



CEU
*Universidad
San Pablo*



Conducción Segura en Moto



III Jornada de Prevención y Atención en Accidentes de Motocicleta 2013

Gestión del estrés y sus efectos en la conducción

Prevenir y atender es labor de todos...



Juntos, podemos..., ¡si queremos!

Prof. Dr. Fernando Miralles Muñoz
Psicólogo Especialista en Psicología Clínica
Universidad San Pablo CEU

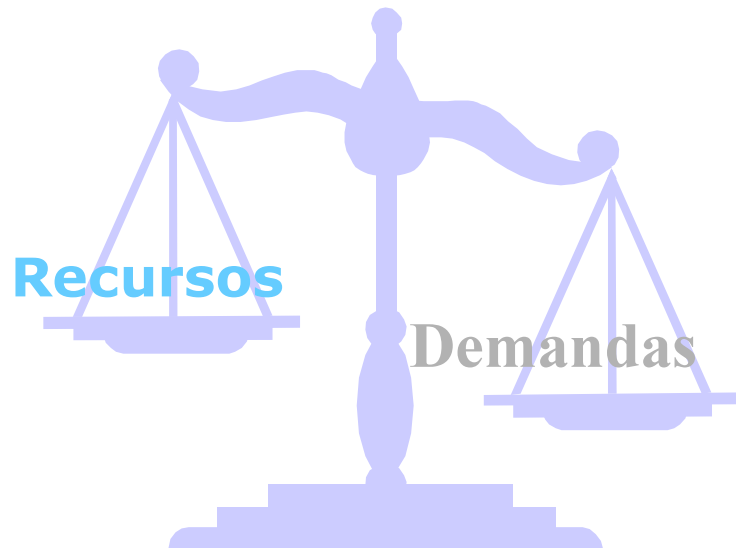
<http://www.fernandomiralles.es>

Madrid 29 de junio de 2013

Ansiedad: Reacción de tipo emocional que se genera ante expectativas creadas por la presencia de un objeto/situación

Estrés: La somatización de la ansiedad

Recursos de las personas



■ **Recurso**

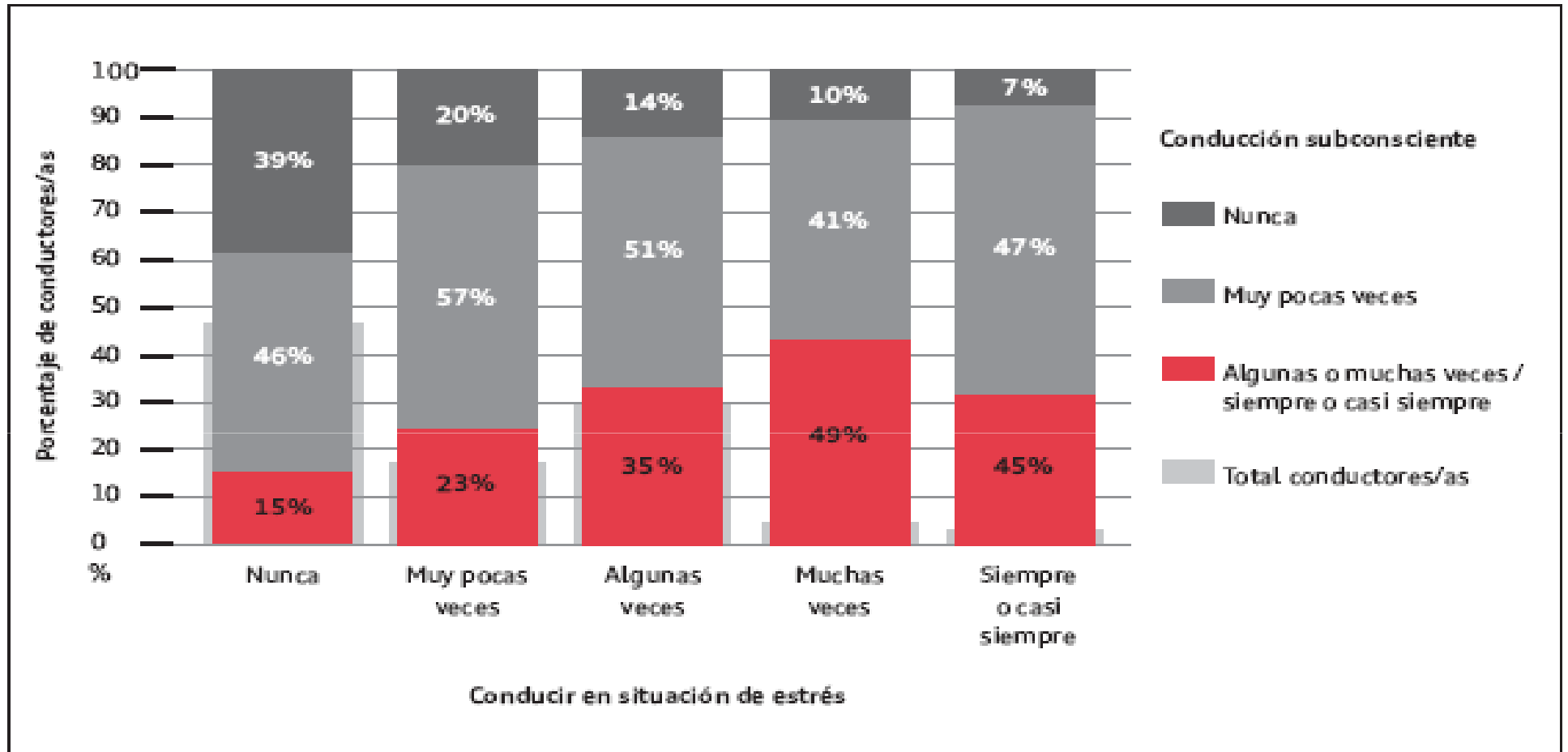
Capacidad para afrontar situaciones difíciles (herramientas que tiene la persona)

