



## Otros factores de riesgo: **el estrés**





© MINISTERIO DE INTERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO  
Área de Educación y Divulgación  
Josefa Valcárcel, 28  
28027 Madrid

[www.educacionvial.dgt.es](http://www.educacionvial.dgt.es)

Texto y diseño gráfico: Instituto Universitario de Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS)  
Procedente del Manual del Alumno: Programa de Intervención, Sensibilización y Reeducción Vial

NIPO: 128-09-111-2  
Depósito Legal: M-35274-2009

Imprime: Estilo Estugraf Impresores, S.L.  
Polígono Industrial Los Huertecillos, Nave 13  
28350 Ciempozuelos (Madrid)





Educación  
Vial



# OTROS FACTORES DE RIESGO: EL ESTRÉS





# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>pág. 5</b>
<b>El estrés y la conducción de vehículos</b>	<b>pág. 6</b>
¿Qué es el estrés?	pág. 7
¿Qué situaciones pueden provocar estrés?	pág. 9
¿Por qué el tráfico es una fuente de estrés?	pág. 12
<b>Cómo afecta el estrés a la conducción</b>	<b>pág. 15</b>
Reacción de alarma	pág. 16
Fase de resistencia	pág. 17
Fase de agotamiento	pág. 18
¿Qué puedes hacer ante el estrés?	pág. 21





## Introducción

El estrés es un problema muy frecuente en la sociedad actual. Cada vez se exige más de todos nosotros y el ritmo de vida que llevamos se acelera día tras día. Como verás en este capítulo, las consecuencias que esto conlleva pueden llegar a ser muy graves, ya que el estrés tiene un impacto muy fuerte sobre nuestro organismo.

Las consecuencias para la salud del estrés son bien conocidas e incluyen diferentes tipos de enfermedades crónicas (tales como la hipertensión o ciertos trastornos digestivos). Además, la calidad de vida de las personas que sufren estrés disminuye de forma muy notable.

Sin embargo, son menos conocidas las repercusiones que tiene este síndrome sobre la seguridad vial, a pesar de que detrás de muchos accidentes de tráfico hay una persona que se encontraba bajo la influencia del estrés.

Como verás a continuación, las situaciones de tráfico tienen unas características que las hacen especialmente favorables para que aparezca el estrés en el conductor. Por ello, es muy importante que conozcas qué es lo que puede llevarte a sufrir estrés y, sobre todo, qué es lo que puedes hacer para prevenirlo o para manejarlo de una forma adecuada.





## El estrés y la conducción de vehículos

El estrés es algo **cada vez más frecuente** en nuestras vidas. El ritmo diario de toda la sociedad se ha acelerado considerablemente, de modo que son muy distintas las presiones y tensiones a las que te puedes ver sometido y son cada vez mayores las exigencias sobre tu rendimiento y tu comportamiento.

Por ejemplo, la prisa, la sobrecarga de trabajo, la exigencia constante de mantener un rendimiento elevado, los cambios a nivel profesional (tales como un ascenso o un despido) o personal (como cambiar de casa o divorciarse), las aglomeraciones o la elevada densidad de tráfico son sin duda factores que contribuyen a **aumentar el estrés** de la mayor parte de los ciudadanos.

Como conductor no eres ajeno a este fenómeno. En verdad, la relación que existe entre **el estrés y la conducción** de vehículos es doble:

- Por un lado, el estrés que sufres por tus **circunstancias vitales** va a influir en tu forma de conducir, repercutiendo directamente sobre las tasas de accidentalidad.
- Pero, además, el propio **sistema de tráfico** contiene muchos elementos que son una fuente de estrés por sí mismos, como por ejemplo, los atascos de camino al trabajo.





En consecuencia, el estrés va a ser algo relativamente frecuente en nuestras ciudades y carreteras. Esto es preocupante, porque, como verás en este capítulo, el estrés **altera las capacidades necesarias** para una conducción segura (especialmente tu comportamiento en el tráfico) y aumenta peligrosamente el **riesgo de sufrir un accidente**.

Además, no debes olvidar tampoco que el estrés tiene unas consecuencias graves para tu salud. Entre estas destacan las **enfermedades crónicas** derivadas de una situación de estrés sostenida en el tiempo, que deterioran la calidad de vida y aumentan la probabilidad de muerte de quienes las sufren.

