

## CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA.

### DIVISIÓN DE PSICOLOGÍA DEL TRÁFICO Y DE LA SEGURIDAD.

#### TEXTO DE LAS GRABACIONES E INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

La grabación del VIDEO NUM. 1 es más genérica, pretende responder de forma global y rápida a la demanda del perfil. Va dirigida al público en general, quizás es un poco larga, entenderemos que igual la tendréis que usar con cortes (al mismo tiempo esperamos que vuestros técnicos puedan atenuar el ruido de fondo, ya que hoy no tenemos tiempo material ni posibilidades por motivos laborales de repetirla).

#### ¿POR QUE NO SE USA EL CINTURON DE SEGURIDAD EN LA POBLACIÓN?

Como profesional de la Psicología que trabaja en el ámbito de la Movilidad, creo son varios los factores que influyen de los incumplimientos de esta normativa :

- Ante todo existe una percepción errónea del riesgo objetivo de su no uso: se reduce
- Existen divulgaciones falsas que dan lugar a “falsas creencias” sobre los elementos de seguridad que los llegan a invalidar .Ejemplos:la creencia que ante un accidente te quedas atrapado y no puedes salir, que te oprime el cuello y le tienes que poner una pinza...
- Dudas sobre la utilidad e incluso veracidad de la norma
- Falta de conciencia de nuestra vulnerabilidad y fragilidad ante un accidente, especialmente los jóvenes
- No ver la posibilidad de ser sancionado , sobre todo en vías urbanas, carreteras secundarias o trayectos cortos
- La normalización del incumplimiento de la norma entre la población: los demás tampoco cumplen.
- El estilo de vida, el estrés...en el que se desarrolla la conducción genera una deficiente atención hacia los automatismos que conllevan el uso de los mecanismos de seguridad
- Se vende más la Seguridad asociada al vehículo y la vía que al comportamiento humano. Las inversiones destinadas a los tres componentes están desproporcionadas

El VÍDEO NUM. 2 explica el problema en la demora relacionado con su comportamiento más impulsivo y menos reflexivo.

Desde la División de Psicología del Tráfico y de la Seguridad del Consejo General de la Psicología, entendemos que otro de los factores que está en la base de estos incumplimientos es lo que llamamos la *incapacidad de aplazar la recompensa*.

Es decir, las personas incumplidoras parece que no hubiesen desarrollado de una forma suficiente esta capacidad, que es específicamente humana, y que es la que nos permite aplazar, ser capaces de rechazar una pequeña recompensa hoy, si con eso tenemos acceso a una recompensa mucho mayor mañana.

Así, las personas, ante la disyuntiva de elegir entre tener mañana una vida de salud, de movilidad, de libertad o, simplemente en muchos casos, una vida, parece que son incapaces de rechazar, hoy, el pequeño premio que les supone evitarse la mínima incomodidad de abrocharse el cinturón.

¡Hola!

Soy psicóloga y trabajo en el ámbito de la conducción.

¿Os podéis creer que todavía me sigo encontrando a personas que utilizan diferentes excusas para no usar el cinturón? ¿Increíble, verdad?

Y yo pienso, ¿qué pasará el día que alguno de sus familiares o alguno de sus amigos tenga un accidente y se mate por culpa de no utilizarlo?

¡Venga, da ejemplo conmigo! Haz este gesto, abróchate a la vida y CINTURÍZATE

Nos vemos en la carretera.

El VÍDEO NUM. 3 va dirigido en concreto a los conductores reincidentes. Dado que es un formato con lenguaje simplificado y buscando la entrada por lo emocional.

Acompañamos más explicaciones por si os son útiles.

#### INTRODUCCIÓN EXPLICATIVA PARA REFORZAR LA GRABACIÓN O LA CAMPAÑA.

Desde nuestra experiencia de más de 10 años de trabajo con conductores poliinfractores y reincidentes, hemos observado que el perfil predominante parte de:

- Esquemas mentales con déficit de reflexión y análisis en su toma de decisiones.
- Tendencia a la inmediatez, comportamientos impulsivos y respuestas reactivas.
- Con incapacidad para diferir recompensas, dificultad para imponerse límites/bajo autocontrol.
- Baja autoestima y tendencia a excluirse de la sociedad y sus normas, no asumir ningún tipo de responsabilidad y por encima de todo usar continuamente **EXCUSAS Y MÁS EXCUSAS**.

El enfoque por tanto va directo a provocar disonancia en sus excusas.

¿Qué es una excusa? Es una disculpa o pretexto para eludir una obligación/disculpar una omisión. Se diferencia de la justificación en que esta se usa cuando se ha hecho algo y damos demasiadas explicaciones), en cambio la excusa es por omisión, cuando no se hace nada y necesitamos disculpar nuestra falta de acción (como no usar el cinturón). Esta dinámica se aprende desde la infancia pudiendo atrapar a las personas impidiéndoles enfrentar la realidad.

León Festinger lo explica con el concepto de Disonancia cognitiva: cuando dos ideas o una idea y un comportamiento entran en conflicto generan tensión y una necesidad de reducirla, lo que provoca la disonancia y empezamos a generar nuevas ideas/creencias para justificar nuestro comportamiento.

La excusa más recurrente “La culpa es de los demás”, “de la policía que me tiene manía”

Gráfica del comportamiento excusador, en formato señal de tráfico:

No excusas: Seguir de frente (afrontar las consecuencias)

excusas

excusas (evitar, escapar a los controles por las secundarias)

Las causas más frecuentes tienen que ver con:

- Problemas para priorizar y tomar decisiones.
- Baja autoestima y falta de seguridad en sí mismos.
- Falta de control, en muchos casos altas presiones en la infancia
- Creencias limitadoras: no se lo merecen.
- Temor al cambio y al fracaso, etc.

Todo lo anterior provoca serias dificultades para que estos conductores puedan tener en cuenta y valorar las consecuencias de sus actos, como puede ser pensar en las consecuencias de un accidente.

Aquí abrimos un paréntesis para decir que también se deben tener en cuenta **las consecuencias psicológicas** y no solo las físicas, claro que ocurre lo mismo que en la violencia de género: Si no existen pruebas no se ven. Pero las consecuencias psicológicas están presentes desde el momento uno: primero perplejidad, negación , rabia para acabar finalmente en la culpa, que tanto daño hace dentro de la persona, pudiendo significar años de terapia o imposibilidad para afrontar su vida ya superados los daños físicos.

Finalmente quisiéramos indicar que los enfoques debieran ir dirigidos a trabajar la disonancia sobre un contexto emocional y de refuerzo positivo, con intervenciones más concretas y prolongadas, así es como trabajamos con ellos en nuestras intervenciones. Para estos perfiles las campañas genéricas no resultan efectivas ya que se excluyen por tanto no provocarán en ellos ningún tipo de aprendizaje. Son necesarios e indispensables más programas específicos de intervención y trabajo sobre el cambio de creencias y actitudes.