

# COMPORTAMIENTOS SEGUROS EN LA CONDUCCIÓN



*La Ley de prevención Riesgos Laborales: 31/1995 del 8 de noviembre y el Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención de 17 de enero, exigen al empresario que garantice a cada trabajador una formación teórica y práctica en materia preventiva y la integración de la prevención en el conjunto de las actividades de la empresa implica que debe proyectarse en los procesos técnicos, en la organización del trabajo y en las condiciones en que éste se preste.*

### **1. JUSTIFICACIÓN:**

Para las organizaciones es muy importante potenciar la respuesta que ha de darse tanto a los accidentes in itinere, que puede sufrir cualquier trabajador al ir o volver del trabajo a casa, como a los accidentes en misión, que sufren trabajadores, que bien son profesionales del sector, conductores, bien son trabajadores cuya labor consiste en gran medida en conducir durante la jornada laboral, comerciales y a los que les es de aplicación plena la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que obliga a sus empresarios a evaluar sus puestos de trabajo y a eliminar o prevenir los riesgos de los mismos.

La evolución de las estadísticas de siniestralidad laboral en España pone de manifiesto que los accidentes de trabajo relacionados con el tráfico no sólo no experimentan el mismo ritmo de decrecimiento que el resto de los accidentes, sino que muestran una incidencia de gravedad y mortalidad muy inferior.

Por este motivo, si se desea continuar con la tendencia de los últimos años de disminución de la siniestralidad, tanto en términos absolutos como relativos, es imprescindible integrar la seguridad vial en la actividad preventiva de las empresas.

#### **1. Seguridad en el traslado.**

Una de las causas más frecuentes de accidente mortal en las organizaciones son los accidentes de tráfico que se producen durante el traslado de los empleados a las empresas, tanto dentro de la jornada laboral, como “in itinere”. Habitualmente se subraya la necesidad de cumplir el código de circulación de la Dirección General de Tráfico. No obstante, es necesario también poner el acento en la “conducción a la defensiva”, ya que muchas de las veces el origen del accidente no es el incumplimiento de alguna norma de tráfico por parte de los empleados, sino por otros usuarios de la vía pública.

#### **Metas:**

- Que todos los empleados que necesiten desplazarse en vehículo dentro de la jornada de trabajo reciba un curso sobre “conducción defensiva”.

Indicadores:

- Porcentaje de empleados que han seguido el curso.

**2. Seguridad en el traslado** Tres de cada diez muertes laborales en España se producen en el trayecto de ida o vuelta al trabajo. Mientras la cifra anual de accidentes laborales tiende a reducirse, los accidentes “in itinere” (al ir o regresar del trabajo desde el domicilio), que en España son considerados también accidentes laborales, van en aumento y son por lo general los que revisten mayor gravedad. Según datos del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, el número de accidentes “in itinere” se ha incrementado en España un 17,1% en los últimos años, alcanzando la cifra de 95.630. Sin embargo, los ratios de incidencia de los accidentes graves son más elevados: el 27,8% de los accidentes laborales mortales registrados en España tuvo lugar en el desplazamiento del domicilio al trabajo o viceversa, y el 18,4% de los heridos graves también se produjo en estas circunstancias. De acuerdo con estos datos, España registra una media diaria de 262 accidentes “in itinere”, de los cuales uno resulta mortal.

## COMPORTAMIENTOS SEGUROS EN LA CONDUCCIÓN

### Plan de actuaciones para la reducción de los accidentes de tránsito e in itinere.

Realización de una campaña para promover comportamientos seguros: Potenciando el uso de transportes colectivos sobre los individuales, en especial reducir el uso de motos o vehículos de dos ruedas, mejorando los conocimientos.

En el caso de uso de motos, además del uso del casco y los guantes, fomentar el uso de chaquetas con protecciones en hombros, codos y espalda y pantalones con protecciones en rodillas.

### Impartición de jornadas de mejora de la actitud en aspectos preventivos:

- Circulación como conductor de vehículo de empresa: coche, moto, camión o furgoneta, otros.
- Circulación como pasajero de vehículo privado o de empresa.
- Circulación como peatón.



velocidad.

