

 <p>Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya</p>	 <p>SECCIÓ DE PSICOLOGIA DEL TRÀNSIT I DE LA SEGURETAT</p>	 <p>"Suport i millora de la intervenció en els cursos del permís per punts"</p>	 <p>Universitat Autònoma de Barcelona</p>
--	---	--	--

# Movilidad y emociones

## ¿Cómo afectan las emociones a la hora de escoger cómo nos movemos?

Sebastià Sánchez Marín. Presidente de la Sección de Psicología del Tránsito y de la Seguridad del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)

[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

 <p>Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya</p>	<h3>Introducción</h3>	 <p>Universitat Autònoma de Barcelona</p>
--	-----------------------	--

Para hablar de *“Cómo afectan las emociones a la hora de escoger cómo nos movemos”*...

Deberíamos definir qué son:

1. Las emociones

2. La toma de decisiones

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)

[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

Asociación de Psicólogos de Catalunya

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

## Definición de emoción

**UAB**  
Universitat Autònoma de Barcelona

**Una emoción es una reacción involuntaria, que se presenta ante cualquier hecho que afecta a nuestras expectativas o planes.**

- Esta reacción, en un primer momento, se produce de forma automática (surge sin que intervenga el pensamiento o la razón), además es universal, pues es reconocible por cualquier ser humano pertenezca a la etnia que pertenezca. Los niños y niñas de África, América, Asia, Europa y Oceanía, cuando se ríen, lloran, muestran miedo, o se enfadan, lo hacen de igual manera (Sánchez, 2019)\*.



\*Fuente: Sebastián Sánchez (2019). "Tú decides, tú cambias, tú vives". Publicado en Amazon

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

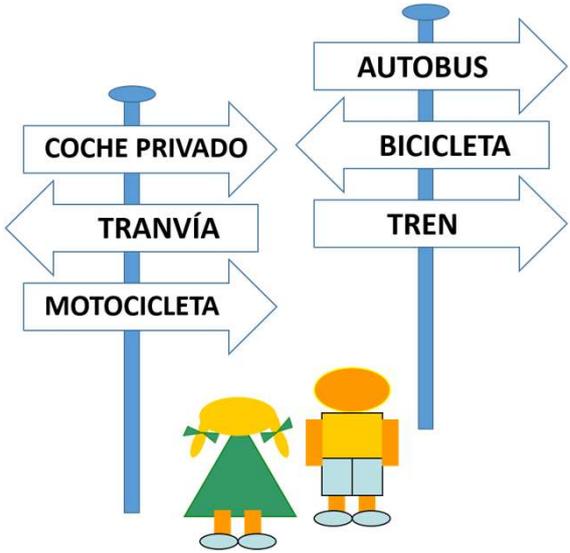
Asociación de Psicólogos de Catalunya

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

## Definición de toma de decisiones

**UAB**  
Universitat Autònoma de Barcelona

La **toma de decisiones** es un **proceso** que se pone en marcha cuando estamos ante una situación en la que hay una **serie de sucesos inciertos** e intentamos encontrar una **respuesta conductual** que nos saque de esa situación de **incertidumbre**.



[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)



Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

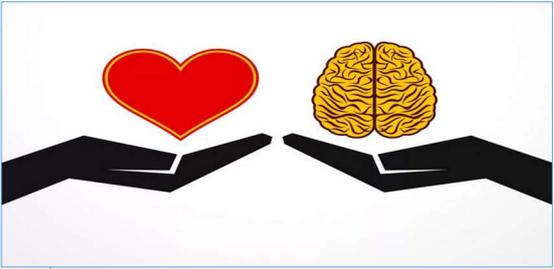
## El peso de las emociones



Universitat Autònoma de Barcelona

**Actualmente podemos afirmar que:**

- Nuestro **estado emocional** es el **responsable** de muchas de nuestras **acciones y comportamientos**, o dicho de otro modo...
- Nuestras **emociones** son en demasiados casos **responsables** de nuestra **toma de decisiones**.



Si bien es cierto, que...

Hay multitud de **decisiones** que son **mayoritariamente racionales** porque la persona está en un estado emocional neutro o porque ha sabido frenar o **gestionar** su **emoción** o sentimiento.

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

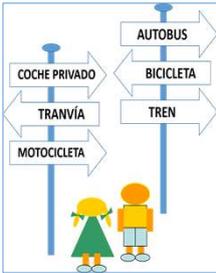


Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

## Proceso de toma de decisiones



Universitat Autònoma de Barcelona




El proceso sólo se pone en marcha cuando ante una **situación de incertidumbre** encontramos **diferentes alternativas** de respuesta o **de resolución a elegir**.

