CEPA MOBILITY

Ansiedad y Empatía al conducir

Estamos viviendo en un mundo que parece estar constantemente estresado y ansioso, donde la empatía es cada vez menos visible y a veces inexistente. **La movilidad y el tránsito no escapan a ello.**

La persona que conduce el vehículo es la misma que, poco antes, enfrentó un problema familiar o laboral, o que quizás tuvo algún conflicto personal. **Cada día, con todo lo que nos sucede, nos subimos al vehículo y compartimos el camino con otras personas que también llevan sus propios conflictos e historias.**

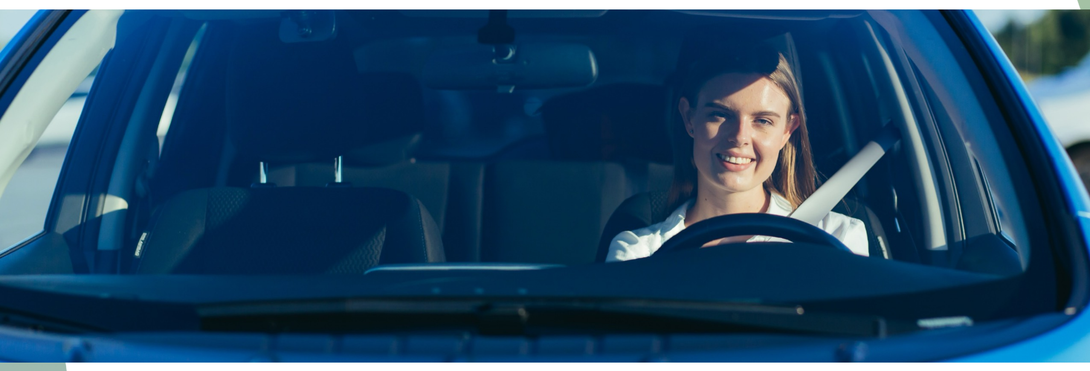
Cuando estamos estresados o ansiosos, nuestra mente se dispersa y pierde claridad, lo cual es sumamente peligroso al conducir. En estas condiciones, es más difícil concentrarse y prestar atención al tráfico y a lo que sucede a nuestro alrededor.

El conductor puede volverse agresivo, no tolerando los errores de otros conductores o la velocidad a la que circulan los vehículos delante de él, lo que puede llevarlo a tomar decisiones que pongan en riesgo su seguridad y la de otros usuarios de la vía.

Quizás oigamos mucho hablar de empatía, pero ¿la practicamos diariamente?

Algunas formas de practicar la empatía y mantener la calma al conducir:

- **Sea tolerante** con los errores que pueda cometer otro conductor.
- **Respete las normas** de tránsito.
- **Ceda el paso a los peatones y cuídelos**; son los actores más vulnerables de la movilidad.
- **No entre en discusiones con otros conductores ni acepte desafíos.** Recuerde que usted es más inteligente que una simple provocación.
- Cuando el tránsito es intenso, **colabore y facilite el ingreso de otros vehículos**. Evite quedar en medio de un cruce y obstaculizar la fluidez del tránsito.
- Entienda que, si hay un atasco, **enojarse o estresarse no le servirá de nada.**



En situaciones donde el estrés y la ansiedad se apoderen de usted, intente relajarse: respire profundamente varias veces, tome un poco de agua, y escuche música suave de su agrado. Estas actitudes pueden ayudarlo a salir de ese estado de ansiedad.

Es importante señalar que, aunque vivimos diariamente con estrés y ansiedad, si estos se encuentran exacerbados, son recurrentes y siente que no puede dominarlos, es necesario consultar a un profesional capacitado para recibir ayuda.

Conducir un vehículo y formar parte de la movilidad es una gran responsabilidad. Como conductores, debemos promover un tránsito amigable y seguro.

Sea un conductor responsable y seguro. Cuide las vidas con las que se cruza.