

Tres pilotos que han recurrido a los servicios del PAIPE comparten su experiencia con motivo del primer año de funcionamiento del programa de ayuda

# “Compartir tu problema con un compañero ya supone un alivio”

*Ignacio Sifre. Psicólogo y coordinador del PAIPE*

Hace un año, en septiembre de 2020, el Colegio Oficial de Pilotos de la Aviación Comercial (COPAC) puso al servicio de todos los pilotos el Programa de Atención Integral a Pilotos en España (PAIPE). El programa se puso en marcha con el objetivo principal de ofrecer ayuda, asistencia y tratamiento especializado al piloto que pudiera estar atravesando un momento difícil debido a problemas de origen emocional, psíquico o de adicciones. Con tal propósito, el PAIPE se distingue de otros programas de ayuda principalmente por tres aspectos:

- Su **independencia**, ya que es un programa de ayuda de pilotos para pilotos que no se implanta por imperativo legal ni con ánimo de lucro; por ende, no está sujeto al reporte ni a la supervisión de terceros. Es una herramienta diseñada al servicio únicamente de la recuperación de los pilotos y como garantía de una buena praxis.
- La **confidencialidad absoluta** que brinda el programa. La identidad de los pilotos que solicitan ayuda al PAIPE está en todo momento protegida, sin ninguna finalidad punitiva ni persecutoria.
- La colaboración con la **Fundación Para la Protección Social de la Organización Médica Colegial** y su

éxito en el tratamiento y reincorporación de más de 5.000 médicos gracias al programa PAIPE. Esta colaboración ha revelado similitudes entre los dos colectivos profesionales, tanto por la importancia del estado de salud mental dada su alta responsabilidad, como por ser profesionales cuyo ejercicio está directamente vinculado con la seguridad de las personas.

Todos los pilotos que hasta el día de hoy han acudido al PAIPE han recibido una atención personalizada e individualizada en todo momento. La situación concreta de cada piloto, en función de las características de su problema, ha determinado el tipo de atención o tratamiento que ha recibido. Sin embargo, algo común a todas estas intervenciones, ha sido la asistencia de un peer. Los peers son compañeros pilotos que están entrenados, a través del programa Critical Incident Stress Management (CISM), en habilidades básicas de escucha activa, empatía, comunicación y asesoramiento con las que tratan de hacer frente a las diversas preocupaciones de carácter laboral y/o personal que pudiera tener otro compañero. El peer proporciona al piloto un espacio seguro y confidencial al que acudir para tratar de solventar sus problemas. El punto fuerte de este tipo de asistencia

radica en que el peer es conocedor de las tensiones y exigencias únicas que demanda la profesión, por consiguiente, al compartir un mismo “lenguaje” y una misma experiencia profesional, propiciará que la calidad y la eficacia de la ayuda sea mayor.

Somos conscientes de que este tipo de programas son relativamente nuevos en el sector aeronáutico y que, por lo tanto, es normal que exista cierto grado de desconocimiento sobre su funcionamiento en sí y, principalmente, sobre la labor que ejerce el peer. Por ello, y con motivo de este primer año de funcionamiento, hemos querido entrevistar a tres pilotos que, de forma anónima y voluntaria, han accedido a compartir su experiencia tras su paso por el PAIPE. Consideramos que compartir este tipo de vivencias puede ayudar tanto a comprender cómo funciona el programa PAIPE, como a romper la barrera y el estigma que frena a los pilotos a la hora de pedir ayuda. A continuación, se exponen las preguntas y respuestas de los pilotos.

## ¿Qué te llevó a contactar con el PAIPE?

- **Piloto 1 (P1):** Debido a una serie de acontecimientos adversos relacionados con la seguridad en mi puesto de trabajo había estado de baja laboral por ansiedad-depresión. Era una situación incómoda y al mismo tiempo desconocida. Tenía miedo al posible estigma y consecuencias que pudiese tener el haber estado en esta situación. Necesitaba normalizar mi

“Hablas con un compañero que ha podido sufrir hechos muy parecidos o iguales a los que has tenido tú y puede empatizar muchísimo más”



situación desde el punto de vista médico y administrativo, me encontraba perdido.

• **Piloto 2 (P2):** El sentimiento de desesperanza y la ansiedad por afrontar situaciones que considero injustas.

• **Piloto 3 (P3):** Estaba presente en el momento que lo necesité, era un sistema que no teníamos anteriormente y en cuanto tuve noticias de que estaba el proyecto en el COPAC y estaba en un momento bajo, se me ocurrió llamar antes de ir a algún psicólogo privado.

