

NUESTROS SOCIOS / OUR PARTNERS

¿Qué tal conductor te consideras? Habitualmente pensamos que conducimos bien cuando cumplimos con las normas de tráfico: respetamos las señales de stop, de ceda el paso, los límites de velocidad...

Pero, ¿Cuál es nuestra actitud con respecto a los demás coches? Los últimos estudios sobre la actitud en la conducción demuestran que conducimos como vivimos, es decir, con bastante estrés y de una manera individualista. Es frecuente ver conductores que piensan primero en sus propios intereses y no tanto en los de quienes les rodean en la carretera. Los comportamientos que tienen en cuenta a los demás vehículos se denominan comportamientos prosociales, y

Conducimos como vivimos

algunos ejemplos son: facilitar la incorporación a la vía, dar las gracias a quien lo facilita, reconocer nuestros errores y pedir disculpas, así como aceptar las disculpas de quien reconoce el error... y saber manejar el estrés. El estrés está en el origen de muchos comportamientos agresivos o antisociales al volante. Es frecuente que por causa de un atasco, de problemas en casa o en el trabajo canalicemos nuestra ansiedad tras la protección que creemos nos da nuestro vehículo.

Estos comportamientos favorecen el aumento de la ansiedad y de un clima cada vez más tenso y agresivo. Así como potencia las discusiones y los accidentes de tráfico.

Esta actitud agresiva y antisocial sería deseable que la dejáramos de normalizar y que la cambiáramos por comportamientos más calmados. Para ello, se recomienda ponerse en la piel ajena. Es decir, no hacer nada que no nos gustaría que nos hicieran, y no hacer aquellas cosas que pensamos que

puedan molestar a otras personas. Por ejemplo: el uso del claxon debe usarse para prevenir un posible accidente, no para dar lecciones a nadie. El intermitente debe usarse para indicar que queremos girar hacia la derecha o la izquierda y no para presionar al vehículo de delante, la distancia de seguridad debe ser respetada en todo momento a pesar de llevar mucha prisa y querer correr más. Respirar hondo, pensar que ya llegaremos, permitir el paso, agradecer, reconocer errores... Son todo ello ejemplos de conductas prosociales que si todos y todas las practicáramos contribuiríamos a que las carreteras fueran lugares más seguros. Y si como decíamos en el título del artículo: si

conducimos como vivimos, viviríamos mucho mejor. Desde la Clínica Arroyo recomendamos practicar las conductas prosociales y le recordamos que también debe conducir con los documentos en regla y el permiso de conducir en vigor. Para ayudarle a renovarlo en caso de necesidad, puede ponerse en contacto con la Clínica Arroyo donde le realizaremos el reconocimiento médico pertinente y tramitaremos la actualización de su permiso conducir directamente con Tráfico.

Rocío Carmona Horta
Psicóloga colegiada nº AO 5631
Clínica Arroyo
Avda. Salvador Vicente 6
Telf.: 952 57 63 63

What kind of driver do you consider yourself to be? We normally

consider that we drive well if we comply with the traffic rules: respecting the stop signs, giving way when signposted, keeping within the speed limits, etc.

But, what is our attitude towards other cars? Recent studies about driving behavior demonstrate that we drive as we live, which means to say, stressfully and selfishly. We frequently see drivers think of themselves first and not much about the other drivers on the road. The behavior which takes into account the other drivers is

called "prosocial behavior". Some examples of this are: allowing others to get into lane, thanking those drivers who allow us to do so, recognizing our faults and apologizing for them as well as accepting the apologies of others... and knowing how to manage stress. Stress is the origin of much of the aggressive or antisocial behavior behind the wheel. Frequently, due to a traffic jam, problems at home or at work, we channel our anxiety through the protection that we feel our car

gives us.

This behavior can make anxiety worse and create an increasingly more tense and aggressive climate which can lead to arguments and traffic accidents.

It would be desirable to change this aggressive and antisocial attitude for more calm behavior. We recommend that you try to see things from the other driver's point of view. By this, we mean to say, don't do anything that you wouldn't want to have done to you and

don't do anything that you think could annoy someone. For example: the horn is designed to prevent a possible accident not to teach someone a lesson. The indicator should be used to indicate our intention of turning to the right or left and not to put pressure on the driver in front. A safe distance should be maintained at all times even if we are in a hurry and want to go faster. Take a deep breath, you'll get there, give way, be grateful, recognize your mistakes... All these are examples of "prosocial

behavior" which, if carried out by us all, would make the roads a safer place. And, as we said in the title of the article, if we drive as we live we will live much better. From the Clinica Arroyo we recommend you put these "prosocial" conducts into practice and that you should also always have your documents in order and your driving license up-to-date. If you need help with the renewal of your driving license please contact us in the Clínica Arroyo where we can prepare your medical certificate and process the up-dating of your driving license directly with the traffic office.

We drive as we live

Inauguración de la nueva terraza Lounge Hydros

Hydros Hotel Boutique Spa & Wellness ha inaugurado su nueva Terraza Lounge Hydros. La terraza de moda para disfrutar de los mejores días y noches veraniegos, que estará abierta de lunes a domingo con cócteles, camas balinesas, una cocina creativa del Restaurante Mar y Tierra y DJ Sesions para disfrutar de la buena compañía.

Al acto acudió la presidenta de la ACEB, Rosa M^a González Rubia.



Opening of the new terrace Lounge Hydros

Hydros Hotel Boutique Spa & Wellness has opened its new Terrace Lounge Hydros. The fashionable terrace is perfect for

enjoying the warm summer nights and evenings, open from Monday to Sunday offering cocktails, Balinese beds, creative cuisine in Restaurant Mar and Tierra

and DJ sessions to enjoy in good company.

The president of ACEB, Rosa María González Rubia, was present at the ceremony.



FLAMENCA GÓMEZ

Flamenca Gómez ya cuenta con una tienda en Arroyo de la Miel, que se ha inaugurado recientemente. El local está ubicado al final de la calle Vicente Alexandre, y cuenta con multitud de modelos de flamenca, además de los complementos de Tocados y Complementos Mateos.

FLAMENCA GÓMEZ

Flamenca Gómez has recently opened a shop in Arroyo de la Miel. The shop can be found at the end of Calle Vicente Alexandre and has a large collection of Flamenco dresses as well as complements and accessories of Tocado y Complementos Mateos.