El estrés es un problema grave y cada vez más frecuente. Son muchas las circunstancias vitales que pueden llevarte a sufrir estrés, entre las que se encuentra la propia conducción de vehículos. Las consecuencias de este síndrome incluyen graves enfermedades crónicas y una mayor probabilidad de accidente de tráfico.

## ¿Qué es el estrés?

A pesar de que es seguro que hayas oído hablar del estrés, es probable que desconozcas qué es realmente y cómo puedes hacerle frente. Por ello, trataremos de dar una breve y sencilla explicación que aclare algunos puntos importantes.

El estrés es un **proceso psicológico normal** que se origina cuando se presenta una fuerte exigencia y no sabes cómo responder ante ella de forma clara y adecuada. Si ante esa demanda pudieras responder de forma inmediata y eficaz, la situación se resolvería con éxito y no se producirían las consecuencias negativas asociadas al estrés.



En cambio, en caso de que no puedas dar una respuesta rápida y eficaz, tu organismo pondrá en marcha un **mecanismo de emergencia general**. Los cambios corporales que produce este mecanismo son lo que probablemente conocías como estrés (aunque ya ves que en realidad no son más que una parte del proceso). Con ello, tu cuerpo trata de **prepararse** para afrontar cualquier tipo de situación problemática, sea de la naturaleza que sea.

De lo anterior podemos concluir que el proceso del estrés, en sí mismo, no es algo negativo. Al contrario, se trata de uno de los mecanismos de los que dispone tu organismo para **adaptarse al ambiente**. Por ello, un cierto nivel de estrés es necesario para salir con éxito de numerosas situaciones.

Por ejemplo, si vas caminando por el bosque y un oso te sorprende, tu cuerpo se preparará en pocos segundos para salir corriendo y evitar el posible peligro. O también, si vas conduciendo por una autovía y tras una curva descubres delante de ti un accidente, en el que hay varios vehículos detenidos a ambos lados, ambulancias, coches de policía y peatones en la calzada, reaccionarás y adoptarás una actitud de alarma para actuar con rapidez (tu corazón se acelerará para poder reaccionar de inmediato, prestarás más atención a la vía y cambiarás de postura para moverte con mayor soltura).

Sin embargo, si la respuesta de alarma se hace **demasiado intensa** o **si se prolonga** durante mucho tiempo, el estrés puede pasar de ser un mecanismo adaptativo a ser un serio problema de salud.







El estrés es un **proceso psicológico normal** que te permite dar respuesta a situaciones problemáticas para las que no tienes una solución clara. Los problemas del estrés ocurren cuando la reacción de alarma alcanza una **intensidad elevada** o cuando **se prolonga** en el tiempo más de lo necesario.

Esto sucede con frecuencia cuando la respuesta de estrés en realidad **no sirve para solucionar las situaciones** en las que se produce, algo demasiado habitual en la actualidad. Por ejemplo, si te encuentras en un atasco y tienes mucha prisa, puede que desarrolles una respuesta de estrés: aumentará tu



tensión arterial, tu tasa cardíaca y el tono muscular. Sin embargo, nada de esto te ayudará a salir del atasco, sino, como mucho, a empeorar la situación con un comportamiento impulsivo o agresivo.

Por ello, no resulta exagerado afirmar que las respuestas de estrés que tenemos hoy en día frente a una gran cantidad de situaciones son ineficaces o incluso contraproducentes. Esto, como verás, sucede **especialmente en el tráfico** en ciudad y carretera, donde, además, representan un gran riesgo para la seguridad vial.

En las situaciones de tráfico, las manifestaciones del estrés suelen ser inútiles, contraproducentes y aumentan los riesgos para la seguridad.

### ¿Qué situaciones pueden provocar estrés?

Para que una situación sea estresante, la persona que se encuentre en ella ha de percibirla como una **amenaza**, un **desafío** o algo que pueda provocarle



algún tipo de **daño**. Por ello, cualquier situación puede ser muy estresante para ti, pero no para otros.

¿De qué depende que una situación sea estresante para ti? Básicamente, de los recursos que tengas para afrontarla. Por ello, con el debido entrenamiento, puedes aprender a hacer frente a estas situaciones estresantes con las **estrategias de afrontamiento** más adecuadas.

