
UNPAC
NOTI DIGITAL

TABLA DE **CONTENIDO**

- Palabras Capt. Ilma Velásquez, Secretaria General
- Convención Colectiva COPA–UNPAC 2027–2031
- COOSPAC R.L. Cooperativa de Servicios Panameña de Aviadores Comerciales
- Secretaría de Finanzas
- App UNPAC: una herramienta que cobra valor con tu participación
- UNPAC impulsa el conocimiento y el crecimiento profesional del gremio
- Pilotos culminan el Diplomado en Docencia del Nivel Superior Aeronáutico
- Secretaría de Alas Rotativas Segundo Simposio de Operaciones Aéreas
- UNPAC en IFALPA: La voz de nuestros pilotos a la seguridad operacional internacional.
- RST (Runway Safety Team): la voz del piloto en la seguridad en pista
- Reportar y descansar: dos pilares de un vuelo seguro
- UNPAC fortalece el apoyo entre pares ante incidentes críticos
- Salud mental y bienestar del piloto a lo largo de su vida profesional
- Comité Salud Ocupacional Guía Integral del Bienestar y Autorreflexión del Piloto
- Asuntos Femeninos construyendo una aviación con más oportunidades para todos
- Día Internacional de la Mujer
- Feria familiar UNPAC
- Reconocimiento a los pilotos padres en su día
- UNPAC rinde homenaje a referentes históricos de la aviación panameña
- Frecuencia Abierta
- MAPFRE-UNPAC y Beneficios

Palabras Capt. Ilma Velásquez

Secretaria General

Quinta edición de la Revista UNPAC



Estimados colegas:
Hay algo que compartimos quienes hemos dedicado nuestra vida a volar: sabemos que cada llegada lleva detrás preparación, decisiones y un equipo que hace posible avanzar. En la vida gremial ocurre lo mismo. Lo que construimos juntos se sostiene en la confianza, en la participación y en la voluntad de aportar, incluso cuando nuestras responsabilidades diarias nos llevan por rutas distintas.

Con ese espíritu les presentamos la quinta edición de nuestra revista UNPAC, un espacio para reconocernos en el trabajo realizado y mirar con entusiasmo hacia lo que aún podemos alcanzar. Sus páginas reúnen iniciativas que tienen un propósito común: acompañar a nuestros pilotos, fortalecer nuestra profesión y cuidar a las familias que forman parte de esta comunidad.

Vivimos un momento que nos invita a mirar el futuro con especial atención. Hay expectativas, aspiraciones compartidas y una conciencia cada vez más clara del valor que aportamos a la aviación. Los meses que vienen nos pedirán madurez, participación y confianza en nuestra capacidad de actuar juntos. Los asumimos con la serenidad que nace de la preparación y con la firme convicción de que la experiencia, la responsabilidad y la dignidad de nuestros pilotos deben ocupar un lugar central en el desarrollo de nuestra industria.

Esa preparación se construye todos los días. Está en quienes retoman sus estudios, amplían sus conocimientos y se forman para enseñar a las próximas generaciones. Los avances académicos junto con la Universidad de Panamá, los diplomados y las capacitaciones para las distintas áreas de nuestra actividad reflejan un gremio que quiere seguir creciendo. Ver a nuestros compañeros convertir su experiencia en nuevas capacidades es motivo de orgullo y una inversión en el futuro de la aviación panameña.

También se expresa en nuestra participación técnica, dentro y fuera del país. Llevar la perspectiva de la cabina a IFALPA y a los equipos de seguridad en pista (RST) permite que la experiencia del piloto contribuya a decisiones que afectan la operación. Cada reporte responsable, cada observación compartida y cada oportunidad de aprendizaje fortalecen esa labor. Nuestra voz tiene valor, y ejercerla con criterio y compromiso es parte de nuestra responsabilidad profesional.

UNPAC

En esta edición hemos dado, además, un espacio importante al bienestar y a la salud mental. Conocemos las exigencias de esta carrera y lo que implica sostenerlas a lo largo de los años. Por eso seguimos abriendo conversaciones sobre el descanso, la prevención, el apoyo entre compañeros y las transiciones de la vida profesional. Queremos que cada piloto encuentre en su gremio un lugar donde pueda ser escuchado y orientado con respeto. Cuidarnos y acompañarnos también forma parte de la fortaleza que necesitamos para avanzar.

Ese compromiso también se refleja en los avances de nuestra Secretaría de Asuntos Femeninos, que ha impulsado la orientación sobre maternidad, lactancia y retorno al vuelo, así como el diálogo sobre condiciones laborales respetuosas y la prevención del acoso. Su representación del sector Sudamérica en el Women Pilots' Committee de IFALPA constituye un reconocimiento que nos enorgullece y una oportunidad para aportar nuestra experiencia a la conversación internacional. Reconocemos el trabajo de nuestras compañeras por abrir espacios y promover condiciones que permitan desarrollar una carrera con respeto, igualdad de oportunidades y atención a las distintas etapas de la vida.

La App UNPAC representa un paso importante en nuestra manera de servir al gremio: acerca la información, facilita los reportes y su seguimiento, y reúne beneficios y servicios en un mismo espacio. Es un proyecto propio que queremos seguir fortaleciendo con la participación de nuestros agremiados, para que cada piloto encuentre una organización accesible, atenta y presente en su vida profesional. Su desarrollo también nos permite mostrar a quienes aún no se han afiliado el valor de pertenecer a UNPAC y abrirles la puerta a una comunidad en la que su voz cuenta. En el acontecer gremial, celebramos asimismo la obtención de la personería jurídica de COOSPAC R.L. y felicitamos a los compañeros que, con iniciativa y perseverancia, han impulsado este proyecto cooperativo independiente.

Nada de esto sería posible sin quienes dedican tiempo, conocimiento y energía al servicio del gremio. A la Junta Directiva, las secretarías, los comités, nuestro equipo administrativo y cada agremiado que participa, mi agradecimiento sincero. A quienes nos precedieron, nuestro reconocimiento por el camino abierto. Honrar su legado nos compromete a entregar a las nuevas generaciones una profesión fortalecida y una organización en la que puedan confiar.

Los invito a leer esta quinta edición con orgullo y a seguir siendo parte activa de lo que estamos construyendo. Mantengamos la cercanía, conversemos con respeto y hagamos de nuestras aspiraciones una tarea compartida. Tenemos experiencia, talento y razones para confiar en lo que podemos lograr.

El futuro que deseamos para nuestros pilotos empieza en la forma en que nos acompañamos y actuamos hoy. Sigamos construyéndolo juntos.

Con afecto y compromiso,



Ilma Velásquez
Secretaria General
Unión Panameña de Aviadores Comerciales

Convención Colectiva
COPA–UNPAC
2027–2031

Comité Negociador – Rumbo a un Nuevo Convenio Colectivo

El 26 de marzo de 2026, durante la Asamblea General Extraordinaria de UNPAC, el gremio de pilotos eligió al Comité Negociador encargado de representar a nuestros agremiados en el proceso de construcción y negociación de la próxima Convención Colectiva COPA–UNPAC 2027–2031.

Desde entonces, el Comité ha desarrollado un amplio proceso de preparación, consulta y análisis, consciente de la responsabilidad que representa construir una propuesta que recoja las principales necesidades y aspiraciones de nuestros pilotos, pero que al mismo tiempo cuente con el sustento técnico, económico y legal necesario para afrontar una negociación de esta importancia.



Sentido gremial

El Comité Negociador está conformado por los Capitanes Gonzalo González, Fernando Benedito, Ilma Velásquez, Jaime Baena y Luis Young, quienes han asumido esta responsabilidad con una visión común: representar los intereses colectivos de nuestros pilotos con preparación, responsabilidad, unidad y visión estratégica.

La construcción del pliego de peticiones no ha sido un ejercicio aislado. Ha requerido meses de trabajo, revisión de la Convención vigente, análisis de oportunidades de mejora y evaluación de las condiciones actuales de nuestra profesión y de la industria. El objetivo ha sido desarrollar una propuesta seria y representativa, capaz de responder a las prioridades expresadas por nuestra membresía.

Transparencia y comunicación continua

Uno de los principios fundamentales de este proceso ha sido mantener una comunicación abierta con nuestros pilotos. Para ello, durante los últimos meses se han desarrollado diferentes mecanismos de participación y consulta que han permitido incorporar la voz del gremio en la construcción de las propuestas.

Especial relevancia ha tenido la participación de más de 500 pilotos en las diferentes encuestas realizadas por el Comité Negociador, una respuesta que valoramos profundamente y que ha permitido identificar prioridades, conocer de primera mano las principales inquietudes de nuestra membresía y respaldar con información representativa muchas de las propuestas que hoy forman parte del documento en preparación.

A ello se han sumado mesas de trabajo para el análisis de propuestas y resultados; asesoría legal, económica y profesional especializada; revisión de referencias y mejores prácticas de la industria aeronáutica; así como el trabajo conjunto con los diferentes Comités de UNPAC para identificar oportunidades de mejora derivadas de la aplicación de nuestra actual Convención Colectiva.

También se han desarrollado los Open House, concebidos como espacios de intercambio directo para escuchar, compartir ideas y mantener un contacto cercano entre los pilotos y el Comité Negociador, complementados por el fortalecimiento de nuestros canales oficiales de comunicación para informar oportunamente sobre los avances y las diferentes etapas del proceso.

Todo este trabajo ha tenido un mismo propósito: llegar a la mesa de negociación con una propuesta construida con información, participación y conocimiento de las necesidades reales de nuestros pilotos.

RUMBO
— AL NUEVO CONVENIO —

Una nueva etapa

El pasado 24 de septiembre de 2026, reunidos en Asamblea General Ordinaria, nuestros agremiados aprobaron avanzar con la presentación del pliego de peticiones, marcando así un paso fundamental hacia el inicio formal del proceso de negociación de la próxima Convención Colectiva.

Esta decisión nos lleva ahora a una nueva etapa. El Comité Negociador continúa trabajando en los últimos detalles del documento y en la preparación necesaria para afrontar la negociación con Copa Airlines, inicialmente mediante la vía directa y, de ser necesario, a través de los mecanismos establecidos ante el Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral (MITRADEL).

Los meses que vienen requerirán no solamente del trabajo del Comité Negociador y de la Junta Directiva, sino también del respaldo y participación responsable de nuestros pilotos. Una negociación colectiva se fortalece cuando quienes representan al gremio llegan a la mesa sabiendo que detrás de ellos existe una membresía informada, cohesionada y comprometida con objetivos comunes.

Unidad y mirada hacia el futuro

Entramos además en esta negociación en un momento relevante para la aviación y para el futuro de nuestra operación. Las proyecciones de crecimiento anunciadas para los próximos años plantean nuevos escenarios y oportunidades, pero también refuerzan la importancia de contar con una fuerza profesional experimentada, comprometida y preparada para acompañar responsablemente esa evolución.

En ese contexto, la próxima Convención Colectiva representa una oportunidad para avanzar en nuestras condiciones laborales, proteger lo que hemos construido durante años y contribuir a generar las condiciones necesarias para preservar y retener la experiencia profesional de nuestros pilotos, reconociendo el papel fundamental que desempeñan dentro de una operación segura y sostenible en el tiempo.

Creemos que la unidad gremial, la credibilidad institucional y una expectativa positiva y responsable serán pilares fundamentales durante el proceso que tenemos por delante.

Desde el Comité Negociador asumimos este desafío con responsabilidad y con plena conciencia de la confianza que el gremio ha depositado en nosotros.

Continuaremos trabajando con preparación, transparencia, cohesión y claridad estratégica, manteniendo siempre abiertos nuestros canales de comunicación.

El camino hacia una nueva Convención Colectiva ya comenzó. Los próximos meses serán determinantes y será nuestra unidad, participación y compromiso gremial lo que nos permita avanzar con fortaleza hacia este nuevo desafío.

Comité Negociador UNPAC
Convención Colectiva COPA–UNPAC 2027–2031



UNPAC

READY FOR TAKEOFF: COOSPAC R.L. ES UNA REALIDAD

El 9 de septiembre de 2026 marcó un hito para nuestro gremio: después de tres años de trabajo continuo, la Cooperativa de Servicios Panameña de Aviadores Comerciales, COOSPAC R.L., obtuvo su personería jurídica.

Este logro concreta un sueño compartido por generaciones de pilotos y abre una nueva etapa para impulsar el bienestar y el desarrollo de la comunidad aeronáutica mediante el cooperativismo.

Un logro compartido

La entrega formal se realizó en la sede de la Dirección Regional del Instituto Panameño Autónomo Cooperativo (IPACOOP), con la participación de sus autoridades, los directivos y fundadores de COOSPAC R.L., representantes de otras dos cooperativas nacientes y medios de comunicación del sector cooperativo.

El acto estuvo presidido por la directora ejecutiva del IPACOOP, Mgtr. Erika Vargas de González; el subdirector ejecutivo, Lic. Boris Allara; y la directora regional de la provincia de Panamá, Mgtr. Dayra P. González, acompañados de su equipo de trabajo. La ceremonia inició con el Himno de la Cooperación y una invocación religiosa a cargo del capitán Manuel Bunting, fundador de COOSPAC R.L., quien elevó una plegaria por la nueva cooperativa y la encomendó a la protección de la Virgen de Loreto, patrona universal de los aviadores.

