

@copgipuzkoa



Gipuzkoako  
Psikologia Elkargo  
Ofiziala

Colegio Oficial de la  
Psicología de  
Gipuzkoa

943 278712

donostia@cop.es

[www.copgipuzkoa.eus](http://www.copgipuzkoa.eus)

BIDE-SEGURTASUNA GOGOAN

# ENPATIA

## bolantean



2024ko  
IRAILAK 21  
DONOSTIA-S.S.

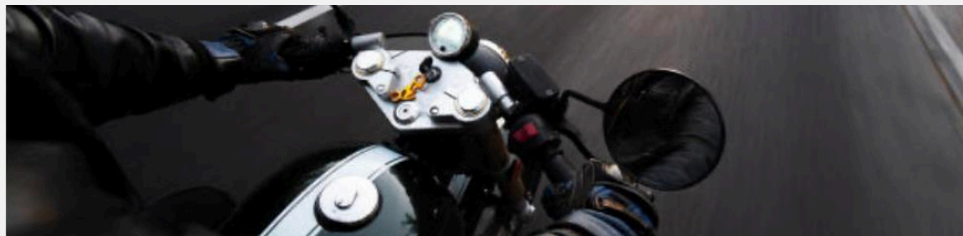
### NOLA GARA DEZAKEGU ENPATIA GIDATZEAN?

Gidatzerakoan enpatia izatea funtsezkoa da bide-segurtasuna hobetzeko, istripuak murrizteko eta jokabide oldarkorak edo arduragabeak saihesteko.



# ZURE SUMINDURAK GIDATZEN DU EDO ZUK GIDATZEN DUZU?

**Bolanteko alterazio batek egoera gertatu eta 6 minutura  
arte iraun dezake**



## Emozioek eragina al dute gidatzean?

Prevensis enpresaren (langileak segurtasun-gaietan trebatzen dituen enpresa) azterketa batek Espainiako hainbat hiritako 1.000 boluntario inguruk gidatzean duten erreakzio emozionala ebaluatu du, eta honen arabera, % 40a trafikoaren gorabeherak asaldatzen dute, eta % 24a bolanteari oldarkor erantzuteko prest dago.

## Aztoratzen gaituena

Azterlanak Espainiako gidariei gehien estresatzen dieten egoerak aztertu ditu, eta trafiko-zehapenen eta istripu-parteen kopuruarekin lotu ditu. Ildo horretan, presak, auto-ilarak edo ibilgailu motelak daudelako haserrea edo ezinegona adierazten duten gidariek 2,5 aldiz biderkatzen dute zigorren kopurua, eta istripu-parteen kopurua % 30 handitzen dute. Kontrol emozionalik gabeko gidariek, besteen akatsekiko lehiakorrak, pazientzia gutxikoak, perfekzionistak edo intoleranteak diren pertsonatzat hartzen diren horiek, istripu-parteen kopurua bider 5 egiten dute, eta zehapenena bider 2. Horrek esan nahi du hurrengo bi urteetan istripu-partea jasotzeko % 90eko probabilitatea izango dutela. Ignasi Morgado Bartzelonako Unibertsitate Autonomoko Psikologia katedradunaren ustez, "ezinezkoa da sentimendua kontrolatzea, baina bai gure erreakzio emozionala (oihu egitea, ateari ostikoak ematea edo erasotzea)".

## Presak oso txarrak dira

Presak eragin zuzena du gidatzeko modu oso arriskutsu batean, zeinen helburu nagusia desplazamendu-denbora murriztea den. Gidatzeko modu hori abiadura desegokian hautematen da, biderako edo trafikoaren egoerarako, baita bat-bateko balaztadetan eta, beraz, maniobra arriskutsuetan.

# ¿USTE DUZU GIDARI URDURIA EDO SUMINKORRA ZARELA?

## Erantzun galdera hauei eta ikus ezazu

Erantzun galdera-sorta honi, aukera hauetako bat hautatuz:

A = INOIZ EZ B = BATZUETAN C = ASKOTAN

Erantzun A, B edo C-rekin ondorengo galderak:

1. Batzuetan harritu egiten nau nire jokabideak beste gidari batzuei errieta egin ondoren.
2. Ez naiz gai nire egoera emozionala ezagutzeko harik eta trafiko-egoera batek paperak galtzea eragiten didan arte.
3. Aztoratu egiten nau bidaiariak nire gidatzeko modua kritikatzek.
4. Gainerako gidarien arau-hausteeak oso urduri jartzen naute.
5. Oldarkor erantzuten dut beste gidari batzuen kritiken aurrean.
6. Aurrean dudan autoan itsasten naiz beste ibilgailu bat sartzen saiatzen denean.
7. Hirian trafiko handia badago eta beste ibilgailu bat nire erreira sartzen saiatzen bada, azeleratu egingo dut sarrera erraztu beharrean.
8. Abiadura motelean doazen ibilgailuek dezente gogaitzen naute (seinaleek markatzen dutena izan arren).
9. Urduri jartzen naute beste gidari batzuen akatsek (galduta doazela diruditen pertsonak, adineko pertsonak gidatzen...).
10. Presaren eta denbora faltaren sententzia dut.
11. Semaforo batean libre geratzen den erreian jartzen saiatzen naiz, lehenengo ateratzeko.
12. Gidatzen dudana bitartean, konpondu beharreko lan-gaietan edo egoeretan pentsatzen dut.

## Emaitza

Batu puntu hauek erantzun bakoitzeko, zure adimen emozionalaren maila ezagutzeko:

**+3 puntu C erantzun bakoitzeko**

**+2 puntu B erantzun bakoitzeko**

**+1 puntu A erantzun bakoitzeko**

**19 puntu arte:** Adimen emozionalaren maila ona duzu, zure emozioak eta gainerakoak ondo ezagutzen eta erabiltzen ere badakizu. Horrela jarraitu eta estresetik urrun egongo zara.

**20-28 puntu bitartean:** Adimen emozionalaren maila ertaina garatzen duzu. Zure emozioek zure portaeran duten eraginaren zati bat ezagutzen duzu, baina oraindik ere hobetu ditzakezun eremuak daude.

**28-36 puntu bitartean:** Adimen emozional baxua duzu. Zure emozioez eta nola eragiten dizuten jabetu gabe gidatzen duzu. Har ezazu zure denbora zeure burua ezagutzeko.