

# Estrés y agresividad en la conducción

La conducción en el tránsito está plagada de situaciones previsibles que demandan tomas de decisiones, tales como parar ante la luz roja, cambiar de carril o frenar. Pero además, ocurren incidentes o problemas no previstos. Algunos de estos hechos pueden ser vividos como peligrosos o amenazantes como, por ejemplo, un conductor que aparece circulando de contramano u otro que se pega detrás del auto, mientras otros son meramente molestos, tales como pasarse en la salida de una autopista o quedar varado en un embotellamiento. Muchas de estas situaciones pueden desencadenar secuencias de sentimientos y pensamientos irracionales. Conducir puede resultar así, una actividad dramática para los millones de personas que la llevan a cabo rutinariamente. Por otra parte, para mucha gente el valor de la conducción está ligada a la libertad para moverse, y sin embargo, se encuen-

tran todo el tiempo con restricciones para conducir como desean debido a las regulaciones y la congestión e interdependencia que se genera entre los usuarios de la vía pública en el tránsito.

Algunos de las características del acto de conducir pueden resultar limitantes y estresantes hasta el punto de transformarse en situaciones de hostilidad y agresividad en calles y rutas. El profesor Leon James, psicólogo investigador de la Universidad de Hawaii, ha reconocido hasta 15 características de la conducción que pueden ser causantes de tensión y estrés. Destacamos aquí algunas de ellas:

## Por qué conducir es estresante

### 1) Inmovilidad física

: la mayor parte del organismo permanece quieto durante la conducción. La tensión tiende a acumularse cuando el cuerpo está restringido en los movimientos.

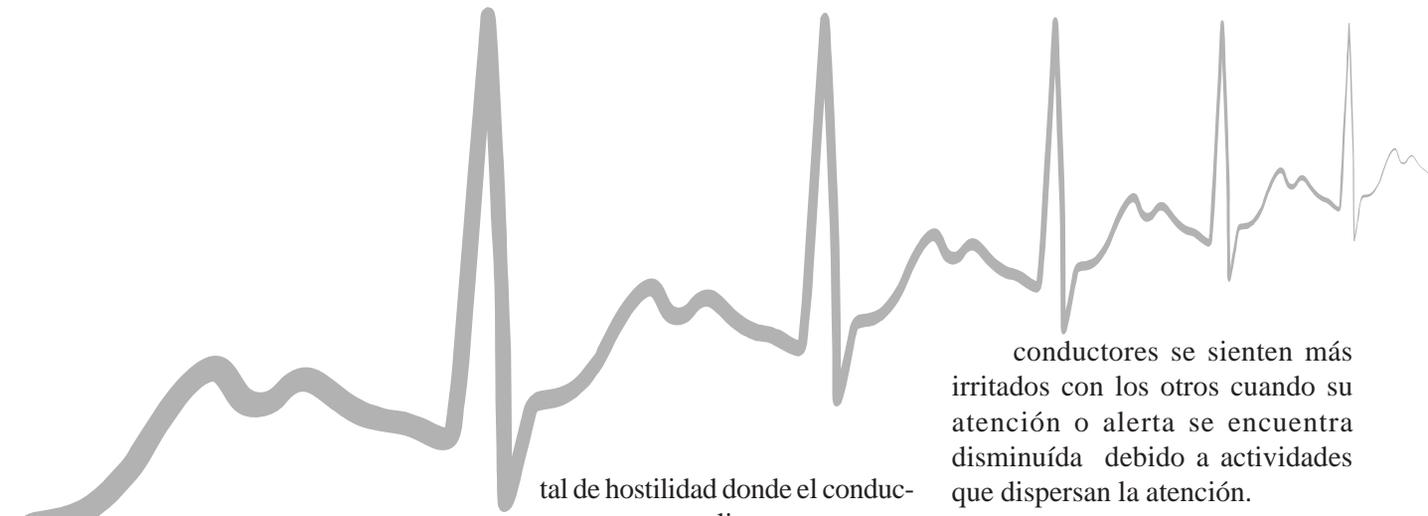
### 2) Límites por

**el flujo de tránsito:** los vehículos deben moverse a lo largo de zonas angostas en interdependencia de los unos con los otros. El sistema del tránsito sigue las reglas que gobiernan los patrones de flujo como el de, por ejemplo, los ríos o los vasos sanguíneos. En las congestiones de tránsito las posibilidades de avanzar de uno están inevitablemente ligadas o en riesgo de ser bloqueadas por otros autos. Cuando uno se ve impedido de avanzar como desea, crece la ansiedad y el deseo de escapar de estos límites. Esta ansiedad promueve en los conductores la realización de maniobras riesgosas o agresivas, además de provocar tensión y enojo que se descarga sobre los demás.

