Los beneficios psicológicos de conducir

Este artículo refleja la situación en el momento de su publicación. El contenido puede haber quedado desactualizado desde entonces.

20/11/2020 La profesora Lynne Pearce ha dedicado más de 20 años a escribir acerca de la conducción. Su impactante investigación se basa en una simple pregunta: ¿en qué pensamos cuando estamos al volante?

Durante décadas, el coche ha sido una especie de santuario para la profesora Lynne Pearce. Un lugar para reflexionar, meditar y resolver problemas. Un lugar para sentirse segura y encontrar inspiración.

Ha pasado la mañana preparando conferencias para estudiantes de la Universidad de Lancaster, donde ha trabajado durante 30 años y actualmente es profesora de teoría literaria y cultural en el Departamento de Literatura Inglesa y Escritura Creativa.

"Cada vez que me subo al coche experimento una sensación de alivio. Mi cuerpo se relaja y aprecio el tiempo que tengo para pensar sin interrupciones", comenta Pearce, mientras sube lentamente por el empinado camino de entrada de su villa victoriana.

Una conexión especial con el coche

Hija de un mecánico y dueño de un garaje, creció en Cornualles rodeada de coches. Ha vivido en el noroeste de Escocia durante los últimos 22 años. Durante ese periodo, ha recorrido regularmente el trayecto de 1.300 kilómetros para ir y volver desde el norte de Glasgow hasta la casa de sus padres.

En el año 2000, esta experiencia le impulsó a publicar su primer ensayo sobre automovilismo *Driving North/Driving South* (*Conduciendo hacia el Norte, Conduciendo hacia el Sur*). Le siguió "*Drivetime": Literary Excursions in Automotive Consciousness*" ("*Tiempo de conducir": E xcursiones Literarias en la Conciencia A utomovilística*), descrito por sus colegas como un libro "histórico".

En él, cuenta que los largos viajes que ha emprendido "...han inculcado en mí el amor y la necesidad de conducir como un valioso (de hecho, excepcional) espacio de pensamiento: un anhelado y cercado lapso de tiempo en el que nada se interpone o interrumpe. Muchas de las cosas en las que tenía que pensar, tanto en mi vida profesional como personal, se desentrañaron y a veces resolvieron en el curso de mis viajes...". Fueron esos sentimientos, esa conexión especial con el coche, los que la impulsaron a profundizar en los beneficios psicológicos del tiempo que pasa al volante.

De nuevo en el Cayenne Turbo S E-Hybrid, y después de una animada ruta por ondulantes carreteras secundarias, Pearce se dirige a la A82, una carretera que ella considera "un salvavidas para las comunidades escocesas remotas, así como posiblemente mi ruta favorita en el Reino Unido". Con el modo eléctrico activado, recorre sin esfuerzo kilómetros rodeados por el superlativo paisaje de Escocia.

La conducción apoya el pensamiento productivo

"Cuando estaba trabajando en mi libro y le dije a la gente que me interesaba lo que pensábamos mientras conducíamos, me encontré a menudo con incredulidad porque existe esta idea errónea de que lo único en lo que podemos pensar cuando estamos en un coche es en la conducción en sí misma. Sin embargo, desde los primeros días del automovilismo, los psicólogos se han interesado en el hecho de que la conducción, además de ser una de las tareas cotidianas más complejas, es también una de las que libera partes del cerebro para pensar de forma productiva", explica.

"Ahora se acepta ampliamente que la razón por la que podemos soñar despiertos, trabajar con nuestros pensamientos o tener una conversación al volante con seguridad es porque el ejecutivo central del cerebro permanece alerta en todo momento y devolverá nuestra atención a la carretera en un instante, cómo y cuándo sea necesario. Por eso es mucho más difícil pensar en otras cosas que no sean conducir cuando hay mal tiempo, en la oscuridad o cuando se conduce un coche diferente".

Ha pasado largas horas tanto enterrada en textos literarios del siglo XX y en la prensa del motor como en las carreteras británicas. Por ello, Pearce comenzó a notar la amplia gama de estados cognitivos y emocionales provocados durante los periodos en el coche.

