

Checklist de bienestar pre-vuelo

Una herramienta de una página para revisar antes de cada turno. Marcá lo que necesites reforzar hoy — no hace falta que estén todos los ítems tildados siempre.

01 CUERPO

- ☐ Dormí **al menos 6–7 horas** o hice una siesta estratégica de 20–90 min antes de un turno nocturno.
- ☐ Comí algo con proteína en las últimas horas, no solo café o snacks dulces.
- ☐ Tomé agua suficiente; no llego al vuelo deshidratada/o.
- ☐ Hice algún movimiento o estiramiento antes de salir de casa.

02 MENTE

- ☐ Me tomé **2 minutos de respiración consciente** antes de entrar a la operación.
- ☐ Identifiqué cómo llego emocionalmente hoy (cansada/o, tensa/o, con energía, etc.).
- ☐ Si algo de mi vida personal me está pesando, lo reconocí en vez de negarlo.

03 LOGÍSTICA DEL TURNO

- ☐ Reviso mi rotación: sé cuántos tramos hago y cuándo es mi próximo descanso real.
- ☐ Llevo algo para comer/tomar que no dependa solo del servicio a bordo.
- ☐ Tengo tapones de oídos y antifaz a mano para el próximo descanso.
- ☐ Si vengo de un vuelo o rotación difícil, avisé a algún par o referente de confianza.

04 REGULACIÓN EN VUELO

- ☐ Tengo presente el **protocolo ARIA** para pasajeros difíciles, por si lo necesito hoy.
- ☐ Si la carga emocional sube, me permito **poner los pies en la tierra**: noto qué puedo ver, oír y tocar a mi alrededor durante 30 segundos.
- ☐ Sé a quién recurrir en cabina si necesito apoyo puntual durante el vuelo.

Técnica de "poner los pies en la tierra"

✓ adaptada de la guía *En tiempos de estrés, haz lo que importa* de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020, licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO).

Si marcaste pocos ítems varios turnos

„ **seguidos**, puede ser una señal de desgaste acumulado, no de falta de organización. Vale la pena prestarle atención.