

Con el fin de las vacaciones de verano vuelve la congestión vehicular:

Cuatro claves para no estresarse y sobrevivir a los tacos de los primeros días de marzo

Organizarse, escuchar un *podcast* o cantar las canciones favoritas, evitar los bocinazos innecesarios e incluso aplicar técnicas de relajación, son algunas de las recomendaciones en las que coinciden distintos especialistas.

M. HERNÁNDEZ Y C. AILLAPÁN

Con marzo quedan atrás las calles vacías en la ciudad. El regreso masivo por la vuelta a clases y los trabajos trae consigo a compañeros indeseados: los tacos en las calles, congestión en el metro y filas para tomar las micros.

La psicóloga de Clínica Indisa, Cristina Alcayaga, afirma que sentirse irritable cuando el flujo vehicular enlentece el viaje es esperable. Sin embargo, hay fórmulas para remediarlo.

Distintos especialistas coinciden en cuatro claves para superar el taco diario sin colapsar.

1 Anticiparse

Hay que organizarse y, si es necesario, salir antes o buscar rutas alternativas, dicen los especialistas.

En ese sentido, Cristina Alcayaga destaca que este período "hay que tomarlo con calma (...). Hay que prepararse, saber que van a ser días complejos, que va a haber más tráfico". Y agrega: "Así tengo el control, porque yo programé todo y no es el ambiente el que me controla a mí porque no me permite hacer las cosas como yo quiero".

Sin embargo, hay que saber que siempre puede haber imprevistos. Un semáforo que no funciona, por ejemplo, no debiera alterar a las personas. Por ello, salir (en la medida de lo posible) con tiempo de sobra es clave.

Pablo Toro, psiquiatra de UC Christus, coincide en que "ojalá la gente pueda regularse antes de entrar en ese estado (de estrés)". Por ejemplo, llevar un libro para entretenerse en el transporte público y así no centrarse en el entorno que puede

Niños a bordo

Cuando hay niños, lo fundamental es que los padres vayan tranquilos, dice la psicóloga Cristina Alcayaga. "No hay que ir discutiendo en el auto. Si el niño llega atrasado hay que explicarle 'mañana nos vamos a levantar más temprano para que lleguemos a la hora'. Y aclara que "no hay que ir retándolo, porque el niño queda contaminado con ese ambiente que se genera en la mañana y llega tenso al colegio. La idea es que llegue tranquilo, con ganas de jugar y ver a sus compañeros".

El escenario ideal, dice la experta, es "que se distraiga, pero sin pantallas. Puede ser con un juguete o jugar con el niño contando todos los autos de un color". Y recomienda generar un proceso educativo en el camino al colegio, "viendo las luces del semáforo y sus funciones, o enseñándole incluso las leyes de tránsito con las señaléticas".

generar ansiedad.

Alcayaga agrega que otra buena idea es planificar el viaje con algún conocido que tenga el mismo trayecto, "porque ir conversando hace todo más agradable".

2 Respiración consciente

Si ya hay frustración, los especialistas recomiendan aprender a respirar profundamente para controlar los niveles de estrés y ansiedad.



Inhalar durante cuatro segundos, mantener el aire siete segundos y exhalarlo en ocho segundos es la medida que propone la psicóloga María José Lizana para recuperar la calma.

Alcayaga dice que en el semáforo se puede respirar conscientemente: "Toma aire, bota aire. Pensando que 'ya sé que estoy atrasado, nada me va a hacer llegar antes en este momento, entonces tengo que manejar con cuidado'". Además, cuando el auto está detenido, concentrarse en el entorno cercano, como en el panel del auto, o el volante, también ayuda a disminuir la frustración, ya que permite "estar atento a la conducción y no al estrés".

Carolina Masson, psicóloga de la Clínica U. de los Andes, dice que en episodios de estrés les recomienda a sus pacientes "la respiración profunda, técnicas de *mindfulness*, que lo podemos hacer incluso manejando como para bajar ese nivel de tensión que podamos sentir". Coincide María José Lizana,

psicóloga y académica de la U. Central, quien recomienda la técnica "4-7-8": "Inhalamos 4 segundos, mantenemos 7 segundos" hasta recuperar la calma. Otra opción es tapar una fosa nasal y respirar por la otra, alternando. Esto sirve tanto para quien maneja como para los que van atrasados en el transporte público.

3 Karaoke al volante

Escuchar algo agradable permite afrontar el taco con una perspectiva más favorable.

Carolina Masson coincide en que el taco puede considerarse "una oportunidad de ocupar el tiempo de mejor manera". Y frente a los niveles de frustración, nerviosismo o ansiedad que pueda generar la congestión,

dice que "es súper importante poder reenfoque nuestro pensamiento en algo que podamos aprovechar". Por ejemplo, escuchar música "que nos gusta o que sea relajante, según nuestro estado de ánimo, un *podcast* o un programa educativo".

Alcayaga coincide en que es relevante "escuchar tus programas radiales favoritos. Aún más efectivo poner música, tratar de cantar si es posible". Y agrega: "Todo eso hace que el viaje sea ameno".

4 No contagiar la frustración

El estrés o la frustración del taco pueden contagiarse. Tocar la bocina o bajar la ventana para discutir con otro conductor es lo menos recomendable en estos casos, ya que según los especia-

listas son acciones reactivas que aumentan y propician el estrés.

En esos casos, Alcayaga sugiere "aceptar que vas atrasado. Es mucho más fácil avisar (al jefe) y terminar tu trayecto tranquilo, que ir estresadísimo y acelerando. Así no caes en pasarte un rojo, virar imprudentemente, no darle la pasada a otro auto o acelerar para pasar en luz amarilla".

Lizana afirma que la empatía es clave: "Todos estamos en el mismo lugar, sintiendo la misma frustración de querer llegar rápido a nuestro destino. Hay que priorizar una comunicación vial no violenta".

En ese sentido, la especialista precisa que por la frustración se pueden cometer actos impulsivos y eso puede generar un accidente "mucho más complejo de lo que implicaba esperar unos segundos".