### 3) Normativas limitantes:

conducir es una actividad regulada por normas de tránsito que les dicen a los conductores cuán rápido pueden conducir en cada





lugar y por dónde deben ir. Los vehículos tienen motores potentes capaces de ir más rápido de lo que está permitido. Estas imposiciones, necesarias para garantizar la seguridad vial, provocan sentimientos de rebeldía en mucha gente, los cuales los impulsan a desatender y transgredir las normas.

tal de hostilidad donde el conductor se encuentra listo para responder agresivamente ante cualquier súbita percepción de provocación por parte de otro conductor. Así, un toque o un roce son vividos como verdaderos ataques y provocaciones que pueden desencadenar situaciones de violencia entre los usuarios de la vía pública.

conductores se sienten más irritados con los otros cuando su atención o alerta se encuentra disminuída debido a actividades que dispersan la atención.

**6) Negación de los errores:** manejar resulta una compilación de hábitos automatizados por años, lo que significa que muchas acciones están fuera de la conciencia de las personas. Y por ende de la autocrítica.

La mayoría de los conductores tienden a exagerar su propia «excelencia» no reconociendo sus propios errores. Los incidentes de tránsito no son neutrales: siempre se considera que alguien tiene la culpa. Hay una tendencia natural a querer atribuir más la culpa a los otros que a uno mismo. Cuando los pasajeros se quejan o bien cuando otros conductores son puestos en peligro por un error propio hay una fuerte tendencia a negar los propios errores y a sentir que las quejas no se justifican. La negación posibilita a los conductores sentirse superiores e indignados ante lo que hacen los otros, lo suficiente como para que deseen castigar y tomar represalias, sumándose a la hostilidad general y aumentando el estrés en el camino.

**7) Débil control de impulsos:** tradicionalmente, la educación vial fue entendida como la transmisión de información sobre la legislación vigente y el funcionamiento de los vehículos, seguido de unas pocas horas de prácticas de conducción supervisadas detrás del volante o en



**4) Territorialidad y posesión:** la representación simbólica del auto está ligada a la autoestima y la libertad personal y promueve una actitud mental de territorialidad. Los conductores consideran el espacio dentro del auto y alrededor de él como su territorio. El resultado es que repetidamente se sienten insultados e invadidos mientras conducen colocándose en un estado men-

**5) Dispersión de la atención:** cada día más, lo que debería ser una tarea exclusiva y monopolizadora de la atención se torna más compleja por la realización de tareas simultáneas, tales como conducir y comer o beber, hablar por teléfono, chequear el correo de voz, etc. La realización de varias tareas a la vez aumenta el estrés dividiendo la atención y reduciendo el alerta. Los

*(Continúa en pág. XX)*

un simulador de conducción. Desarrollar la conciencia de interdependencia en el sistema del tránsito, y un sano juicio y autocontrol emocional no son parte del entrenamiento habitual, a pesar de su importancia. De este modo, los conductores carecen de las necesarias habilidades para juzgar adecuadamente las situaciones problemáticas y para saber tranquilizarse cuando algo los frustra o enoja, o cómo cooperar con el flujo del tránsito y no empeorarlo. Entonces, frente a un problema, y muchas veces estimulados por el anonimato de la conducción, descargan su furia en los otros en forma verbal o por medio de actos hostiles, arguyendo que el otro los provocó con su accionar,

que fue su culpa. La teoría del disparador de la bronca sirve para absolver al responsable de parte o toda la responsabilidad por la agresión o violencia. Éste se ve a sí mismo como una víctima. Es común en los agresores del tránsito no mostrar remordimientos por los daños o lesiones provocados.

### **Resultado del estrés y los hábitos sociales: agresión**

Las respuestas a las situaciones estresantes son a menudo agresivas. Pueden ser gestos o insultos verbales pero también, algunas veces, derivan en agresiones físicas. En Estados Unidos, según un estudio local, entre 1990 y 1996 se re-

portaron más de 10000 incidentes por conducción agresiva con un resultado de 218 personas muertas y 12610 personas heridas. Las estadísticas indican que no existiría un perfil definido de conductor agresivo y si bien un alto porcentaje son hombres jóvenes de hasta 26 años, también se registran gran número de casos de agresores de entre 50 y 75 años.

**María Cristina Isoba**

#### **Para saber más:**

-James, Leon, Nahl, Diane. *Taxonomía del comportamiento en la conducción: Afectivo, cognitivo y sensoriomotor*. Universidad de Hawaii. USA, 2004.

-Mizell, Louis. *Agresive Driving*. USA, 2000.