■ **Demanda**

Cantidad de nuestros recursos que el estresor requiere

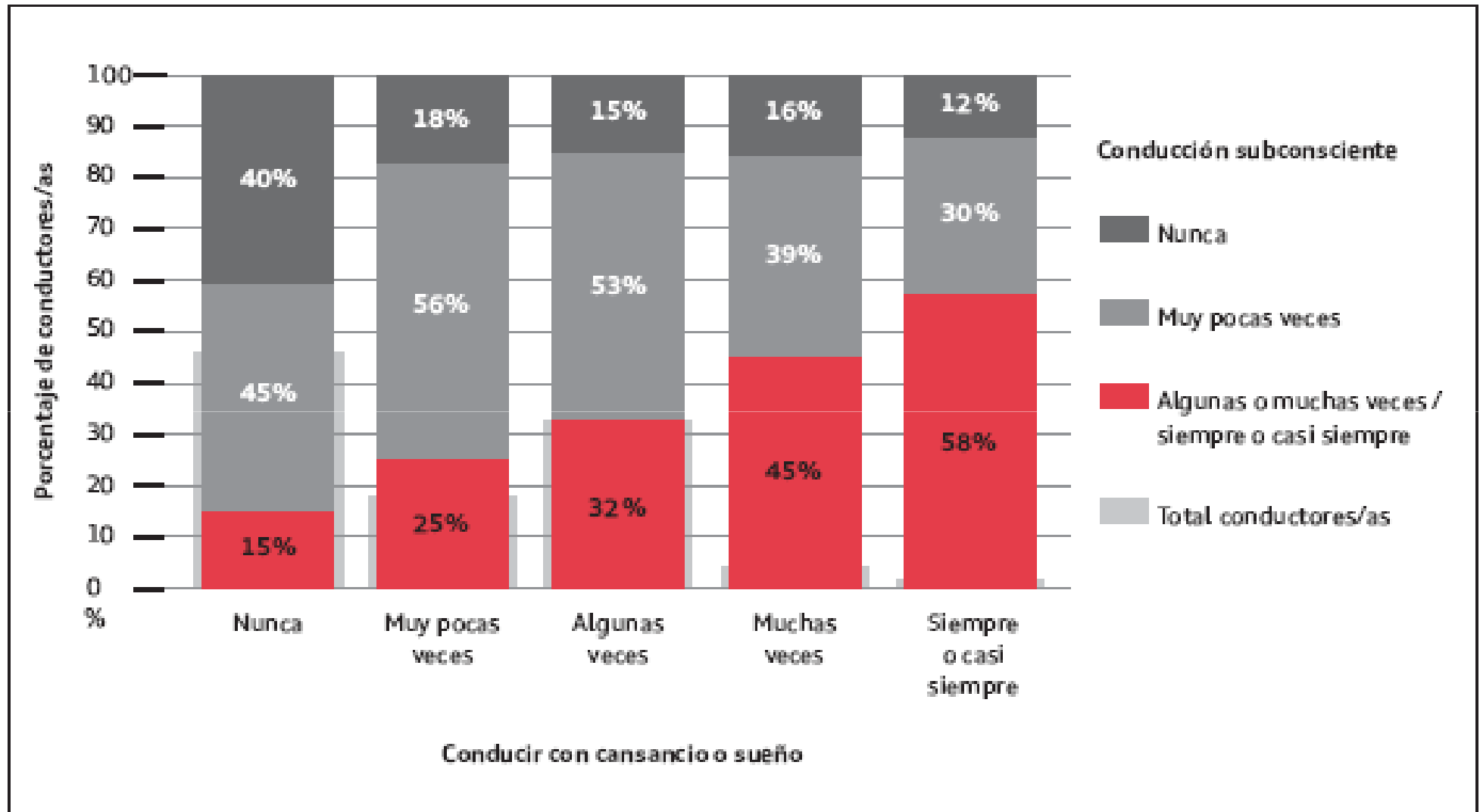
- Según el Ministerio de Sanidad de España:
- Peligra la salud mental del: 21,3% de la población española mayor de 16 años
22,1% de la población española entre 4 y 15 años
- Hombres: 15,6%
- Mujeres: 26,8%
- 16% de la población tomó algún tipo de psicofármaco
- 60 millones de envases vendidos de psicofármaco EN UN AÑO
- $60 \times 30 \times 0,000002 = 3.600 \text{ Km}$ (Distancia Madrid-Moscú...3.440 Km)