### ¿Qué principales aspectos positivos destacarías del programa?

• **P1:** El apoyo, tanto desde el punto de vista humano como profesional. El compartir tu problema con un compañero ya supone un alivio. Por otro lado, el gran valor del programa es el apoyo de profesionales (pilotos y psicólogos aeronáuticos en mi caso) que hacen suyo tu problema y de verdad te orientan y te ayudan a resolverlo.

• **P2:** La rapidez de la asistencia, así como la sinceridad y la disponibilidad.

• **P3:** Hablas con un compañero que ha podido sufrir hechos muy parecidos o iguales a los que has tenido tú y puede empatizar muchísimo más. Esto es prueba y error, la experiencia y la madurez ayudan muchísimo.

### ¿Cómo definirías la actuación del peer? ¿Podrías describir cómo fue tu relación/vínculo con él?

• **P1:** Humano, implicado con mi problema y resolutivo. Fue capaz de generar vínculo/confianza desde el primer momento y al mismo tiempo ser resolutivo a la hora de guiarme entre los recursos del PAIPE para resolver mi problema.

• **P2:** Muy buena, me sentí comprendido (dentro de los límites lógicos), realmente escuchaba y animaba. Algo poco usual en este mundillo tan deshumanizado y egocéntrico.

• **P3:** En mi caso particular, bastante bien. Lo que más me ayudó fue la madurez y la empatía porque le habían sucedido cosas parecidas. Eso me



ayudó bastante. Respecto a lo que me sucedió, me ha cogido en un periodo de madurez donde he tenido experiencias que me han facilitado la recuperación. Entender que hay cosas que se nos escapan, como las normativas, las leyes o las empresas, y que solamente está en tu mano hacer cambios a nivel personal.

### ¿Consideras que el peer con el que se te puso en contacto fue el adecuado? ¿Por qué?

• **P1:** Para mí no podía haber sido mejor. Supo generar un vínculo de confianza desde el principio, me dio apoyo, y al mismo tiempo se hizo cargo de mi problema ayudándome a resolver mis dudas y guiándome entre los recursos del PAIPE. Me considero realmente afortunado del peer que me fue asignado.

• **P2:** Sí, por cercanía geográfica.

• **P3:** Considero que fue el adecuado porque no era de la empresa. Estoy totalmente en desacuerdo de que las empresas tengan la potestad de atender a sus propios pilotos. Es un sistema que ahí creo que falla. Que las empresas tengan sus propios peers es dejar que el zorro cuide de las galli-

nas. No creo que sea lo más adecuado. Lo que me funcionó fue que me ayudó alguien ajeno a mi empresa.

### ¿Por qué crees que la ayuda de un compañero piloto puede ser eficaz para tratar problemas emocionales/psicológicos?

• **P1:** La aviación es una profesión compleja y vocacional. Hay muchas consideraciones que solo otro piloto puede comprender realmente; un especialista “no piloto” necesitaría de mucha empatía y explicaciones para realmente “ponerse en tu piel”, sin ninguna garantía de conseguirlo realmente. En una fase inicial de la resolución de tu problema, cuando lo que necesitas es un rumbo de salida, creo que un piloto es el perfil idóneo.

• **P2:** Porque puede aliviar la presión simplemente con el hecho de ser escuchado. Además, se puede recibir asesoramiento o consejo.

• **P3:** Porque los ha sufrido. Simplemente porque ha sufrido casos muy parecidos a los tuyos, porque sabe qué tensiones y qué presiones son las que tenemos a la hora de trabajar y empatiza muchísimo con lo que te está pasando, precisamente por eso.

### ¿En qué medida la actuación del peer se ajustó a tus necesidades/expectativas?

• **P1:** Totalmente

• **P2:** Esperaba menos, la verdad. Tan solo esperaba consejos generales y guía hacia algún recurso en internet.

• **P3:** Me ayudó a afianzar lo que pensaba. Que no puedo cambiar el sistema ni las leyes. Yo sufría un cúmulo de tensiones y estrés por causas profesionales y personales que me desbordaron. Las programaciones nos exprimen todo lo que pueden y nosotros no tenemos capacidad de reacción en cuanto sufrimos un estrés excesivo. Eso hace que termines por estallar y por no poder salir del pozo en el que estás metido.