El estrés se produce cuando una persona percibe una situación como una amenaza, un desafío o algún tipo de pérdida o daño. Cada persona experimenta el estrés de distinta manera y ante situaciones diferentes.

Sin embargo, existen algunas **situaciones** que suelen relacionarse generalmente con niveles elevados de estrés para la mayoría de las personas. Estas situaciones pueden tener graves efectos sobre tu conducta al volante, por lo que es importante, como comentábamos anteriormente, que conozcas cuáles son las principales:

- Los **cambios bruscos o frecuentes** en el estilo de vida o en el trabajo: cambios de domicilio, matrimonio, nacimiento de un hijo, separación o divorcio, fallecimiento de algún familiar cercano, incorporarse a un nuevo trabajo o ser despedido, entre otros muchos.
- La **sobrecarga de trabajo**, especialmente si este es de precisión o exige mucha concentración.
- Marcarse **metas excesivamente elevadas**, mantener un ritmo de vida acelerado, la excesiva competitividad en el ambiente o situaciones frustrantes.
- La **estimulación ambiental** excesiva o molesta, como por ejemplo, las si-

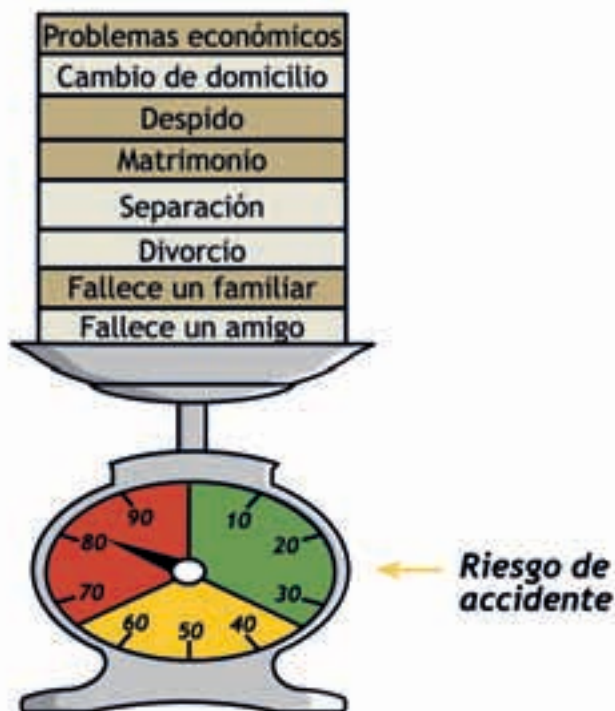


tuciones de la elevada densidad de tráfico, los ambientes muy bulliciosos, el ruido, etc.

- Situaciones en las que peligre la **integridad o la seguridad** de la persona, como los incidentes o numerosos eventos del tráfico.

Entre estas situaciones que son generalmente estresantes, destacan por su alta frecuencia y por su relación con el tráfico los llamados **estresores vitales**. Este tipo de estresores implican cambios importantes en la vida de las personas y tienen un gran impacto a nivel psicológico, como por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido, un divorcio, problemas económicos graves o los despidos, entre otros muchos.

## ESTRESORES VITALES Y RIESGO DE ACCIDENTE





Distintos estudios han demostrado que muchos conductores que han sufrido algún accidente **habían pasado** en los meses anteriores **o estaban pasando** por alguna de estas situaciones vitales especialmente estresantes. Además, a mayor cantidad e intensidad de estos estresores vitales, **mayor era la gravedad** de los accidentes.

Por ello, la **probabilidad de sufrir un siniestro** es mayor cuanto más intenso sea el estrés experimentado, cuantas más situaciones estresantes ocurran o cuanto menos tiempo haya transcurrido desde ellas.

De los distintos tipos de situaciones generalmente estresantes destacan los llamados **estresores vitales**. Cuanto más intenso sea el estrés o cuantas más situaciones estresantes ocurran, **más accidentes** podremos sufrir (y estos pueden ser de **mayor gravedad**).

### ¿Por qué el tráfico es una fuente frecuente de estrés?

Como ya sabes, además de la influencia del estrés producido fuera del entorno del tráfico sobre el conductor, existe una clara relación entre las propias **situaciones de conducción** y la aparición de este peligroso síndrome.