El momento central fue la entrega de la personería jurídica al capitán Jaime Josué Baena C., presidente de la Junta de Directores, por parte de la directora ejecutiva del IPACOOP. Asimismo, el subdirector ejecutivo entregó los estatutos al capitán Víctor Emanuel Yard T., tesorero de la Junta de Vigilancia, formalizando así las bases jurídicas y normativas de la entidad.



En su intervención, el capitán Baena destacó la importancia de construir una plataforma cooperativa sólida y preparada para crecer. También agradeció a los promotores institucionales y, especialmente, a los 49 pilotos fundadores que desde 2023 creyeron en esta visión y contribuyeron a hacerla realidad, superando los desafíos propios de sus responsabilidades profesionales. La jornada concluyó con un brindis y una fotografía grupal de las autoridades del IPACOOP y los pilotos fundadores presentes, como testimonio de este importante paso para el cooperativismo aeronáutico panameño.

El proceso continúa

La obtención de la personería jurídica constituye un paso fundamental hacia la apertura formal de COOSPAC R.L. Sus órganos de gobierno, comités y asociados fundadores continúan trabajando en los componentes legales, técnicos, administrativos, sociales y tecnológicos necesarios para iniciar operaciones con solidez.

El objetivo es abrir sus puertas a pilotos panameños, pilotos extranjeros residentes y personas vinculadas al sector, de conformidad con sus estatutos. Para ello, se preparan los primeros servicios, orientados a capacitaciones especializadas,

programas de intermediación y otras prestaciones que respondan a las necesidades del gremio y de sus futuros asociados.

Este trabajo busca establecer una institución moderna y útil, con capacidad para acompañar el desarrollo de la comunidad aeronáutica y generar oportunidades para sus miembros.



Ready for Takeoff

Con disciplina, visión y compromiso, el equipo fundador continúa trazando la ruta hacia el despegue de COOSPAC R.L. Como en la aviación, este proceso exige preparación, coordinación y capacidad para afrontar los desafíos que surjan en el camino.



La Junta de Directores, la Junta de Vigilancia y sus asociados fundadores comparten la convicción de que esta cooperativa puede contribuir a un futuro de unidad, prosperidad y desarrollo gremial, fortaleciendo a nuestra comunidad aeronáutica y aportando valor al sector cooperativo.

¡Sean todos bienvenidos a COOSPAC R.L. y prepárense para nuestro despegue!

Secretaría de Finanzas

La Secretaría de Finanzas mantiene su firme compromiso con la transparencia y la rendición de cuentas, mediante la presentación oportuna de los estados financieros trimestrales y la gestión responsable de los recursos sindicales.

Asimismo, promueve el uso eficiente de estos recursos, destinándolos a iniciativas que contribuyan al mejoramiento, estudio, protección y defensa de los intereses económicos y sociales comunes de nuestros agremiados.



En el marco de este compromiso, el pasado 30 de julio se llevó a cabo una charla sobre el análisis y la elección del sistema de pensiones de la Caja de Seguro Social (CSS).

La actividad tuvo como objetivo brindar a nuestros agremiados información pertinente y herramientas de orientación que les permitieran comprender las alternativas disponibles y contar con un marco de referencia adecuado para tomar una decisión responsable e informada sobre un tema de gran relevancia para su futuro.

App UNPAC:
una herramienta que cobra valor con tu participación



Descargarla es el primer paso. Utilizarla fortalece la comunicación, el seguimiento y la gestión gremial.

En la cuarta edición de nuestra revista presentamos el lanzamiento de la App UNPAC, una iniciativa orientada a modernizar la gestión institucional y acercar los servicios del gremio a sus agremiados. En esta edición, damos continuidad a ese esfuerzo con una invitación a integrar la aplicación en la vida cotidiana de nuestros pilotos y aprovechar las herramientas que reúne.

La actividad profesional exige mantenerse informado y contar con canales accesibles para comunicar situaciones que requieren atención. La App UNPAC responde a esta necesidad al centralizar comunicados oficiales, reportes, beneficios y servicios institucionales, facilitando una relación más directa entre los agremiados y su organización.



Informarse también es participar

Consultar los comunicados oficiales permite conocer las gestiones y los asuntos de interés para el gremio. Incorporar esta práctica a nuestra rutina contribuye a mantener una comunidad informada y vinculada con el trabajo de UNPAC.

La plataforma también cuenta con un asistente virtual disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, que facilita el acceso a información y recursos institucionales. Estas funcionalidades permiten aprovechar un mismo espacio para realizar consultas y mantenerse conectado con la organización.



Cada reporte aporta a la gestión gremial

Una de las principales fortalezas de la aplicación es la posibilidad de generar reportes y dar seguimiento a su atención mediante notificaciones. Esta función permite que las experiencias de los pilotos se conviertan en información organizada para respaldar las gestiones del gremio ante las empresas con las que existen convenios colectivos.

Su valor va más allá del envío inicial. Mantener un registro y un historial de seguimiento contribuye a identificar situaciones recurrentes, documentar antecedentes y preservar la continuidad de las gestiones. Así, cada reporte aporta a una memoria institucional que fortalece la capacidad de representación de UNPAC.

Utilizar este canal de manera habitual, con información clara y precisa, favorece una mejor comprensión de las situaciones comunicadas y facilita su seguimiento.



Una herramienta al servicio de todos

La transformación digital requiere la participación de quienes utilizan sus herramientas. Cada agremiado que consulta un comunicado, presenta un reporte o aprovecha los servicios disponibles contribuye a consolidar una gestión más cercana, organizada y transparente.

Por ello, UNPAC reitera la invitación a quienes aún no han descargado la aplicación a sumarse a esta iniciativa. A quienes ya cuentan con ella, los anima a explorar sus funcionalidades e incorporarlas a su rutina.

La App UNPAC es un recurso para mantenernos informados, hacer escuchar nuestras necesidades y fortalecer el trabajo colectivo. Descárgala, utilízala y participa: el gremio se construye con el compromiso de todos.

UNPAC impulsa el conocimiento y el crecimiento profesional del gremio

La actualización de conocimientos y el fortalecimiento de las competencias profesionales son fundamentales en una actividad tan exigente como la aviación. Con esa visión, durante este periodo la **Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC)** impulsó una oferta de cursos y diplomados orientada a acompañar a los pilotos en distintas etapas de su trayectoria, desde la preparación para procesos de selección hasta la profundización de conocimientos técnicos y operacionales.

Esta labor responde a una necesidad permanente del gremio: contar con oportunidades de formación que permitan repasar conceptos, ampliar perspectivas y afrontar con mayor preparación los desafíos de la profesión. A través de estas iniciativas, UNPAC reafirma su papel como una organización que, además de representar a sus agremiados, promueve su crecimiento académico y profesional.

Herramientas para acceder a nuevas oportunidades

Dentro de esta oferta se destacó el Diplomado en Inglés Aeronáutico, dirigido al fortalecimiento de una competencia esencial para el desenvolvimiento profesional en un entorno internacional. La preparación en este idioma contribuye a una mejor comprensión de información técnica y al desarrollo de habilidades de comunicación vinculadas con la actividad aeronáutica.

Asimismo, se realizaron seis cursos de Compass Test, que brindaron espacios de preparación a pilotos interesados en afrontar procesos de evaluación y selección. La continuidad de estas ediciones refleja el esfuerzo de UNPAC por ofrecer herramientas que acompañen las aspiraciones laborales y el desarrollo de carrera de los participantes.

Actualización técnica y preparación operacional

El Curso de Repaso General permitió reforzar conocimientos y retomar conceptos fundamentales para el ejercicio profesional. Estos espacios de revisión favorecen el estudio continuo y ofrecen una oportunidad para aclarar dudas e identificar áreas que requieren mayor preparación.

Por su parte, el Curso Jet Performance estuvo orientado a profundizar en el desempeño de las aeronaves a reacción, un área de especial importancia para comprender sus capacidades y limitaciones, así como su relación con la planificación y la toma de decisiones operacionales.

A esta oferta se sumó el Malfunction Characteristics & Crew Performance Course, enfocado en las características de las fallas y el desempeño de la tripulación. Su relevancia radica en relacionar el conocimiento técnico con la actuación de los pilotos, promoviendo una comprensión más amplia de la respuesta operacional ante situaciones anormales.

Una visión integral de la actividad aeronáutica

El Curso de Introducción a Operaciones Aeroportuarias, Gestión y Automatización amplió la oferta hacia el entorno en el que se desarrolla la operación aérea. Conocer los procesos aeroportuarios y su relación con la gestión y la automatización permite a los pilotos complementar su perspectiva desde la cabina y comprender mejor la coordinación entre los distintos actores del sector.

En conjunto, estas iniciativas representan una inversión en el conocimiento y en el futuro del gremio. Su valor trasciende la culminación de cada curso: reside en las herramientas que los participantes incorporan a su preparación, en el intercambio de experiencias y en el fortalecimiento de una cultura de aprendizaje continuo.

Para UNPAC, impulsar la capacitación es también respaldar a sus agremiados con oportunidades concretas de desarrollo. Mantener esta labor contribuye a una comunidad profesional mejor preparada y comprometida con la calidad y la seguridad de la aviación.

Pilotos culminan el **Diplomado en Docencia del Nivel Superior Aeronáutico**

La Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC), junto con el Instituto Centroamericano de Administración y Supervisión de la Educación (ICASE) de la Universidad de Panamá, celebró la culminación del Diplomado en Docencia del Nivel Superior Aeronáutico. Esta formación, de 200 horas académicas, certificó a 51 pilotos y fortaleció sus competencias para contribuir a la preparación de las próximas generaciones de aviadores.

El diplomado representa un avance en la formación docente de profesionales que aportan su experiencia operacional a la enseñanza. Transmitir conocimientos aeronáuticos requiere, además del dominio técnico, herramientas pedagógicas que faciliten el aprendizaje, promuevan el análisis y permitan orientar a los estudiantes ante las exigencias de su futura profesión.



Con una propuesta que integra conocimiento, práctica y valores, esta iniciativa responde a una visión compartida: elevar la calidad de la enseñanza como parte del desarrollo de una aviación más segura y profesional. La preparación de quienes forman a otros constituye un aporte a ese propósito, al favorecer la transmisión de conocimientos, criterios y buenas prácticas.

Este logro se suma a la ruta académica que UNPAC impulsa junto con la Universidad de Panamá, desde la formación técnica especializada hasta la Licenciatura y la futura Maestría en Ciencias Aeronáuticas. Una labor que busca ampliar las oportunidades de desarrollo de los pilotos y vincular su experiencia profesional con la formación universitaria.

UNPAC felicita a los 51 pilotos por su dedicación y por asumir el compromiso de seguir aprendiendo para enseñar. Su preparación fortalece al gremio y contribuye a una tarea esencial para el futuro del sector: formar profesionales con conocimientos sólidos, responsabilidad y una cultura de seguridad operacional.









Secretaría de Alas Rotativas

Segundo Simposio de Operaciones Aéreas

La Secretaría de Alas Rotativas de la **Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC)** organizó, en colaboración con el Instituto Superior de Formación Profesional Aeronáutica (ISFPA) y M5 Helicopters, el Segundo Simposio de Operaciones Aéreas para Pilotos de Helicópteros, celebrado los días 28 y 29 de septiembre. El encuentro reunió a pilotos, instructores, autoridades aeronáuticas y representantes de la industria en dos jornadas dedicadas a la actualización profesional y al fortalecimiento de la seguridad operacional.

Esta segunda edición tuvo como eje principal las operaciones en plataformas elevadas y helipuertos ubicados en edificios, entornos que exigen una planificación rigurosa, precisión en la ejecución de las maniobras y una evaluación constante de las condiciones y los riesgos. Su inclusión permitió centrar la atención en los desafíos particulares de estas operaciones y en la importancia de contar con una preparación acorde con sus exigencias.

El programa también abordó el vuelo en montaña y a elevadas altitudes, los efectos del viento y del terreno, la cizalladura, la toma de decisiones bajo presión y la gestión de amenazas y errores (TEM). Estos temas ofrecieron una visión integral de los factores que intervienen en la operación de helicópteros y de las herramientas que contribuyen a anticipar amenazas y gestionar los riesgos.



Además de la actualización técnica, el simposio propició el intercambio de experiencias entre profesionales de ala rotativa. Compartir conocimientos y analizar los retos de la actividad permite ampliar criterios, fortalecer las buenas prácticas y promover una cultura de prevención y aprendizaje continuo.

La participación de representantes de la Autoridad Aeronáutica Civil, del ISFPA y de UNPAC acompañó el desarrollo de esta iniciativa, que concluyó con la entrega de certificados a los participantes. Con la organización de este segundo simposio, la Secretaría de Alas Rotativas de UNPAC dio continuidad a su labor de promover espacios de formación especializados para el sector. Este esfuerzo reafirma la importancia de atender las necesidades de los pilotos de helicópteros y de fortalecer su desarrollo profesional como parte del compromiso del gremio con una aviación cada vez más segura.











UNPAC
EN IFALPA:

Llevando la voz de nuestros pilotos a la **seguridad operacional internacional**

La seguridad operacional no se construye únicamente a partir de manuales, regulaciones o decisiones tomadas desde las oficinas. También se fortalece desde la cabina de vuelo, mediante la experiencia diaria de los pilotos y nuestra capacidad para identificar, comunicar y aprender de las amenazas presentes en la operación.

Con esta visión, los capitanes Víctor Torres y Ricardo García tenemos la oportunidad de representar a UNPAC como miembros del Safety Management Working Group (SMWG) de la Federación Internacional de Asociaciones de Pilotos de Líneas Aéreas (IFALPA), participando directamente en discusiones e iniciativas relacionadas con la gestión de la seguridad operacional a nivel internacional.

