

**TALLER**

# Manejo de emociones en la conducción



# ¿Qué queremos lograr?

- Reconocer y entender que las emociones son parte de nuestra cotidianidad y que así no debemos intentar controlarlas o eliminarlas sino gestionarlas adecuadamente.
- Identificar el manejo adecuado de las emociones como parte de las estrategias positivas de salud mental.
- Identificar estrategias de que nos ayuden en el día a día a gestionar de la mejor forma las emociones.

# Contenido

## ¿Qué son las emociones?

Definición de las emociones



## ¿De qué manera influyen las emociones en nuestro comportamiento vial?

- Emociones principales durante la conducción.

## Manejo de las emociones

- Emociones principales.
- ¿Cómo gestionamos nuestras emociones adecuadamente?



1

# ¿Qué son las emociones?

# ¿Qué son las emociones?



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo

Manejar emociones implica básicamente, saber “qué es lo que pasa en nuestro interior”.

2

# Manejo de las emociones

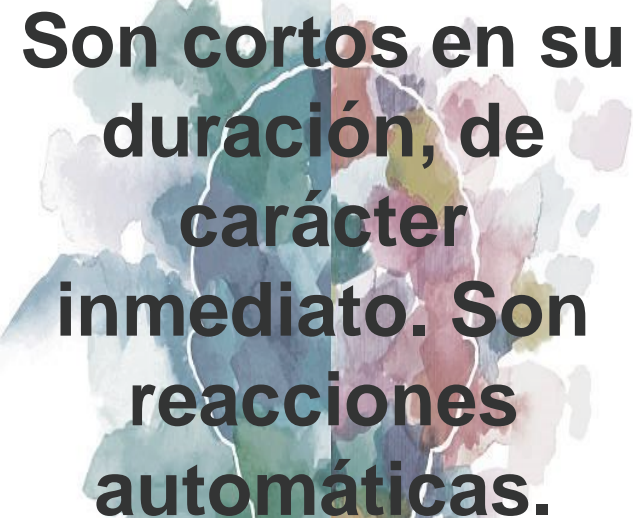
## Las emociones:

- Alteran la atención.
- Activan redes asociativas en la memoria.
- Aumentan las reacciones de respuesta.
- Organizan las respuestas biológicas (expresiones faciales).



# Sentimientos vs emociones:

## Sentimientos



Son cortos en su duración, de carácter inmediato. Son reacciones automáticas.

## Emociones



# Emociones principales - Miedo

Es una respuesta natural ante un **peligro real** o **imaginario** que percibe nuestra mente provocando una sensación de angustia, activando cambios físicos inmediatos que favorecen el enfrentamiento, la parálisis o la huida.

*Su finalidad es la Prevención. Promueve un estado de alerta.*



## Comportamientos suscitados por el miedo

Huida, ataque, agresividad, pasividad, inmovilidad, sumisión, valentía, cobardía.

*“No debemos tener miedo de equivocarnos, hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas” Charles Chaplin*

# Emociones principales - Miedo

## Estrategias para gestionar el miedo



**“Cuando la confianza avanza el miedo retrocede”**

- 1 Aceptar que es normal tener miedos.
- 2 Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades.
- 3 ¿De qué peligro me informa?
- 4 Comprende y protege.
- 5 Incrementa tu confianza.

# Emociones principales - Ira

Su finalidad es la **protección**, **defender nuestros límites físicos y mentales**.

El enojo es fuerza **motivadora** que puede empujarnos a nuestros objetivos.



La ira que se reprime convierte en rabia, con en el tiempo en rencor y al rumiarse llega al resentimiento y a un paso al odio con consecuencias en la salud emocional y física

# Emociones principales - Ira



Busca siempre dar lo mejor de ti; sin embargo, no te recrimines cuando la respuesta no surge de inmediato.

## Estrategias para gestionar la ira

- 1 **Respira profundamente:** Respirar desde el pecho no te relajará, imagina que tu respiración sube desde la "barriga".
- 2 **Repite, lenta y mentalmente, una palabra o frase tranquilizadora, como "relájate" o "tómalo con calma."** Hazlo mientras respiras profundamente.
- 3 **Elige el momento oportuno de comunicar.**

# Emociones principales - Tristeza

- Se presenta por acontecimientos o pensamientos negativos.
- Su finalidad es ***elaborar procesos de pérdidas.***
- Su energía nos mueve hacia la introspección.
- Fomenta en los demás la conducta de apoyo.

