



El investigador salmantino José Carlos Sánchez con la plataforma tecnológica que combate el miedo a conducir. ENRIQUE CARRASCAL

> SALAMANCA

La 'app' que combate el miedo a conducir

Un proyecto de la Usal propone técnicas psicológicas 'online' para reducir o eliminar las fobias al volante y mejorar la seguridad vial / Busca que la DGT y entidades públicas y privadas tengan en cuenta sus aportaciones. Por **E. Lera**

Miedo a adentrarse en las autovías a gran velocidad. Temor a conducir con agua, granizo o nieve. Terror a callejear por la ciudad. A sufrir un infarto, a desmayarse con el volante entre las manos y hacer daño a terceras personas. Pánico a que fallen los frenos. Ansiedad, estrés, angustia y problemas de confianza que ocasionan que uno de cada tres conductores nunca quiten el punto muerto y tengan que reducir su vida. Los amaxofóbicos son los que les atemoriza conducir. Una fobia que no aparece de un día para otro pero que hay que tratar para que no se mantenga *sine die*.

Existen muy pocas investigaciones al respecto, si bien quienes sufren ese miedo irracional se introducen en una espiral que afecta de forma negativa a su vida personal, profesional y social. Un terror paralizante que hay que tratar y que, según un informe de la Fundación Mapfre, surge por la manera de conducir del resto de los usuarios de la vía pública. Hay tres grupos: quienes obtienen el carné y después no son capaces de manejarse; los conductores con experiencia que desarrollan esa fobia por estrés laboral o ansiedad y quienes

han sufrido un grave accidente y presentan posteriormente estrés posttraumático.

Para todos ellos aparece un proyecto de la Universidad de Salamanca (Usal). Daicrac es una plataforma tecnológica diseñada como estrategia preventiva que tiene como destinatarios los aspirantes a conducir y a quienes ya conducen, pero manifiestan ciertos niveles irracionales de angustia, estrés, tensión, temor o pánico a la hora de ponerse delante del volante de un coche.

La diferencia con otras terapias es que trabaja a nivel cognitivo, conductual, físico y emocional, lo que permite que sea una estrategia «muy completa» con aportaciones de la psicopedagogía, neurociencia, informática y la variedad de técnicas utilizadas. «Tiene como objetivo vencer esa conducta irracional para que la persona conduzca de manera eficiente, segura y feliz», asegura José Carlos Sánchez, investigador del departamento de Psicología Social y responsable de la Cátedra de Emprendedores de la Usal.

Este sistema trabaja con los «tres cerebros»: la parte que da el estímulo-respuesta, la parte emocional y la parte consciente; es decir, el cerebro primitivo, el cerebro

emocional y el neocórtex cerebral. «Este planteamiento da lugar a pensar si somos lo que nos influye el entorno, somos lo que pensamos, somos lo que sentimos o un todo de las partes». En esta línea, afirma que cada una de esas partes, por sí misma, tiene el potencial de reducir y eliminar la fobia a conducir. De forma conjunta su efecto es «multiplicador» produciendo cambios a diferentes niveles cerebrales, dando resultados de forma segura, ya que el método es «inocuo y muy diferente» a los que normalmente se utilizan para tratar este problema.

Para Sánchez, la innovación reside, en primer lugar, en el diseño. Un equipo multidisciplinar formado por pedagogos, psicólogos, expertos en movilidad segura, coaches y expertos en Tecnología de la Información aplicada al ámbito educativo. En segundo, su diseño en cuanto a las bondades psicopedagógicas, los contenidos de teoría, prácticas, recursos, participación activa de los interesados, así como la autoevaluación y valoración de quienes la desarrollan. También, añade el profesor de la Usal, por la fundamentación filosófica que da pie y soporte científico a los pilares del propio método en cuanto a la

aplicación de varias disciplinas trabajadas de manera conjunta. «Algo que hasta ahora no se ha hecho: la aplicación del *coaching* al ámbito de los conductores, la consciencia plena, la programación neurolingüística, la psicología, la psicobiología y las aportaciones de las nuevas tecnologías de la información para su diseño», subraya.

Respecto a las ventajas, indica que tiene «muchísimas» tanto para la persona que utiliza la plataforma como para sus familiares y el resto de conductores. «Redunda en una movilidad más segura y eficiente que actuará como medida preventiva para evitar que ocurran los siniestros viales», expone para, más tarde, agregar que es muy útil para aquellos que pasan muchas horas conduciendo y tienen un gran desgaste tanto físico como psicológico y de atención.

«La persona que realiza nuestros cursos se siente más segura porque adquiere un mayor control sobre todos sus actos, eleva sus niveles de responsabilidad, de autoestima y de empatía. Con el ejercicio de las técnicas y el refuerzo, llega un momento que ya no conduce de forma consciente sino que es consciente de lo que hace, produciendo este simple hecho más seguridad»,

señala a la vez que comenta que es bueno aprender a dialogar y estar en buena sintonía con el vehículo.

José Carlos Sánchez avanza que después del curso experimental y, como resultado de la alta eficacia y valoración, la meta es poder desarrollar el proyecto aún más, para lo que es preciso seguir invirtiendo en la plataforma y el resto de programas que ya tienen diseñados y algunos ya implementados. «Esperemos que el lanzamiento de Daicrac sea muy bien acogido y despierte el interés de cuantos quieren solucionar o disminuir el nivel amaxofóbico para vencer esos miedos y aspectos negativos que les impiden conducir con seguridad, autonomía, responsabilidad y empatía, como garantía de ser un conductor de excelencia que disfruta conduciendo y cuida de su seguridad y la de los demás».

Su idea es que las aportaciones que han hecho fuesen valoradas por la Dirección General de Tráfico (DGT) y demás entidades públicas y privadas, que apuestan por formar debidamente a los conductores de sus servicios, a empresarios que vean la calidad de sus conductores como inversión y medida saludable y a las empresas que tienen chóferes para el transporte.