

INTRODUCIÓN

A falta de tempo, o exceso de traballo ou os problemas persoais son factores que contribúen a xerar e a potenciar un problema que está moi estendido: o estrés.

É importante coñecelo ben e aprender a manexalo, xa que é a culpable de moitos dos accidentes de tráfico. Ademais, canto maior é a súa intensidade, maior é o risco de accidente.

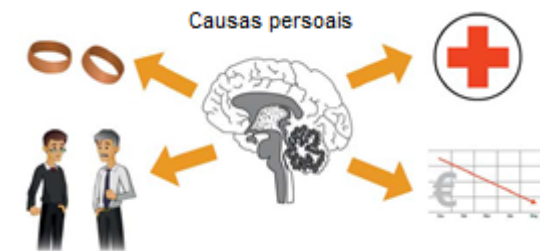
Se continúas lendo, terás a oportunidade de aprender algo máis sobre o estrés e como evitar que che xogue unha mala pasada na estrada.

A ORIXE DO ESTRÉS

O estrés case sempre está causado por unha serie de situacións moi habituais ou correntes, que se poden agrupar en persoais ou alleas á circulación, e do tráfico ou propias del.

CAUSAS PERSOAIS

- ❖ Os problemas de parella ou familiares.
- ❖ Os problemas no traballo.
- ❖ Os problemas de saúde ou o falecemento dun ser querido.
- ❖ Os problemas económicos.



CAUSAS DO TRÁFICO

- ❖ Calquera incidente ou conflito con outro/a condutor/a.
- ❖ A presión con que normalmente se circula, unida aos atrasos polos atascos.
- ❖ Un elevado nivel de ruído ou unha elevada cantidade de estímulos.



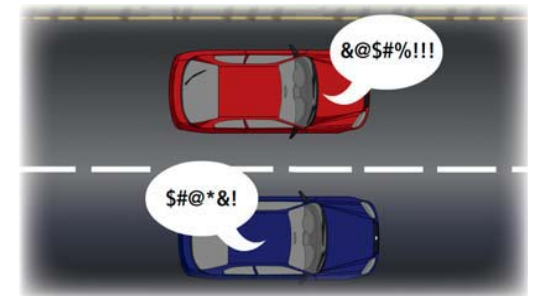
CONSECUENCIAS DO ESTRÉS NA CONDUCCIÓN

Cando un individuo está tenso, poden aparecer unha serie de comportamentos perigosos para a conducción:

- ❖ Agresividade e competitividade, que poden derivar en provocacións ao resto dos condutores.
- ❖ Impaciencia e impulsividade, o que adoita implicar un aumento da velocidade e, como consecuencia, unha menor capacidade de reacción.
- ❖ Imprudencia e temeridade, o que pode significar, por exemplo, un menor respecto aos sinais e as normas de circulación.

Ademais, se o estrés non é puntual, senón que se sofre durante un período de tempo prolongado, a circulación pode volverse aínda máis perigosa polos seguintes motivos:

- ❖ Tárdase máis en tomar decisións e hai máis probabilidade de cometer erros graves.
- ❖ Custa moito máis manter a atención mentres se conduce.
- ❖ Resulta máis fácil fatigarse, mesmo en traxectos curtos.



CONSELLOS CONTRA O ESTRÉS AO VOLANTE

Como é moi difícil evitar moitas das causas do estrés, o mellor é que tentes que non che afecten. Podes seguir estes sinxelos consellos:

- ❖ Percibe o teu estrés. Así non te deixarás levar e extremarás as precaucións ao conducir.
- ❖ Asume os problemas do tráfico. Son inevitables e alterándote non vas solucionar nada.
- ❖ Concéntrate na conducción. Pensar nos teus problemas seguramente non che axudará a solucionarlos e si a empeoralos.

❖ Ignora os condutores agresivos. Responder as provocacións só che producirá tensión e malestar.

❖ Evita discutir cos teus acompañantes. Os temas conflitivos no coche non fan que teñas unha boa conversa.

❖ Non corras. Está comprobado que a maior velocidade, maior estrés.

❖ Controla os movementos dos outros condutores. Anticipándote ás imprudencias e descoidos dos demais, evitarás os sobresaltos e os enfados.



❖ Inicia o teu traxecto con tempo extra. Se xorde calquera imprevisto, evitarás os nervios por chegar tarde.

❖ Avisa se te vas atrasar. Antes de te pór nervioso/a e de correr para tentar chegar a tempo, é preferible parar e avisar por teléfono.

E lembra

O estrés adoita desencadear comportamentos perigosos ao volante como agresividade, impaciencia e imprudencia. Se a intensidade do estrés aumenta, estes comportamentos agrávanse e o risco de sufrir un accidente increméntase.

Por iso, é importante que coñezas ben o estrés e aprendas a manexalo.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo n.º 61
28220 Majadahonda (Madrid)

RECOMENDACIONES DE SEGURIDADE VIARIA: O ESTRÉS



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



FREMAP

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



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015