

Emociones al volante: alguna, como el temor, incide positivamente en la seguridad

Conducir provoca emociones, generalmente positivas, ya que a la mayor parte de los conductores españoles les pone de buen humor y les divierte; y, curiosamente, sufren menos accidentes que los conductores tristes y pesimistas. Además, el miedo produce conductas más seguras, según los resultados de un estudio presentado por Attitudes.



► Los conductores alegres sufren menos accidentes.

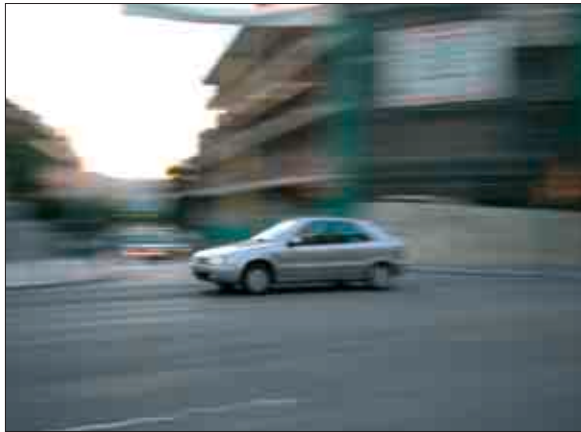
J.I.R.

La actividad de conducir en España se asocia con emociones positivas: el 90% de los conductores señala que conducir le pone de buen humor, al 85% le divierte y al 72% le relaja. También en un alto porcentaje, los conductores aseguran que la conducción no les produce ansiedad, estrés o fatiga. Este efecto positivo se acentúa entre los conductores con edades comprendidas entre los 18 y 25 años y en los de más de 65. En el lado negativo de la balanza, sólo el 10% confiesa que conducir les pone de mal humor; casi el 15%, que le aburre; y algo más del 27% asegura que les produce tensión. Son algunos de los datos presentados por Attitudes en las jornadas de reflexión sobre la conducción emocional y su influencia en la seguridad



vial, celebradas recientemente con el lema “¿Conduces tú o tus emociones?”.

Curiosamente, el miedo es el estado emocional que más afecta al comportamiento de los conductores. No un miedo equiparable al pánico, que sin duda agarraría a cualquiera, sino un miedo que se traduce más bien en una preocupación por el comportamiento de los demás conductores.



ANTE SITUACIONES AMENAZANTES.

Según los expertos, el miedo es una emoción que se produce ante una amenaza o peligro



que produce ansiedad, y en la que tendemos a la protección. El motivo más común de miedo

es la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico. En este sentido, la población española tiene miedo de los demás conductores (81,8%) y no de las propias conductas que desarrolla.

Así, bajo un estado emocional de miedo, los conductores tienden a realizar cambios hacia conductas positivas y seguras: prestar más atención (67,2%), arriesgarse menos (58,5%), cometer menos errores e infracciones (34,9%), respetar más la distancia de seguridad (41,3%), realizar menos adelantamientos (49,2%) y aumentar conductas de respeto (25,3%).



Peró no todas las emociones negativas, como el miedo, inciden positivamente en la seguridad vial. Por ejemplo,



con aburrimiento se presta menos atención y bajo la irritación y la indignación nos olvidamos del respeto a los demás conductores y asumimos más riesgos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL. La mayoría de conductores españoles (55%) presenta un nivel medio de inteligencia emocional en la conducción. A ellos le siguen los conductores de inteligencia emocional alta (27,8%) y baja (17,1%).

De todas las variables relacionadas con las emociones, la inteligencia emocional es la que más influye en la seguridad vial. Ser inteligente emocionalmente

LO QUE GUSTA Y LO QUE NO



Lo que más le gusta al conductor español es los beneficios del automóvil frente a otros medios de transporte.

Sobre todo por la comodidad, ahorro de tiempo, movilidad, independencia y libertad que proporciona.

Lo que menos agrada a los conductores son las cuestiones relacionadas con la seguridad. También molesta el comportamiento de “los demás” conductores: el incumplimiento de las normas de tráfico; que realicen adelantamientos forzosos; y a la impaciencia de los demás conductores.

en la conducción es saber gestionar las emociones para no dejarnos arrastrar por ellas cuando éstas afectan negativamente a nuestra seguridad. Es decir, a mayor inteligencia emocional menos posibilidades de tener accidentes de tráfico.



En términos generales, según el estudio, las conductoras españolas son más inteligentes emocionalmente en el tráfico que los hombres y, además, forman parte del grupo de riesgo bajo, conducen más despacio, generalmente se ven menos implicadas en accidentes de tráfico y reciben menos multas que los conductores.

Del estudio se desprende un último aspecto de interés, como es que los conductores alegres y optimistas sufren menos accidentes de tráfico (43% y 42,8%, respectivamente) que los que tienen un carácter triste y pesimista (72% y 61%, respectivamente). Estos datos confirman otros estudios europeos. ♦



EL CONDUCTOR MÁS INTELIGENTE, UNA MUJER

El conductor español emocionalmente más inteligente responde, según el estudio de Actitudes, al siguiente perfil:

- Mujer.
- Mayor de 46 años.
- Más de 21 años de experiencia al volante.
- Realiza una conducción lenta y segura.
- No le gusta ni relaja especialmente la conducción.

EL PROBLEMA DE LA ANSIEDAD



En general, mantener un cierto nivel de ansiedad puede facilitar que el organismo emita la respuesta adecuada en el momento necesario, pero si está siempre presente, incapacita para llevar una vida normal. De hecho, son muchos los conductores que, aunque no lo manifiestan por vergüenza, experimentan ansiedad cada vez que tienen que conducir por puentes, autopistas o autovías, vías urbanas, tráfico denso, incorporaciones, etc. En este caso, la ansiedad puede deteriorar las capacidades necesarias, porque dispersa o dirige la atención hacia cosas irrelevantes, disminuye la exactitud e incrementa el tiempo necesario para identificar objetos situados en la periferia del campo visual. Además, aumenta la probabilidad de sufrir un accidente de tráfico y lleva, en casos extremos a la aparición de un ataque de pánico.