Muchas características propias de las condiciones del tráfico y de la circulación ya son por sí mismas una **fuentes de estrés** que afectará de manera importante tu capacidad para conducir con seguridad. Entre ellas podríamos destacar las siguientes:

#### El tráfico implica riesgos para la vida o para la integridad personal

Las situaciones de tráfico implican con frecuencia un cierto riesgo para la vida o para la integridad personal de los conductores y de los pasajeros. En consecuencia, cualquier maniobra peligrosa o incidente en el tráfico puede desencadenar fácilmente reacciones de defensa, hostilidad, tensión, agresi-



vidad o ansiedad, ya que los conductores implicados **pueden sentirse fácilmente en peligro**.

### *Circular con prisa al volante*

La **presión de tiempo** con la que muchos conductores circulamos tiene, al menos, dos efectos relevantes para el estrés y para el tráfico:

- En primer lugar, puede hacer que conduzcas **más rápidamente** y de forma **más hostil**, lo que facilita que se produzcan situaciones de conflicto muy estresantes.
- En segundo lugar, la prisa unida a las frecuentes congestiones de tráfico, puede llevarte a experimentar **frustración** por no llegar a tiempo sin poder hacer nada para evitarlo. Esta situación suele desencadenar una reacción de estrés, facilita las conductas hostiles hacia los otros conductores e incrementa la frecuencia de conflictos en el tráfico.



### *El ambiente del tráfico puede ser muy molesto*

Muchas situaciones de conducción, especialmente en ciudad, van acompañadas de un elevado nivel de **ruido** o de una **elevada densidad de estímulos** (como por ejemplo, la salida de un colegio), lo que facilita las reacciones de estrés.

Además, si alguna situación exige que prestes atención a más elementos del tráfico de los que eres capaz de captar (muchos vehículos, semáforos, peatones, postes publicitarios, señalización horizontal y vertical, etc.), se puede producir un fenómeno conocido como **estrés perceptivo**, que te impedirá captar todos los estímulos, incluidos aquellos necesarios para una conducción segura.

### *Muchas situaciones se repiten con demasiada frecuencia*

Los elementos estresantes del tráfico (conflictos, congestiones en el tráfico, presión de tiempo, ruidos, etc.) suelen producirse de forma **habitual**. Está demostrado que cuando se presentan pequeños estresores repetidamente, estos se van acumulando y pueden acabar por producir con el tiempo una grave reacción de estrés.

En consecuencia, el efecto estresor de cualquier situación de tráfico se puede ver incrementado **con el paso del tiempo**. Por ejemplo, ante el atasco de las horas punta de cada mañana, lejos de acostumbrarte a su repetición día a día, puedes acabar por manifestar una reacción de estrés muy elevada.

Estas y otras características del entorno de tráfico hacen que la aparición del estrés durante la conducción sea bastante frecuente en determinadas personas. Por ejemplo, algunos colectivos de **conductores profesionales** en entornos urbanos experimentan unos niveles de estrés superiores a la media, lo que tiene como consecuencia distintas alteraciones en sus funciones físicas y psicológicas, y una mayor probabilidad de sufrir accidentes.

El tráfico suele implicar riesgos para la vida de las personas, se suele circular en él con una cierta presión de tiempo, se produce en un ambiente que puede llegar a ser molesto y muchas situaciones tensas se repiten con frecuencia. Todo ello hace que las situaciones de tráfico sean una **fuentes habitual de estrés** para muchas personas.



## ¿Cómo afecta el estrés a la conducción?

En el proceso del estrés puede distinguirse **tres etapas**, que es muy importante que conozcas:

- Reacción de alarma
- Fase de resistencia
- Fase de agotamiento

### LAS FASES DEL PROCESO DEL ESTRÉS



**Normalidad**



**Reacción de alarma**  
Máximo gasto de energía



**Fase de resistencia**  
La energía comienza a disminuir



**Fase de agotamiento**  
El organismo está exhausto



Cada una de estas etapas va a tener **efectos distintos** y muy relevantes en el comportamiento del conductor y en su predisposición al accidente.

## Reacción de alarma

En esta primera etapa, tu organismo moviliza una gran cantidad de **energía** y se adapta para poder hacer frente a la situación que ha desencadenado el estrés:

- Tu cuerpo se prepara para obtener la **máxima fuerza y velocidad** de los músculos. Por ejemplo, aumentan los niveles de adrenalina y de glucosa en sangre y se incrementa la tasa cardíaca, la tensión arterial, el tono muscular y la respiración.
- Tu mente se prepara para procesar mejor la **información más relevante**. Por ejemplo, centras tu atención directamente sobre el estresor, desatendiendo cualquier otro tipo de información del ambiente. Es por ello que la percepción, la atención, la memoria y la toma de decisiones se ven alteradas.

