

Fecha: 12-09-2024
Fuente: Diario El Heraldo

Visitas: 3.378
VPE: 11.316

Favorabilidad: No Definida

Título: **Experto compartió claves para evitar estrés vial durante Fiestas Patrias**

Link: <https://www.diarioelheraldo.cl/noticia/experto-compartio-claves-para-evitar-estres-vial-durante-fiestas-patrias>

Durante estas Fiestas Patrias, se espera que más de un millón de vehículos se trasladen desde y hacia Santiago por las principales carretas del país.

Frente a este escenario, el conductor debe estar más alerta en la conducción porque se producen cambios en el ritmo de la velocidad, dependiendo de los vehículos que anteceden o de los que siguen, explicó el académico de la Facultad de Psicología de la **Universidad de Talca**, Emilio Moyano. <p> Esta mayor atención durante largos periodos frente al volante, puede generar más fatiga y, por lo tanto, el cansancio y la irritación surgirán con mayor facilidad dependiendo de cómo reaccione frente a la frustración de una mala planificación del viaje, detalló el profesor especialista en tránsito. </p> <p> "Este es un elemento muy importante, de cómo el conductor acomete su viaje, porque si tiene tiempos limitados o espera llegar a cierta hora a su destino, se va a frustrar frente a un posible retraso, entonces ahí es donde surge la respuesta de estrés, manifestó. </p> <p> En este sentido, aclaró el profesor de la

UTalca, la estrategia más segura es la prevención primaria y que consiste en no tener expectativas rígidas respecto a los tiempos que se utilizarán en los desplazamientos, porque el estrés es una respuesta de alerta que puede estar sobredimensionada frente a los estímulos de la realidad y puede hacer reaccionar a una persona inapropiadamente. </p> <p> Para evitar los malos ratos cuando se viaja durante las Fiestas Patrias, el especialista indicó que, si se tiene conciencia de que están surgiendo estos síntomas hay que poner atención y tomar agua, conversar algo agradable o poner una música que le guste a todos, es decir, generar un ambiente de tranquilidad al interior del auto. </p>



Error al crear la imagen