



Salud mental para una conducción más segura

Cuando vamos a conducir, no solo el vehículo precisa estar en buenas condiciones, también es necesario que el conductor se encuentre bien física y psicológicamente.

Hoy nos vamos a enfocar en el punto de vista psicológico. Hay situaciones cotidianas que pueden perjudicar el buen desempeño del conductor, por ello debemos estar atentos.

Este tipo de situaciones comunes, pueden ser la causa por la que nos encontremos más desatentos, ansiosos, agresivos o tristes, aumentando la probabilidad de involucrarnos en algún tipo de evento de tránsito.

- **Divorcios,**
- **mudanzas,**
- **deudas o problemas con el dinero,**
- **problemas laborales,**
- **conflictos familiares,**
- **enfermedades y muertes de seres queridos,**
- **Insomnio o dormir menos de 8 horas,** pueden hacer que nos encontremos con la "mente menos clara" para conducir.



Por ello debemos ser capaz de percibir nuestras emociones y gestionarlas correctamente, para que no interfieran en nuestra atención y desempeño a la hora de conducir.

- Mantén tu **atención en la tarea de conducir.**
- **No pienses en resolver problemas cuando estás conduciendo.** El vehículo no es el lugar apropiado para ello.
- Si sientes que estás angustiado, ansioso o irritado, **utiliza la respiración profunda y lenta para restablecer el equilibrio emocional.**
- **No conduzcas si estás afectado emocionalmente,** a tal punto que tu foco solo sea la situación que te perturba. Esto puede hacer que tomes malas decisiones y te coloques en riesgo o coloques en riesgo a otros usuarios de la vía.
- Si estás atravesando un período de estrés, date **momentos para relajarte, cuida de tus emociones,** conversa con alguien para ver otro punto de vista, busca soluciones o apoyo.
- **Duerme las horas necesarias para un descanso reparador** (en adultos de 6 a 8 horas aproximadamente).
- **No dudes en consultar con un profesional** si la situación por la que atraviesas está siendo difícil de sobrellevar.



Tener la mente lúcida, y las emociones bajo tu dominio favorecen una conducción segura, responsable y tranquila.

Contamos contigo para avanzar hacia una movilidad segura y de calidad.