

## ¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL ESTRÉS AL VOLANTE Y CÓMO COMBATIRLO?



### ¿Qué es el estrés?

Es estado psicobiológico generado por hiperactividad. Puede surgir por nuestro ritmo de vida, problemas familiares, situación laboral...

Es frecuente en conductores profesionales.

**Cuanto más intenso sea el estrés o cuantas más situaciones estresantes ocurran, más posibilidades de sufrir accidentes.**



### ¿Por qué surge el estrés en la conducción?

- Por cambios bruscos en el estilo de vida.
- De la propia conducción: congestión, ruido, ajuste de tiempos, enfrentamientos con otros conductores, infracciones, velocidad excesiva...
- Trabajo. Influye el factor organizativo de la empresa: presión a los trabajadores por cumplir con tareas y horarios, los kilómetros que se realizan, el número de trabajadores que hay en la compañía para desempeñar esas mismas funciones, la sobrecarga de trabajo...
- Estado emocional: preocupaciones tanto laborales como personales.
- Marcarse metas excesivamente elevadas, la excesiva competitividad o situaciones frustrantes.
- La estimulación ambiental excesiva o molesta.
- Situaciones en las que peligra la integridad de las personas: realizar un trabajo sin la protección adecuada, conducir sin realizar los descansos oportunos...



### Consejos para combatir el estrés al volante

- Nunca recurrir al alcohol, drogas o medicamentos no recetados.
- Planificar bien el tiempo y evitar salir con el tiempo justo.
- Administrar bien las horas. Establecer tiempos de conducción y descanso. Calcular un tiempo extra para imprevistos.
- No imponerse metas inalcanzables y priorizar las necesidades.
- Realizar con frecuencia actividades relajantes.
- Escuchar música relajante cuando se conduzca o en situaciones de estrés.
- Llevar un estilo de vida saludable.
- Contar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales y un Plan de Movilidad garantiza una mayor seguridad a los trabajadores.
- Compartir con los superiores los problemas organizativos o de seguridad que se detecten en la ruta: carga de trabajo excesiva, tiempos de descanso insuficientes, excesivo número de kilómetros y horarios o compromisos difíciles de cumplir.

