

Para Volar Sin Temor.

Usted tiene a disposición un equipo que se ha integrado con profesionales que trabajan desde hace más de 15 años en investigación en psicología y psiquiatría aeronáutica y/o psicoterapia, con población general y con personal aeronavegante.

Con ellos puede hacer los **“SEMINARIOS PARA VOLAR SIN TEMOR”**

DE COMO SE GENERA EL MIEDO A VOLAR

El vuelo genera, entre otras cosas, una doble y ambivalente sensación. Por un lado el inmenso placer de elevarse por los cielos -el lugar mítico reservado sólo para los dioses-, disfrutar de las ventajas de los viajes rápidos, la sensación de poder transgredir leyes naturales tan poderosas como la que nos mantiene pegados al piso, la posibilidad de realizar arcaicas fantasías infantiles de omnipotencia e invulnerabilidad.

Pero, paradójicamente, el placer vinculado a estas fantasías primigenias son las que eventualmente nos producen culpas, y nos generan ansiedades que lejos de hacerlas conscientes solemos somatizarlas -taquicardia, transpiración, malestares gástricos, vértigo, etc.-, o sentirlas como una insufrible sensación de ahogo, muerte inminente, pánico irrefrenable; a veces relacionado con que cuando de chiquitos nos enseñaron a temerle a la altura y la velocidad.

Suele ocurrir que alguna mala experiencia en vuelo nos hizo temerle a las turbulencias, lo que sumado a la insuficiente información sobre el equipamiento de las aeronaves modernas, reafirma nuestras falsas creencias. Y así también vamos aprendiendo a temer el vuelo. Desde hace más de quince años, como otros investigadores hemos ido comprobando estas cuestiones cotidianamente. Y no olvidemos que científica y estadísticamente está probado que el vuelo es el medio de transporte más seguro.

Y DE COMO SE SUPERA EL MIEDO A VOLAR.

Lo que se aprende se puede también “desaprender”, así pasa con el miedo a volar. Trabajamos individualmente o en grupos, pero antes hacemos una entrevista personal para efectuar un diagnóstico personalizado y poder atender específicamente a cada tipo de temor.

Efectuamos una reorganización cognitiva, tanto explicando en detalle la seguridad en la operación de las aeronaves y del sistema aeronáutico en su conjunto, como explorando, los sistemas de creencias personales y los modos de procesamiento de la información.

Las técnicas corporales, de respiración y de relajación son elementos fundamentales para ayudar a controlar la ansiedad y combatir los síntomas del temor y la fobia.

La familiarización con el equipamiento, tanto de vuelo como terrestre, visitando las instalaciones aeronáuticas que hacen a la seguridad de los vuelos, es otra actividad muy útil y que divierte a los alumnos.

El “vuelo de prueba” en buena camaradería, culmina con un brindis y con la entrega de diplomas de los nuevos miembros del “Club de Amigos del Vuelo a Pesar de Todo”, un lugar donde el sentido del humor también es un participante fundamental. Esto es a la vez el símbolo del logro del objetivo buscado: comenzar a volar sin temor, o con temor controlado, y en muchos casos disfrutar por primera vez de esa experiencia fascinante:

Seminario: Volar Sin Temor

***Si usted nunca voló por temor**

*Si vuela ocasional o frecuentemente pero lo hace con malestar.

*Si por no volar se perjudica en su trabajo, en su vida familiar o en su deseo de conocer el mundo...

Qué puede hacer?

Ingrese al Seminario:

Volar sin Temor y..

*Recibirá atención personalizada, desde la entrevista de admisión hasta los consejos para su próximo viaje

*Hará un training en relajación, respiración y técnicas corporales que ayudan a disminuir y controlar el miedo,

*Adquirirá herramientas psicológicas para las cuestiones cognitivas y emocionales que le generan el temor

*Recibirá asesoramiento del médico aeronáutico para emplear medicamentos que lo ayuden con su ansiedad si fuera necesario

*Participará si lo desea, en grupos reducidos, en clima de camaradería y buen humor, coordinados por especialistas

*Recibirá de pilotos y otros profesionales todo lo que necesita saber sobre aviones, el vuelo, las comunicaciones, etc.

*Y obtendrá mayor libertad y nuevos recursos de psicología positiva para su calidad de vida en general, no sólo para poder volar...

Comuníquese con nosotros que con gusto lo asesoraremos.

Gracias!

Lic. Modesto M. ALONSO y Equipo

Psicólogo – Psicoterapeuta – Piloto privado

Especialista en Psicología Aeronáutica

y en Factores Humanos

Av. Cabildo 1277-9º-C

(C1426AAM) Buenos Aires

Tel: 011 4781 8907

Cel.: 15-45774020

mmalonso@gmail.com

www.modestoalonso.com.ar