

ESTRÉS

EL ESTRÉS ES UN PROCESO PSICOLÓGICO NORMAL QUE SE ORIGINA CUANDO SE PRESENTA UNA FUERTE EXIGENCIA Y NO SE SABE CÓMO RESPONDER ANTE ELLA DE FORMA CLARA Y ADECUADA

ORIGEN DEL ESTRÉS DURANTE LA CONDUCCIÓN



- Por las condiciones de la vía: elevado nivel de tráfico, mal estado de las vías, falta de señales de tráfico, etc.
- Por las exigencias del número en repartos
- Por llevar poco tiempo en el puesto de trabajo

El estrés mal gestionado supone un riesgo para la salud del trabajador. Por ello, es importante tenerlo en cuenta en la gestión preventiva de la empresa ya que conlleva una serie de obligaciones, tanto empresariales como de los trabajadores.

CÓMO EVITAR EL ESTRÉS DURANTE LA CONDUCCIÓN

- Salir con tiempo suficiente para llegar con tiempo al reparto
- No conducir fatigado: cuidar los hábitos de vida tanto de sueño como de alimentación para no estar cansado durante el día.
- Practicar actividades relajantes, como yoga o pilates, masajes, tomar un baño reparador, etc. (no lo veo redactado de esta forma...)
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco, drogas o fármacos. Tener especial precaución con los estimulantes, como el café o el té.
- Respetar las paradas en trayectos largos
- Regular la temperatura del vehículo. Un exceso de calor dentro del vehículo puede causar nerviosismo
- En la medida de lo posible buscar nuevas rutas o caminos alternativos para evitar atascos. Mirar antes de empezar el trayecto una app de mapas en tiempo real que indican el trayecto más rápido y ágil para llegar a destino.
- Frente a un atasco, adoptar una actitud tolerante y paciente.
- Conducir despacio. Altas velocidades en la conducción implican actitudes más agresivas y peligrosas con otros conductores y personas.

EL PUESTO DE CONDUCTOR REQUIERE HABILIDAD, PRÁCTICA, CONCENTRACIÓN Y PACIENCIA