CONDUCIR CON ESTRÉS Y CONDUCCIÓN SUBCONSCIENTE



Tomado de INICIATIVA SOCIAL AUDI

CONDUCIR CON CANSANCIO Y CONDUCCIÓN SUBCONSCIENTE



Tomado de INICIATIVA SOCIAL AUDI



CEU

<http://www.fernandomiralles.es>

Técnicas de control del estrés

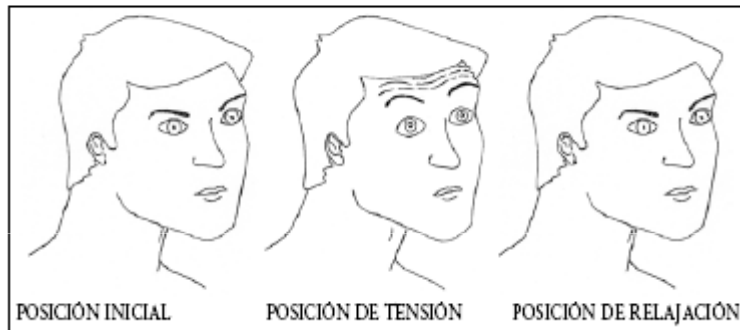
- Técnicas de relajación Jacobson para jóvenes y adultos
- Respiraciones abdominales y pectorales
- Parada de pensamientos negativos

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN JACOBSON 1 de 5

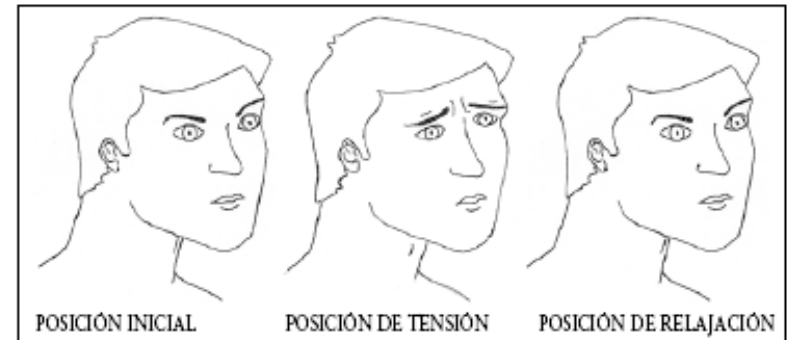
Número de orden	Parte del cuerpo	Número de orden	Parte del cuerpo
1	Frente	9	Pecho
2	Cejas	10	Estómago
3	Ojos	11	Glúteos
4	Nariz	12	Pubis
5	Labios	13	Brazo derecho
6	Lengua	14	Brazo izquierdo
7	Cuello	15	Pierna derecha
8	Espalda	16	Pierna izquierda

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN JACOBSON 2 de 5

Frente: Arrugaremos la frente subiendo las cejas y, una vez conseguida la postura que marca el dibujo, empezaremos a contar despacio hasta 8. Llegados a este punto, comenzamos a relajar poco a poco la frente hasta nuevamente llevarla a su posición normal, todo ello contando del 8 al 1. Tenemos que imaginarnos que nuestros músculos son como un acordeón que se contrae al máximo y luego se relaja hasta volver a recuperar su posición original.

