

MINDFULNESS PARA UNA CONDUCCIÓN MÁS ATENTA Y SEGURA.



El Real Decreto Legislativo 6/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la **Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial** en su Título 2, Capítulo 1, Artículo 10, Apartado 2, establece que el conductor debe utilizar el vehículo con la diligencia, precaución y atención necesarias para evitar todo daño, propio o ajeno, cuidando de no poner en peligro, tanto a sí mismo como a los demás ocupantes del vehículo y al resto de usuarios de la vía.

1. JUSTIFICACIÓN:

Según la DGT los accidentes por distracción causan el 30% de las víctimas mortales de accidentes. El balance de la última Campaña de Verano de la DGT, publicado el pasado 4 de Septiembre, invita a concentrar los esfuerzos en el control de elementos distractores como el teléfono móvil, al arrojar un aumento en la siniestralidad producida en carreteras convencionales por salida de la vía.

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 incorporar la intervención acerca del control de impulsos, la reducción del estrés, y la eliminación de elementos distractores y la incorporación de medidas que faciliten la atención plena del conductor como actividad preventiva en materia de Seguridad Vial.



Mindfulness en la Conducción.

En nuestra experiencia, Mindfulness se traduce en ventajas en las siguientes situaciones ligadas a la conducción:

- Claridad mental, derivada de una atención más dirigida, con una mejor toma de decisiones.
- Mejor capacidad de conectar con los demás, más paciencia y empatía con otros conductores y peatones.
- Mejoras en la eficiencia y eficacia resultado de una mayor concentración.
- Una conducción más presente, relajada, más solidaria y segura.



2. CONTENIDOS DEL CURSO:

Proponemos un programa Introductorio de Mindfulness de **8 semanas** para mejorar la atención y reducir el estrés en la conducción de vehículos, con la intención de poner en marcha un entrenamiento en atención plena que pueda tener efecto sobre estos patrones cada vez más extendidos de conducción.

Se trata de formación experimental e interactiva inspirada en el entrenamiento **MBSR (Mindfulness Based Stress Reducction)** del Dr. **Jon Kabat-Zinn** así como en los resultados de investigaciones y aplicaciones prácticas de Mindfulness en el ámbito de la conducción de vehículos.

Contenido de las sesiones:

- 1- Qué es Mindfulness, su génesis moderna. Que nos dice la ciencia de sus beneficios.
- 2- Percepciones y realidad. Cómo percibimos lo que nos pasa y cómo reaccionamos.
- 3- Inteligencia emocional con Mindfulness.
- 4- La reacción biológica del estrés. Los riesgos del estrés.
- 5- Como prevenir y regular el estrés desarrollando resiliencia.
- 6- Comunicación consciente y no violenta.
- 7- Cultivando hábitos saludables y gestión del Tiempo.
- 8- Aplicando Mindfulness a una conducción más atenta y responsable.

3. METODOLOGÍA DEL CURSO:

Activa, haciendo especial hincapié en el contenido práctico para potenciar el desarrollo de las habilidades necesarias y la generalización al contexto real de conducción. Llevar a cabo el manejo de las habilidades referidas.

En cada sesión se presentará un tema que irá acompañado de:


- Prácticas guiadas de Mindfulness.
- Ejercicios y dinámicas grupales.
- Consejos prácticos de seguridad vial.
- Plan de entrenamiento semanal, entre sesiones.

*Una parte de los ingresos de este programa se destinará a la promoción de las campañas de la Asociación de Prevención de accidentes de Tráfico para mejora de la seguridad vial y sensibilización social hacia la prevención de los accidentes.

4. 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 Bilingüe 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: @psywaey

PSYWÆY ☺ mi reto es tu meta ☺

