

Psicología: el peso de los factores psicológicos a la hora de manejar

Recomiendo esta nota a otros lectores (3)

Las manos llevan el volante y cambian de marchas, los pies oprimen los pedales y la vista mira atenta el camino, y todos ellos son, a su vez, controlados por la psique del conductor. De allí que sea un elemento clave para la seguridad en la ruta y objeto de continuos estudios científicos.

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR), en el sur de España, demostraron que el cronotipo de las personas, es decir, el hecho de que sean “matutinas” o “vespertinas”, dependiendo del momento del día en que sus funciones fisiológicas están más activas, influye notablemente en su capacidad para conducir.

Concretamente, los sujetos vespertinos muestran una peor atención al conducir cuando lo hacen a su “hora mala”, por la mañana temprano, en comparación de cuando conducen a su hora óptima, en horario de tarde, según este estudio.

Sin embargo, durante este experimento las personas matutinas condujeron de una manera más estable que los vespertinos, y lo hicieron relativamente bien, tanto de mañana como de tarde.

Los investigadores de Centro Mente, Cerebro y Comportamiento de la UGR (www.ugr.es) analizaron los ritmos circadianos de 29 estudiantes de dicha universidad con cronotipos extremos.

Los ritmos circadianos son oscilaciones de las variables biológicas que se producen a lo largo del día en intervalos regulares de tiempo, como el sueño y la vigilia, y “en virtud de ellos, los científicos solemos comparar con las alondras a las personas matutinas, y con los búhos a los vespertinos”, explica Ángel Correa Torres, autor principal de este trabajo.

Los científicos efectuaron un cuestionario a los participantes para averiguar a qué horas del día tienen mayor energía o sus hábitos de sueño. Después, a los matutinos y a los vespertinos les hicieron conducir en un simulador de conducción, a las 8 de la mañana y a las 8 de la tarde, y compararon cómo condujeron ambos grupos a su respectiva hora óptima y a la “hora mala” del día.

“ALONDRAS” Y “BUHOS” EN LA CARRETERA

“Hay profesiones que implican actividades que requieren un buen mantenimiento de la atención, como los transportistas, por lo que es útil que las empresas realicen este tipo de pruebas a sus trabajadores para averiguar si son matutinos o vespertinos y adaptar, en función de esto, sus horarios de trabajo”, según Correa.

“Una misma hora del día puede ser buena o mala para realizar estas actividades en función de nuestro cronotipo, aunque hay horas que son malas para todos, como la hora de la siesta o el intervalo de 3 a 5 de la madrugada”, advierte el experto.

Otro estudio de la UGR ha demostrado científicamente que el consumo de alcohol empeora notablemente la visión de noche, ya que aumenta la percepción de halos o círculos luminosos, al deteriorar la película lacrimal que recubre la superficie del ojo.

“Este empeoramiento de la visión es significativamente mayor en los sujetos con una tasa de alcohol en aire espirado mayor a 0,25mg/litro, el límite legal recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)”, según la UGR.

En estas condiciones éticas, aseguran los investigadores, la percepción de halos visuales puede dificultar al

conductor ver a un peatón cruzando una calle, discriminar una señal de tráfico o sufrir algún tipo de deslumbramiento debido a los faros de otro vehículo .

Los expertos del Laboratorio de Ciencias de la Visión y Aplicaciones de la UGR, evaluaron la calidad de la imagen producida en la retina y el rendimiento visual nocturno, tras consumir alcohol en 67 personas, a quienes se les midió la tasa de alcoholemia en aire espirado con un aparato llamado etilómetro y se evaluó su visión en condiciones de baja iluminación, mediante un test visual denominado halómetro.

LA OPINION DEL CONDUCTOR ES FUNDAMENTAL

La UGR y las universidades de Queensland (Australia) y Cambridge (Reino Unido) son pioneros en la realización de “auditorías psicológicas” en carreteras nuevas y problemáticas para implicar a los conductores, conocer su opinión sobre estas vías y así mejorarlas para reducir los accidentes.

