Alejando las Distracciones al Conducir

Nelson Gutiérrez Bogotá
Ingeniero Industrial especialista en QHSE
Consultant & Master Trainer
SafeStart
info@ssi.safestart.com

Abstract

El estado mental puede hacernos vulnerables a las distracciones, y eso puede llevar a la toma de decisiones inadecuadas, lapsos mentales y a una multitud de errores.

La consecuencia se resume en no tener los ojos y la mente en la tarea, y entonces, es sólo una cuestión de tiempo y de suerte hasta que una lesión ocurra.

En esta ponencia, los participantes reconocerán los estados que nos llevan a la distracción y las habilidades necesarias para erradicar este mal tan presente en nuestro día a día.

Conducir es una de las actividades más arriesgadas que realizamos a diario, ningún conductor está exento de estos peligros, y mucho menos si se está distraído.

Esta ponencia cubrirá:

Las causas principales de la distracción.

Las técnicas de reducción de la distracción al volante.

Herramientas útiles para empoderar a las personas y que estén más seguras en cada momento del día.

Conceptos sencillos sobre los estados comportamentales.

Técnicas de Reducción de Errores Críticos y mucho más.

Palabras clave: Reconocer la distracción

"Conducir un automóvil es una de las actividades más arriesgadas que cualquiera de nosotros pueda emprender, a pesar de las décadas de mejoras en el diseño automovilístico y de los avances referentes a la seguridad en el tráfico." Esta cita, del presidente y CEO de National Safety Concil, Deborah Heersman, lo dice todo.

Conducir es un factor de riesgo tan grande que es la única categoría de lesión que recibió un apartado completo en los datos de lesiones 2015 de National Safety Council.

La frecuencia y la severidad potencial de las colisiones con vehículos, colocan la conducción en el peor rincón de cualquier matriz de riesgo. Si además de esto, añadimos las distracciones a la mezcla, conducir se convierte en la actividad más arriesgada que hacemos todos los días.

El estereotipo de la conducción distraída, es un adolescente con el volante en una de las manos y el teléfono celular en la otra. Pero el problema es aún mayor y no se va a solucionar a menos que cambie su enfoque de conducir para la distracción.

Los peligros de la distracción no se limitan a los vehículos, casi no hay diferencia entre conducir distraído, trabajar distraído o realizar cualquier otra cosa mientras está distraído. Solucione la distracción en todas sus formas y usted hará que las personas estén mucho más seguras.

¿Por qué le debe importar la conducción distraída?

Todos manejan o se suben a un automóvil diariamente, y eso significa que la conducción distraída afecta todos los ámbitos en el mundo, porque no importa dónde suceda una colisión, dentro o fuera del trabajo, puede afectar a los conductores, pasajeros y peatones durante semanas y meses sucesivos. Los empleadores pagan el precio a través de la pérdida de la productividad, baja de moral y lesiones para los trabajadores… o peor.

Más allá de la conducción, la distracción puede llevar a resultados costosos, ya sea bajar corriendo por las escaleras o desviar su atención de las herramientas eléctricas u otros peligros.

Si quiere mantener a su personal y a sus ganancias seguras, entonces debe tomar la conducción distraída como un problema que va más allá del ambiente de trabajo.

Hay un gran costo indirecto generado por los accidentes de tráfico. Su compañía economizará dinero al reducir la conducción distraída, y hay un imperativo moral de proteger a los trabajadores de todas las formas posibles.

Los teléfonos móviles son solamente UNA PARTE del problema.

La mayoría de las campañas contra la distracción muestran a alguien enviando mensajes de texto, estando detrás del volante. Pero los datos del Sistema de Informes de Análisis de Fatalidades, sugieren que el uso del teléfono móvil es responsable solamente por el 12% de las muertes causadas por la conducción distraída.

Los teléfonos pueden ser una distracción, pero no son el único problema. Las distracciones vienen de muchas formas: La radio, comandos del vehículo, GPS, mirar los carteles de la calle, pasajeros, movimiento inesperado de objetos. Caminar y hablar con alguien, escuchar música, mirar un mapa. Fumar, comer y beber.

La distracción no es un problema relacionado con el teléfono celular, ni siquiera es un problema con la conducción. El problema real, en primer lugar, es nuestro estado mental que permite que nos despistemos.

Una buena definición práctica de la distracción del conductor es "un factor interno o externo que aleja sus ojos o su mente de la carretera". En resumen, es cualquier cosa que desvía su atención de la conducción.