En principio, todos estos recursos no deberían tener efectos negativos para la conducción, ya que tu organismo se encuentra en alerta y preparado para actuar. Sin embargo, no olvidemos que la respuesta de estrés no es la más adecuada a las situaciones de tráfico.







Por ello, pueden aparecer en esta primera etapa del estrés una serie de **comportamientos inadaptados** y peligrosos para la conducción como los siguientes:

### En la fase de alarma...

- Tu comportamiento puede ser más **competitivo, agresivo** u **hostil**, lo que puede dar lugar a provocaciones al resto de los conductores.
- Puedes reaccionar con **impaciencia e impulsividad**, lo que hace que tiendas a aumentar la velocidad y a cometer graves errores en la toma de decisiones, además de disminuir la capacidad de anticipación a los eventos del tráfico.
- Puede que actúes de forma más **imprudente** e incluso **temeraria**, lo que se acompaña de una menor percepción del riesgo y una mayor tolerancia al mismo.
- Tendrás un menor respeto a las **normas de circulación y a la convivencia** en el tráfico.

### Fase de resistencia

Tu cuerpo no puede mantenerse en un estado de alarma durante demasiado tiempo. Si la **situación de estrés se prolonga**, llegará un momento en que tu organismo deberá compaginar la exigencia que representa la fuente del estrés con todas las demás funciones corporales y las actividades diarias.

En consecuencia, las respuestas físicas y psíquicas del estrés se mantienen, aunque de una forma menos intensa que en la primera fase. El resultado de ello es un **desgaste excesivo**, apareciendo en esta etapa muchos de los problemas de salud característicos del estrés, como los dolores de cabeza o los trastornos digestivos.





La conducción en esta fase también puede ser **peligrosa**, principalmente por las siguientes razones:

### En la fase de resistencia...

- Pueden aparecer las **mismas alteraciones** que comentábamos para la fase de alarma, aunque quizá con una menor intensidad: agresividad, hostilidad, competitividad, impaciencia, impulsividad, menor prudencia, conductas temerarias y menor respeto a las normas de circulación.



- Es frecuente también observar una **menor tolerancia a la frustración**, por lo cual, cualquier pequeña contrariedad que se dé en el entorno del tráfico puede alterarte más de lo que sería esperable.

### Fase de agotamiento

Si la situación que provoca el estrés continúa, acabarás sintiendo un profundo agotamiento. Es en este momento cuando se manifestarán muchos de los **problemas del estrés**, alterándose gravemente tu calidad de vida y apareciendo con frecuencia problemas sociales, familiares y laborales:

- El **sistema inmunitario** se debilita, por lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades infecciosas.





- Las alteraciones en el **sistema circulatorio** acaban por incrementar las posibilidades de sufrir algún tipo de trastorno cardíaco, especialmente el infarto.
- Es frecuente la aparición de **trastornos digestivos**, entre los que podríamos destacar las úlceras.
- Son habituales los **dolores**, especialmente los musculares y las migrañas.
- Aparecen **trastornos del sueño**, entre los que destacan las dificultades para conciliar el sueño.
- La **fatiga** aparece con mucha rapidez y es muy intensa, lo que afecta gravemente al rendimiento en cualquier tipo de tarea.
- Además, a **nivel cognitivo**, suelen experimentarse alteraciones del estado

de ánimo (por ejemplo, tristeza), irritabilidad, agresividad, impulsividad, dificultades para concentrarse y olvidos frecuentes, entre otras muchas.

