

ZEN DRIVING

CONDUCCIÓN ZEN

Emociones, decisiones y conducción

unespa ASOCIACIÓN
EMPRESARIAL
DEL SEGURO

Estudio galardonado con el Premio de Seguridad Vial UNESPA 2009 - 2010



prevensis

conducir y vivir

Las EMOCIONES



Las emociones positivas son las que te hacen sentir más vivo.
Todo es fácil y posible cuando estás de buen humor.
La expectativa de repetirlas es la energía que te hace avanzar.



La tristeza es pesimista, te desorienta, te estresa y te entorpece. Te hace peor de lo que eres y hace sufrir a tu cuerpo y a tu mente. A pesar de ello es adictiva.



El miedo te hiela. Te bloquea y te impide pensar correctamente. Las manos te sudan. Tu corazón se acelera. Tu cuerpo flojea o se tensa. ¿Rendirse o luchar?



Tus emociones son la parte más instintiva y primitiva de ti. Son respuestas automáticas de tu cerebro emocional que guían tu comportamiento sin que, en la mayoría de los casos, seas consciente de ello.



El cerebro emocional es el que permitió al ser humano sobrevivir en la naturaleza y evolucionar hasta desarrollar un cerebro racional, con el que hoy puedes tomar decisiones emocionalmente inteligentes.



Las personas capaces de manejar sus emociones son las que pueden combinar el cerebro emocional y el racional. Quienes no saben hacerlo pueden llegar a sufrir por causa de las mismas emociones que salvaron a sus antepasados.



Si alguien te pregunta cual es la razón que te ha llevado a actuar de determinada manera, probablemente apelarás a que lo has hecho porque eres así, 'porque has querido', sin ser consciente de que tu estado emocional es copartícipe de tus actos.