¿QUÉ ES EL SMWG?

El Safety Management Working Group es un grupo técnico de IFALPA que aborda distintas áreas relacionadas con los Sistemas de Gestión de la Seguridad Operacional (Safety Management Systems, SMS), la cultura de seguridad, la gestión del riesgo, los factores humanos y la participación de los pilotos en los procesos de seguridad de las organizaciones.

Más allá del análisis conceptual, su objetivo es transformar la experiencia operacional de los pilotos en propuestas, herramientas y posiciones técnicas que contribuyan al desarrollo de una aviación cada vez más segura.

Actualmente, una parte importante del trabajo del grupo se enmarca en el Positive Safety Culture (PSC) Strategic Plande IFALPA, una iniciativa orientada a fortalecer la cultura positiva de seguridad en la industria aeronáutica.

UNPAC

POSITIVE SAFETY CULTURE: MÁS QUE REPORTAR

Uno de los conceptos que estudiamos y desarrollamos dentro del grupo es precisamente el de Positive Safety Culture, o cultura positiva de seguridad.

Una cultura positiva de seguridad busca promover un entorno en el que exista la confianza necesaria para comunicar errores, amenazas y preocupaciones relacionadas con la seguridad operacional, manteniendo al mismo tiempo principios claros de responsabilidad y profesionalismo.



Esto resulta particularmente importante para quienes estamos en la primera línea de la operación.

Los pilotos observamos diariamente situaciones que no siempre pueden identificarse mediante indicadores, estadísticas o auditorías. Un procedimiento susceptible de mejora, una amenaza recurrente, una condición operacional particular o una tendencia aparentemente menor pueden convertirse en información de gran valor para un Sistema de Gestión de la Seguridad Operacional.

Sin embargo, para que esa información salga a la luz, debe existir confianza. Cuando un piloto siente que puede reportar situaciones, expresar sus preocupaciones y participar activamente en los procesos de seguridad, la organización obtiene información valiosa. Esa información genera aprendizaje, y ese aprendizaje puede traducirse en medidas preventivas y mejoras concretas.

En definitiva, no basta con disponer de sistemas de reporte: es necesario crear las condiciones para que los pilotos confíen en ellos y los utilicen como herramientas efectivas de prevención.

DE LA ESTRATEGIA A PROYECTOS CONCRETOS

El SMWG trabaja en las iniciativas contempladas en los cuatro pilares del PSC Strategic Plan, distribuyendo distintos proyectos entre sus miembros para transformar los objetivos estratégicos en acciones concretas.

Entre los temas que forman parte de las discusiones del grupo destacan el intercambio de información e inteligencia de seguridad entre países y organizaciones; la transparencia y la participación del personal de primera línea en las auditorías de los Sistemas de Gestión de la Seguridad Operacional; y la integración de los factores humanos en el desarrollo de una cultura positiva de seguridad.

Aunque estos temas abarcan diferentes áreas, todos comparten un principio fundamental: reconocer que las personas que participan directamente en la operación deben desempeñar un papel activo en los sistemas y procesos destinados a protegerla.

La seguridad operacional se fortalece cuando la experiencia de quienes ejecutan las operaciones se incorpora de manera efectiva a la identificación de riesgos, el análisis de las amenazas y la búsqueda de soluciones.





IFALPA

LA VOZ DESDE LA CABINA

Desde nuestra participación en el SMWG, hemos querido prestar especial atención a un concepto que consideramos fundamental: fortalecer la Voice of the Flight Deck, es decir, la voz de los pilotos y de quienes están en la cabina de vuelo.

Los pilotos no debemos ser únicamente receptores de las políticas de seguridad. Nuestra experiencia operacional debe formar parte activa de su desarrollo, implementación y evaluación.

Incorporar la perspectiva de la cabina permite complementar los datos tradicionales de un SMS con información que solo puede obtenerse de quienes enfrentan diariamente las condiciones reales de la operación. Se trata de reconocer el valor del conocimiento práctico de los pilotos y aprovecharlo para identificar riesgos, comprender mejor las amenazas y desarrollar medidas preventivas más eficaces.

Esto también implica promover una participación más activa de los pilotos en los procesos de seguridad, incluidos los análisis de riesgos, los programas de reporte, las auditorías de los SMS y el desarrollo de estrategias preventivas.

Escuchar la voz de la cabina no debe ser un simple ejercicio de consulta. Debe convertirse en una parte integral de la toma de decisiones en materia de seguridad operacional.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA UNPAC?

La participación en un grupo técnico de IFALPA permite que UNPAC forme parte de discusiones internacionales sobre asuntos que contribuyen a la evolución de la gestión de la seguridad operacional y que pueden orientar las prácticas adoptadas por las organizaciones del sector.

Asimismo, nos brinda la oportunidad de conocer las experiencias de otras asociaciones de pilotos, intercambiar buenas prácticas y, sobre todo, aportar nuestra propia perspectiva y experiencia operacional a la discusión internacional.

UNPAC

Representar a UNPAC en el SMWG también implica una responsabilidad: procurar que los conocimientos adquiridos y las iniciativas analizadas no permanezcan únicamente dentro del grupo de trabajo.

Nuestro propósito es compartir estos conocimientos con nuestros agremiados e identificar aquellas herramientas, ideas y buenas prácticas que puedan contribuir al fortalecimiento de nuestra propia cultura de seguridad.

De esta manera, la participación internacional adquiere un valor práctico: conectar las discusiones globales con las necesidades, los desafíos y las oportunidades de mejora de nuestros pilotos.

PENSAR GLOBALMENTE, APLICARLO LOCALMENTE

Formar parte del Safety Management Working Group representa una oportunidad para vincular a nuestros pilotos con una discusión internacional sobre el presente y el futuro de la seguridad operacional.

Desde Panamá, podemos aportar experiencias, identificar desafíos y contribuir a iniciativas junto con pilotos y especialistas de distintas partes del mundo. Al mismo tiempo, podemos aprender de otras organizaciones y conocer enfoques que ayuden a fortalecer nuestras propias prácticas.
Pero, quizás, el mayor valor de esta participación radica en la posibilidad de llevar ese conocimiento de regreso a nuestra comunidad y convertirlo en oportunidades concretas de aprendizaje y mejora.

Porque, independientemente del país, la aerolínea o el tipo de operación, hay un principio que permanece vigente: la seguridad operacional mejora cuando quienes están más cerca de la operación cuentan con la confianza, la oportunidad y los mecanismos necesarios para participar activamente en ella.
Esa es precisamente la voz que queremos seguir llevando desde UNPAC hacia IFALPA: la voz de nuestros pilotos, respaldada por su experiencia, su criterio profesional y su compromiso permanente con la seguridad operacional.

RST (Runway Safety Team): la voz del piloto en la seguridad en pista

Una señalización poco clara, la presencia de fauna, objetos extraños o una comunicación confusa pueden comprometer la seguridad de una operación. Identificar estas amenazas y atenderlas requiere que quienes utilizan, administran y supervisan un aeropuerto trabajen de manera coordinada. Ese es el propósito de los Runway Safety Teams (RST), o Equipos de Seguridad en Pista.

Estos equipos reúnen a pilotos, controladores de tránsito aéreo, operadores aeroportuarios, aerolíneas y autoridades para analizar riesgos y proponer soluciones. Su función es técnica y colaborativa: examinar un mismo problema desde distintas perspectivas y desarrollar planes de acción que contribuyan a prevenir incursiones, excursiones de pista y otros eventos operacionales.

Para UNPAC, participar en estos espacios significa llevar la experiencia de nuestros pilotos a la discusión sobre las condiciones en las que operan. Desde la cabina se pueden advertir dificultades en las marcaciones, procedimientos que generan confusión, obstáculos o deficiencias de coordinación que merecen ser evaluadas. Los reportes de los agremiados aportan información valiosa para identificar esas situaciones y sustentar propuestas de mejora.

La labor de un RST permite pasar de la observación al análisis: identificar el peligro, valorar sus posibles consecuencias y priorizar las medidas según la probabilidad y gravedad del riesgo. Así, la experiencia operacional se complementa con datos, antecedentes de incidentes y referencias técnicas para orientar las decisiones.



En este contexto, los días 19 y 20 de marzo de 2026, los capitanes Jaime Fábrega y Ricardo García participaron, en representación de UNPAC, en el curso de RST impartido por IFALPA en Bogotá. El encuentro permitió profundizar en estas herramientas e intercambiar experiencias sobre problemas comunes en los aeropuertos de la región.

Esta participación respalda una representación gremial que también actúa en el ámbito técnico. Aportar la perspectiva del piloto a las mejoras de infraestructura, procedimientos y coordinación aeroportuaria contribuye a proteger a nuestros agremiados y a fortalecer la seguridad de toda la operación.



Reportar y descansar: dos pilares de un vuelo seguro

La seguridad no depende de pilotos invulnerables, sino de profesionales capaces de reconocer sus límites, cuidarse y compartir información antes de que un riesgo se convierta en un evento.

En aviación solemos hablar de disciplina, preparación y experiencia. Sin embargo, hay una competencia igual de importante que no siempre recibe la misma atención: reconocer cuándo nuestra capacidad puede estar disminuida y comunicarlo a tiempo. La fatiga no es una falta de profesionalismo ni una debilidad personal; es una condición fisiológica que puede reducir el rendimiento mental y físico por pérdida de sueño, vigilia prolongada, alteración del ritmo circadiano o carga de trabajo. Gestionarla bien exige dos hábitos inseparables: cuidar el sueño y reportar de manera honesta y proactiva.

Una cultura que aprende necesita información

Un Sistema de Gestión de la Seguridad Operacional (SMS) solo puede gestionar los riesgos que conoce. Cada reporte de fatiga, dificultad operativa, presión de tiempo, programación exigente o condición que afecte el descanso aporta una pieza del panorama. No se trata de “contar cuentos” ni de buscar culpables: se trata de transformar experiencias individuales en datos que permitan identificar tendencias, evaluar riesgos y aplicar mitigaciones.

Una cultura justa y positiva facilita que las personas expresen preocupaciones con confianza, protege la confidencialidad y distingue entre el error humano, las decisiones tomadas en un contexto complejo y las conductas deliberadamente inaceptables. Cuando el reporte recibe escucha, seguimiento y retroalimentación, deja de percibirse como un trámite y se convierte en una herramienta real de prevención.

La fatiga no siempre avisa con claridad

La fatiga puede manifestarse con párpados pesados, somnolencia, dolor de cabeza, problemas de visión o coordinación; pero también con irritabilidad, apatía, dificultad para comunicarse, menor concentración y decisiones menos flexibles. En la operación puede favorecer errores de omisión, el olvido de pasos, la fijación en una sola tarea, el retorno a hábitos antiguos, una vigilancia reducida o una recuperación imprecisa de eventos. El problema es que nuestra valoración subjetiva no siempre es suficiente: una persona fatigada puede subestimar cuánto se ha deteriorado su rendimiento.

También conviene desmontar algunos mitos. La motivación, la experiencia y el profesionalismo no sustituyen el sueño. Tener tiempo libre no significa necesariamente haber dormido. Cumplir los límites de vuelo y servicio tampoco elimina por sí solo el riesgo, porque influyen la calidad y cantidad del descanso, el momento circadiano, la carga de trabajo, la salud, el ambiente y las circunstancias personales. La ausencia de incidentes anteriores no demuestra que la fatiga esté bajo control.

Reportar antes, durante y después: pensar de forma proactiva

Un reporte de fatiga no tiene que esperar a que ocurra un error. Puede ser preventivo cuando una programación, una extensión, una serie de madrugadas, un descanso interrumpido, una demora prolongada o una combinación de tareas crea un riesgo previsible. También puede registrar una experiencia posterior al vuelo para que el sistema aprenda. Lo importante es aportar información concreta: momento del evento, oportunidad y calidad del sueño previo, tiempo despierto, secuencia de servicios, carga de trabajo, señales observadas, efectos operacionales y mitigaciones utilizadas.









- **Antes del servicio: evalúa honestamente tu descanso y utiliza los canales establecidos si no estás en condiciones adecuadas.**
- **Durante la operación: comunica las señales relevantes, coordina con la tripulación y aplica los procedimientos y mitigaciones disponibles.**
- **Después del vuelo: reporta las condiciones que aumentaron el riesgo, incluso si el vuelo terminó sin incidentes.**

En el reporte: describe hechos y contexto; evita suposiciones sobre intenciones o culpas.
Como compañero o líder: escucha sin minimizar, agradece la información y promueve seguimiento y retroalimentación.

La seguridad se construye con pequeñas decisiones

Reportar fatiga no nos hace menos capaces; demuestra criterio profesional. Dormir bien no es un lujo fuera del trabajo; es parte de nuestra aptitud para operar. Y prestar atención a nuestras propias señales y a las del equipo no es alarmismo; es gestión de riesgos. Una cultura madura no espera a que el sistema falle para aprender: escucha las señales débiles, protege a quien habla y actúa sobre la información.

La próxima vez que notes una condición de fatiga, haz una pausa, conversa y reporta. Tu experiencia puede ser la alerta temprana que permita ajustar una programación, mejorar un procedimiento o evitar que otro piloto enfrente el mismo riesgo. En seguridad operacional, compartir información también es cuidar la cabina.

Fuentes de referencia

Elaborado a partir del material de la OACI sobre factores humanos, actuación humana y cultura de seguridad; las herramientas de la OACI para reforzar una cultura positiva de seguridad de la aviación; y el módulo de IATA sobre introducción a la gestión del riesgo de fatiga.





