

ESTRÉS AL VOLANTE

Con la rutina y el hábito nosotros nos olvidamos que conducir un vehículo es una de las acciones más complejas que hacemos todos los días. El control emocional es el factor que determina la actitud, el comportamiento y hasta la capacidad de control del vehículo. Por eso esté siempre alerta y controle sus emociones en situaciones que pueden llevarle al límite de su “día de furia” en el tránsito.



Todos los días el conductor es expuesto a los efectos negativos del estrés. Estos efectos se presentan en dos niveles:

- **Físico:** Resultado de largos períodos al volante, donde la postura física y las condiciones del microclima en la cabina del vehículo pueden contribuir negativamente.
- **Psicológico:** Afecta a las personas que transfieren para la conducción la inquietud de una discusión/discordia familiar o de trabajo y las personas que se ponen nerviosas simplemente al imaginar el tránsito que tendrán adelante.



Son frecuentes las situaciones de estrés en el tránsito que terminan por provocar actos de agresividad, como gestos obscenos, insultos verbales y agresión física. Por eso es bueno estar siempre alerta y controlar las emociones.



Huya de la pelea:

- Respete las leyes de tránsito. No se olvide de utilizar las luces direccionales para señalar sus maniobras.
- Perdone y pida perdón. Comprenda los errores de los otros conductores.
- No utilice el teléfono móvil al volante.
- Use la bocina sólo para advertir. El otro conductor puede verlo como una provocación.
- No haga maniobras de riesgo.

Recuerda que la fatiga, la prisa y el cansancio se manifiestan cuando conduce un vehículo. Por eso, si no se siente bien, pídale a otra persona que conduzca.



CONDUCIR DE MANERA SEGURA PRESERVA LA VIDA



www.cepasafedrive.com
indesa@cepasafedrive.com

