

ACCESSING SAFETY KNOWLEDGE (ASK) SHEET: *CONDICIONES MENTALES QUE AFECTAN SU CONDUCCIÓN*

Una conducción segura y exitosa requiere que su condición mental esté bajo control. Conozca su condición mental. . . Actitud, Emociones y Estrés. Todos entran en juego en el funcionamiento seguro de un vehículo. ¿Está bajo control su condición mental? ¿Está enfocado en conducir en lugar de otra cosa?

Guías para considerar

Usted necesita ser consciente de su condición para poder abordarlo. La negación no ayuda. Si reconoce la presencia de estrés, depresión o emociones en el trabajo, abórdalos en tu actitud ahora mismo. Antes de arrancar el auto. Negarlos o ignorarlos sólo empeora las cosas.

Estrés. No podemos evitar algo de estrés en nuestras vidas. Pero demasiado estrés puede interferir con su conducción. El estrés crea fatiga física y mental, ralentizando el tiempo de reacción y reduciendo tu capacidad de concentración. Puede hacer que se comporte erráticamente o sea menos tolerante con otros conductores y condiciones de la carretera. El estrés puede ser disminuido por el descanso, compañeros de vida, buscando ayuda. Pero la clave es el reconocimiento de que está ahí. El estrés no es malo, pero el estrés incontrolado conduce a distracciones tanto mentales como físicas.

Emociones. La ira, la tristeza, el dolor y la preocupación son emociones que pueden consumirnos. Afectan la concentración, y eso afecta la capacidad de conducir con seguridad. La felicidad, la alegría, la emoción también pueden ser un obstáculo para una conducción segura. Todos deben ser disminuidos y controlados al conducir.

Actitud. La actitud es palabra amplia. Todo lo anterior afecta tu actitud, y la actitud afecta tus reacciones. La rabia en la carretera es una emoción que afecta la actitud que afecta la conducción segura. La fatiga es una afección física que afecta tu afección mental y que puede causar falta de atención que afecta la conducción. Soñar despierto afecta tu actitud y tu capacidad para conducir con seguridad. Usted necesita controlar otras situaciones que pueden afectar su actitud.

Cómo sobrevivir a las condiciones mentales cambiantes

1. Cuando te pongas al volante de un vehículo, pregúntate si es seguro para ti conducir.
2. Antes de conducir:
 - Siéntate y respira un poco.
 - Toma el control de tus emociones.
 - Recuerdate que estés tranquilo.
3. Manténgase dentro del límite de velocidad. Resiste el impulso de actuar sus tensiones.
4. No sigas demasiado de cerca a otros vehículos. Date tiempo para reaccionar.
5. Trate de evitar lugares de estrés, como el tráfico pesado.
6. Haz frente a tu estrés diario a través de la dieta, el ejercicio, la lectura y la meditación.
7. Vuelve a examinar tu vida. ¿Hay cambios que puedas hacer para controlarte más?

Recuerde: La seguridad no comienza cuando usted está detrás del volante. Pero podría terminar. ¡Mantente alerta, mantente a salvo, mantente con vida!

Provided by the ASA – Houston Chapter Safety & Health Committee and **ADAMS**
INSURANCE SERVICE
P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org