Las distracciones relacionadas con la conducción se pueden organizar en dos grupos:

Distracciones Conscientes: Las decisiones que tomamos, como alcanzar el teléfono móvil o sintonizar la radio.

Distracciones Involuntarias: Lapsos mentales que nadie tiene la intención de hacer, como quedarse dormido al volante o dejar que su mente divague en un momento crucial.

Las causas reales de la distracción

El estado mental de una persona puede dejarla más vulnerable a las fuentes de la conducción distraída:

Cuando tenemos prisa, estamos más propensos a pensar en el motivo de nuestra prisa, que de concentrarnos en la conducción.

Cuando estamos frustrados, hay más probabilidades de distraernos por algo que vemos.

Cuando estamos cansados, estamos más propensos a despistarnos por algo que escuchamos.

Quizás la causa de distracción más peligrosa sea la familiaridad con el riesgo.

Las personas se arriesgan innecesariamente en el volante, porque se olvidan de que conducir es algo increíblemente peligroso, son miles de kilos de metal viajando a velocidades muy altas.

En una palabra, se vuelven complacientes. Y eso puede conducir a muchos problemas.

El estado mental de las personas les hace vulnerables a las distracciones, y eso puede conducir a malas decisiones, lapsos mentales y a una multitud de errores. La consecuencia es el alejamiento de los ojos y de la mente de la tarea, que tenemos entre manos, y entonces es sólo una cuestión de tiempo y de suerte hasta que una lesión ocurra.

Mente en la tarea, multitarea mental y carga cognitiva

La multitarea es un mito. El cerebro humano sólo puede hacer una cosa a la vez. Cuando realizamos "multitareas", el cerebro lo que hace en realidad es cambiar rápidamente hacia adelante y hacia atrás entre las dos tareas.

Eso requiere mucho trabajo mental, incluso la conducción básica y atenta exige que ejecutemos diferentes y múltiples tareas, tales como: la dirección, el control de la velocidad, pensar en la distancia de frenado segura, estar atento a los peatones y a otros vehículos.

Todos hemos tenido la sensación de estar en piloto automático durante un viaje, nuestros cuerpos reaccionan automáticamente a los eventos externos (como cambiar de carril cuando hay un automóvil lento delante), pero nuestra mente no los registra por completo. Estos tipos de viajes suelen desvanecerse como un sueño nebuloso.

A esto se le llama conducción subconsciente y el problema surge cuando se dice "Mantenga los ojos en la carretera". Sólo porque hay algo delante, no significa que lo esté viendo.

Algunos estudios y el sentido común, sugieren que a medida que disminuye la atención, las probabilidades de que ocurra un accidente automovilístico aumentan. Es necesario que mantenga sus ojos y su mente en la tarea para luchar contra la inatención y la complacencia que pueden establecerse al manejar durante un largo viaje, y eso requiere habilidades más práctica.

La Conducción Distraída es el Resultado del ERROR HUMANO. El patrón de la distracción tiene muchos pasos: los estados de ánimo que hacen que las personas sean susceptibles a la distracción, las fuentes de distracciones, los errores que la distracción nos lleva a cometer. Podemos condensar todo este patrón en sólo dos palabras: error humano.

Los vehículos y otras máquinas no pierden el foco, los humanos sí, y cuando nuestra atención se dispersa, las personas se lastiman.

Observe el resultado final de la distracción: incidentes de conducción, lesiones en el ambiente de trabajo, lastimarse en casa. Cualquier solución a la distracción necesita ser tan completa como el problema.

Hablamos sobre cómo el estado de ánimo de una persona puede volverla más vulnerable a la distracción. "Afortunadamente el estado de ánimo de una persona, puede hacerla igualmente más resistente a la distracción."

Hay tres elementos cruciales para mantener los ojos y la mente de los trabajadores en la tarea: el conocimiento del problema, las habilidades para luchar contra la distracción, el reforzamiento para construir buenos hábitos, conservar las habilidades y el conocimiento aguzados.

La forma más rápida y efectiva para aprender y retener los tres elementos, es introducir la capacitación que proporciona la seguridad personal y las habilidades de concientización, como parte de su programa de seguridad.

Mantener los ojos y la mente en la tarea, es tan importante, que SafeStart lo convierte en uno de los principales componentes de su entrenamiento. Después de dos décadas de entrenamientos, hemos constatado que esta es la mejor manera para mejorar la conciencia y mantener seguros a los trabajadores.