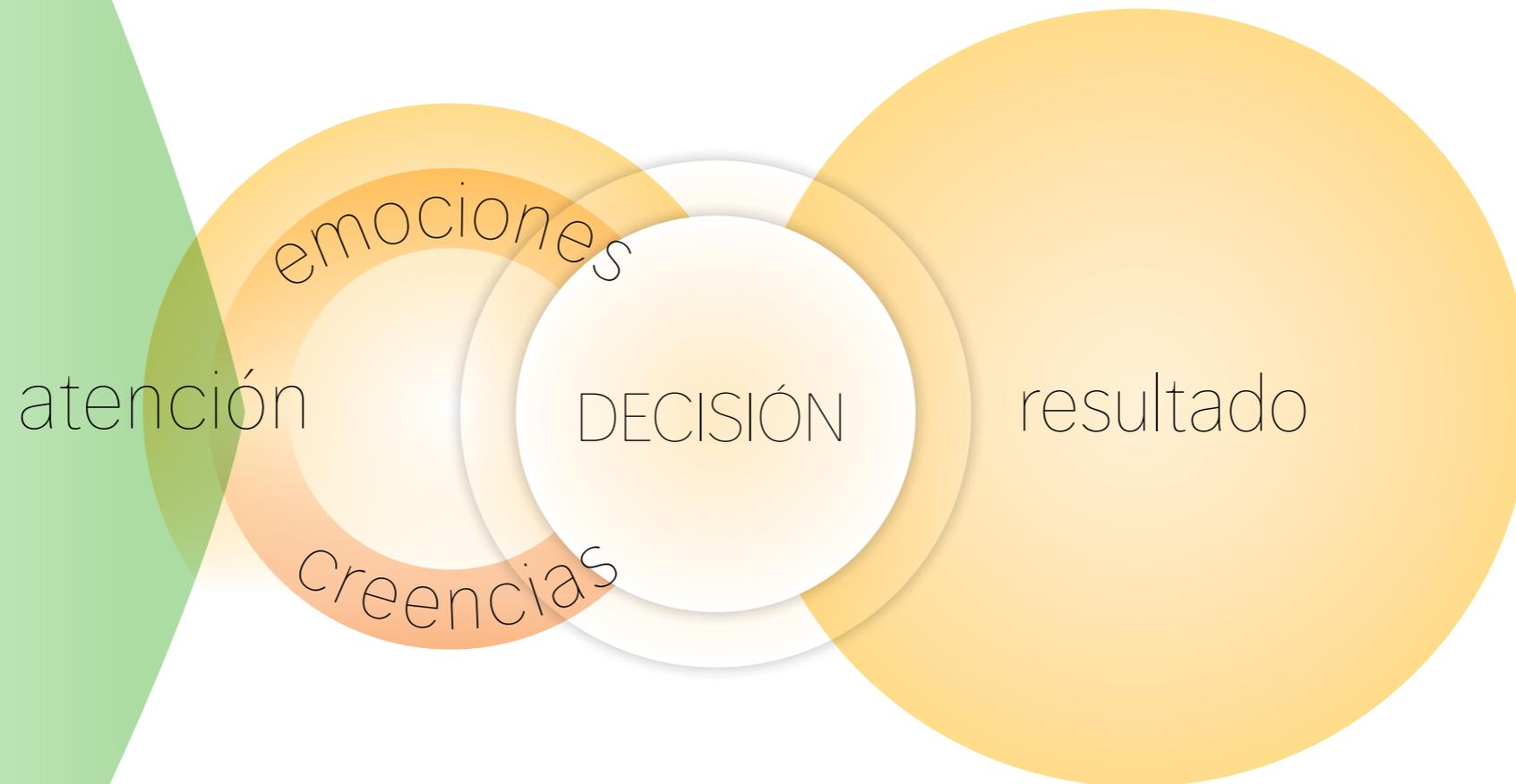


En la vida cotidiana, una decisión excesivamente emocional puede tener graves consecuencias, pero raramente son irreversibles. Sin embargo, al conducir, constantemente tomas decisiones que pueden marcar tu vida para siempre. Tu vida o la de otros.

Las DECISIONES

Tus decisiones están influidas por tus emociones
y por tus creencias, que se ven reforzadas
o debilitadas por el resultado que obtengas

Si decides hablar por teléfono mientras conduces y no pasa nada,
seguirás haciéndolo indefinidamente. Hasta que un día pase.
Entonces cambiarás de opinión.



