

No. 033 - diciembre de 2019

Boletín de SEGURIDAD VIAL

El estrés en la conducción



Uno de los tres factores que intervienen en la conducción es el factor humano, del cual se derivan una serie de limitaciones de carácter psicológico y que se deben tener en cuenta al momento de estar al volante de un vehículo. Una de ellas es el estrés, a continuación, explicaremos su definición, causas y estrategias para manejarlo de una manera adecuada cuando se presente.



CESVI COLOMBIA
Centro de Experimentación y Seguridad Vial Colombia

¿Cómo se define el estrés?

Una definición general sobre estrés es el estado de fatiga física y psicológica de un individuo, provocado por exceso de trabajo, agotamiento, desórdenes emocionales, ansiedad, tensión, etc.

Implicaciones del estrés en la conducción

Numerosos estudios demuestran que el estrés está íntimamente vinculado con la función de conducir, en los siguientes aspectos:

1. El estrés modula en buena medida la forma de conducir de las personas y puede ser el agente causal directo o indirecto de un porcentaje considerable de accidentes.
2. El sistema de tráfico masivo con todos sus efectos colaterales, contribuye de manera notable para incrementar los niveles de estrés, que ya de por sí genera nuestro propio estilo de vida.

En este contexto, resulta evidente que la tarea de conducir estimula la presencia de estresores con mayor o menor intensidad, siendo la presión del tiempo la situación que más afecta al conductor.

Es importante anotar que no todo tipo de estrés es negativo para la conducción, ya que este puede ayudar en algunos momentos en el necesario estado de alerta y reacción que se necesita para conducir. No obstante, el estrés puede tener en algunos casos una serie de efectos negativos en el conductor, haciendo que su sistema se desequilibre con graves consecuencias según el nivel de estrés y la fase en que se encuentre el conductor.

Cuando un individuo se ve sometido a un factor desencadenante de estrés, el organismo reacciona para defenderse de la situación pasando normalmente por tres etapas o fases denominadas síndrome general de adaptación.

Fases del estrés

El estrés no surge de repente siempre hay signos previos, el primero en saber que está pasando algo es la misma persona que lo sufre, aunque esto no se generaliza debido a que algunos individuos lo captan cuando una tercera persona se lo dice.

3.1. Primera fase: Comienza con una voz de alerta

que la persona recibe a causa de una situación de estrés, manifestándose en ciertos casos con sudoración del cuerpo, dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, enojo, etc. Un ejemplo sencillo para explicar todo lo anterior, es cuando el conductor se encuentra involucrado en un trancón.

Si la persona sabe controlar el estrés no tendrá efectos perjudiciales y éste desaparecerá en el instante, pero si no se sabe llevar con calma la situación, el conductor adoptará una serie de comportamientos inadecuados y peligrosos tales como: Agresividad, impaciencia, aumento de la predisposición para realizar una conducción temeraria, imprudente y con menor conciencia del peligro; llevándolo a continuar a la siguiente fase.

3.2. Segunda fase: es la fase de la resistencia. Esta fase va más allá de la fase de alerta y se presenta cuando la persona agota su capacidad de aguante por estar expuesta durante mucho tiempo al factor estresor. Los síntomas que genera en la persona son: Aumento de la temperatura corporal, presión arterial y respiración agitada. En esta fase, el individuo sufre de ansiedad, pierde energía y entra en cólera o desesperación.

Si la persona controla su estrés el cuerpo retorna a su funcionamiento normal, pero si permanece en este estado puede agotar las reservas corporales, lo que conlleva de inmediato a la tercera fase del estrés.

3.3. Tercera fase: la fase de agotamiento es la más grave, porque si el estrés no se controla a tiempo, la persona cae en un profundo agotamiento y cansancio debido al esfuerzo realizado. Los síntomas característicos en esta fase son:



- Exceso de adrenalina, por lo cual está más expuesto a padecer enfermedades e incluso en casos extremos a sufrir un infarto.
- Los ácidos segregados en el estómago pueden provocar úlcera.
- El sistema inmunológico se debilita, incrementando el riesgo de contraer enfermedades.

En esta fase, la tarea de conducir se puede volver extremadamente peligrosa debido a:

- Se disminuye la habilidad para percibir, analizar e interpretar la información.
- Disminuye el nivel de respuesta como conductor (tiempo de reacción).
- Debido al desgaste se presenta la fatiga.
- Disminuye la atención ante los estímulos (señales, luces, vehículos, peatones, etc).

Estrategias para disminuir y combatir el estrés

Si se tienen en cuenta las graves consecuencias que produce una exposición prolongada al estrés, tanto en la vida cotidiana de los individuos como en la actividad de conducir, es evidente que los agentes estresantes deberían ser eliminados, pero si esto no es posible, lo correcto es controlar nuestros niveles de estrés, porque de lo contrario puede ser peligroso para su seguridad y la de los demás.

A continuación, se dan algunas pautas generales para controlar los diferentes niveles de estrés:

4.1. Confrontación

Es la estrategia más práctica debido a que se centra en cambiar el evento estresante por una solución inmediata de la cual se derive un evento positivo, un ejemplo claro de esto es cuando existe congestión en el tráfico y buscamos rutas alternativas.

4.2. Distanciamiento, autocontrol y planificación

Una de las bases fundamentales para controlar el estrés es dominar los propios sentimientos y acciones. Así mismo, es conveniente organizar el tiempo disponible de tal manera, que en las situaciones de trancón no tenga momentos desagradables.



4.3. Actitud positiva

Examine con calma y objetividad lo que está causando el estrés (agente estresor), mantenga una actitud positiva frente a esa situación y logrará emitir comportamientos efectivos para solucionar el problema.