



Las emociones al volante son causa de accidentes

Las emociones pueden provocar situaciones similares a cuando conducimos con alcohol o drogas en el organismo.

Entre los factores emocionales que incrementan el riesgo de accidentes están:



Una conversación intensa por celular:

41%



Un altercado con otro conductor:

37%



Una discusión al volante con el copiloto:

26%

Equivalente a conducir en primer grado de alcoholemia.



Cantar nuestra canción favorita aumenta los nervios hasta en un:

17%

El conductor con **mejor control emocional:** un hombre casado de entre 37 y 50 años.

Un hombre soltero menor de 25 años **es el más alterable al volante.**

La actitud negativa en los hombres produce ira; en las mujeres acaba en inseguridad y miedo.

Planea tu recorrido y busca siempre ir con tiempo extra:

- ✓ Concéntrate en la ruta.
- ✓ No te alteres innecesariamente.
- ✓ Respeta los límites de velocidad.
- ✓ Planea rutas alternas.
- ✓ Usa el transporte público.
- ✓ Si vas tarde, llega tarde.

Los aspectos relacionados con la seguridad son los que más incomodan al conducir, seguidos por la “mala conducta” de los “demás” conductores.

Recomendaciones:

Toma conciencia: antes de empezar a conducir, da una vuelta alrededor del vehículo para revisar su estado.

Motivación: una frase que proyecte tu motivación te ayudará a apartar los “malos rollos”.

Siéntate cómodo: encuentra tu postura; sentarte cómodo te ayudará a sentirte cómodo.

Fluye con el tráfico: no aceleres para ganar lugar en el semáforo y evita frenar bruscamente.

No te revoluciones: un motor revolucionado traslada a tu cerebro la necesidad de revolucionarte tú también.

Date tu espacio: pegarte al coche de adelante solo te alterará y pondrá un 15% más nervioso al otro conductor.

Respira correctamente: respirar bien ayuda a mantener la calma y recuperarla cuando se ha perdido.

Evita las distracciones: no te desconcentres con el celular, la radio, el GPS, etc.

Sé amable: compartir la educación con los demás los ayuda a ellos a estar más relajados y también te ayuda a ti mismo.

Sé positivo: el tráfico tiene muchos factores que aportan sensaciones negativas, no te dejes llevar por ellas y transfórmalas en sentimientos positivos o, al menos, neutros.

**¿Quién está conduciendo?
¿Tus emociones o tú?**