Saber es la mitad de la batalla, la otra mitad es la capacidad de actuar acerca de ese conocimiento. Proporcione a los trabajadores las habilidades y el reforzamiento necesarios para vencer la distracción. Siempre hay algún tipo de distracción cerca. Las personas necesitan las habilidades para mantener el enfoque cuando el riesgo de distracción se agrava debido a su estado mental (prisa, frustración, fatiga y complacencia) y la cantidad de energía peligrosa (caminar frente a la conducción).

Las personas pueden reconocer los síntomas físicos de estos estados con mucha facilidad:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y sensación de frenesí = prisa.

- Sentirse ruborizado o como si "su sangre estuviera hirviendo" = frustración.
- Bostezar, arrastrar los pies o sentirse letárgico = fatiga.

Pero pocas personas pueden tomar medidas efectivas cuando notan estas señales. Esto ocurre porque la mayoría de nosotros nos centramos más en el problema que en cómo enfrentarlo.

La complacencia es también un factor. Alguien puede notar que está cansado, y aunque sepa que hay un mayor riesgo de que se quede dormido, elige seguir conduciendo de todos modos, porque ya lo hizo innumerables veces anteriormente, sin incidentes.

Los trabajadores necesitan tener las habilidades para reconocer cuando tienen prisa o están cansados… y también necesitan saber qué hacer al respecto.

Resumen

- Conducir es la actividad más arriesgada que realizamos todos los días. Afecta a todos sin importar su edad o profesión.
- Cuando está conduciendo, la cantidad de riesgo es difícil de calcular, cuando se consideran los errores humanos y el cambio constante de las condiciones y de los estados mentales.
- Hay un tremendo costo por la conducción distraída. Además de las lesiones, los accidentes automovilísticos pueden reducir la productividad, causar daños a los equipos, herir la moral y en algunos casos puede ser una gran responsabilidad para los trabajadores.
- Los teléfonos móviles son sólo una pequeña parte del problema, cualquier actividad básica puede distraernos. El verdadero problema no es lo que causa la distracción, sino que es la distracción la que compromete nuestra capacidad de tomar decisiones y nos lleva a cometer errores.
- El mayor problema es el estado mental. Cuando tenemos prisa, estamos frustrados, cansados o complacientes, estamos más propensos a las distracciones visuales, auditivas, manuales y cognitivas.
- El resultado final es que la distracción nos lleva a alejar nuestras mentes y ojos de la tarea, lo que puede fácilmente llevar a una

colisión si estamos detrás de un volante o a una grave lesión, no importa lo que estemos haciendo.

- Para solucionar la distracción, usted necesita un entrenamiento como el que ofrece el Programa SafeStart, para abordar el error humano proporcionando conocimientos prácticos y el entrenamiento de las habilidades, además de reforzar los comportamientos y hábitos seguros.
- Para evitar distraerse, las personas necesitan tener las habilidades para actuar cuando se dan cuenta de que tienen prisa, están frustradas, cansadas o complacientes.
- La complacencia puede ser extremadamente difícil de manejar. Interrumpa la familiaridad con el riesgo de la distracción a través de constantes discusiones y narraciones de ejemplos. Construir hábitos fuertes puede proporcionar la retirada frente a los ataques de la distracción.
- La clave para solucionar la conducción distraída, es abordar la distracción en su totalidad. El patrón de la distracción es siempre el mismo, no importa si está conduciendo, si está en el trabajo o haciendo algo completamente diferente. Concentrarse en el empoderamiento de las personas para vencer la distracción dondequiera que ocurra: en el trabajo, en el hogar o en la carretera.

Sobre SafeStart

SafeStart es el más exitoso proceso de capacitación sobre la seguridad a nivel mundial, para el desarrollo personal de las habilidades de seguridad 24/7, que aborda los factores humanos en la seguridad, comprobando la reducción de hasta un 50% de las lesiones, en más de 3.000 clientes, en más de 60 países.

Referencias bibliográficas

EHS Today: "Muertes por Vehículos Motorizados en 2015 Presentan un Gran Aumento Año Tras Año" - 17 de febrero de 2016.

OMS: http://www.who.int/es

Reporte Global del Estatus de la Seguridad Vial del 2015, realizado por la OMS.

http://www.inegi.org.mx/

http://www.luchemos.org.ar/es/

https://www.inei.gob.pe/

http://ansv.gov.co/observatorio/

https://www.conaset.cl/

https://edition.cnn.com/2016/04/27/europe/germany-smart-phone-traffic-lights/index.html

https://www.nhtsa.gov/research-data/fatality-analysis-reporting-system-fars

http://aaafoundation.org/

https://safestart.com/