▫ Incidir en la utilización de calzado adecuado para los desplazamientos, evitando el calzado con excesivo tacón, usando calzado con suela de goma los días de lluvia, evitando el calzado suelto como las sandalias.

▫ Reducir en la medida de lo posible las reuniones que provoquen desplazamientos, potenciando en su caso las videoconferencias.

▫ Fomentar el teletrabajo.

▫ Organizar la flexibilidad de la hora de llegada, en todas aquellas ocasiones, tales como reuniones que implican desplazamientos, para evitar las prisas y los excesos de

▫ Canalizar las correspondientes peticiones de mejora de viales a ayuntamientos o a la Dirección Provincial de Tráfico.

▫ Evitar, siempre que sea posible con trayectos alternativos, el desplazamiento por viales con deterioro grave del pavimento, trazado inseguro por exceso de curvas o excesivamente monótono o excesiva densidad circulatoria.

### Mejora de la calidad del vehículo:

▫ Favorecer la sustitución del vehículo propio viejo o en mal estado por un vehículo que disponga de sistemas de seguridad activa y pasiva.

▫ Actualización de la flota de vehículos de la empresa, incorporando vehículos que dispongan de las últimas mejoras de seguridad pasiva y activa.

▫ Suscribir algún acuerdo comercial con alguna marca de neumáticos para sustitución en los vehículos privados de los empleados, con descuentos sustanciales.



### **2. OBJETIVOS DEL CURSO:**

- ❑ Tomar conciencia del riesgo de la conducción y de la responsabilidad del conductor para evitar los accidentes independientemente de la culpabilidad.
- ❑ Fomentar una actitud de autoprotección en la conducción mediante soluciones individualizadas.
- ❑ Fortalecer la observación, reconocimiento y percepción de los riesgos en la conducción (vehículo, entorno, organización y del propio conductor).
- ❑ Desarrollar habilidades de control del riesgo para reducir la probabilidad de aparición de un accidente y mejorar la seguridad personal y de terceros.
- ❑ Obtener un asesoramiento personalizado sobre la conducción respecto al referencial de conducción segura.



### **3. CONTENIDOS DEL CURSO:**

- A. **Prevención de riesgos en la conducción.**
  - Introducción y Justificación
  - Cuestionario autoconocimientos en seguridad vial.
  - Siniestralidad laboral.
  - Accidentes “in itinere” y accidentes en misión.
- B. **Concienciación del comportamiento del Conductor.**
  - Factores de seguridad vial: ¿Evitable o Inevitable?
  - Análisis del conductor:
    - El perfil del conductor
    - El perfil del accidentado
    - Infracciones más frecuentes
- C. **Técnicas de conducción. Propuesta de medidas preventivas. Conducción defensiva.**
  - a. **Parámetros técnicos del vehículo relacionados con la seguridad.**
    - i. Aspectos a considerar antes de la marcha.
      1. Documentación y repuestos obligatorios.
      2. Ergonomía de conducción.
      3. Factores de riesgo relacionados con el vehículo.

## COMPORTAMIENTOS SEGUROS EN LA CONDUCCIÓN

### ii. Maniobras de circulación y Reglas de seguridad.

1. **Velocidad.**  
Consecuencias del accidente.
2. **La distancia de seguridad:**  
\*Tiempo de reacción.  
\*Distancia de frenado.
3. Intersecciones y Glorietas.
4. Carriles de aceleración y deceleración.



### iii. Sistemas de Seguridad.

1. Seguridad activa.
2. Seguridad pasiva.

### b. Factores de riesgo relacionados con el trabajador.

- i. Fatiga, distracciones y sueño.
- ii. Alcohol, drogas, medicamentos.
- iii. Aspectos psicológicos: estrés, depresión, ansiedad.

### c. Factores de riesgo relacionados con la vía y las condiciones meteorológicas.

- i. Conducción nocturna y conducción en situaciones meteorológicas adversas.

