

## TEMARIO DEL CURSO PRESENCIAL

### 1. Introducción

#### **Módulo I - Psicología**

2. ¿Qué es la ansiedad?
3. La fisiología de la ansiedad
4. Psicofármacos y alcohol
5. El perfil de personalidad
6. Cómo hemos llegado hasta aquí
7. Los días antes de un vuelo
8. Cuestionario ATAVA
9. “El cortocircuito”
10. El miedo al miedo
11. Las ideas irracionales

#### **Módulo II - Parte técnica**

12. Protocolos de seguridad
13. El despegue
14. Los aviones planean
15. Despresurización
16. Pruebas de seguridad
17. Rayos y truenos
18. Las turbulencias
19. ¿Por qué vuela un avión?
20. Secuencia de vuelo
21. El controlador aéreo

#### **Módulo III - Aplicación práctica**

22. Plan de 4 pasos
23. La práctica de lo aprendido
24. Conclusión y pautas para hacer la lista definitiva de ideas positivas
25. Conclusiones