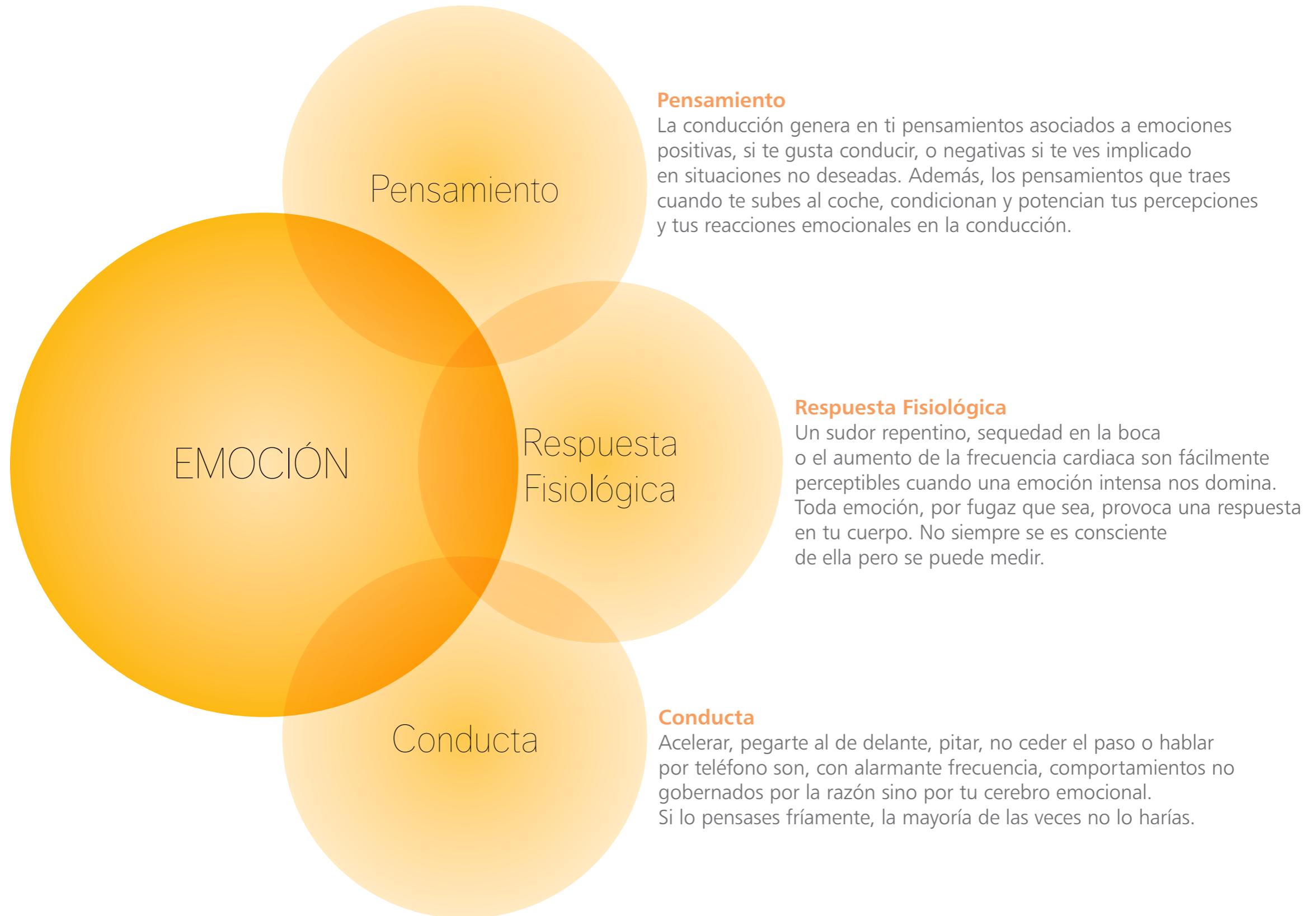
Los deportistas de élite conocen la importancia de las emociones en su rendimiento y saben que su entrenamiento es tan importante como la preparación física

The screenshot shows the EL PAÍS website interface. At the top, the navigation bar includes 'EL PAÍS.COM', 'Internacional', 'Política', 'España', 'Deportes', 'Economía', 'Gente y TV', 'Sociedad', and 'SModa'. The main header features 'EL PAÍS edición impresa' and a promotional banner for 'EL PAÍS CONTIGO CADA MAÑANA'. The date 'Lunes, 5/12/2011' is displayed. Below the navigation, there are links for 'SECCIONES DE LA EDICIÓN IMPRESA' and 'Estás en: EL PAÍS.com > Edición impresa > Deportes'. The main content area is titled 'MOTOCICLISMO' and includes sub-sections like 'PORTADA', 'CLASIFICACIÓN', 'CALENDARIO', 'FAVORITOS', 'HISTORIA', and 'DIRECTOS'. The featured article is an interview with Jorge Lorenzo, titled 'ENTREVISTA: MOTOCICLISMO - Gran Premio de Valencia JORGE LORENZO Subcampeón de MotoGP' and 'Fui demasiado ambicioso'. The author is 'NADIA TRONCHONT - Cheste - 06/11/2011'. The article text begins with 'Sonríe menos y le cuesta hacer tantas bromas como de costumbre. Sin embargo, se prodiga en abrazos. El dedo corazón aparece lastimado, con una herida que ya cicatriza. El anular está tapado. Aunque la mano, la derecha, se esconde debajo de la mesa. Jorge Lorenzo (Palma de Mallorca, 24 años) sabía que el Mundial estaba perdido antes de aquel accidente en Australia, para lo que no estaba preparado era para una lesión de aquel tipo -"la más impactante de mi carrera"-; ni para ver morir a un colega en un circuito.' Below the text, there is a 'Pregunta. ¿Qué pensó cuando se quitó el guante?' and a 'Respuesta. Cuando me caigo, mientras ruedo por el suelo, siempre pienso: "que no me lesione". Cuando me golpeé, pensé: "podré correr". No me dolía nada. Entonces, ya en pie, empezó a dolerme el dedo corazón, me quité el guante: era una herida normal, nada grave. Cuando miré el otro dedo vi que estaba fatal, había mucha sangre, me veía el hueso, me faltaba más de media falange. Fue impactante. Desagradable. Y empecé a decir: "Dios mío, Dios mío", porque es algo que suelo decir, pero me salía en inglés [ríe]. Dije como 30 "oh my gods" y pasé de estar en la curva a la ambulancia.' There is also a 'P. En el hospital se vivieron muchos nervios.' and 'R. El dedo tenía muy mal aspecto, así que miraba a la cara de los demás, esperaba que ellos me'. A sidebar on the left includes a profile for 'Jorge Lorenzo A FONDO' with his birth date and location, and a quote: 'Cuando miré había mucha sangre, me veía el hueso, me faltaba más de media falange'. Another quote at the bottom reads: 'Stoner fue el único que vino a verme. Supongo que pensó que le'. A 'Kiosko y más' advertisement is visible on the right side of the page.