UNPAC fortalece el apoyo entre pares ante incidentes críticos

Los capitanes Gonzalo González y Ricardo García, en representación de la Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC), participaron en Colombia en una formación especializada sobre el Critical Incident Response Program(CIRP), un programa orientado al apoyo entre pares y al manejo de las respuestas que pueden surgir tras un incidente crítico en el ámbito aeronáutico.

La capacitación tuvo una duración de 27 horas, distribuidas en cuatro días, y estuvo dirigida a preparar pilotos para desempeñarse como Peers o pares de apoyo. Durante el entrenamiento se abordaron temas fundamentales como CIRP y Critical Incident Stress Management (CISM), escucha activa, comunicación efectiva, estrés operacional, distrés y disfunción, agotamiento profesional (burnout), respuesta ante eventos traumáticos y criterios para identificar cuándo resulta necesaria la intervención de un profesional especializado.

UNPAC



Uno de los principales aprendizajes fue reconocer que cada persona puede reaccionar de manera diferente ante un incidente crítico. Después de un evento de esta naturaleza, un piloto puede experimentar respuestas cognitivas, emocionales, conductuales o físicas, incluso cuando externamente no manifiesta señales evidentes de afectación. En este contexto, el acompañamiento oportuno de un compañero debidamente capacitado puede representar un primer nivel de apoyo fundamental.

La formación también permitió establecer la diferencia entre el apoyo espontáneo que puede brindar un compañero y la labor de un Peer entrenado en CIRP. Este último dispone de herramientas específicas de escucha activa, empatía y comunicación, así como de conocimientos para identificar posibles señales de distrés o disfunción, realizar el seguimiento correspondiente y reconocer cuándo es necesario derivar el caso a un profesional especializado.



Otro de los pilares de la capacitación fue la confidencialidad. La función del Peer no consiste en investigar el incidente, evaluar el desempeño profesional del piloto ni emitir diagnósticos clínicos. Su labor es escuchar, acompañar y brindar apoyo dentro de los límites de su formación, facilitando el acceso a atención especializada cuando las circunstancias lo requieran.

Con la participación de los capitanes González y García en esta formación, UNPAC continúa ampliando sus conocimientos sobre las herramientas y prácticas de apoyo utilizadas en la comunidad aeronáutica internacional para la atención de incidentes críticos.

Esta experiencia representa un aporte al fortalecimiento de una cultura de acompañamiento entre pilotos, en la que la escucha, la confianza y la atención oportuna al bienestar emocional constituyen elementos importantes para el cuidado de quienes ejercen la profesión aeronáutica.

Salud mental y bienestar del piloto a lo largo de su vida profesional

La Semana de la Salud Mental de UNPAC abrió un espacio para comprender las exigencias emocionales de la profesión y la importancia de contar con apoyo oportuno. Desde el estrés cotidiano y la respuesta a incidentes críticos hasta la jubilación, las jornadas abordaron una realidad que acompaña toda la trayectoria del aviador: cuidar a la persona es parte de cuidar la seguridad operacional.

Las presentaciones estuvieron a cargo de Pilar Segura Redondo, psicóloga general sanitaria y psicoterapeuta, especialista acreditada en psicología aeronáutica. Sus contenidos ofrecieron herramientas para reconocer el malestar, fortalecer la resiliencia y comprender el alcance del acompañamiento entre pares, sin sustituir la atención profesional. También permitieron reflexionar sobre la identidad, los vínculos y los proyectos que sostienen la vida más allá de la cabina.



Reconocer el estrés antes de que nos desborde

La actividad del piloto combina responsabilidades operacionales con condiciones que pueden generar tensión: programación irregular, cambios de huso horario, falta de sueño, evaluaciones técnicas y médicas, preocupaciones económicas y dificultades para conciliar el trabajo con la vida familiar. Estas presiones pueden acumularse, especialmente cuando no existen suficientes oportunidades de recuperación.

Durante las jornadas se distinguió entre el estrés agudo, una respuesta intensa y breve ante una demanda inmediata, y el estrés crónico, asociado con presiones que se mantienen en el tiempo. Cierto grado de activación ayuda a responder; cuando resulta excesivo o sostenido, puede afectar la atención, la memoria, el juicio y la regulación emocional.

El malestar puede expresarse mediante irritabilidad, alteraciones del sueño, dificultades de concentración, pérdida de motivación o cambios de conducta. Una señal aislada no permite establecer un diagnóstico. Importa observar su duración, intensidad y repercusión en el trabajo y las relaciones. Reconocer estos cambios y buscar orientación evita que el sufrimiento quede oculto detrás de la costumbre de seguir cumpliendo.

El apoyo entre pares como puerta de entrada

Uno de los ejes de la formación fue el Programa de Apoyo al Piloto y el papel de los peers o pares de apoyo. Compartir profesión puede facilitar una conversación con alguien que conoce las presiones de la operación, las evaluaciones y las preocupaciones relacionadas con la continuidad de la carrera.

El par capacitado escucha, ayuda a aclarar la situación y facilita el acceso a los recursos adecuados. Su función tiene límites: no diagnostica, no realiza psicoterapia ni reemplaza al médico examinador aeronáutico. El acompañamiento debe contar con formación, supervisión profesional y protocolos de derivación.



La confianza es esencial para que este modelo funcione. El temor al estigma o a las consecuencias laborales puede retrasar la búsqueda de ayuda; por ello, las presentaciones destacaron la confidencialidad y el enfoque preventivo y no punitivo. Esa protección debe explicar también sus límites y los procedimientos previstos ante un riesgo para la vida o la seguridad. Solicitar apoyo a tiempo es una conducta responsable que merece encontrar una respuesta respetuosa.

Después de un incidente crítico también hay que cuidar a quienes ayudan

La preparación técnica no elimina la vulnerabilidad emocional. Un incidente grave puede afectar a la tripulación y a quienes participan en la respuesta o acompañan a los afectados. Las imágenes, la incertidumbre, la sobrecarga y el contacto con personas que sufren pueden dejar una huella que se manifieste incluso después de concluir la intervención.

Se destacó la importancia de ofrecer seguridad, información clara y ayuda práctica. Los primeros auxilios psicológicos se apoyan en observar, escuchar y conectar con recursos y personas de confianza. Acompañar implica respetar el ritmo de cada persona, sin presionarla para que relate lo ocurrido ni imponer una manera de sentirse.

También se abordó el trastorno de estrés postraumático, que puede incluir recuerdos intrusivos, pesadillas, evitación, hipervigilancia y cambios persistentes en el ánimo. No toda reacción posterior a un suceso constituye un trastorno. Cuando el malestar persiste, empeora o interfiere con la vida diaria, requiere valoración profesional. La formación presentó las terapias centradas en el trauma y la necesidad de coordinar cualquier retorno a funciones de vuelo con las instancias médicas y operacionales correspondientes.



Prevenir las crisis y escuchar sin juzgar

La prevención de la conducta suicida se trató desde una perspectiva de comprensión del sufrimiento. No existe una causa única ni un perfil que permita identificar con certeza quién atravesará una crisis. Los factores personales, familiares, laborales y sociales pueden combinarse y cambiar con el tiempo.

El aprendizaje central fue tomar en serio las expresiones de desesperanza, escuchar sin reproches y facilitar atención especializada. Las frases hechas, la minimización o los juicios pueden cerrar una conversación necesaria. El compañero no debe asumir una responsabilidad clínica para la que no está preparado: ante un peligro inmediato, corresponde activar los servicios de emergencia y procurar que la persona permanezca acompañada hasta recibir ayuda.

Alcohol y otras sustancias una responsabilidad compartida

Otro tema destacado fue el impacto del alcohol y otras sustancias sobre la salud y la seguridad del vuelo. El funcionamiento laboral aparentemente conservado no descarta un problema de consumo. Reconocerlo de manera temprana permite abrir una vía de evaluación y tratamiento.

La reflexión incluyó medicamentos con y sin receta y productos comercializados como naturales, que también pueden afectar la atención o generar somnolencia. Su disponibilidad no garantiza su compatibilidad con el vuelo. La orientación médica y el cumplimiento de los requisitos aplicables son fundamentales para evitar la automedicación y valorar sus efectos.

Los modelos de asistencia expuestos contemplan tratamiento, apoyo entre pares y seguimiento. La recuperación personal y la aptitud para volver a volar son procesos relacionados, pero requieren valoraciones diferenciadas. El acompañamiento no sustituye la evaluación aeromédica ni garantiza una recertificación automática.

La jubilación y la continuidad de una vida con sentido

La salud mental del piloto también merece atención al finalizar la etapa operacional. La jubilación puede implicar cambios en las rutinas, los vínculos, el reconocimiento y la identidad construida durante décadas. Por ello, la despedida de la cabina puede vivirse como un duelo profesional, incluso cuando el retiro ha sido previsto o deseado.

Este proceso no sigue una secuencia idéntica para todos. Puede alternar momentos de nostalgia con el interés por nuevas actividades. Reconocer las pérdidas y compartirlas ayuda a comprender la transición; si el malestar se vuelve persistente o limita la vida cotidiana, el acompañamiento profesional cobra especial importancia.



Las jornadas ofrecieron, además, una mirada sobre el envejecimiento activo y la generatividad: el deseo de transmitir experiencia y aportar a otras generaciones. La mentoría, el aprendizaje, la participación comunitaria y los proyectos personales permiten dar continuidad a capacidades desarrolladas durante la carrera. El valor de la persona y de su experiencia permanece después del último vuelo.

Una cultura de cuidado que se construye entre todos

Las presentaciones coincidieron en la importancia de fortalecer los vínculos, proteger el descanso, mantener intereses fuera del trabajo y reconocer cuándo hace falta ayuda. La resiliencia puede desarrollarse con recursos personales y apoyo del entorno; no significa soportar indefinidamente ni permanecer ajeno al dolor.

Al abrir estos espacios, UNPAC contribuye a una conversación necesaria para el gremio. Escuchar con respeto, facilitar orientación especializada y acompañar las distintas etapas de la vida profesional son formas concretas de cuidar a nuestros pilotos. La seguridad operacional también se fortalece cuando quienes asumen la responsabilidad de volar encuentran condiciones para atender su propio bienestar.



Comité de Salud Ocupacional promueve el bienestar y la autorreflexión del piloto

La preparación de un piloto comprende también el cuidado de su salud y el reconocimiento de las circunstancias que pueden afectar su bienestar. Las exigencias de la operación, el descanso, las relaciones personales y los cambios que acompañan la vida profesional merecen atención, tanto por su impacto en la persona como por su relación con el desempeño seguro de sus funciones.

Con esta visión, el Comité de Bienestar y Salud Ocupacional de la Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC) elaboró la **Guía Integral de Bienestar y Autorreflexión del Piloto,** un material preventivo destinado a informar, sensibilizar y acompañar a nuestros agremiados en el cuidado de su salud mental.

La guía aborda la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), las dificultades de adaptación ante situaciones estresantes, la depresión, el estrés postraumático y el consumo indebido de sustancias psicoactivas. Mediante explicaciones, herramientas de autorreflexión y orientaciones sobre hábitos protectores, invita al lector a prestar atención a su estado emocional y a reconocer cuándo conviene buscar apoyo.

Su propuesta se organiza alrededor de cinco acciones: identificar, comprender, prevenir, tratar y sostener. Este recorrido destaca que el cuidado requiere continuidad: reconocer una dificultad es el primer paso de un proceso que puede incluir orientación profesional, acompañamiento y seguimiento.

Las herramientas incluidas tienen un carácter orientativo. Sus resultados no constituyen un diagnóstico ni sustituyen la valoración de un profesional de la salud o del médico examinador aeronáutico. Su propósito es facilitar una reflexión personal y abrir una conversación oportuna con alguien de confianza o con un especialista.

A través de este trabajo, el Comité promueve una cultura de empatía, solidaridad y prevención, en la que pedir ayuda pueda asumirse con responsabilidad y sin estigmas. También resalta el valor del descanso, las redes de apoyo y los límites saludables entre la actividad laboral y la vida personal.

En las páginas siguientes compartimos la guía completa, como una invitación a dedicar tiempo al propio bienestar y a fortalecer el cuidado entre compañeros. Reconocer nuestras necesidades y atenderlas oportunamente forma parte del compromiso con nuestra salud, nuestra trayectoria profesional y la seguridad de quienes vuelan con nosotros.

UNPAC



BIENESTAR DE LOS PILOTOS

ANEXO

Guía Integral de Bienestar y Autorreflexión del Piloto

SALUD MENTAL Y SEGURIDAD OPERACIONAL

Seis condiciones, un mismo estándar: reconocer las señales no es marginar, sino abrir un camino de apoyo responsable y humano.

SEIS CONDICIONES · CICLO DE GESTIÓN · PRINCIPIOS RECTORES · AUTORREFLEXIÓN · HÁBITOS PROTECTORES · CONSIDERACIONES FINALES

Seis condiciones, un mismo estándar: ansiedad, TDAH y condición adaptativa

Seis condiciones, un mismo estándar. Ninguna se gestiona con exclusión automática: cada caso requiere evaluación aeromédica individualizada, con tratamiento y seguimiento continuo. La salud mental de nuestros agremiados es un pilar de la seguridad operacional; reconocer sus señales no es marginar, sino abrir un camino de apoyo responsable y humano. **UNPAC promueve que reportar a tiempo sea reconocido como un acto profesional y no como un riesgo para la carrera.**

LOS CINCO PRINCIPIOS RECTORES: 1 Reportar es más seguro que ocultar. 2 El primer contacto debe ser confidencial. 3 La documentación completa acelera el proceso. 4 Nunca volar sintomático o bajo tratamiento no estabilizado. 5 El seguimiento es parte del tratamiento, no un obstáculo.