Conducir: el "tiempo muerto" definitivo para resolver problemas

"Desde el regocijo y la euforia asociados a la velocidad, pasando por la ensoñación y la resolución de problemas que promueve el paseo, hasta la íntima comunión que podemos lograr con el mundo natural cuando estamos conduciendo a través de un hermoso paisaje con las ventanillas bajadas. Encontré que los diferentes tipos de conducción inspiran y promueven diferentes tipos de pensamiento", dice.

"Para mí, la literatura estadounidense que se centra en la conducción es especialmente esclarecedora en este sentido, con la novela de Joan Didion de 1971 "*Play It As It Lays*" ("*Según Venga el Juego"*), que demuestra cómo la conducción en las autopistas de Los Ángeles puede ayudar a una persona que sufre de angustia mental. Al ocupar una parte del cerebro, la conducción ayuda a tranquilizarnos y a pensar con más calma sobre nuestros problemas. Por eso para muchos de nosotros, incluida yo misma, conducir es un gran 'tiempo muerto' para la resolución de problemas".

Además de su función en el departamento de inglés de la Universidad de Lancaster, Pearce es Directora de Humanidades del CeMoRe (Centro de Investigación sobre Movilidades) que ha estado estudiando la automoción y la sostenibilidad desde 2003. Como tal, los vehículos eléctricos e híbridos son de

particular interés para ella. También lo es el conducir lentamente.

El placer de reducir la velocidad

"Conducir deprisa puede ser estimulante y cambiar el estado de ánimo. Sin embargo, tengo la fuerte convicción de que en estos días no se disfruta de los placeres que podemos experimentar al conducir despacio. Uno de los mayores milagros que nos ha dado el automovilismo es la capacidad de acceder y explorar paisajes apartados, que de otra manera estarían fuera de los límites, y de conectar con el mundo a través del parabrisas mientras conducimos tranquilamente.

"Me encanta ir por carreteras secundarias cercanas a donde vivo y conducir despacio me permite vincularme mucho más con el entorno. El silencio y la sensación de conducir en modo eléctrico realmente mejora este tipo de experiencia.

Para mí, la sostenibilidad no es solo la búsqueda de un futuro libre de carbono. Creo que uno de los principios más importantes es que llegamos a valorar un poco más nuestros vehículos, para preservarlos por más tiempo. Vehículos tan magníficamente diseñados como un Porsche están construidos para durar y me gusta pensar que tienen una larga vida".

Se desvía hacia una carretera desierta de un solo carril. Pearce abre su ventana y suavemente para el Cayenne. A pocos metros de distancia, una vaca de las Tierras Altas levanta su cabeza y las dos hacen contacto visual mientras mastica, rítmicamente.

Image Sublines

Path: Los beneficios psicológicos de conducir según la profesora Lynne Pearce/fotos/img_1.jpg
Title: Profesora Lynne Pearce, Cayenne Turbo S E-Hybrid, 2020, Porsche AG
Subline: La profesora Lynne Pearce al volante de su Cayenne Turbo S E-Hybrid.

Path: Los beneficios psicológicos de conducir según la profesora Lynne Pearce/fotos/img_2.jpg
Title: Cayenne Turbo S E-Hybrid, 2020, Porsche AG
Subline: Cayenne Turbo S E-Hybrid.

Path: Los beneficios psicológicos de conducir según la profesora Lynne Pearce/fotos/img_3.jpg
Title: Profesora Lynne Pearce, Cayenne Turbo S E-Hybrid, 2020, Porsche AG
Subline: La profesora Lynne Pearce estudia lo que pensamos mientras conducimos un coche.

Link Collection

Link to this article
https://newsroom.porsche.com/es_ES/deporte-estilo-de-vida/2020/es-porsche-cayenne-turbo-hybrid-lynne-pearce-psicologia-conduccion-22855.html

Media Package
https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/1eb5ad69-d788-4acf-a08d-2d80e0c54b67.zip