

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:

41%

Una conversación intensa por celular:



26%

Una discusión al volante con el copiloto:



Equivalente a conducir en primer grado de alcoholemia

37%

Un altercado con otro conductor:



17%

Cantar nuestra canción favorita aumenta los nervios hasta en un:



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



En los hombres la actitud negativa produce ira, entre las mujeres acaba en inseguridad y miedo.

El conductor con mejor control emocional: Un hombre casado entre 37 y 50 años.



Planee su recorrido y busque siempre ir con tiempo extra:

- Planee rutas alternas.
- Use el transporte público
- Si va tarde llegue tarde.



- Concéntrese en la ruta.
- No se altere innecesariamente.
- Respete los límites de velocidad.

Las cuestiones relacionadas con la seguridad son lo que más causan molestia de la conducción, seguidas del "mal" comportamiento de "los demás" conductores.

Recomendaciones:

- Toma consciencia: 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/siéntete cómodo: encuentra tu postura, sentarte cómodo te ayudará a sentirte cómodo. 
- Fluye con el tráfico: no acelerar para coger sitio en el semáforo y luego 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 se desconcentre con el celular, la radio, el GPS, etc. 
- Se amable: compartir la educación con los demás, los ayuda a ellos a estar más relajados y también te ayudas a ti mismo.
- Se positivo: el tráfico tiene muchos factores que aportan sensaciones negativas, no se lo permitas, y transfórmalas en sentimientos positivos o, al menos neutros.

¿Quién está conduciendo? ¿tú o tus emociones?



Un contenido con el respaldo de:

