

CICLO DE FORMACIÓN

GESTIÓN DEL ESTRÉS EN PRUEBAS DE SIMULADOR

El COPAC organiza un ciclo de formación con **dos sesiones gratuitas en formato presencial y online impartidas por diferentes psicólogos aeronáuticos** para gestionar de forma adecuada el estrés en pruebas de simulador. Son sesiones independientes a las que se puede asistir por separado.

SESIÓN 1

GESTIÓN EMOCIONAL EN PROCESOS DE EVALUACIÓN EN SIMULADOR

17 DE NOVIEMBRE DE 2026
DE 10 A 13:30 HORAS

Objetivo: promover el bienestar psicológico de los colegiados, fortalecer los factores de protección frente al estrés y contribuir a una cultura de seguridad y autocuidado.

Contenidos:

- Regulación del sistema nervioso en procesos de evaluación.
- Estilos de afrontamiento: identificación del patrón de respuesta al estrés y optimización en contexto aeronáutico.
- Claves prácticas para diferenciar peligro real de amenaza interna.
- Regulación emocional como base de la seguridad operacional y del rendimiento sostenido.

[Inscríbete a esta sesión PRESENCIAL aquí. Plazas limitadas](#)

[Inscríbete a esta sesión EN STREAMING aquí.](#)

SESIÓN 2

CÓMO REACCIONAR ADECUADAMENTE EN UNA PRUEBA DE SIMULADOR

30 DE NOVIEMBRE DE 2026
DE 10 A 14 HORAS

Objetivo: conocer de forma práctica y sencilla técnicas aplicables antes, durante y después de un simulador para aprender a reconocer y regular la respuesta adecuada. Por su carácter participativo, se recomienda la asistencia presencial

Contenidos:

- Respiración, focalización de la atención, preparación y visualización mental.
- Control de pensamientos negativos y transformación de la preocupación en planificación y acción.
- Afrontar un error sin permitir que condicione el resto de la sesión.
- Pruebas de simulador para acceso a compañía aérea

[Inscríbete a esta sesión PRESENCIAL aquí. Plazas limitadas](#)

[Inscríbete a esta sesión EN STREAMING aquí](#)