

Fecha: 05-11-2022
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Automóviles
 Título: ¿Se puede apaciguar una pelea entre conductores agresivos?

Pág.: 17
 Cm2: 752,5
 VPE: \$ 4.137.926

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Es complejo "porque la ira es una llamada a la acción que requiere atención y acción inmediata", dice neurocientífico

¿Se puede apaciguar una pelea entre conductores agresivos?

El siquiatra Pablo Toro, académico de la Universidad Católica, explica que la acción de las neuronas espejo del cerebro vuelve muy difícil esta tarea.

FRANCISCA ORELLANA

La fuerte pelea entre conductores en Estación Central que terminó el martes pasado en un aparatoso choque, con un vehículo montado encima del techo del otro, llamó la atención no solo porque todos los ocupantes de los automóviles -entre ellos, tres niños- pusieron en riesgo sus vidas, sino porque la temeraria persecución en la calle fue escalando en su grado de violencia hasta no tener control.

Tiare Morales, ocupante de uno de los vehículos, contó que primero se tocaron las bocinas, luego hubo insultos, una suerte de encerrona y finalmente golpes, por lo cual ella y su pareja terminaron constatando lesiones en la Posta Central.

¿Es posible detener en algún momento la reacción violenta de los automovilistas en estas situaciones? La respuesta de especialistas en salud mental es que, cuando el nivel de agresividad y violencia llega a ese punto, es difícil salir de la situación. Y la explicación es cerebral, dice el médico siquiatra Pablo Toro, jefe de la Unidad de Enlace y Medicina Psicosomática de la Escuela de Medicina de la Universidad Católica.

"En la regulación emocional hay una respuesta automática emotiva a las emociones del otro. Es una cosa bien primaria de nuestro cerebro para reaccionar a ellas, en que, si tenemos frente a nosotros a alguien agresivo, angustiado o enojado, nuestra respuesta entonces es hacer espejo a esa emoción. El circuito neuronal responsable de eso se llama justamente las *neuronas espejo*, que se denominan así porque tienden a imitar el estado del otro, es como la base de la empatía", explica el académico. Añade que incluso las personas con memoria deteriorada pueden responder así a las emociones.

Cómo actúa la ira

Pedro Maldonado, licenciado en Ciencias Biológicas, doctor en Ciencias y neurocientífico del Instituto Milenio de Neu-



RICHARD SANCHEZ

El siquiatra Pablo Toro dice que ante una agresión se responde de la misma forma porque las neuronas espejo "tienden a imitar el estado del otro".

rociencia Biomédica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, dice que estos son mecanismos biológicos de defensa que le permiten a nuestro cuerpo seguir viviendo frente a situaciones críticas. "Salir de ello es difícil porque, además, la ira -como toda emoción- es una llamada a la acción que requiere atención y acción inmediata. Y ahí la prioridad es actuar, no pensar, por lo que, frente a esa demanda, es muy difícil bajarse de ese nivel emocional para actuar de forma racional. Ahora, si uno se encuentra con otro que está más calmado, hay más probabilidades de detener la amenaza", precisa.

El especialista destaca que solo profesionales con entrenamiento especializado están preparados para actuar de forma racional frente a una amenaza y manejar bien sus emociones: "Un policía está entrenado para no llegar a responder a cualquier insulto, o un médico de urgencia lo está para no entrar en pánico frente a un enfermo grave. Pero una persona no entrenada es difícil que lo logre", afirma.

De hecho, Carmen Hormazábal, siquiatra del Servicio de Psicología Integral de la Universidad del Desarrollo y de

la clínica de salud mental Cromia, cuenta que hace pocas semanas, camino a Rapel, un conductor la chocó en un taco porque sin querer ella se metió mal en su pista. "El se bajó bastante alterado y, como no podíamos hablar de esa forma, le dije tranquilamente que mejor llamáramos a Carabineros para resolver la situación; ahí se calmó, la situación no pasó a mayores y lo arreglamos entre nosotros, pero no me servía de nada ponerme a su mismo tono porque no íbamos a llegar a nada", relata.

Cambiar el switch

¿Qué hacer entonces para no caer en la agresividad o desarticular peleas cuando se está al volante? Los profesionales de salud mental comentan que la única opción es ser lo más racional posible a la hora de conducir y realizar acciones para estar calmado si es que se llega a tener una pelea.

"Hay que cambiar el switch de cómo hay que manejar, ya que está bien claro que nuestra salud mental lleva muchos años mal y que empeoró con el estallido social y la pandemia; entonces sería bueno que empezáramos a tratar de regular las emociones", opina el doctor Pablo Toro.

Una de las acciones concretas que ayuda, añade, es escuchar en el auto la música que a uno le agrade; no de relajación o clásica, sino algo que a uno no lo altere. Puede que esto ayude a estar en calma y atento al volante. "Cada uno tiene su música que lo relaja y que puede

servir. Tengo amigos metaleros que se relajan escuchando metal y otros que se agitan con Mozart. Cada cual es distinto, pero esto puede servir para manejar tranquilo", sostiene.

Rodolfo Bachler, quien es psicólogo, doctor en Psicología e investigador en emociones de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, explica que cuando se necesitan hacer tareas cognitivas complejas, como manejar, se requiere de atención: "No me hace bien ni estar demasiado contento ni demasiado enojado o asustado. Entonces, hay que bajar los niveles de activación y la música que a uno lo sobreestime no es buena, porque uno tiene que poner los sentidos en la conducción, en el espejo retrovisor, en el semáforo, en los ruidos, etc.", afirma.

Realizar técnicas de respiración antes de subirse al auto también es una opción para lograr la calma, inspirando y exhalando varias veces. "Ayudan a conectarse nuevamente, porque se anda menos irritable y uno toma conciencia de dónde está", agrega el doctor Toro.

Hormazábal puntualiza que salir con tiempo también contribuye: "Si uno va manejando contra el tiempo se altera más si un auto se cruza, o por lo que se demora en cambiar el semáforo, y eso te pone más agresivo porque se anda apurado".

"Hay que cambiar la actitud. Con la pandemia, a la gente se le olvidó vivir en comunidad y anda toda agresiva y explota más fácilmente", argumenta la siquiatra.



La discusión entre los automovilistas terminó en una persecución y en un violento choque en Estación Central.