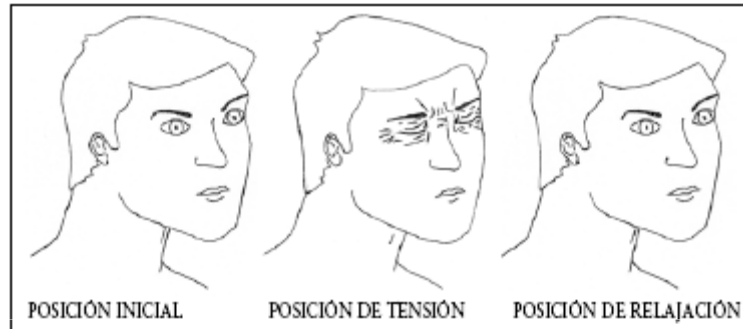


Cejas: Juntamos las cejas haciendo presión en su punto central y una vez conseguida la postura que marca el dibujo, empezaremos a contar despacio hasta 8. Una vez que hemos llegado a este punto comenzaremos a relajar poco a poco las cejas hasta llevarlas nuevamente a su posición natural, mientras contamos del 8 al 1.

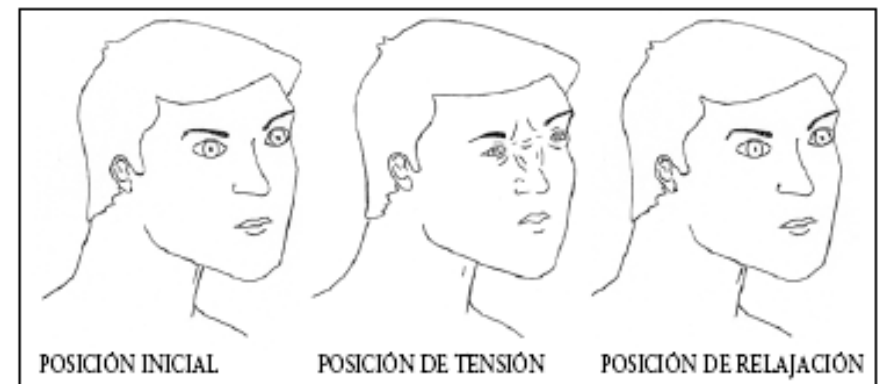


TÉCNICAS DE RELAJACIÓN JACOBSON 3 de 5

Ojos: Cerramos fuerte los ojos haciendo presión con los párpados y una vez conseguida la postura que marca el dibujo, contamos hasta 8. Llegados a este punto empezaremos a relajar poco a poco los ojos, contando del 8 al 1 hasta conseguir normalizar la postura.

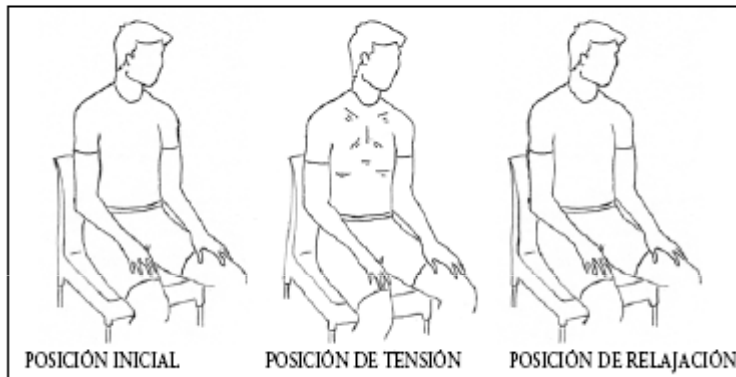


Nariz: Subimos la nariz lo más fuerte que podamos y la contraemos contando hasta 8. La relajamos lentamente mientras contamos del 8 al 1.