ANSIEDAD

Miedo y ansiedad excesivos con hipervigilancia, dificultad de concentración y síntomas somáticos que interfieren con la toma de decisiones bajo carga operacional.

CICLO DE GESTIÓN

- **Identificar:** preocupación excesiva, taquicardia, insomnio.
- **Comprender:** Amenaza + Incertidumbre + Sobreexigencia − Descanso.
- **Prevenir:** respiración, mindfulness y límites de tiempo; ejercicio regular, sueño estable y apoyo familiar incondicional.
- **Tratar:** terapia cognitivo-conductual (TCC) con exposición gradual; si corresponde, ISRS sin generar dependencia; diálogo interno amable y visualización.
- **Sostener:** seguimiento profesional si los síntomas persisten, nueva aplicación periódica del GAD-7 y plan de prevención de recaídas.

TAMIZAJE GAD-7

0-4 Mín.	5-9 Leve	10-14 Mod.	15-21 Sev.

Tres desmitificaciones: no es para siempre · no siempre requiere medicación · no es signo de debilidad.

AFECTACIÓN EN EL PILOTO

Soledad en tránsito → crisis en hoteles · conflictos de pareja.

«No es falta de voluntad: le da a quienes han sido fuertes por demasiado tiempo.» Las tensiones de pareja y familia son un motivo frecuente de consulta en los programas de apoyo entre pares.

DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Patrón persistente de inatención o hiperactividad-impulsividad que, en cabina, afecta la atención sostenida, la memoria de trabajo y la decisión bajo presión. Basta un solo dominio para la presentación clínica.

CICLO DE GESTIÓN

- **Identificar:** vigilancia baja en crucero, pasos omitidos tras interrupciones y decisiones apresuradas.
- **Comprender:** tiene una base neurobiológica y hereditaria; la fatiga y el desfase horario la intensifican.
- **Prevenir:** SOP, callouts y verificación cruzada; sueño estable entre rotaciones.
- **Tratar:** terapia, estrategias de organización y medicación solo con prescripción, coordinada con el examinador médico aeronáutico.
- **Sostener:** evaluación aeromédica individualizada, control de los efectos del tratamiento en la operación y apoyo entre pares.

TAMIZAJE DE SIETE PREGUNTAS

0-1 Siga observando	2 o más Converse en confianza

Tres desmitificaciones: no es falta de voluntad · no siempre requiere medicación · no desaparece con la edad.

AFECTACIÓN EN EL PILOTO

Atención en crucero → barridos visuales y callouts · memoria de trabajo → listas de verificación y verificación cruzada.

«No es un defecto: es una manera distinta de procesar el mundo.» Con estructura, rutinas y apoyo, la hiperconcentración puede convertirse en una fortaleza operacional.

CONDICIÓN ADAPTATIVA

Síntomas emocionales o conductuales tras un estresor identificable, desproporcionados a su gravedad. Condición de exclusión: se confirma solo al descartar otros cuadros.

CICLO DE GESTIÓN

- **Identificar:** síntomas dentro de los tres meses del estresor (criterios A-E).
- **Comprender:** estresor + vulnerabilidad; el acoso laboral tiende a prolongar el cuadro.
- **Prevenir:** canales de reporte, educación sin estigma y entrenamiento en afrontamiento y resiliencia.
- **Tratar:** terapia cognitivo-conductual (TCC) como base; fármaco solo si está indicado.
- **Sostener:** control a 1, 3 y 6 meses; reintegro gradual con verificación de competencias y cierre del caso.

CLASIFICACIÓN POR DURACIÓN

Aguda: menos de 6 meses	Persistente: 6 meses o más

Tres desmitificaciones: no es una debilidad personal · no siempre requiere medicación · no es permanente: remite cuando el estresor y sus consecuencias ceden.

AFECTACIÓN EN EL PILOTO

Cambio de flota o base → apoyo entre pares · cuasi incidente (near miss) → programa CISM (Manejo del Estrés por Incidentes Críticos) · evaluación con el examinador médico aeronáutico.

«Es tratable y tiene buen pronóstico.» Su duración depende del estresor, no de la fortaleza de quien la vive.

Depresión, estrés postraumático y sustancias psicoactivas

DEPRESIÓN

Tristeza, vacío o irritabilidad sostenidos, con cambios somáticos y cognitivos. Es tratable: su detección temprana protege al piloto y la seguridad de la operación.

CICLO DE GESTIÓN

- **Identificar:** desesperanza, indecisión, ideas de muerte.
- **Comprender:** Genética + Eventos adversos – Redes de apoyo.
- **Prevenir:** activación conductual, redes de apoyo activas, chequeos periódicos de salud mental y organización del tiempo.
- **Tratar:** terapia cognitivo-conductual e interpersonal; antidepresivo bajo supervisión médica; diario emocional y contacto social programado.
- **Sostener:** nueva aplicación del PHQ-9, adherencia al tratamiento y retorno al vuelo solo con estabilidad clínica verificada.

TAMIZAJE PHQ-9

0-4 Mín.	5-9 Leve	10-14 Mod.	15-27 Grave

Tres desmitificaciones: no es debilidad · no siempre requiere hospitalización · no mejora sola.

AFECTACIÓN EN EL PILOTO

Ítem 9: cualquier respuesta distinta de «Nunca» exige atención inmediata. Aislamiento y fatiga → anhedonia en cabina.

«Le da a quienes han sostenido demasiado, sin apoyo suficiente.»

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Afectación psicológica tras accidentes, incidentes críticos en vuelo, fallas graves de motor o situaciones extremas de rescate, frecuente en pilotos de servicios médicos de emergencia en helicóptero (HEMS).

CICLO DE GESTIÓN

- **Identificar:** reexperimentación (flashbacks, pesadillas), evitación, hipervigilancia, culpa y dificultad de concentración.
- **Comprender:** incidentes severos, entornos hostiles, lesiones propias o pérdida de compañeros.
- **Prevenir:** apoyo social, estrategias de afrontamiento y gestión de recursos de tripulación (CRM); actuar con eficacia a pesar del miedo.
- **Tratar:** psicoterapia centrada en el trauma; si corresponde, antidepresivos y apoyo para el sueño y las pesadillas, bajo supervisión médica.
- **Sostener:** acompañamiento de pares mediante el programa CISM y seguimiento hasta la remisión.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Menos de 4 semanas: reacción esperada	4 semanas o más: evaluar

Tres desmitificaciones: no es una reacción exagerada · no siempre requiere separación de vuelo · no desaparece solo con el tiempo.

AFECTACIÓN EN EL PILOTO

Menor reacción y conciencia situacional en cabina; el temor a perder la licencia retrasa la búsqueda de ayuda.

«Es normal sentir miedo tras un evento traumático; el problema es cuando el estrés no cede con el tiempo.»

CONSUMO INDEBIDO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Una de las mayores amenazas para la seguridad operacional. La OACI (Anexo 1) y las autoridades locales imponen tolerancia cero y programas estrictos de prevención en el personal aeronáutico.

CICLO DE GESTIÓN

- **Identificar:** fatiga y desfase horario (jet lag), estrés crónico, aislamiento en escalas, miedo a perder la licencia.
- **Comprender:** sustancia psicoactiva es todo compuesto que altera el sistema nervioso central (alcohol, drogas, sedantes, inhalantes; excluye tabaco y cafeína).
- **Prevenir:** pruebas aleatorias y posteriores a incidentes, evaluación médica anual, programas de pares y capacitación en fatiga, sueño y efecto del alcohol en altitud.
- **Tratar:** evaluación especializada en adicciones, desintoxicación si se requiere, rehabilitación estructurada y grupos de apoyo; primer contacto confidencial con un par.
- **Sostener:** retorno al vuelo con monitoreo, pruebas de seguimiento y acompañamiento de pares.

UMBRAL OPERATIVO

Altera el rendimiento → Prohibido	Ocultamiento → Según normativa

Dos desmitificaciones: no es un fracaso personal · autorreportar no es ocultar.

AFECTACIÓN EN EL PILOTO

Degrada la conciencia situacional, la coordinación motriz y la decisión; el alcohol potencia la hipoxia en altitud.

La Cultura Positiva distingue el error honesto de la conducta temeraria.

1 IDENTIFICAR

Tamizaje o detección validada, confidencial, sin consecuencias automáticas.

2 COMPRENDER

Formación sobre el origen real de cada condición; se desmonta el estigma.

3 PREVENIR

Hábitos protectores, límites operacionales y cultura de reporte entre pares.

4 TRATAR

Canales confidenciales coordinados con la Medicina Aeronáutica de la AAC.

5 SOSTENER

Seguimiento continuo y reintegración progresiva a la carrera.

Autorreflexión confidencial: ansiedad, TDAH y depresión

Instrucciones. Complete cada autorreflexión de forma honesta y confidencial, marcando un círculo por fila y sumando los valores indicados. Los resultados son **orientativos**: un puntaje elevado no es una valoración clínica, es una señal para conversar con un par de confianza y consultar a su médico.

Privacidad: este formulario no envía ni almacena sus respuestas; nadie más necesita verlas. Esta guía es un material preventivo y de promoción de la salud mental, de uso exclusivo de los agremiados de UNPAC. Las herramientas de autorreflexión pueden completarse en pantalla para su orientación personal; para proteger su privacidad, le recomendamos **no guardar los cambios ni compartir el archivo con sus respuestas**. Ante cualquier duda, consulte siempre a un especialista médico de su confianza.

Comité de Bienestar y Salud Ocupacional · UNPAC

ANSIEDAD · GAD-7

0 = Nunca · 1 = Varios días · 2 = Más de la mitad de los días · 3 = Casi todos los días

Pregunta	0	1	2	3
1. Nervioso, ansioso o con los nervios de punta	○	○	○	○
2. No poder controlar la preocupación	○	○	○	○
3. Preocuparse demasiado por diferentes cosas	○	○	○	○
4. Dificultad para relajarse	○	○	○	○
5. Inquieto, difícil quedarse quieto	○	○	○	○
6. Molestarse o irritarse con facilidad	○	○	○	○
7. Miedo, como si algo terrible fuera a pasar	○	○	○	○

Puntaje total: _____ / 21

0-4 Mín.	5-9 Leve	10-14 Mod.	15-21 Sev.

Todas las preguntas usan la misma escala (0 a 3): sume las siete respuestas y ubique el total en la barra.

TDAH

N = Nunca · R = Raramente · V = A veces · F = Frecuentemente · M = Muy frecuentemente. Piense en situaciones de presión, con poco tiempo o con mucho en juego.

Pregunta	N	R	V	F	M
1. Cuando atiende varias tareas a la vez, alguna se le escapa o queda a medias	○	○	○	○	○
2. Tras una interrupción bajo exigencia, le cuesta retomar donde estaba	○	○	○	○	○
3. Bajo presión de tiempo, decide antes de tener o confirmar toda la información	○	○	○	○	○
4. Con mucha carga, olvida algo que había previsto hacer después	○	○	○	○	○
5. Tras un momento intenso, su atención baja demasiado al volver la calma	○	○	○	○	○
6. En situaciones exigentes, se le escapa parte de lo que le dicen	○	○	○	○	○
7. Ante imprevistos o demoras, le cuesta controlar la impaciencia	○	○	○	○	○

Respuestas en zona dorada: _____ / 7

0-1 · Siga observando	2 o más · Converse en confianza

La zona dorada marca «Frecuentemente» y «Muy frecuentemente». Responda tras un descanso adecuado: la fatiga y el desfase horario producen situaciones similares.

DEPRESIÓN · PHQ-9

0 = Nunca · 1 = Varios días · 2 = Más de la mitad de los días · 3 = Casi todos los días

Pregunta	0	1	2	3
1. Poco interés o placer en hacer las cosas	○	○	○	○
2. Decaído, deprimido o sin esperanza	○	○	○	○
3. Dificultad para dormir, o dormir demasiado	○	○	○	○
4. Cansado o con poca energía	○	○	○	○
5. Poco apetito, o comer en exceso	○	○	○	○
6. Sentirse un fracaso, o mal consigo mismo	○	○	○	○
7. Dificultad para concentrarse	○	○	○	○
8. Muy lento o muy inquieto al moverse	○	○	○	○
9. Pensamientos de muerte o de hacerse daño	○	○	○	○

Puntaje total: _____ / 27

0-4	5-9	10-14	15-27

Ítem 9 distinto de «Nunca» → busque asistencia especializada de inmediato, sin importar el total.

Autorreflexión confidencial: condición adaptativa, estrés postraumático y sustancias

CONDICIÓN ADAPTATIVA · CRITERIOS A-G

Responda Sí o No. A a D deben cumplirse en conjunto; E solo si ya pasaron seis meses. F y G son señales complementarias.

