

@copgipuzkoa



Gipuzkoako
Psikologia Elkargo
Ofiziala

Colegio Oficial de la
Psicología de
Gipuzkoa

943 278712
donostia@cop.es
www.copgipuzkoa.eus

SEGURIDAD VIAL EN MENTE

EMPATÍA

al volante



21 DE
SEPTIEMBRE 2024
DONOSTIA-S.S.

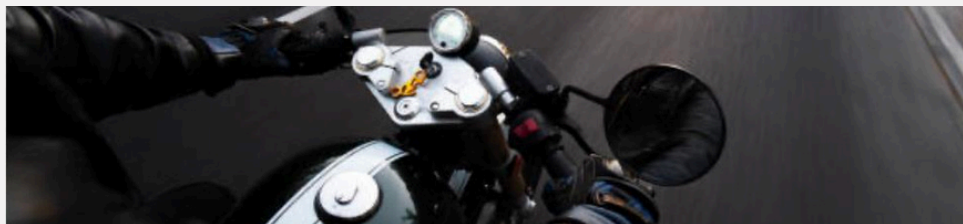
¿CÓMO PODEMOS DESARROLLAR LA EMPATÍA EN LA CONDUCCIÓN?

La empatía en la conducción es fundamental para mejorar la seguridad vial, reducir los accidentes y evitar las conductas agresivas o irresponsables.



¿CONDUCE SU IRA O CONDUCE USTED?

Una alteración al volante puede durar hasta 6 minutos después de producida la situación



¿Influyen las emociones en la conducción?

Un estudio de Prevensis (empresa dedicada a la formación de trabajadores/as en temas de seguridad) evaluando la reacción emocional al volante de unos/as 1.000 voluntarios/as de diferentes ciudades españolas, concluye que al 40% le alteran las incidencias del tráfico y un 24% tiene una alta predisposición a reaccionar de manera agresiva al volante.

Lo que nos altera

El estudio ha analizado las situaciones que más estresan a los conductores y conductoras españoles y las ha relacionado con el número de sanciones de tráfico y partes de accidentes. En este sentido, los/as conductores/as que manifiestan malestar o enfado por las prisas, retenciones o por la presencia de vehículos lentos multiplican por 2,5 el número de sanciones y aumentan el número de partes de accidentes en un 30%. Los conductores y conductoras sin control emocional, considerados/as como un tipo de personas competitivas, impacientes, perfeccionistas o intolerantes con los errores de los demás, multiplican por 5 el número de partes de accidentes y por 2 el de sanciones. Esto quiere decir que tendrán un 90% de probabilidades de recibir un parte de accidente durante los próximos dos años. Ignasi Morgado, catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, considera que "no es posible controlar el sentimiento, pero sí nuestra reacción emocional (gritar, dar patadas a la puerta o agredir)".

Las prisas son malísimas

La prisa influye de modo directo en una forma de conducción muy arriesgada cuyo objetivo principal es reducir el tiempo de desplazamiento. Esta forma de conducir se percibe en una velocidad inadecuada, o para la vía o para las circunstancias del tráfico, en frenazos bruscos y, por tanto, maniobras arriesgadas al realizar.

¿ES USTED UN/A CONDUCTOR/A NERVIOSO/A O IRASCIBLE?

Responda estas preguntas y compruébelo

Responda el siguiente cuestionario eligiendo una de estas opciones:

A = NUNCA B= ALGUNAS VECES C= EN MUCHAS OCASIONES

Responda con A, B o C estas preguntas:

1. A veces me sorprende mi conducta tras increpar a otros/as conductores/as.
2. No soy capaz de reconocer mi estado emocional hasta que se presenta una situación de tráfico que me hace perder los papeles.
3. Me altera que los/as pasajeros/as critiquen mi forma de conducir.
4. Me ponen muy nervioso las infracciones de los/as demás conductores/as.
5. Reacciono con agresividad ante la crítica de otros/as conductores/as.
6. Me pego al coche que tengo delante cuando otro vehículo intenta colarse.
7. Si circulando por ciudad con tráfico denso y otro vehículo intenta acceder a mi carril, acelero en vez de facilitarle la incorporación.
8. Me molestan bastante los vehículos que circulan a una velocidad lenta (aunque sea la que marcan las señales).
9. Me ponen nervioso/a los errores de otros/as conductores/as (personas que parecen ir perdidas, personas mayores conduciendo...).
10. Tengo sensación de prisas y falta de tiempo.
11. En un semáforo intento colocarme en el carril que queda libre para salir primero/a.
12. Mientras conduzco pienso en temas de trabajo o situaciones que tengo que resolver.

Resultado

Sume estos puntos por cada respuesta para conocer su nivel de inteligencia emocional:

+3 puntos por cada respuesta C

+2 puntos por cada respuesta B

+1 punto por cada respuesta A

Hasta 19 puntos: Dispone de un buen nivel de inteligencia emocional, sabe reconocer bien sus emociones y las de los/as demás y también manejarlas. Siga así y se mantendrá alejado/a del estrés.

De 20 a 28 puntos: Desarrolla un nivel medio de inteligencia emocional. Conoce parte de la influencia que sus emociones tienen sobre su comportamiento, pero todavía existen áreas en las que puede mejorar.

De 28 a 36 puntos: Tiene un nivel de inteligencia emocional bajo. Conduce sin ser consciente de sus emociones y cómo le afectan. Tómese su tiempo para conocerse a sí mismo.