

# LISTA DE VERIFICACIÓN

Para un vuelo tranquilo

---





# Resumen

01 Antes del vuelo

02 Preembarque

03 Durante el  
vuelo

04 Después del  
vuelo





# BIENVENIDO

Esta lista de verificación fue preparada para quienes han sufrido fobia a volar. Créanme, es posible controlar este miedo. Hablo como psicóloga y como alguien que también tenía mucho miedo, así que decidí ayudar a las personas a superar este desafío y viajar con mayor tranquilidad.

Espero que esta lista de verificación te brinde más control sobre cada etapa de tu viaje.

Disfrutar !!!

*Jackeline Caporossi*



01



# ANTES DEL VUELO

- **Evite consumir cafeína o bebidas estimulantes.**

Para mantener el cuerpo y la mente más tranquilos el día del viaje

- **Intente descansar bien la noche anterior.**

Porque la fatiga física puede aumentar la ansiedad

- **Escribe o piensa pensamientos positivos sobre el vuelo.**

Estoy a salvo", "Es solo otro vuelo tranquilo" o "Miles de personas vuelan seguras cada día".

- **Trae un ancla o un objeto de consuelo.**

Por ejemplo, una pulsera, una pelota para apretar o una banda elástica en la muñeca, para centrar mi atención y calmarme en momentos de ansiedad.

- **Ponte los auriculares lo antes posible**

Para crear un ambiente de escucha cómodo con música tranquila o familiar.





# PREEMBARQUE

- **Llegar temprano**

Evite el estrés de las prisas en el aeropuerto

- **Distracciones**

Trae libros, juegos o películas.

- **Multitud**

Informe a la tripulación sobre su miedo a volar para obtener apoyo.

- **Asientos**

Elija asientos cómodos de ventana o pasillo. Cuanto más cerca esté del centro del avión, menos turbulencias sentirá.

Sobre las alas es la mejor posición, pero se escucha más ruido de las turbinas.





# DURANTE EL VUELO

- **Recuerde que la turbulencia es normal.**

Es parte del vuelo y no supone ningún peligro; el avión está preparado para afrontarlo con seguridad. Cierra los ojos e imagina que conduces por una carretera llena de baches.

- **Evite centrarse en los sonidos y movimientos del avión.**

Desviar tu atención hacia una película, lectura o actividad que te distraiga.

- **Beber agua regularmente durante el vuelo.**

Evitar el alcohol o bebidas muy dulces, que pueden afectar el bienestar físico y emocional.

- **Si es posible, levántese y camine por el pasillo.**

Si esto le ayuda a relajarse, siga las instrucciones de los auxiliares de vuelo.

- **Utilice técnicas de respiración o visualización.**

Siempre que sientas que el miedo se acerca, recuerda que pasará.





# DESPUÉS DEL VUELO

- **Reconocimiento**

Reconoce tu valentía para superar este desafío de enfrentar tu miedo a volar.

- **Registro**

Haz un registro escrito de todo lo que salió bien durante tu viaje y lo que se puede hacer para mejorar.

- **Celebración**

Celebra tu logro incluso si nadie te elogia ni te felicita.

- **Viaje completado**

Reforzar la idea de que volar puede mejorar con el tiempo.





*Todo empieza con una  
decisión. Decide superar  
este miedo y no dejes que te  
robe tus sueños.*

**¡Buen viaje!!**