Pregunta	Sí	No
A. Síntomas dentro de los tres meses de un estresor identificable	○	○
B. Malestar desproporcionado y/o deterioro funcional	○	○
C. No corresponde a otra condición de salud mental ya identificada	○	○
D. No corresponde a un duelo normal y esperado	○	○
E. Síntomas persisten más de seis meses tras terminar el estresor	○	○
***F.** He notado cambios en mi sueño, ánimo o forma de comunicarme con mi tripulación*	○	○
***G.** Mi rendimiento en simulador o en línea ha bajado desde que comenzó la situación*	○	○

Estresor identificado: _____

A-D Sí, sin E → Aguda	A-D Sí, con E → Persistente

No se suma un puntaje: A a D deben ser todos «Sí»; E indica si es aguda o persistente.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO · POR CATEGORÍAS

Reexperimentación y evitación: al menos 1 cada una · Hipervigilancia y cognitivo/ánimo: al menos 2 cada una

Pregunta	Sí	No
Reexperimentación. Flashbacks, pesadillas o pensamientos aterradores	○	○
Evitación. Evita lugares o situaciones que le recuerdan el evento	○	○
Evitación. Evita pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el evento	○	○
Hipervigilancia. Se sobresalta con facilidad o está «al límite»	○	○
Hipervigilancia. Dificultad para dormir o arrebatos de ira	○	○
Cognitivo. Pensamientos negativos o culpa	○	○
Cognitivo. Pérdida de interés o dificultad para concentrarse	○	○
¿Síntomas por más de cuatro semanas y afectan su vida?	○	○

Menos de 4 semanas → siga observando	4 semanas o más → busque evaluación

Solo si cumple los mínimos de las cuatro categorías y superan las cuatro semanas, conviene una evaluación profesional.

PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO INDEBIDO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL PERSONAL AERONÁUTICO

Espacio privado de reflexión; nadie más necesita ver sus respuestas.

Pregunta	Sí	No
1. ¿Usó alcohol o sustancias para manejar el estrés o dormir?	○	○
2. ¿Aumentó la cantidad o frecuencia de consumo?	○	○
3. ¿Ocultó o minimizó su consumo ante otros?	○	○
4. ¿Bebió dentro de las 12 horas previas a la jornada operacional?	○	○
5. ¿Afectó su rendimiento, relaciones o responsabilidades?	○	○
6. ¿Temió reportar por miedo a perder la licencia?	○	○
7. ¿Ha notado que necesita consumir más cantidad para sentir el mismo efecto?	○	○

Respuestas «Sí»: _____ / 7

Todas «No» → hábitos protectores	1 o más «Sí» → converse en confianza

No es una escala clínica: basta una sola respuesta «Sí» para que valga la pena conversarlo.

Fecha: _____ · ¿Buscó apoyo? Sí ○ No ○ · Cada herramienta es de tamizaje temprano y no sustituye la valoración de un profesional de la salud ni la del examinador médico aeronáutico.

Recuerde, hábitos protectores y consideraciones finales

RECUERDE

1. Reportar a tiempo es más seguro que ocultar: la Cultura Positiva distingue el error honesto de la conducta temeraria.
2. El primer contacto y la evaluación inicial siempre deben ser confidenciales.
3. Ninguna condición se gestiona con exclusión automática: se aplica evaluación aeromédica individualizada, con tratamiento y seguimiento.
4. Nunca ejerza funciones de vuelo estando sintomático o con un tratamiento no estabilizado; consulte a su médico examinador aeronáutico antes de volver a operar.
5. UNPAC recomienda cero alcohol 12 horas antes de la jornada operacional, como margen preventivo adicional al mínimo que fije la normativa aplicable.
6. El seguimiento clínico es parte del tratamiento, no un obstáculo para su recertificación.
7. Ningún resultado de esta guía es una valoración clínica: es una señal para conversar con un par de confianza o un profesional.

HÁBITOS PROTECTORES COMUNES A LAS SEIS CONDICIONES

1. Rutinas estables de sueño, alimentación y ejercicio físico regular.
2. Organización del tiempo y límites claros entre el trabajo y el descanso.
3. Redes de apoyo activas: hablar en vez de aislarse; apoyo familiar y de pares.
4. Canales de reporte confidenciales y una cultura sin estigma como primera puerta de entrada.
5. Evitar la automedicación (alcohol, ansiolíticos) para manejar el malestar emocional.
6. Entrenamiento en afrontamiento, resiliencia y gestión de recursos de tripulación (CRM).
7. Buscar ayuda profesional de forma temprana en los Programas de Apoyo entre Pares para Pilotos, antes de que el malestar escale.
8. Apoyarse, cuando corresponda, en el Programa de Respuesta a Incidentes Críticos (CIRP) de UNPAC.
   Contacto: info@unpac-panama.com

CONSIDERACIONES FINALES · POR QUÉ IMPORTA

1. La salud mental del piloto es un factor determinante de la seguridad operacional. Una alteración psíquica no detectada o mal controlada puede generar una incapacitación súbita o sutil durante el vuelo, comprometiendo el juicio, el control emocional y la capacidad de respuesta ante emergencias.
2. Un piloto que se conoce, reconoce sus límites y cuida su equilibrio emocional ejerce el mando con mayor claridad, presencia y seguridad, en tierra y en vuelo.
3. Reconocer las señales no significa marginar, sino abrir un camino de apoyo responsable y humano.
4. El bienestar del piloto no es un asunto individual: es una condición de la seguridad operacional que nos compete a todos.
5. El apoyo de pares complementa, pero no reemplaza, la evaluación médica.

Ruta de acción ante una señal de alerta

1 Detenerse
Reconozca la señal sin juzgarse: sentir no es fallar.

2 Autorreflexionar
Use la herramienta de este anexo en privado.

3 Conversar
Busque a un par de confianza del programa de apoyo.

4 Consultar
Acuda a su médico o al examinador médico aeronáutico.

5 Sostener
Mantenga el seguimiento y los hábitos protectores.

NOTA · CULTURA POSITIVA EN LA AVIACIÓN

El equilibrio entre seguridad operacional y responsabilidad humana es la herramienta clave para prevenir accidentes. No se trata de excluir, sino de integrar; no de señalar, sino de comprender. Este enfoque fortalece la confianza, protege la vida y garantiza que cada profesional se desempeñe con dignidad y respaldo.

MENSAJE DEL COMITÉ

«El bienestar del piloto no es un asunto individual: es una condición de la seguridad operacional que nos compete a todos. Reportar es más seguro que ocultar.»

Palabras finales del Comité de Bienestar y Salud Ocupacional de UNPAC

SALUD MENTAL · ANSIEDAD · TDAH · CONDICIÓN ADAPTATIVA · DEPRESIÓN · ESTRÉS POSTRAUMÁTICO · SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Al cerrar esta guía, el Comité de Bienestar y Salud Ocupacional de la Unión Panameña de Aviadores Comerciales quiere dejar constancia de que este trabajo no nace del temor, sino del cuidado. Cada página reconoce una verdad sencilla: quienes sostienen la aviación panameña son, ante todo, personas. Su bienestar emocional es una condición de la seguridad operacional que nos compete a todos. **Cinco principios guían este compromiso.**

1 EMPATÍA

Antes de evaluar, escuchamos; antes de juzgar, comprendemos. La ansiedad, el TDAH, la condición adaptativa, la depresión, el estrés postraumático y el consumo indebido de sustancias no definen a ninguna persona ni a su capacidad profesional. Ponernos en el lugar del compañero que atraviesa un momento difícil es el primer paso de cualquier acompañamiento verdadero.

2 SOLIDARIDAD

Nadie vuela solo, y nadie debería atravesar un momento difícil en soledad. El apoyo entre pares, la cercanía de la tripulación y el respaldo gremial son redes que sostienen cuando las fuerzas flaquean. Cuidar del otro es una forma de cuidarnos a todos, en tierra y en vuelo.

3 HONESTIDAD

Reportar es más seguro que ocultar. Reconocer a tiempo una señal de alerta, propia o de un compañero, es un acto de valentía y de profesionalismo, no de debilidad. La Cultura Positiva distingue el error honesto de la conducta temeraria y convierte la verdad dicha a tiempo en una puerta de entrada a la ayuda, no a la sanción.

4 INTEGRIDAD

Actuamos con coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos. Protegemos la confidencialidad de cada agremiado y defendemos su dignidad. Exigimos evaluaciones individualizadas en lugar de exclusiones automáticas y respaldamos cada reincorporación con rigor y respeto. La confianza de los pilotos es un compromiso que honramos sin excepciones.

5 SALUD PREVENTIVA

La prevención es tan estratégica como cualquier procedimiento técnico. Hábitos protectores, descanso suficiente, límites claros, autorreflexión honesta y búsqueda temprana de apoyo evitan que una señal se convierta en una crisis. Anticiparnos protege la vida del piloto, la de su tripulación y la de cada pasajero.

NOTA PREVENTIVA Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Este material tiene un carácter exclusivamente preventivo y de promoción de la salud mental. Su propósito es informar, sensibilizar y acompañar a los pilotos en el cuidado de su bienestar emocional. Las herramientas de autorreflexión incluidas son orientativas: un resultado elevado no es una conclusión, sino una invitación a conversar en confianza. Este contenido no sustituye la valoración de un profesional de la salud ni la evaluación del médico examinador aeronáutico. ***Ante cualquier duda, inquietud o señal de alerta, consulte siempre a un especialista médico de su confianza:*** *pedir orientación a tiempo es un acto de responsabilidad profesional que protege su salud, su carrera y la seguridad de la operación.*

Comité de Bienestar y Salud Ocupacional

Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC)

CONTACTO DEL COMITÉ

jfeuillet@unpac-panama.com · ggonzalez@unpac-panama.com · ltribaldos@unpac-panama.com



UNPAC

Asuntos Femeninos: construyendo una aviación con **más oportunidades** para todos



Secretaría de Asuntos Femeninos | UNPAC

En Panamá, las mujeres representamos aproximadamente el 10.7 % de los pilotos, una participación que supera el promedio mundial y nos posiciona como un referente regional en la aviación. Hoy, esa presencia también comienza a reflejarse en espacios internacionales de representación, donde llevamos la voz de nuestro país y participamos en conversaciones que contribuyen a definir el futuro de nuestra profesión.



Durante estos últimos meses, desde la Secretaría de Asuntos Femeninos de UNPAC hemos trabajado para fortalecer un espacio de representación, educación y acompañamiento que responda a las realidades de nuestra profesión y a los desafíos que enfrentan las mujeres a lo largo de su carrera como pilotos.

Uno de nuestros principales enfoques ha sido la maternidad, la lactancia y el retorno al vuelo, temas que requieren comprender tanto las necesidades individuales como las exigencias operacionales de nuestra industria.

A través de campañas informativas, hemos buscado dar a conocer los derechos y recursos disponibles, promover la prevención en materia de salud ocupacional y sensibilizar a nuestros compañeros sobre la importancia del apoyo durante estas etapas.

También hemos mantenido acercamientos con las principales aerolíneas comerciales del país para abordar temas relacionados con las condiciones laborales de las mujeres piloto, incluyendo los espacios de lactancia y las oportunidades para atraer y retener talento femenino. Estos intercambios nos permiten identificar necesidades, compartir experiencias y abrir espacios de colaboración.

Otro de los temas que estamos trabajando es la prevención y el abordaje del acoso sexual y laboral, una problemática delicada que, lamentablemente, continúa presente en nuestra sociedad y de la cual nuestra industria no está exenta. Consideramos fundamental promover espacios laborales seguros, donde prevalezcan el respeto, la confianza y la dignidad de cada persona.



En este sentido, queremos hacer un llamado a la reflexión a todos nuestros compañeros. La aviación ha evolucionado, y con ella también deben evolucionar nuestras formas de relacionarnos. Es momento de prestar atención no solo a lo que decimos, sino a cómo nos dirigimos a quienes trabajan a nuestro lado. Expresiones que durante años pudieron considerarse habituales o inofensivas no necesariamente tienen cabida en un entorno profesional, especialmente cuando generan incomodidad o restan reconocimiento a la persona que las recibe.

Nuestra profesión goza de un enorme respeto ante la sociedad.

Es hora de que ese mismo respeto se refleje, sin excepciones, en la manera en que nos tratamos entre nosotros.

El profesionalismo no termina al apagar los motores ni se limita a nuestras competencias técnicas; también se demuestra en nuestras palabras, nuestras actitudes y en el respeto que ofrecemos a cada compañero, independientemente de su género o posición.

En el ámbito internacional, nuestra participación en el Women Pilots' Committee de IFALPA nos ha permitido llevar la representación de UNPAC a mesas de trabajo junto a asociaciones de pilotos de distintos países. Este año, nuestra Secretaria de Asuntos Femeninos fue elegida representante del sector Sudamérica ante este Comité, marcando un importante avance en la participación y representación de nuestra asociación a nivel internacional.

Durante las reuniones celebradas en Lima y Montreal, participamos en el desarrollo de herramientas destinadas a incorporar las necesidades de las mujeres piloto en los procesos de negociación colectiva, con una visión centrada en la igualdad de oportunidades, la permanencia en la profesión y la sostenibilidad de nuestras carreras.

UNPAC



Asimismo, contribuimos a la revisión del iManual de IFALPA, con el objetivo de incorporar contenido que refleje de manera más amplia las realidades de las mujeres en la aviación y que pueda servir de base para futuras recomendaciones internacionales dirigidas a los pilotos de líneas aéreas.

Otro paso importante ha sido llevar a la mesa internacional la realidad de quienes ejercen responsabilidades de cuidado dentro de la industria aeronáutica. Este es un rol que muchas veces pasa desapercibido, a pesar de que puede impactar la vida profesional y personal de cualquiera de nuestros agremiados.

Visibilizar estas responsabilidades permite ampliar la conversación más allá de la maternidad y reconocer las distintas circunstancias familiares que pueden acompañar a un piloto a lo largo de su carrera.



