

¿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.

