

## ¿Sabías que...?



**Conducir es un acto complejo**, que nos exige mucho más de lo que parece. **Involucra al conductor tanto física como psicológicamente**, requiriendo concentración y un estado de alerta y atención permanentes.

Según estudios de la DGT, **la amplia mayoría de los conductores circula bajo diferentes niveles de estrés**.

El estrés es una reacción físico-química del organismo ante situaciones nuevas que produce alteraciones físicas y muchas veces psicológicas. **Las causas del estrés son distintas para cada persona**. No existen situaciones estresantes en sí mismas, sino que cada uno de nosotros reacciona de modo distinto ante la misma realidad. Respondemos ante la situación, según nuestro estado de ánimo -o momento personal- y la situación ambiental, es decir cada uno tiene su **“umbral de intolerancia individual”**.

## Estrés y conducción, malos compañeros de viaje

---

Todos los **motivos de estrés influyen en la forma de conducir**, aumentando la probabilidad de sufrir o provocar un accidente.

**Principales efectos del estrés al volante:**

- Tu **comportamiento puede ser más competitivo, agresivo u hostil**, lo que puede dar lugar a provocaciones hacia el resto de los conductores.
- Puedes **reaccionar con impaciencia e impulsividad**, tenderás a aumentar la velocidad y a cometer **graves errores en la toma de decisiones**, además de disminuir la capacidad de anticipación a los eventos del tráfico.
- Puede que **actúes de forma más imprudente e incluso temeraria**, lo que se acompaña de una **menor percepción del riesgo y una mayor tolerancia al mismo**.
- Tendrás **menor respeto a las normas de circulación** y a la convivencia en el tráfico.



## ¿Cómo prevenir el estrés al volante?

Como conductor debes ser consciente del estado en que te encuentras. Si estás atravesando un momento emocionalmente difícil, deberás extremar las medidas de seguridad al conducir o bien, en situaciones límite, evitar hacerlo.

- **Planifica cada viaje** dándole más tiempo del estimado como necesario para ese recorrido.
- **Acepta las circunstancias del tráfico.** Esto significa que frente a un atasco, obstrucción, etc., hay que procurar calmarse y no intentar forzar la velocidad, apurando a los otros, violando normas o zigzagueando. Si es necesario, realiza ejercicios respiratorios de relajación, o escucha música agradable y relajante.
- **Evita otras situaciones estresantes durante la conducción,** como no llevar el coche con buenas condiciones mecánicas, la falta de gasolina, discusiones con los acompañantes, etc.
- En caso de encontrarte con un **vehículo que circula de forma torpe o lenta,** lo más adecuado es **procurar evitarlo,** cediéndole el paso, o sobrepasándolo con precaución y poniendo distancia con él, sin alterarte.