Este intercambio internacional tiene un propósito concreto: aprender de las experiencias de otras asociaciones y transformar ese conocimiento en propuestas y herramientas útiles para nuestra realidad en Panamá. Al mismo tiempo, nos permite fortalecer la estructura y el funcionamiento de la Secretaría, tomando como referencia los lineamientos y las buenas prácticas internacionales, sin perder de vista las particularidades de nuestra operación y de nuestro entorno laboral.

Los asuntos femeninos no son exclusivamente asuntos de mujeres.

Nuestra visión, en consonancia con las conversaciones que se desarrollan a nivel internacional, reconoce que la Secretaría también debe ser un espacio para abordar las realidades familiares que acompañan a nuestros pilotos a lo largo de sus carreras.

La maternidad, la paternidad, las responsabilidades de cuidado, la salud y el equilibrio entre la vida personal y profesional no son temas aislados de nuestra actividad laboral. Son parte de la realidad de quienes integramos este gremio y pueden influir directamente en nuestra capacidad de desarrollar carreras largas, productivas y sostenibles.

Si bien muchas de estas responsabilidades continúan recayendo principalmente sobre las mujeres, sus efectos alcanzan a toda la familia. Reconocerlo nos permite ampliar nuestra perspectiva y trabajar por soluciones que beneficien a todos nuestros agremiados, independientemente de su género o circunstancias personales.

Seguiremos trabajando para que esta Secretaría sea un espacio accesible, donde nuestros miembros encuentren información, orientación y representación, y donde las conversaciones se traduzcan progresivamente en iniciativas concretas que aporten valor a nuestro gremio.



Invitamos a nuestras agremiadas a acercarse a la Secretaría, compartir sus inquietudes, experiencias y propuestas, y participar activamente en la construcción de este espacio.

A nuestros agremiados, los invitamos a seguir informándose, participando y acompañando estas iniciativas. Su apoyo, sus perspectivas y su disposición para comprender realidades distintas a las propias son fundamentales para avanzar.



Este esfuerzo no busca dividirnos, sino fortalecer aquello que compartimos como profesionales y compañeros. Queremos una Secretaría que represente las necesidades de las mujeres y que encuentre en nuestros compañeros aliados comprometidos con el crecimiento y la evolución de nuestra profesión.

Porque una aviación más respetuosa, equitativa y profesional no se construye desde un solo sector: la construimos entre todos.

UNPAC conmemora el Día Internacional de la Mujer

El 17 de marzo de 2026, UNPAC realizó en el Hotel Westin Panamá un encuentro en conmemoración del Día Internacional de la Mujer, dedicado a reconocer la trayectoria de nuestras colegas, promover su bienestar y fortalecer los vínculos de nuestra comunidad.

La jornada contó con la participación de la magíster Falianis Murray, con el tema «Liderazgo femenino desde la palabra»; el doctor Moisés Cukier, quien abordó estilos de vida saludables y prevención del cáncer en el marco de la salud femenina; y el maestro David Beluche, a cargo de un taller de defensa personal.

Estos espacios combinaron herramientas para el desarrollo personal y profesional con orientación sobre salud y seguridad, aspectos esenciales para el bienestar de nuestras colegas.



El Día Internacional de la Mujer nos invita a reconocer las contribuciones de las mujeres y a renovar nuestro compromiso con la igualdad de oportunidades, el respeto y la participación. En la aviación, significa también valorar a quienes, con su capacidad y dedicación, siguen abriendo caminos para las nuevas generaciones.

Desde UNPAC continuamos impulsando espacios de encuentro y formación que acompañen a nuestras colegas y fortalezcan una comunidad más unida e inclusiva.

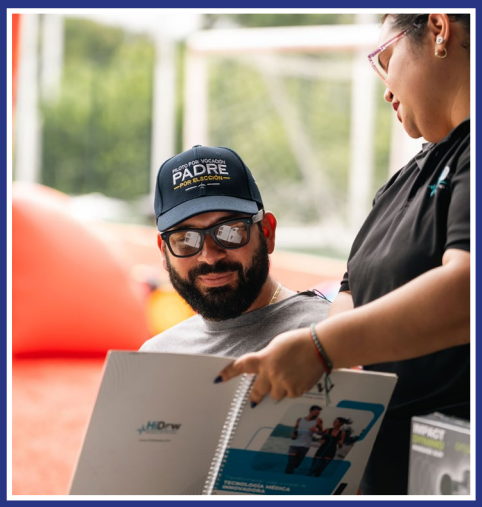




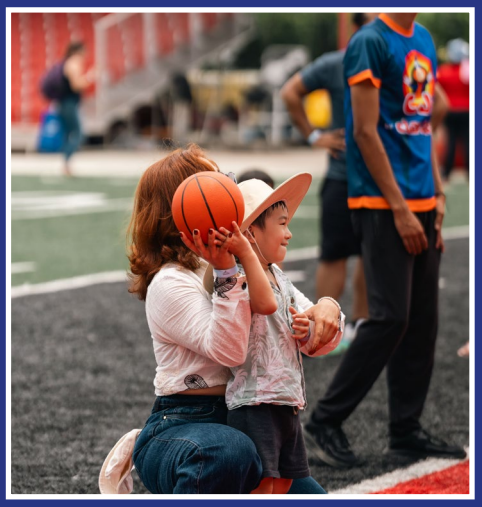
UNPAC



III Feria Familiar UNPAC: un encuentro para compartir y fortalecer nuestros lazos







La tercera edición de la Feria Familiar UNPAC reunió a pilotos y sus familias en un domingo dedicado a la convivencia, el entretenimiento y la integración gremial. La jornada permitió compartir entre colegas fuera del entorno laboral y disfrutar junto a quienes acompañan, desde el hogar, la vida de nuestros profesionales de la aviación.

Los más pequeños fueron protagonistas de la celebración. Las actividades, sorpresas y premios les brindaron momentos de diversión, mientras los adultos encontraron un espacio para conversar, reencontrarse con compañeros y estrechar vínculos. Este ambiente de cercanía dio sentido a una iniciativa que reconoce a la familia como parte fundamental de nuestra comunidad.

Más allá de las actividades recreativas, la feria ofreció una oportunidad para conocernos mejor y fortalecer el sentido de pertenencia a UNPAC. En una profesión marcada por itinerarios y responsabilidades que muchas veces limitan las ocasiones de encuentro, estos espacios adquieren un valor especial: permiten dedicar tiempo a la familia y cultivar la amistad entre colegas.

La participación de los pilotos y sus seres queridos fue esencial para dar vida a esta tercera edición. Asimismo, el respaldo de los patrocinadores y proveedores contribuyó a hacer posible la jornada. UNPAC agradece su apoyo, compromiso y colaboración, así como el esfuerzo de quienes participaron en la organización.



Con esta nueva edición, la Feria Familiar UNPAC continúa consolidándose como un punto de encuentro para el gremio, donde la convivencia y la alegría compartida fortalecen los lazos que nos unen. Una celebración que recuerda que nuestra comunidad también se construye en los momentos que disfrutamos juntos.



UNPAC reconoce a los pilotos padres en su día



En conmemoración del Día del Padre, la Junta Directiva de la Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC) entregó presentes a pilotos de aviación general y de las empresas operadoras a nivel nacional, como una muestra de reconocimiento a su labor profesional y a su papel en la vida de sus familias.

Esta iniciativa permitió homenajear a quienes comparten las responsabilidades de la cabina con el compromiso de acompañar, orientar y educar a sus hijos. Detrás de cada piloto también hay una historia familiar, marcada por el esfuerzo, los afectos y la dedicación que exige estar presente en las distintas etapas de la crianza.

La profesión de piloto demanda disciplina, preparación y una gran responsabilidad. La paternidad, por su parte, requiere paciencia, sensibilidad y entrega constante. Compaginar ambas facetas supone desafíos, especialmente cuando los horarios y las jornadas de vuelo implican ausencias del hogar. En ese contexto, el tiempo compartido en familia adquiere un valor especial.



Con este gesto, UNPAC destacó el esfuerzo de los pilotos padres y la importancia del ejemplo que transmiten a sus hijos, tanto a través de su trayectoria profesional como de sus acciones cotidianas.



La Junta Directiva extendió sus felicitaciones a todos los padres del gremio, reconociendo su dedicación y el papel fundamental que desempeñan en sus hogares. Una ocasión para celebrar los vínculos familiares y a quienes, dentro y fuera de la cabina, guían con compromiso y cariño a las nuevas generaciones.

UNPAC

UNPAC rinde homenaje a referentes históricos de la aviación panameña

La Unión Panameña de Aviadores Comerciales (UNPAC) rindió homenaje al capitán Bayardo Herrera y al ingeniero Germinal Sarasqueta, en reconocimiento a sus trayectorias y aportes al desarrollo de la aviación panameña. El encuentro permitió destacar el valor de su legado y la importancia de preservar la memoria de quienes han contribuido al crecimiento del sector aeronáutico nacional.



El capitán Bayardo Herrera ha sido un referente en la defensa y el fortalecimiento del gremio de pilotos. Su trayectoria refleja el compromiso con la representación colectiva y la construcción de una comunidad profesional unida, capaz de afrontar los desafíos de la aviación.

Por su parte, el ingeniero Germinal Sarasqueta cuenta con una amplia trayectoria académica y bibliográfica, y representó a Panamá ante el Consejo de la Organización de Aviación Civil Internacional (OACI). Sus contribuciones constituyen un valioso aporte al conocimiento y la proyección internacional de la aviación panameña.



Durante la jornada, la Academia de la Historia de la Aviación Panameña entregó a UNPAC la memoria histórica de la aviación nacional, un documento que recoge el surgimiento, la evolución y la consolidación de este sector estratégico para el país. Esta entrega representa un recurso importante para acercar a las nuevas generaciones a los acontecimientos y protagonistas que han marcado nuestra historia aeronáutica.



La secretaria general de UNPAC, capitana Ilma Velásquez, destacó que este homenaje reafirma el compromiso del gremio con la preservación de su historia y el fortalecimiento de la identidad profesional de los pilotos, proyectando ese legado hacia las nuevas generaciones.

Reconocer a quienes contribuyeron a construir nuestra aviación es también una forma de agradecer su dedicación y mantener vigentes sus enseñanzas. Desde UNPAC, seguimos promoviendo el vínculo entre generaciones, con la convicción de que conocer nuestra historia nos permite valorar el presente y construir el futuro del gremio.



UNPAC

Frecuencia Abierta

Retrospectiva de un gremio y la evolución del piloto profesional panameño.



La historia de la aviación panameña puede entenderse como una sucesión de generaciones que, enfrentadas a circunstancias muy diferentes, compartieron una misma convicción: abrir espacios para que el aviador nacional pudiera desarrollarse profesionalmente y ocupar el lugar que le correspondía dentro de una industria que nunca ha dejado de transformarse. Desde los años en que volar significaba aventurarse al mando de aeronaves de tela y madera con pocos aeródromos, escasas ayudas a la navegación y enormes dificultades logísticas, hasta las actuales cabinas digitales y automatizadas, existe un hilo conductor construido con preparación, perseverancia, organización y sentido de pertenencia gremial.

Uno de los primeros capítulos de esa historia se escribió en la década de 1930 con Enrique Malek, quien después de obtener su licencia de aviador en Estados Unidos regresó a Panamá decidido a convertir su pasión por el vuelo en un instrumento al servicio del país. Su iniciativa alcanzaría un momento decisivo cuando, junto con Marcos A. Gelabert como socio industrial, puso en marcha Aerovías Nacionales S.A., fundada el 21 de agosto de 1933, considerada la primera línea aérea comercial netamente panameña, formada por un inversionista y un piloto contratado que ofrecía servicios regulares de pasajeros, carga, expresos y posteriormente correo aéreo entre la capital y el interior. Esos vuelos comenzaban a demostrar que la aviación podía reducir distancias, comunicar regiones y ofrecer al profesional panameño un nuevo campo en el cual desarrollar sus capacidades. La aviación panameña había despegado firmemente hacia una consolidada ruta evolutiva.