### ¿Cómo te ayudó el peer a tratar de solventar tu problema? ¿Te permitió la



“Me parece un servicio excepcional para la aviación en España, aportando valor al bienestar de los pilotos de manera directa y de manera indirecta a la seguridad de las operaciones”

**posibilidad de ver otras opciones?  
¿Crees que hubo un cambio tras su intervención?**

- **P1:** Mi problema era relativamente complejo, o al menos “no estándar”. En primer lugar, se hizo cargo y consultó las distintas opciones con especialistas ya que naturalmente él no podía tener las respuestas. Mantuvimos contacto constante, me ayudó a valorar las opciones y tomar una decisión, y mientras mantuve el contacto con los especialistas estuvo a mi lado chequeando que todo iba bien.
- **P2:** Sí, sí ayudó. No cambió la situación, porque difícilmente podría cambiar, pero la ayuda está fuera de toda duda.
- **P3:** Básicamente, lo que me dio a entender fue que no puedo abanderar causas en las que te ves solo. Me ayudó particularmente a centrarme en mí y no luchar por determinadas causas. Noté un cambio significativo, por lo menos a nivel personal, porque mi intención era cambiar cosas en el sistema legal y me veía prácticamente solo. Me ayudó a centrarme en el trabajo, usar las herramientas a mi alcance (como la reducción de jornada) y evitar seguir con el estrés excesivo.

**¿Te sentiste acompañado y comprendido durante la intervención?**

- **P1:** Desde el primer momento al último.
- **P2:** Sí, taxativamente sí.
- **P3:** Me sentí acompañado y atendido. Particularmente el peer que me tocó a mí fue como anillo al dedo. No necesité sentarme más que un par de veces con él. Con una sesión básicamente entendí cuáles eran las causas y cuál era la manera de proceder. En mi caso, sí. Me ayudó a afianzar lo

que había entendido con anterioridad y mostrarme el camino a seguir que más o menos yo había trazado. Corroborar que era lo que tenía que hacer.

**¿Cómo valorarías la organización del programa de ayuda del COPAC?**

- **P1:** Por lo que yo he conocido, me parece un servicio excepcional para la aviación en España, aportando valor al bienestar de los pilotos de manera directa y de manera indirecta a la seguridad de las operaciones.
- **P2:** Buena, francamente buena.
- **P3:** Lo valoro bien, en cuanto a que fue rápido. Llamé y me asignaron un peer enseguida y la verdad que la persona que eligieron para atenderme fue la correcta. Yo desde mi experiencia la valoro bien.

**¿Consideras que el programa cuenta con los recursos necesarios para hacer frente a este tipo de problemas?**

- **P1:** Por lo que respecta a mi problema, sin duda.
- **P2:** Nunca habrá suficientes recursos y los factores externos siempre serán muy influyentes.
- **P3:** No, no son suficientes. Creo que el programa debería desarrollar muchas más acciones como sentarse con los legisladores, comentarles el problema que está habiendo con los pilotos a nivel genérico y arreglar las cosas que están mal en la aviación, y no precisamente por causa de los pilotos.

**¿Qué le transmitirías a un compañero que está pensando hacer uso del programa o que tenga dudas y no se decida a contactar?**

- **P1:** Que no lo dude. Lo primero porque no pierde nada, lo segundo porque (siempre según lo que yo he vivi-

do) va a tener compañeros y profesionales que de verdad se implicarán en su problema y le ayudarán a resolverlo. Dicen que, al compartir un problema con alguien, la carga que este supone se reduce, si este alguien además te va a entender porque es piloto, y dispone de los medios y la implicación para ayudarte a resolverlo, seguramente puedas quitarte la carga.

- **P2:** Que la ayuda siempre será útil.
- **P3:** En primer lugar, no ir a su propia empresa. Yo aconsejaría ir a través del COPAC. Que los peers no estén relacionados con las empresas, personas totalmente independientes, ajenas y preparadas para tratar psicológicamente determinados temas y, sobre todo, con experiencia.

El COPAC agradece enormemente la colaboración de estos tres pilotos que, de forma totalmente altruista, han accedido a compartir su experiencia tras su paso por el programa PAIPE. Estamos convencidos de que su testimonio será de gran utilidad a otros compañeros.

En el caso de que un piloto quiera solicitar la ayuda del PAIPE, puede hacerlo a través de dos vías. Bien llamando al teléfono 646 777 274, operativo de lunes a sábado de 9 a 21 horas, o bien rellenando un formulario desde la web del programa ([www.paipe.es](http://www.paipe.es)) en el apartado “¿Necesitas ayuda?”. El coordinador del programa atenderá la demanda y procederá a ponerle en contacto con un peer lo antes posible. El peer que se le asigne dependerá de las características personales del piloto (edad, lugar de residencia, función a bordo, etc.) y de las características concretas de su problema/preocupación. Posteriormente, el peer se pondrá en contacto con el piloto a través de la vía de comunicación que este elija y comenzará el proceso de apoyo. Si tras la asistencia del peer, el piloto considera que necesita ayuda profesional (psicológica/psiquiátrica), el PAIPE se encargará de ponerla a su disposición. Más información en la web del programa ([www.paipe.es](http://www.paipe.es)). ■