En relación a la conducción de vehículos, es importante destacar que durante esta última etapa de agotamiento el organismo experimen-

ta un claro **deterioro en el rendimiento**, por lo que la circulación se puede volver muy peligrosa, debido a lo siguiente:



### En la fase de agotamiento...

- Tus **decisiones** serán mucho más lentas y cometerás muchos más errores, que en ocasiones podrían ser graves y fatales.
- Te será especialmente difícil mantener la atención sobre el tráfico, de modo que es probable que sufras una **distracción** con mayor facilidad.
- Se potencia la aparición de la **fatiga**, por lo que incluso periodos de conducción no muy largos representan un claro riesgo.
- Puedes sufrir fuertes alteraciones en tu **estado de ánimo**, lo que en ocasiones te lleva a comportarte de una forma agresiva, hostil o impulsiva.
- Es más probable que actúes de forma **temeraria**, ya que toleras un mayor nivel de riesgo.
- Puedes mostrar un menor respeto por las **normas de circulación y convivencia** en el tráfico.
- Además, es posible que consumas alcohol, drogas o fármacos, tratando con ello de afrontar las situaciones que te han provocado estrés o de minimizar sus efectos negativos (como, por ejemplo, el insomnio). Como sabes, estas **sustancias** alteran tus capacidades mínimas imprescindibles para circular con seguridad.

El proceso del estrés se divide en **tres fases**: reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. Cada una de ellas afecta a la conducción de una determinada manera, aunque en general destacan las **alteraciones en tu comportamiento**: agresividad, hostilidad, competitividad, impaciencia, impulsividad, menor prudencia, conductas temerarias y menor respeto a las normas.



## ¿Qué puedes hacer ante el estrés?

Muchas de las situaciones que te resultan estresantes son muy **difíciles de evitar**, ya que forman parte de tu cultura y de tu estilo de vida. Por ello, lo más importante es tratar de **mejorar las estrategias** para afrontar estas situaciones, especialmente si eres un conductor profesional o si utilizas el vehículo de manera habitual.

Para ello, es importante saber que las estrategias de afrontamiento del estrés pueden aprenderse y desarrollarse. Por lo tanto, buscar **ayuda especializada** es fundamental para acortar la duración de los periodos de estrés, reducir su intensidad y conseguir prevenir su futura aparición. Con ello, además de mejorar tu salud y tu calidad de vida, lograrás también una mayor seguridad al volante.

En definitiva, si estás experimentando de manera importante los efectos del estrés, debes conducir con especial **prudencia**. En la fase más crítica del estrés debes evitar en la medida de lo posible conducir tu vehículo (especialmente si estás tomando medicación). Sin embargo, si conducir es imprescindible, hazlo con extrema precaución y procura que las situaciones de conducción no te generen más estrés.



Frente al estrés, la mejor solución siempre será evitar conducir en la medida de lo posible y acudir a un **profesional especializado**. Con ello, reducirás al mínimo la duración y la intensidad del periodo de estrés y aprenderás técnicas para evitar que se vuelva a producir en el futuro.



Finalmente, hay una serie de **recomendaciones** a tener en cuenta de manera general para atenuar algunos de los efectos del estrés. Las más destacadas serían las siguientes:

- Toma el hábito de **levantarte con tiempo** suficiente, no con la hora justa, para afrontar tranquilamente cualquier imprevisto de camino al trabajo (ya sea en el tráfico o en el hogar).
- Procura dormir las horas necesarias, siguiendo las recomendaciones de una **higiene de sueño** adecuada.
- No te impongas metas inalcanzables y prioriza las necesidades. Lleva a cabo las tareas una tras otra, planificando siempre tiempo para descansar, y ten siempre presente que **tus recursos son limitados**. Aprende además a relajarte en los momentos adecuados para ello.
- Mantén un **estilo de vida saludable**: una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma habitual serán siempre prácticas recomendables para mantener tu organismo preparado ante cualquier exigencia y para descargar tensiones.
- Realiza con cierta frecuencia **actividades relajantes**: desde masajes, un simple baño o hacer salidas de fin de semana, hasta técnicas de relajación más específicas y sofisticadas.





- Evita el consumo de **alcohol, tabaco, otras drogas o fármacos**. Ten especial precaución con los **estimulantes**, como el café o el té.
- Ante un **viaje**, sal con tiempo suficiente para afrontar imprevistos, para descansar las veces que sean necesarias y no te marques nunca horas de llegada rígidas.
- Escucha **música relajante** cuando conduzcas y te encuentres en una situación especialmente estresante.

Es importante aprender a evitar las situaciones estresantes, teniendo siempre presente que tus recursos son limitados y organizándote de una forma apropiada. Además, debes aprender a relajarte en los momentos adecuados.



Josefa Valcárcel, 28 - 28027 Madrid

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