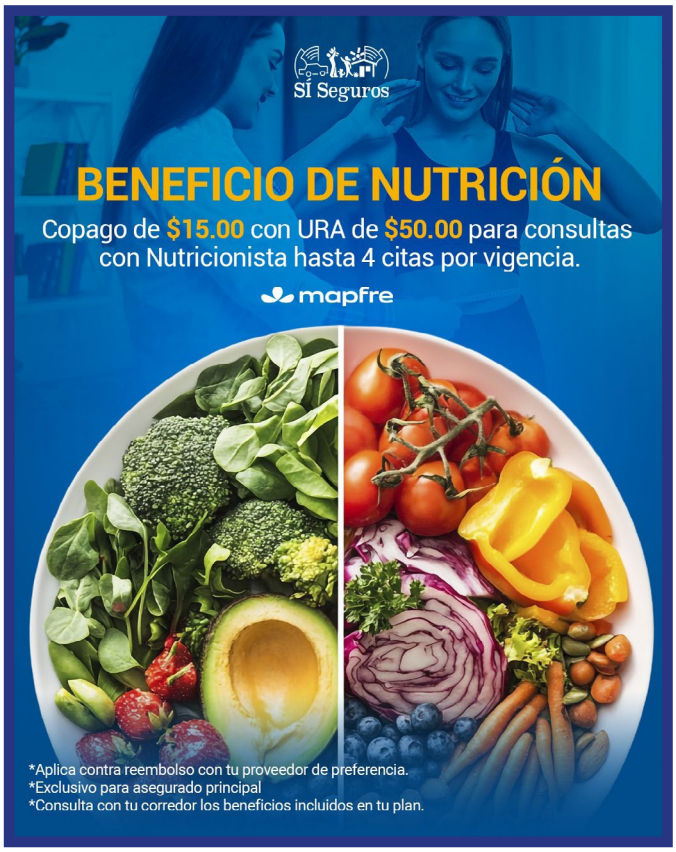
A medida que la aviación crecía, también resultaba evidente que el progreso tecnológico debía estar acompañado por la organización de quienes hacían posible las operaciones. Los pilotos necesitaban representación, protección de sus intereses

fesionales y una voz colectiva capaz de participar en las decisiones que afectaban su profesión; una necesidad que impulsó distintas iniciativas gremiales a lo largo de las décadas siguientes y que finalmente encontraría una expresión institucional duradera en la Unión Panameña de Aviadores Comerciales. El 21 de noviembre de 1960 se crea la Asociación Panameña de Aviadores Comerciales y la fundación formal fue 30 de enero de 1967 (SIPAC) como una organización gremial de pilotos aviadores orientada a reunir a sus miembros alrededor de los principios de solidaridad, cooperación y defensa de sus intereses comunes. Desde entonces, su misión ha trascendido la representación laboral para incluir el mejoramiento de las condiciones de trabajo, la educación gremial, la defensa profesional y la promoción del desarrollo de la aviación nacional.

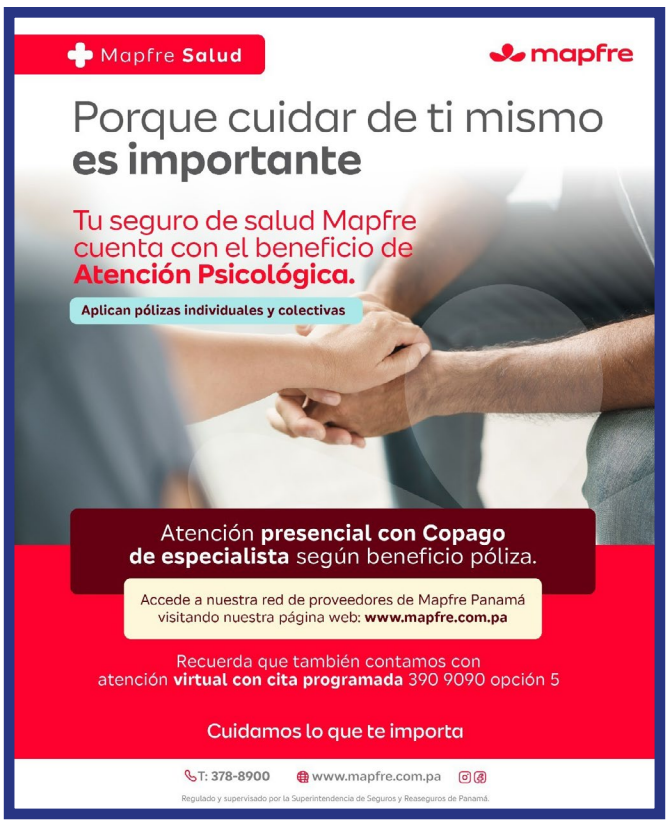
Este recorrido adquiere todavía mayor significado cuando observamos cuánto ha cambiado la profesión. De los aviones de pistón, las hélices, la navegación visual y los instrumentos analógicos pasamos a los reactores, los sistemas de navegación autónoma, el FMS, las cabinas digitales y aeropuertos dotados de una infraestructura que nuestros pioneros difícilmente habrían podido imaginar. Sin embargo, la transformación que enfrentan los pilotos actuales podría ser tan trascendental como cualquiera de las anteriores, porque la automatización, la inteligencia artificial, el procesamiento masivo de datos y la conectividad permanente están modificando nuevamente la forma de operar, administrar y comprender el transporte aéreo, haciendo que la profesionalización del piloto comercial ya no pueda limitarse al dominio técnico de una aeronave, sino que deba incorporar seguridad operacional, factores humanos, tecnología, liderazgo, gestión del riesgo y una formación académica capaz de acompañarlo durante toda su carrera.

Es precisamente dentro de esta realidad donde la labor actual de UNPAC adquiere una dimensión que merece ser comprendida por las nuevas generaciones, porque la organización ha ampliado considerablemente el concepto tradicional de representación gremial y desarrolla una agenda estratégica centrada en cuatro grandes áreas: excelencia académica, seguridad operacional, representación internacional y bienestar de sus agremiados. En materia educativa, esta visión se refleja en iniciativas como la Licenciatura en Ciencias Aeronáuticas junto con la Universidad de Panamá, maestrías, programas de inglés aeronáutico y diplomados técnicos, además de capacitaciones relacionadas con neurociencias aplicadas a la aviación, operaciones aeroportuarias, amenazas ambientales, medicina aeronáutica y fundamentos de operaciones de aeronaves a reacción. Esta evolución resulta particularmente importante porque reconoce una realidad ineludible: la licencia habilita al piloto para ejercer una profesión, pero la educación permanente es la que le permite evolucionar junto con ella.

MAPFRE-UNPAC
y beneficios










YA ERES PARTE DE:
Servi Plan
ESCANEA, INSCRIBE TU AUTO Y APROVECHA LOS BENEFICIOS
Conoce todos los beneficios
1. Sin costo de afiliación.
2. 10% de descuento en lubricantes.
3. 10% de descuento en llantas
PCR (sedán y pasajeros) y LTR (SUV y 4x4)
4. 12% de descuento en baterías.
5 15% de descuento en accesorios y rines.
6. 20% de descuento en repuestos.*
7. 10% de descuento en servicios de taller.
8. Inspección gratuita del auto una vez al año
Precio regular B/27.50
9. Revisión gratuita de la batería de su auto
(durante la vida de su batería adquirida en Auto Centro).
10. Asistencia Vial de Baterías y pase de corriente desde B/10.00 Precio regular B/15.00
Disponible en Ciudad de Panamá, Panamá Oeste, área de playas y David.
11. Instalación de llantas West Lake, Hankook y Toyo a domicilio a solo B/15.00
Precio regular B/20.00 Disponible en Ciudad de Panamá.
*El descuento aplica sobre los repuestos que vendemos en Auto Centro.
No aplica para repuestos comprados en otros comercios.
Escríbenos al 6616-0666
AUTO CENTRO
Para autos... lo más completo


BUENA VISTA
TAPHOUSE
UNPAC
15%
DESCUENTO
Lunes a Viernes
Aplica en todos los productos.
*PRECIOS NO INCLUYEN ITBMS NI PROPINAS.
NO APLICA CON OTRA PROMOCIONES.


UNPAC
MAX GYM
FIND YOUR MAX!
PLAN CORPORATIVO
$50 + ITBMS
Mensual
SIN CARGOS OCULTOS
MAX MÁQUINAS
+60 máquinas de última generación que no verás en ningún otro gym en Centroamérica.
MAX TECNOLOGÍA
App exclusiva
Máquinas de última generación.
MAX ENTRENAMIENTO
Indoor Cycling TRX
Combat Yoga
Pilates Crosstraining
Baile y más.
¡Trae un amigo distinto GRATIS todos los días!
Vestidores completos con sauna, duchas y lockers.
Cafetería & tienda de suplementos.
HORARIOS
Lunes a viernes: 5:00 a.m. - 12:00 a.m.
Sábados y domingos: 7:00 a.m. - 5:00 p.m.
@maxgym_pa
maxgym.com.pa
PLAZA SUPER 99 - NIVEL 1, COSTA DEL ESTE


Tu salud es nuestra prioridad
Te regalamos el
15%
de descuento
en todos nuestros servicios de nutrición
Nuestros servicios
Planes de alimentación personalizados según diagnóstico
Consulta familiar y plan familiar
Control de peso saludable y educación nutricional
Nutrición deportiva
NUTRICIONISTA PANAMÁ
UNPAC
Pide tu cita ahora:
6550-4583
Consultorios Royal Center, Marbella, Torre A, consultorio 110
www.nutricionistapanama.com
@nutricionistapanama

MAPFRE-UNPAC y beneficios





UNPAC

$ 15.00 por hora de simulador de King Air 200
+
$ 25.00 por hora de instrucción

Instructores:

Antonio De León 6741-3814
Antonio Muñoz 6137-3244
Azael Arrue 6241-8008
César Flores 6523-9539
Daniel Ávila 6225-5979
Jermel Codrington 6349-1573
José Cardoze 6678-9885
Josue Riggs 6520-5015
Luigi Chavarría 6606-8407
Luis Peralta 6976-3624
Ricaurte Pérez 6676-5520
Yohel De León 6296-8160

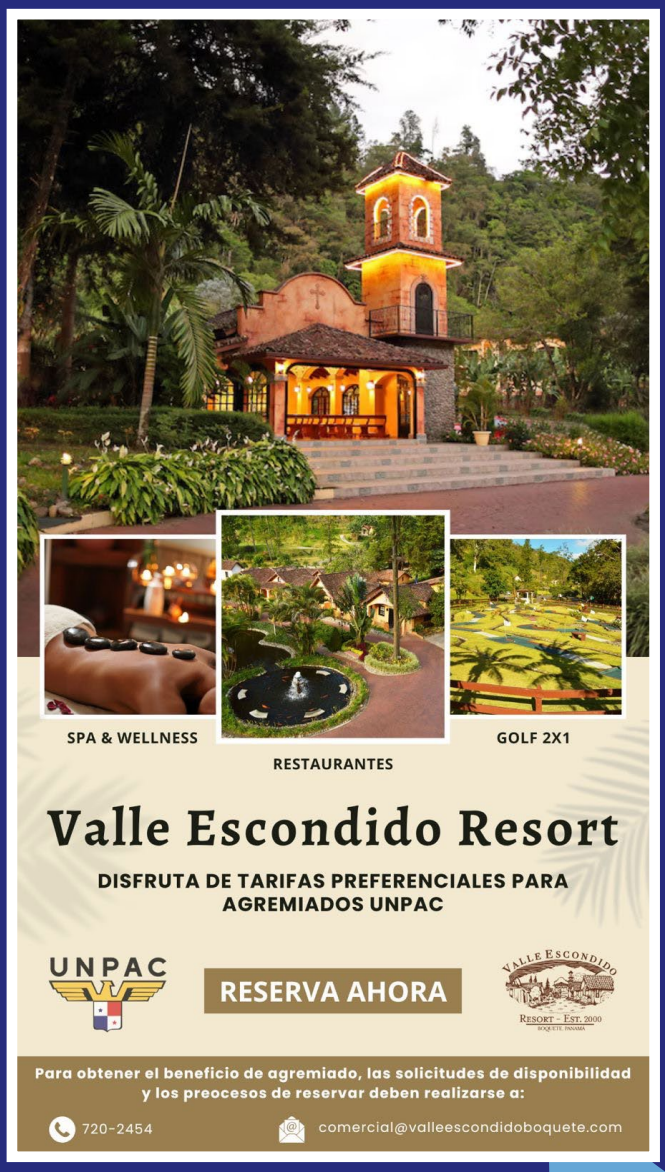
Contacto:
263-9332
info@unpac-panama.com

@unpacpty

UNPAC


UNPAC
ATENCIÓN
pilotos
¡ACTIVA TU PROMOCIÓN EXCLUSIVA!
Limpieza dental profesional
$40
Blanqueamiento (1 sesión)
$100
¡Porque una sonrisa segura también forma parte del uniforme!
Te esperamos con atención especializada y el cuidado que mereces.
¡Agenda tu cita!
6148-7142
Hospital Punta Pacífica
Piso 8 · Consultorio 824
BIODENT


Wall Street English
Beneficios
UNPAC - Wall Street English
UNPAC
APRENDE o MEJORA tu inglés con nuestro método que garantiza tus resultados.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
SURVIVAL
WAYSTAGE
UPPER WAYSTAGE
THRESHOLD
MILESTONE
MASTERY
CEFR <A1
CEFR A1
CEFR A2
CEFR B1
CEFR B2
CEFR C1
Wall Street English Levels vs. ICAO Aviation English Levels
ICAO Level 1 Levels 1-2 (Pre-A1)
ICAO Level 2 Levels 3-5 (A1)
ICAO Level 3 Levels 6-9 (A2)
ICAO Level 4 Levels 10-13 (B1)
ICAO Level 5 Levels 14-17 (B2)
ICAO Level 6 Levels 18-20 (C1)
DIFERENCIAS Y VENTAJAS
Horario Flexible (24hr / 7 días).
Ritmo y frecuencia personalizada.
Apoyo y seguimiento continuo.
Resultados garantizados en menos tiempo.
Estacionamiento gratuito.
Clases conversacionales en todos los niveles.
Blended Method - Inmersión Multimedia + Clases practicas (Vocabulario, Gramática, Fluidez, Comprensión auditiva, Interacción y Pronunciación)


SPA & WELLNESS
RESTAURANTES
GOLF 2X1
Valle Escondido Resort
DISFRUTA DE TARIFAS PREFERENCIALES PARA AGREMIADOS UNPAC
UNPAC
RESERVA AHORA
VALLE ESCONDIDO
RESORT - EST. 2000
BOQUETE, PANAMÁ
Para obtener el beneficio de agremiado, las solicitudes de disponibilidad y los preocesos de reservar deben realizarse a:
720-2454
comercial@valleescondidoboquete.com


UNPAC