### D. Peatones.

### E. Motocicletas.

### F. Cómo actuar ante emergencias.

- a. Casos prácticos.
- b. Primeros auxilios.

### G. Conclusiones

### H. La liga del saber. Concurso por equipos.

### I. Cuestionarios y entrega de certificados.

### **4. METODOLOGÍA DEL CURSO:**

Activa, haciendo especial hincapié en el contenido práctico para potenciar el desarrollo de las habilidades necesarias para llevar a cabo el manejo de las habilidades referidas. Durante los contenidos teóricos se realizarán ejercicios y supuestos prácticos. El aula debe estar distribuida desde el comienzo en **EQUIPOS DE TRABAJO DE TRES PERSONAS** que serán los que realicen y resuelvan las actividades grupales del curso.

Presentación cruzada, foro, tormenta de ideas, solución grupal, aprendizaje b

Se utilizará material suficiente para la consecución de los objetivos, prestando atención, en todo momento, a los intereses y aptitudes individuales, sin perjuicio del grupo y del cumplimiento de los objetivos marcados en el programa.

#### **1. PRESENTACIÓN CRUZADA**

Se llevará a cabo una presentación en voz baja con los compañeros próximos (equipo de 3) que permita a continuación presentar al compañero en voz alta lugar de a uno mismo (romper el hielo, conocimiento mutuo).

#### **2. FORO**

El foro se lleva después de la visualización del vídeo. El moderador inicia el foro explicando con precisión el tema a tratar y formula unas preguntas concretas y estimulantes referida al tema, elaboradas de antemano e invita al auditorio a exponer sus opiniones.

#### **3. TORMENTA DE IDEAS**

Antes de comenzar la tormenta de ideas, el formador explica las reglas de esta técnica y su objetivo:

- Todas las ideas son válidas, independientemente de su calidad.
- El objetivo es producir el mayor número de ideas.
- Se pueden utilizar las ideas de los demás para generar ideas propias.
- No se admiten críticas a las ideas que se vayan exponiendo.
- Cuantas más intervenciones más ideas buenas aparecerán.
- Los turnos de palabra se concederán de forma indiscriminada.

El formador explica, el problema objeto de estudio para que todos los miembros del grupo lo tengan presente durante la sesión. En este momento estamos preparados para la fase de generación de Ideas

- El docente ha de asegurarse que todos los miembros del grupo participan y que las intervenciones de las personas sean equilibradas. Para ello hará turnos de generación de ideas evitando que sean sólo unos los que participan.
- Para acelerar el ritmo en la producción de ideas, el coordinador irá lanzando preguntas al grupo para animar y provocar que las ideas fluyan. Estas ideas las irá anotando en la pizarra de forma que todas queden registradas y todas cuenten.
- La sesión de creatividad se inicia cuando, a la vista de las ideas iniciales de los demás, cada miembro es capaz de aportar ideas nuevas derivadas de éstas.
- Esta fase se dará por terminada cuando ningún participante tenga ideas que aportar.

- En este momento llega la fase de ANÁLISIS, CRÍTICA y EVALUACIÓN. En esta fase: Analizamos cada idea en función de su viabilidad, agrupándolas por afinidad. De esta forma obtenemos posibles alternativas que den respuesta al problema de partida. Se finaliza la sesión con un resumen de las conclusiones a las que se haya llegado.

#### 4. SOLUCIÓN GRUPAL 3

Consiste en subdividir el grupo grande en grupos pequeños DE TRES PERSONAS, los que discuten durante un tiempo definido un tema propuesto. Dichos minigrupos se van a mantener a lo largo de todo el curso. En cada actividad habrá un portavoz para que cada subgrupo ponga en común lo esencial de sus reflexiones y conclusiones.

#### 5. APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Es una estrategia en la que tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo de habilidades y actitudes resultan importantes, en el ABP el grupo pequeño de alumnos se reúne a analizar y resolver un problema de los escenarios propuestos diseñados especialmente para el logro de los objetivos de aprendizaje. Durante el proceso de interacción de los alumnos para entender y resolver el problema se logra, además del aprendizaje del conocimiento propio de la materia, que puedan elaborar un diagnóstico de sus propias necesidades de aprendizaje, que comprendan la importancia de trabajar colaborativamente, que desarrollen habilidades de análisis y síntesis de información, además de comprometerse con su proceso de aprendizaje.

