

INTRODUCCIÓN

La falta de tiempo, el exceso de trabajo o los problemas personales, son factores que contribuyen a generar y a potenciar un problema muy extendido: el estrés.

Es importante conocerlo bien y aprender a manejarlo, ya que es el culpable de muchos de los accidentes de tráfico. Además, cuanto mayor es su intensidad, mayor es el riesgo de accidente.

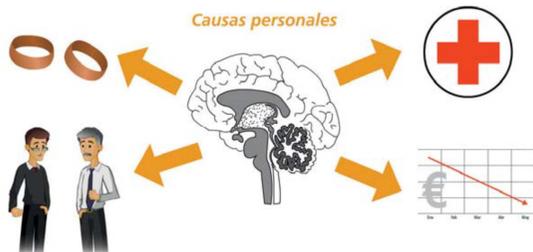
Si continúas leyendo, tendrás oportunidad de aprender algo más sobre él y cómo evitar que te juegue una mala pasada en la carretera.

EL ORIGEN DEL ESTRÉS

El estrés casi siempre está causado por una serie de situaciones muy habituales o corrientes, que se pueden agrupar en personales o ajenas a la circulación, y del tráfico o propias del mismo.

CAUSAS PERSONALES

- ❖ Los problemas de pareja o familiares.
- ❖ Los problemas en el trabajo.
- ❖ Los problemas de salud o el fallecimiento de un ser querido.
- ❖ Los problemas económicos.



CAUSAS DEL TRÁFICO

- ❖ Cualquier incidente o conflicto con otro conductor.
- ❖ La prisa con la que normalmente se circula, unida a los retrasos por los atascos.
- ❖ Un elevado nivel de ruido o una elevada cantidad de estímulos.



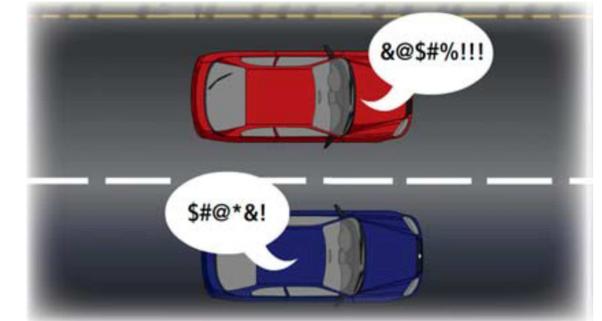
CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LA CONDUCCIÓN

Cuando un individuo está estresado, pueden aparecer una serie de comportamientos peligrosos para la conducción:

- Agresividad y competitividad, que pueden derivar en provocaciones al resto de los conductores.
- Impaciencia e impulsividad, lo que suele implicar un aumento de la velocidad y como consecuencia, una menor capacidad de reacción.
- Imprudencia y temeridad, lo que se puede significar por ejemplo, un menor respeto a las señales y normas de circulación.

Pero si además el estrés no es puntual, sino que se sufre durante un periodo de tiempo prolongado, la circulación puede volverse aún más peligrosa, ya que:

- Se tarda más en tomar decisiones y hay más probabilidad de cometer errores graves.
- Cuesta mucho más mantener la atención mientras se conduce.
- Resulta más fácil fatigarse, incluso en trayectos cortos.



CONSEJOS CONTRA EL ESTRÉS AL VOLANTE

Como es muy difícil evitar que muchas de las causas del estrés ocurran, lo mejor es que intentes que no te afecten siguiendo unos sencillos consejos:

- Percibe tu estrés. Así no te dejarás llevar y extremarás las precauciones al conducir.
- Asume los problemas del tráfico. Son inevitables y alterándote no vas a solucionar nada.
- Concéntrate en la conducción. Pensar en tus problemas seguramente no te ayude a solucionarlos y sí a empeorarlos.

- Ignora a los conductores agresivos. Responder a las provocaciones sólo te aportará tensión y malestar.
- Evita discutir con tus acompañantes. Los temas conflictivos en el coche no son una buena conversación.
- No corras. Está comprobado que a mayor velocidad, mayor tensión.
- Controla los movimientos de otros conductores. Anticipándote a las imprudencias y despistes de los demás, evitarás los sobresaltos y los enfados.



- Inicia tu trayecto con tiempo extra. Si surge cualquier imprevisto, evitarás los nervios por llegar tarde.
- Avisa si te vas a retrasar. Antes de ponerte nervioso y de correr para intentar llegar a tiempo, es preferible parar y avisar por teléfono.

Percibe tu estrés
 Asume los problemas del tráfico
 Concéntrate en la conducción
 Ignora a los conductores agresivos
 Evita discutir con tus acompañantes
 No corras
 Controla los movimientos de otros conductores
 Inicia tu trayecto con tiempo extra
 Avisa si vas a llegar tarde

Y recuerda

El estrés suele desencadenar comportamientos peligrosos al volante como agresividad, impaciencia e imprudencia, de forma que si la intensidad del estrés aumenta, estos comportamientos se agravan y el riesgo de accidente se incrementa.

Por ello, es importante que lo conozcas bien y aprendas a manejarlo.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
 28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones básicas de seguridad vial:

EL ESTRÉS



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA JUSTICIA
 Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO
 Dirección General de Función Pública
 Servicio de Prevención



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
 Profesionales de la Seguridad Social Número 61