



El **estrés** es algo **cada vez más frecuente** en nuestras vidas. El ritmo diario de toda la sociedad se ha acelerado considerablemente, de modo que son muy distintas las presiones y tensiones a las que nos podemos ver sometidos y son cada vez mayores las exigencias sobre nuestro rendimiento y comportamiento. **Como conductores no somos ajenos a este fenómeno.** En esta ficha te contamos la relación que existe entre el estrés y la conducción.

➔ ¿Cómo nos afecta el estrés en la conducción?:

El **estrés es un proceso psicológico normal** que te permite dar respuesta a situaciones problemáticas para las que no tienes una solución clara. Genera problemas cuando alcanza una intensidad elevada o cuando se prolonga en el tiempo más de lo necesario.

La **relación que existe entre el estrés y la conducción de vehículos es doble:**

- Por un lado, **el estrés que sufres por tus circunstancias vitales va a influir en tu forma de conducir**, repercutiendo directamente sobre las tasas de accidentalidad.
- Por otro lado, **el propio sistema de tráfico contiene muchos elementos que son una fuente de estrés** por sí mismos, como por ejemplo, los atascos de camino al trabajo.



Es decir, **el estrés** va a ser algo relativamente frecuente en nuestras ciudades y carreteras, y debemos tener presente que **altera las capacidades necesarias para una conducción segura (especialmente el comportamiento en el tráfico) y aumenta peligrosamente el riesgo de sufrir un accidente.**



- Además, no hay que olvidar tampoco que **el estrés tiene unas consecuencias graves para tu salud.** Entre estas destacan las **enfermedades crónicas** derivadas de una situación de estrés sostenida en el tiempo, que deterioran la calidad de vida y aumentan la probabilidad de muerte de quienes las sufren.

➔ **Medidas a seguir para afrontar el estrés**

Frente al estrés, la mejor solución siempre será **evitar conducir en la medida de lo posible y acudir a un profesional especializado**. Con ello, reducirás al mínimo la duración y la intensidad del periodo de estrés y aprenderás técnicas para evitar que se vuelva a producir en el futuro.



Recomendaciones generales:

- Tomar el hábito de **levantarse con tiempo suficiente**, no con la hora justa, para afrontar tranquilamente cualquier imprevisto de camino al trabajo (ya sea en el tráfico o en el hogar).
- Procurar **dormir las horas necesarias**, mantener una **higiene del sueño adecuada**.
- **Evitar el consumo de alcohol, tabaco, otras drogas o fármacos**. Ten especial precaución con los estimulantes, como el **café o el té**.
- **Escucha música relajante cuando conduzcas** y te encuentres en una situación especialmente estresante.
- **Mantén un estilo de vida saludable**: una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma habitual serán siempre prácticas recomendables para mantener tu organismo preparado ante cualquier exigencia y para descargar tensiones.



- **Realizar con cierta frecuencia actividades relajantes**: desde masajes, un simple baño o hacer salidas de fin de semana, hasta técnicas de relajación más específicas y sofisticadas (yoga, mindfulness, etc..). No imponerse metas inalcanzables y **priorizar las necesidades**. **Aprender a relajarse** en los momentos adecuados para ello.
- Ante un viaje, **salir con tiempo suficiente** para afrontar imprevistos, para **descansar las veces que sean necesarias** y **no marcarse nunca horas de llegada rígidas**.