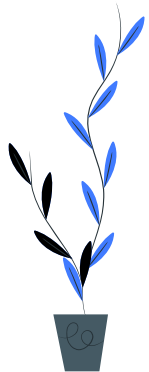
**WhatsApp**

**3206474022**



**PBX**

**4488525 Ext. 4102**



A group of pilots in white uniforms and black face masks are seated at computer workstations in a simulator. The pilot in the foreground is wearing a white N95 mask and is holding a flight controller. The background shows other pilots at their stations. The scene is framed by a white decorative border with a pulse icon at the top and 'X' and arrow symbols on the sides.

**¡GRACIAS!**