Los investigadores de estas tres universidades defienden la necesidad de conocer y tener en cuenta la opinión de los usuarios en el diseño, mantenimiento y desmantelamiento de una ruta, ya que el factor humano y la seguridad en el diseño –aseguran- pueden ayudar a disminuir los accidentes.

Estos científicos han realizado estudios de “conducción naturalista”, en la que cada participante conduce a lo largo de una ruta, verbalizando todo lo que se le va ocurriendo acerca de los distintos eventos del tráfico que encuentra en su camino: señales, diseño de la carretera, resto de vehículos, estado del asfalto, etc.

“Este empeoramiento de la visión es significativamente mayor en los sujetos con una tasa de alcohol en aire espirado mayor a 0,25mg/litro, el límite legal recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)”

Lo expertos grabaron en vídeo, tanto las verbalizaciones de los conductores como la velocidad a la que conducían en distintos tramos, a través de un GPS instalado en el vehículo, y posteriormente los participantes analizaron y debatieron en grupo algunas tareas críticas en la ruta, como aproximarse a una intersección, los procesos cognitivos implicados, los problemas del diseño de la carretera y sus posibles soluciones.

Una auditoría psicológica realizada en una ruta de la ciudad de Granada y una autovía que circunvala esta urbe andaluza, en tramos donde se concentran los accidentes, reveló que los conductores se quejan sobre todo de las rotondas muy congestionadas con demasiadas salidas y entradas; de las señales de tráfico mal colocadas y ocultas por los árboles; y de la presencia de objetos periféricos, como los carteles de publicidad que distraen su atención.

“De todos estos datos pueden extrapolarse numerosas sugerencias para mejorar estas carreteras”, apunta Cándida Castro, autora principal e investigadora del Centro Mente, Cerebro y Comportamiento de la UGR.

PSICOTERAPIA VIRTUAL PARA EL MIEDO AL VOLANTE

Por otra parte ahora la amaxofobia o fobia a conducir, puede ser tratada desde una nueva óptica que combina técnicas de terapia psicológica y la exposición a condiciones adversas de la conducción, en un entorno de realidad virtual, dentro de simuladores de conducción, “con un importante impacto sobre la seguridad vial”, señala el psicólogo Ignacio Calvo, responsable de este proyecto.

“Este miedo injustificado ante o durante la conducción, principalmente en ciertas situaciones, que no son peligrosas en sí mismas, puede afectar en diversos momentos hasta un 30 por ciento de los conductores”

“Este miedo injustificado ante o durante la conducción, principalmente en ciertas situaciones relacionadas con el tipo de vía, condiciones del tráfico o el clima, autovías, velocidad o túneles, que no son peligrosos en sí mismos, puede afectar en diversos momentos hasta un 30 por ciento de los conductores”, añade.

Según Calvo, mediante este nuevo sistema se logra “personalizar la conducción simulada bajo supervisión psicológica, para que la persona se vaya exponiendo progresivamente, sin correr riesgos y de forma virtual, a las situaciones que le atemorizan, hasta llegar a las más complicadas. El objetivo es que logre afrontarlas a través de las técnicas adquiridas, en lo que se conoce como desensibilización sistemática”.

“Para que el conductor supere por sí mismo su fobia conduce en simuladores desarrollados por DSMG (www.dsmg.es) y la Universidad Rey Juan Carlos (www.urjc.es) , los cuales reproducen los comandos interiores de un vehículo (volante, acelerador, embrague, frenos, palanca...) y un entorno exterior virtual, visionado en tres monitores de alta definición, dándole las sensación de está conduciendo en el mundo real”, señala.

[Ir al inicio de la nota](#)



Enlaces patrocinados

MOTORES ARGENTINOS

La forma más fácil de llegar a su próximo vehículo

[Ver todos los autos](#)

Soy pincharrata

Minuto a minuto todo lo que pasa en Estudiantes, el León de América

[Comprobalo aquí](#)

NUEVA MORATORIA ANSES

JUBILACIONES ANSES - IPS AMAS DE CASA - AMPAROS Tel.: (0221) 427-5101, 8 a 19hs

[Más Info AQUÍ](#)

tu aviso en [eldia.com](#)

powered by 