- Ante esta tesitura nuestra mente ha de decidir que alternativa va a ser la más adecuada en función de:
  - La accesibilidad o la **cantidad de esfuerzo** que requiere la conducta a seguir.
  - Las **consecuencias de la decisión** que se va a poner en marcha.

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

Asociació d'Experts i Especialistes en Psicologia  
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

**Decisiones y emociones**

UAB  
Universitat Autònoma de Barcelona

**En circunstancias normales** el proceso de toma de decisiones, en cuanto a movilidad, vendría determinado por sentimientos asociados a la comodidad, al confort, al ahorro de tiempo...

- En ese caso **la emoción prevalente** (si es que la hay) **suele ser neutra**, por lo que la razón tomará las riendas de la situación.




[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)

[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

Asociació d'Experts i Especialistes en Psicologia  
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

**Decisiones y emociones**

UAB  
Universitat Autònoma de Barcelona

**Si en la toma de decisiones entra en juego una emoción intensa**, entonces la emoción será la que tendrá mayor incidencia en el resultado.

- Todos sabemos que si tomamos una decisión bajo un estado emocional de **ALEGRÍA**, la elección y la conducta suele ser de mayor riesgo que si estamos alicaídos (**TRISTEZA**).




[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)

[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)


**Decisiones y emociones**

Cuando alguien toma una decisión bajo un estado de **IRA**, después, en la mayoría de casos se arrepiente.



**Por cierto: No estaría demás que dedicásemos un fórum integro para hablar de “Cómo afecta la emoción de **IRA** en la **CONDUCCIÓN**”.**



**Pero... ¿Qué ocurre cuando actuamos guiados por la emoción de **MIEDO**?**

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)


**Emoción de miedo y comportamiento**


Según la RAE: *“El miedo es una perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”.*

**Ante una situación que nos produce miedo se suelen dar dos respuestas:**

- 1. Evitar** el estímulo que lo provoca, no enfrentarse (escondarse).
- 2. Huir** de la situación que genera el miedo (salir corriendo).





[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)



Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

## Emociones y movilidad



Universitat Autònoma de Barcelona

**Ante una situación de pandemia y de incertidumbre, como la que estamos sufriendo, en la que está en riesgo nuestra salud y nuestra vida...**

- Si asociamos a la movilidad la emoción de miedo, el miedo va a influir en nuestra toma de decisiones.



[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)



Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

## Emociones – movilidad – Covid19



Universitat Autònoma de Barcelona

**Por lo general, para EVITAR el riesgo de contagio...**

1. La persona va **evitar (si puede) el transporte colectivo.**
2. Priorizando (si puede) el uso del **transporte privado.**









[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)
[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

Asociació d'Psicòlegs de Catalunya  
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

**Emociones – movilidad – Covid19**

UAB  
Universitat Autònoma de Barcelona



Y... ¿Qué ocurre si no se puede EVITAR el riesgo, si no se puede HUIR de la situación que provoca el miedo?

- Si la persona no puede evitar el estímulo que provoca su miedo, su angustia... La situación de desamparo y de incertidumbre, puede acabar en crisis de ansiedad, y a la larga en depresión por indefensión adquirida.

[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)

[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

Asociació d'Psicòlegs de Catalunya  
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

**Emoción – Decisión – Prevención**

UAB  
Universitat Autònoma de Barcelona

¿Cómo controlar los estados de miedo y ansiedad asociados a la movilidad?

- Sabemos que el **miedo aumenta** exponencialmente cuando nos enfrentamos a **situaciones desconocidas y de incertidumbre**
- La mejor prevención para tomar las decisiones adecuadas y restar fuerza a la **EMOCIÓN** de **MIEDO** se basa en **REFORZAR** nuestra parte **RACIONAL**:
  - ✓ Saber reconocer, conocer y gestionar nuestras emociones (**RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL**).
  - ✓ Aumentar el esfuerzo en actuaciones preventivas en el transporte colectivo de viajeros y..., más y mejor **INFORMACIÓN** (**RESPONSABILIDAD COLECTIVA**).





[sebastia.sanchez@copc.cat](mailto:sebastia.sanchez@copc.cat)

[sebastia.sanchez@uab.cat](mailto:sebastia.sanchez@uab.cat)

**Gracias por vuestra  
atención**



Sebastià Sánchez Marín. Presidente de la Sección de Psicología del Tránsito y de la Seguridad del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona