Las emociones y la Seguridad Vial

Las emociones, tanto positivas como negativas, producen modificaciones en la conducta y esto afecta cada área de la vida. Al conducir un vehículo se produce una interacción con otras personas y se presentan situaciones a resolver, lo que implica una respuesta de parte del que conduce. Dicha respuesta puede estar condicionada por la emoción que predomina en la persona en el momento de actuar. En el presente TecniFISO abordaremos la relación entre las emociones y la seguridad vial.

Tipos de respuesta ante las emociones

Todas las emociones no producen la misma respuesta. Por lo general el miedo, por ejemplo, produce un aumento de la atención y una actitud de defensa. El enojo, genera que se adopten actitudes más riesgosas y no se midan correctamente las consecuencias, es una de las emociones que más influyen en contra de la seguridad vial. La felicidad suele venir acompañada del agrado y placer, factores que influyen positivamente a la hora de conducir.

El hecho de conducir un vehículo genera emociones, tanto por la actividad en si misma (motivos que intentamos satisfacer cuando conducimos), como por las circunstancias específicas que pueda tener en un momento dado (atascos, actuación de otros conductores, condiciones climatológicas).

Audi Attitudes es el Programa de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) de Audi en España en materia de movilidad responsable, eficiente y segura. Dentro de dicho programa se ha realizado en el año 2006 en colaboración con el grupo de investigación DATS del Instituto de Tráfico y Seguridad Vial de la Universidad de Valencia un estudio estadístico denominado “¿Conduces tú o tus emociones?” que revela la forma en que las emociones alteran en forma negativa o positiva el modo de conducir.

Tomando como muestra una población de más de 2000 conductores con edades entre 18 y 65 años de edad este estudio busco intentar responder a las siguientes cuestiones: ¿Son las emociones un factor determinante para la seguridad vial? ¿Cómo afectan los distintos niveles a las diferentes emociones y sentimientos a la conducción? ¿Cómo podemos controlar las emociones que afectan negativamente a nuestra conducción? ¿Qué podemos hacer para fomentar las emociones positivas que experimentamos y favorecer una conducción más segura?

Del estudio mencionado se extrae lo siguiente:

La actividad de conducir en España se asocia con emociones positivas: casi el 90% de los conductores españoles señala que conducir le pone de buen humor, mientras que sólo el 10,2% indica que le genera mal humor. Por otro lado, son mayoría los conductores que señalan que conducir les relaja. Así, mientras que para el 72,5% se trata de una actividad “relajante”, el 27,5% indica que le produce tensión.

Bajo un estado emocional agradable los conductores tienden a realizar cambios hacia conductas positivas/seguras: prestar más atención, cometer menos errores/infracciones, asumir menos riesgo y aumentar el respeto. También no tienden a realizar cambios significativos hacia conductas negativas/inseguras.

Los conductores que señalan ser personas alegres destacan, en comparación con el resto de conductores, por haber sufrido menos accidentes que aquellos que se consideran personas tristes y pesimistas.

Además, los conductores que se consideran personas alegres señalan en mayor medida que conducir les pone de buen humor, les relaja, les divierte, y les hace sentir bien. Por el contrario, los conductores que se consideran tristes y pesimistas, afirman por lo general que la conducción les provoca tensión y les desagrada.

¿Cómo influye el miedo al conducir?

Los aspectos más susceptibles de generar miedo son: las cuestiones relacionadas con la seguridad, especialmente sufrir un accidente sobre todo por culpa de los demás.

Este estado emocional es el que más afecta el comportamiento de los conductores entrevistados. Contrariamente a lo que puede suponerse, bajo un estado emocional de miedo los conductores tienden a realizar cambios hacia conductas positivas/seguras: prestar más atención, arriesgarse menos, cometer menos errores e infracciones, respetar más la distancia de seguridad, realizar menos adelantamientos y mantener conductas de respeto.

Bajo el miedo los conductores no tienden a realizar cambios significativos hacia conductas negativas/inseguras. Un grupo significativo de conductores jóvenes, ante el miedo, modifica su afrontamiento hacia la seguridad, es decir, prestan más atención, asumen menos riesgos, incrementan la distancia de seguridad, realizan menos adelantamientos y muestran mayor respeto hacia otros usuarios del tráfico. Esta es la razón por la que las campañas basadas en el miedo se utilizan como estrategias de intervención en estos grupos de conductores. La cuestión es utilizar el miedo de forma correcta para que sea eficaz.

¿Cómo prevenir accidentes? Chequeo emocional.

Antes de cada viaje se suele revisar el estado del auto en cuanto a combustible, frenos, luces, presión de cubiertas, etc. Esto trae tranquilidad al saber que el auto está en condiciones de circular. Si deseamos prevenir accidentes desde lo emocional, es necesario hacer un chequeo introspectivo que nos haga conocer cuál es nuestro estado emocional y buscar comenzar a circular estando tranquilos y con un pensamiento positivo. Según el estudio anteriormente mencionado los conductores bajo un estado emocional de molestia tienden a realizar cambios hacia conductas negativas/inseguras: prestar menos atención, arriesgarse más, cometer más errores e infracciones, respetar menos la distancia de seguridad, realizar más adelantamientos indebidos y ser menos respetuosos. Por esta razón se recomienda recurrir a ejercicios de relajación y respiración antes de comenzar a circular a fin de disminuir la tensión. Otro aspecto a considerar

antes de realizar un viaje prolongado es tener un buen descanso la noche anterior, ya que, el cansancio muchas veces produce que las emociones se vean alteradas y la sensibilidad aumente. Como recomendación final se aconseja no atender llamadas telefónicas mientras se conduce, no solo por la pérdida de atención en la conducción que genera sino porque en ocasiones al hablar de temas conflictivos el nivel de estrés puede aumentar trayendo un efecto negativo en la conducción.

Conclusiones

Como cierre, podemos concluir en que las emociones influyen positiva o negativamente en la conducción. La emoción de agrado, de estabilidad emocional, es la que se relaciona en mayor medida a la seguridad vial, ya que permite disfrutar de la conducción sin dejar de lado el respeto por las normas de tránsito ni disminuir la atención a las circunstancias que nos rodean.

Fuentes

- Manual “Manejo Defensivo” – FISO Kit Conducir
- Audi Attitudes Iniciativa Social: http://attitudes.org/