

16	Arrieta Gutiérrez, M. A. (2024). Personalidad y salud mental de pilotos: Una cuestión de ajuste [Trabajo de grado de especialización, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UdeA. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefndmkaj/https://biblotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/e1c3edf9-73d7-49ce-99bf-1447879098e8/content	Personalidad y salud mental de pilotos: Una cuestión de ajuste	Arrieta, M.	2024	Destaca la influencia de factores individuales, sociales y operacionales en la salud mental de los pilotos, enfatizando la importancia de la personalidad en su desempeño y bienestar. La investigación sugiere que características como la conciencia, la estabilidad emocional y la extroversión pueden mitigar el estrés y mejorar el rendimiento. Además, resalta que estrategias mal implementadas para proteger la salud mental pueden ser contraproducentes, subrayando la necesidad de enfoques personalizados y efectivos en el ámbito de la aviación militar.
17	Dolgova, V. I., Belogai, K. N., Kapitsa, V. N., & Kozhevnikova, A. S. (2013). The development of coping behavior as a component of students' psychological culture. Middle-East Journal of Scientific Research, 17(6), 807–810.	Psychological resources air force pilots use for selfregulation	Dolgova, O. Ivaniuk, M. Tukayev, S.	2013	Este estudio presenta un modelo de recursos psicológicos para la autorregulación en pilotos de la fuerza aérea, incluyendo la resiliencia, responsabilidad moral y ética, flexibilidad y salud mental, esenciales para manejar el estrés en entornos de aviación militar.
18	Kowalczyk, M., Orzechowska, A., Talarowska, M., Zboralski, K., Macander, M., Trusczyński, O., & Galecki, P. (2015). Resilience in the process of coping with traumatic situations among pilots in the missions overseas. Polish Journal of Aviation Medicine and Psychology, 21(4), 6–13. https://doi.org/10.13174/pjamp.21.04.2015.01	Resilience in the process of coping with traumatic situations among pilots in the missions overseas	Kowalczyk, M., Orzechowska, A., Talarowska, M., Zboralski, K., Macander, M., Trusczyński, O., & Galecki, P.	2015	Los resultados indican que los pilotos con altos niveles de resiliencia tienden a emplear estrategias racionales y activas para enfrentar situaciones estresantes, como la planificación y la reinterpretación positiva, en lugar de recurrir a la evitación o respuestas emocionales. Además, estos pilotos experimentan niveles significativamente más bajos de estrés percibido. Estos hallazgos sugieren que fortalecer la resiliencia en pilotos de aviación militar puede ser una estrategia psicosocial efectiva para mejorar el manejo del estrés en contextos operacionales exigentes.
19	Flores, E. M. M. (2023). Estudio de la diversidad florística y aspectos ecológicos del distrito de Huayllay, Pasco, Perú (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Facultad de Ciencias Agrarias.	Estudio de los factores de riesgos psicosociales en la Escuela de Pilotos 'Aviación ESAV	Flores, C.	2019	Identifica que las altas exigencias cognitivas, la presión laboral y la responsabilidad en la instrucción generan niveles significativos de estrés en los instructores de vuelo. A través del uso del cuestionario ISTAS21 – COPSQ, se evidencia la necesidad de implementar estrategias organizacionales que mitiguen estos riesgos, como programas de apoyo psicológico, entrenamiento en manejo del estrés y mejoras en las condiciones laborales. Estos hallazgos pueden extrapolarse a la aviación militar, donde los pilotos enfrentan desafíos similares, destacando la importancia de intervenciones psicosociales para optimizar su bienestar y rendimiento operativo.
20	Kumari, P., & Aithal, P. S. (2020). Stress inducing factors and relevant strategies deployed to overcome stress in the aviation industry sector –A systematic literature review and further research agendas. International Journal of Management, Technology, and Social Sciences (IJMTSS), 5(2), 347–371. https://doi.org/10.5281/zenodo.4331691	Stress Inducing Factors and Relevant Strategies Deployed to Overcome Stress in the Aviation Industry Sector – a Systematic Literature Review and Further Research Agendas	Kumari, Pavithra and Aithal, P. S.	2021	Identifica que el personal de aviación, incluyendo pilotos, enfrenta estrés debido a largas horas de trabajo, cargas laborales intensas y presiones operacionales. Entre las estrategias psicosociales destacadas para manejar eficazmente el estrés se encuentran la implementación de programas de apoyo entre pares, como el Critical Incident Stress Management (CISM), que proporciona asistencia inmediata tras incidentes críticos; la formación en gestión del estrés para dotar a los empleados de herramientas efectivas de afrontamiento; y la contratación de profesionales de salud mental especializados en el entorno aeronáutico.
21	Mendonca, F. A. C., Keller, J., & Albelo, J. D. (2023). Sleep quality and stress: An investigation of collegiate aviation pilots. Journal of American College Health, 73(2), 763–772. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2023.2237598	Sleep quality and stress: An investigation of collegiate aviation pilots	Mendonca, F., Keller, J., & Albelo, J.	2023	Destaca la relación entre la mala calidad del sueño y el incremento del estrés en pilotos en formación. La educación sobre higiene del sueño, la regulación de horarios de descanso y la implementación de programas de manejo del estrés pueden ser eficaces en la reducción del impacto de estos factores en el desempeño y bienestar psicológico. En el contexto de la aviación militar, estos hallazgos sugieren la necesidad de integrar intervenciones psicosociales que optimicen la calidad del sueño, como técnicas de relajación, entrenamiento en resiliencia y ajustes en las cargas laborales, con el fin de fortalecer la capacidad de afrontamiento ante las demandas operativas del entorno aeronáutico.
22	Peterson, A. L., Moore, B. A., Evans, W. R., Young-McCaughan, S., Blankenship, A. E., Straud, C. L., McLean, C. S., Miller, T. L., & Meyer, E. C. (2024). Enhancing resiliency and optimizing readiness in military personnel through psychological flexibility training: Design and methodology of a randomized controlled trial. Frontiers in Psychiatry, 14, 1299532. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1299532	Enhancing resiliency and optimizing readiness in military personnel through psychological flexibility training: design and methodology of a randomized controlled trial	Peterson et al.	2024	-Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Mejorar la regulación emocional y la adaptación al estrés. -Mindfulness y regulación emocional: Reducción de la reactividad ante el estrés en misiones. -Entrenamiento en simulación y exposición gradual: Exposición controlada a escenarios de combate para mejorar la tolerancia al estrés. -Reestructuración cognitiva: Refuerzo de creencias de autoeficacia en entornos hostiles.