

El control del estrés al volante

En el número anterior, analizamos el estrés como componente del quehacer diario y como, en sí, no siempre es negativo. Éste surge frente a situaciones estresantes que habitualmente se presentan al mismo tiempo. Las comentaremos brevemente para incidir en qué podemos hacer para controlarlas y evitar un elevado nivel de estrés.

La conjunción de un ritmo de vida acelerado, exceso o falta de trabajo, la creciente competitividad y el marcarse objetivos excesivamente elevados son circunstancias que conducen irreversiblemente al estrés. Otros acontecimientos, como la presencia de enfermedades, etcétera, también lo generan.

El exceso de estrés lo pagamos con nosotros mismos y con quienes nos rodean, tanto en el ámbito familiar como laboral y social. Un espejo en donde podemos ver el nivel de estrés es nuestra forma de conducir. Alguien con un elevado nivel de estrés conducirá de manera agresiva, poco respetuosa con los demás y con las normas de circulación, y, con el afán de ganar tiempo, estará al borde de generar accidentes.

Un adecuado control de estrés comienza por reconocer en uno mismo cuando el nivel de estrés está por encima de lo que podemos soportar y de lo que es conveniente.

Una vez reconocido que es más elevado de lo aconsejable, hay que asumir que debemos enfrentarnos con él y con las circunstancias que lo generan, y que además lo superaremos. Por ello, primero nos centraremos en cómo superar las situaciones con alto nivel de estrés, y, después, en cómo reconducir nuestro ritmo de vida para que no genere un nivel de estrés tan elevado.

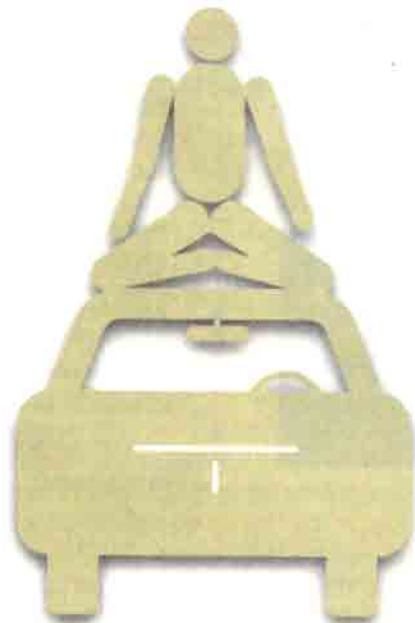
Ante una situación con un elevado nivel de estrés (por ejemplo, estamos en la M-40 atascada y falta poco para que salga nuestro vuelo del aeropuerto—algo que sufrimos con excesiva frecuencia—), podemos actuar de tres formas, muchas veces de forma simultánea:

► **Técnicas de autocontrol:** Consisten básicamente en modificar la forma en que percibimos la situación y como ésta nos genera un gran estrés. En la situación anterior, sólo cabe admitir los hechos y buscar alternativas; la próxi-

DR. J. C. GONZALEZ LUQUE,
DIRECCION GRAL. DE TRAFICO

DR. F. JAVIER ÁLVAREZ,
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

El estrés es una situación habitual en nuestra vida cotidiana. Aprender a controlarlo y a utilizar sus aspectos positivos debe ser nuestro objetivo. El conducir con un elevado nivel de estrés debe y puede evitarse.



Un espejo en donde podemos ver el nivel de estrés es nuestra forma de conducir

ma vez deberemos salir con más tiempo. Debemos procurar tener pensamientos positivos—tal vez el vuelo no salga puntual y lleguemos a tiempo—o desviar el curso del pensamiento—sintonizar la radio con una tertulia que nos distraiga, pensar en el próximo día libre o en cosas agradables que haremos en un futuro próximo...—. El autocontrol es hacer lo contrario que cuando dejamos que las circunstancias nos lleven al pánico. Todas las personas, y muchas veces al día, procuramos poner

en marcha nuestro autocontrol. Si lo ejercemos de manera adecuada, superaremos las situaciones estresantes.

► **Técnicas de relajación:** Igual que en el anterior, las solemos utilizar de forma habitual sin darnos cuenta. Contribuyen a controlar esos momentos difíciles. Entre las distintas actividades de relajación destacaremos:

1) **Estiramientos y relajación.** Ante esa cola interminable de coches, lo mejor es estirarse lentamente durante varios segundos y favorecer la contracción-relajación de los músculos del cuello y hombros, y de las extremidades. El estrés pone en tensión todo nuestro organismo y estas actividades contribuyen a reducirlo.

2) **Control de la respiración.** Es una técnica más activa y podemos utilizarla en momentos de máximo estrés. Básicamente debemos respirar lenta y profundamente por la nariz y expulsar el aire por la boca. Así como respiramos de manera inconsciente, en este caso debemos sentir cómo respiramos. Hacer esto varias veces permitirá relajarnos.

► **La actividad física:** Aunque no es aplicable a la conducción, en momentos o situaciones de gran estrés, la actividad físico-deportiva ayuda a desprenderse de ese exceso de energía y a relajarse. Una actividad física adecuada es un antídoto del estrés.

Sin duda, lo más importante es reconducir nuestras circunstancias vitales para que no nos produzcan un nivel tan elevado de ansiedad. Ello lleva inexorablemente a reconocer cuáles son las circunstancias estresantes y, en especial, a plantearnos objetivos y plazos reales, y a seleccionar qué es lo más importante en nuestra vida; engañarnos a nosotros mismos no conduce a nada.

En la inmensa mayoría de casos, nosotros mismos somos capaces de encontrar el camino para solucionar el excesivo nivel de estrés. No obstante, si no ponemos control, esa situación nos provocará un trastorno de ansiedad que requerirá tratamiento especializado. Las personas con un elevado nivel de estrés y que no se creen capaces de superarlo deben consultar con especialistas; mediante técnicas de autocontrol y cognitivas aprenderán a superarlo.

El estrés es un mal compañero al volante, para usted y para los demás. Déjelo fuera al subir al coche. ♦