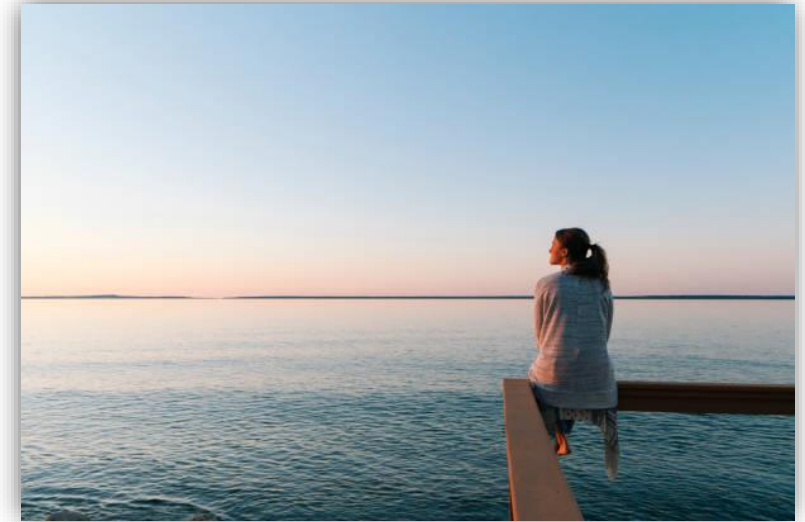


**Es necesario darnos permiso y tiempo para sentir**

# Emociones principales - Tristeza

## Estrategias para gestionar la tristeza

- 1 **Expresa tu tristeza:** No hay que temer llorar, si tenemos el deseo, hagámoslo de la forma más profunda y sentida posible.
- 2 **Busca compañía:** Aunque a veces es bueno estar solo, la tristeza se gestiona mejor acompañado de alguien que nos escuche.
- 3 **Busca espacios de calma:** Espacios o lugares en donde te sientas tranquilo o con posibilidad de meditar.



**Es una emoción útil que, aunque dolorosa, permite procesar el duelo ante una situación negativa.**

# Emociones principales - **Alegría**



Es la emoción que un ser humano siente cuando valora un suceso como favorable, proporcionando una sensación de placer, energía y optimismo.

Permite **expresar y compartir** con los demás, facilitando la empatía. También posibilita pensamiento receptivos, flexibles e integradores, que favorecen la emisión de respuestas novedosas.

# ¿De qué manera influyen las emociones en nuestro comportamiento vial?

3



# Emociones y conducción



En realidad, a la hora de conducir, estamos expuestos a experimentar una gran variedad de emociones. Sin embargo, son más comunes:

- Ira
- Miedo

**Son emociones supremamente viscerales y primarias**



# Emociones y conducción



Lo anterior no exime que una persona abrumada por la tristeza o en un estado de euforia extrema, no pueda también, tomar decisiones detrás del volante que puedan poner en peligro su seguridad.

# ¿Cómo afrontamos las emociones en la movilidad?



Haces sonar la bocina o el pito del vehículo con insistencia a pesar de que no hay forma de avanzar.

No respetas las normas de tránsito.

Realizas movimientos violentos cuando conduces.

Te movilizas por varios carriles como apostando carreras.

Con frecuencia excedes los límites de velocidad.

Ofendes a otros conductores.

Te irrita el comportamiento de otros actores de la vía.



## “Manejando” las emociones en la carretera

---

¿De qué manera podemos gestionar nuestra emociones cuando estamos conduciendo?

---

# Gestionando las emociones



Planea tu ruta.

Revisa el estado de tu vehículo.

Cuenta con una frase de motivación.

Mente y cuerpo en buenas condiciones.

# Gestionando las emociones

Estar informado del estado de la vía.

Ser tolerante con los actores de la vía.

5 sentidos al conducir.

Conduce tranquilo y viaja con cuidado.

Evita el conflicto en el vía.

Mantén contactos de emergencia a la mano.

# Gestionando las emociones



Descansa para estar en óptimas condiciones.



Realiza ejercicios de respiración y físicos.



Comunícate y comparte con tu familia y amigos.



Lava tus manos y desinfecta el vehículo.





---

***¿Qué esperas para ser parte de esta iniciativa?***



**[redempresarial.movilidadbogota.gov.co](mailto:redempresarial.movilidadbogota.gov.co)  
[redempresarialsv@movilidadbogota.gov.co](mailto:redempresarialsv@movilidadbogota.gov.co)**



SECRETARÍA DE  
MOVILIDAD