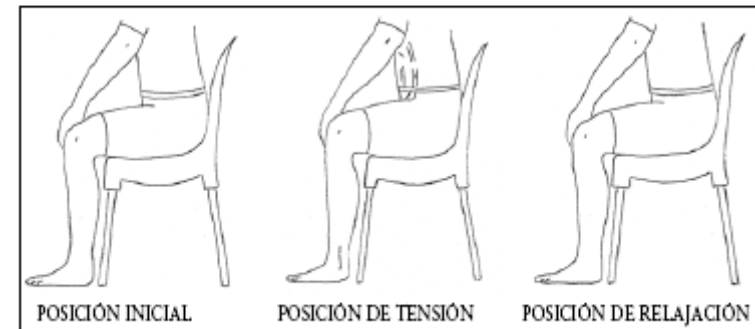


TÉCNICAS DE RELAJACIÓN JACOBSON 4 de 5

Pecho: Contraeremos los músculo pectorales (como si nos fuésemos a proteger de un puñetazo), y una vez conseguida la postura que marca el dibujo, empezaremos a contar despacio hasta 8; una vez llegados a este punto relajaremos poco a poco el pecho hasta nuevamente conseguir la posición inicial al contar del 8 al 1.



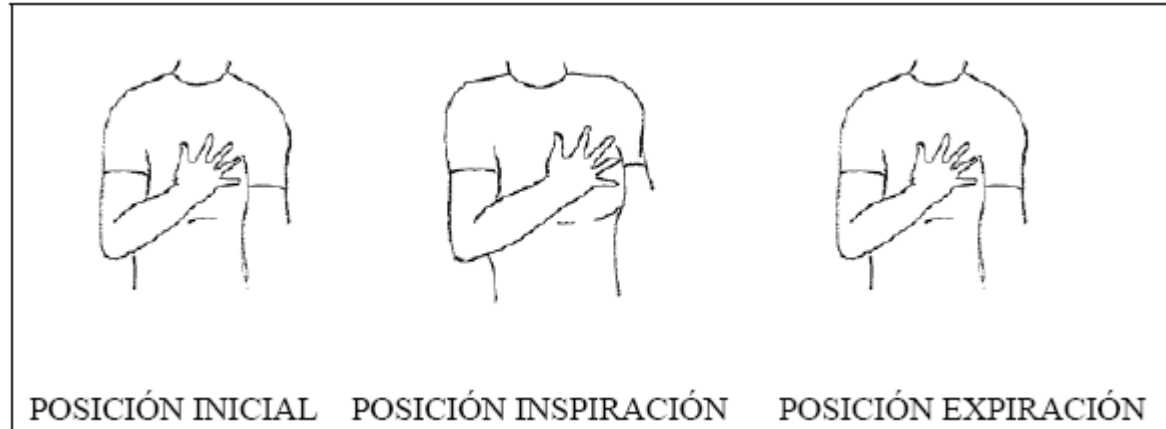
Estómago: Haremos presión en el estómago (como si nos fuésemos a proteger de un puñetazo). Una vez conseguida la postura que marca el dibujo, empezaremos a contar despacio hasta 8. Seguidamente relajaremos la zona contando del 8 al 1.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN JACOBSON 5 de 5

Número de orden	Parte del cuerpo	Número de orden	Parte del cuerpo
1	Frente	9	Pecho
2	Cejas	10	Estómago
3	Ojos	11	Glúteos
4	Nariz	12	Pubis
5	Labios	13	Brazo derecho
6	Lengua	14	Brazo izquierdo
7	Cuello	15	Pierna derecha
8	Espalda	16	Pierna izquierda

RESPIRACIONES ABDOMINALES Y PECTORALES



PARADA DE PENSAMIENTO

- PASOS A REALIZAR:
 - RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS A VOLUNTAD
 - RESPIRACIÓN ABDOMINAL
 - LLAMADA DE ATENCIÓN AL S.N.A.
 - REPETICIÓN DE LISTA DE 25 CUALIDADES DE UN CUADRO O FOTOGRAFÍA



CEU
*Universidad
San Pablo*



Conducción Segura en Moto



III Jornada de Prevención y Atención en Accidentes de Motocicleta 2013



***Prof. Dr. Fernando Miralles Muñoz
Psicólogo Especialista en Psicología Clínica
Universidad San Pablo CEU***

<http://www.fernandomiralles.es>

Madrid 29 de junio de 2013