#### 6. EXPOSICIÓN

Es la presentación de un tema lógicamente estructurado, en donde el recurso principal es el lenguaje oral y gestual. Permite extraer los puntos importantes de un tema y explicar al auditorio su contenido. Para el desarrollo de esta actividad, el docente pide a los alumnos que hagan una presentación en 2-5 minutos de un riesgo en concreto, dándoles libertad en la manera de hacerlo. El alumno puede apoyarse en la presentación de PowerPoint.

#### 7. ESTUDIO DE CASO

Es el relato de un caso incluyendo detalles suficientes para facilitar a los equipos el análisis. El caso requiere diagnosis, prescripción y tratamiento adecuado. Se presenta por escrito. Solución a través de una puesta en común.

#### 8. LA LIGA DEL SABER

La dinámica se basa en simular un concurso: trabajo en equipo y puesta en común. El moderador presenta un cuestionario a los equipos, que recoge los diversos aspectos aprendidos en el curso y respuesta de 25 preguntas por equipos para comprobar quien es el equipo que más aciertos tiene. El equipo que responda a mayor número de preguntas correctamente, es el que gana. Cada equipo tiene un tiempo límite de 15 minutos para prepararse las preguntas y discutir entre sí para dar la respuesta. Se intercambian la hoja de respuestas entre equipos para que otro equipo corrija el ejercicio y las respuestas se formulan en voz alta. Cada equipo tiene un representante que será el que conteste las preguntas cuando el formador se lo pida.

## 5. PRESENTACIÓN Y CONTACTO :

Mantra: ●Con mi ayuda, la meta está más cerca●

☆Mi pasión es el Potencial del Ser Humano. ⬆️⬆️⬆️

☆Mi dedicación está en hacer realidad el Cambio. ☀️🌟

☆Quiero acompañar en su transformación a cada uno de mis Clientes. ✓

♡Mi lema: Escuchar: "Gracias a ti, lo conseguí".

👤 Mi nombre es Camino, fundadora y gerente de PSYWÆY (R) Psicología y Coaching. Licenciada en Psicología y DEA en Sociología por la UCM, soy Psicóloga-Formadora en Reeducción Vial titulada por la DGT, Agente de Igualdad de Oportunidades por el Instituto de la Mujer y Experta en Coaching Psychology (ISCP) .

✓Tengo 10 años de experiencia en intervención grupal en el ámbito del cambio de Actitudes para la mejora de la Conducción, formación en Competencias Profesionales y mejora de Habilidades Personales.

✓He desarrollado acciones formativas para Empresas como Endesa. He impartido talleres de Inserción Laboral y Búsqueda de Empleo en Consultoras de Formación como Élogos.

✓Como Psicóloga he realizado proyectos de intervención con distintos colectivos como Menores en Riesgo de Exclusión Social, Mujeres, Drogodependientes o Inmigrantes, tanto en Asociaciones como en Organismos Públicos y ONGs.

✓Mis 5 años de experiencia como Bilingüal Customer Service Support en TNT, DHL o AIRBUS me permitieron desarrollar habilidades y competencias profesionales imprescindibles para la Atención a personas en términos de Excelencia.

✓Me considero entusiasta, creativa y tenaz .

Solicita una primera reunión sin compromiso!

🔍 Para más información:

### **Camino Verdugo Reino.**

Psicóloga Col. M-18850

Experta en Coaching Psychology (ISCP)

☺️ tlf. +34 636048213

✉️ camino@psywaey.com

🌐 LinkedIn: CaminoVerdugoReino

🌐 <https://www.psywaey.com>

📷 Instagram ▶ Facebook 🐦 Twitter y 📺 YouTube: @psywae

PSYWÆY ☺️ *mi reto es tu meta* ☺️