“ Phillip Island fue un error inútil, porque el campeonato ya estaba decidido y tenía muy pocas opciones. Fui demasiado ambicioso para intentar ganar a Stoner en su casa y con la moto que tenía. Lo vi desde lejos, me estaba acercando y me animé demasiado. Aquello me salió caro. Con la experiencia que tengo **pensaba que ya era inmune a esos ataques de ambición. Se ha visto que todavía no soy una máquina perfecta que controle sus emociones.**”

Jorge Lorenzo

Cualquier emoción desencadena un pensamiento, una reacción fisiológica y una conducta. Reconocer estas respuestas es el primer paso para detectar cuándo las emociones empiezan a tomar el control.



Los estudios realizados hasta ahora sobre la influencia de las emociones en la conducción se centraban, o bien en la respuesta conductual o bien en el pensamiento. Para realizar un análisis completo se ideó y desarrolló el ZenCar, el primer sistema creado en el mundo capaz de relacionar las tres dimensiones de la emoción durante la conducción. Con él hemos realizado un estudio exploratorio a más de mil conductores de doce ciudades y poblaciones del país.



EMOCIONES
DECISIONES
y CONDUCCIÓN

Equipos de medición incorporados en el Zen Car



Respuesta cardíaca

Frecuencia. La fiabilidad y sencillez de su registro lo convierte en un parámetro tremendamente útil. Las pulsaciones por minuto y sus variaciones, ofrecen indicios significativos sobre el estado físico y emocional del conductor.

Pnn50. Es un indicador de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y por tanto del estrés al que está sometido el corazón. Cuando la distancia entre latidos tiene poca variación, el corazón sufre un significativo sobre esfuerzo, debido a un mal funcionamiento del sistema nervioso autónomo.

Se calcula conociendo la distancia en milisegundos entre un latido y el siguiente, restándola a la del latido anterior y calculando el porcentaje de latidos totales en los que ha existido una diferencia mayor a 50 milisegundos. Si es inferior al 3%, indica que el conductor está sometido a una situación de estrés o de fatiga excesiva. Existen reputados experimentos en los que se ha relacionado una variabilidad menor al 3% con menor probabilidad de supervivencia en personas con problemas cardíacos y en bebés prematuros. El Pnn50 se ha mostrado como un indicador del estado del sistema nervioso parasimpático.



Ondas cerebrales

Los voltajes que generan las neuronas pueden ser registrados para obtener tres índices.

Índice de Activación. Permite conocer si la persona se encuentra relajada –en baja activación– o sometida a procesos de estrés –en elevada activación.

Índice de Atención. Permite conocer la cantidad de información que el cerebro capta del entorno en cada momento. Las variaciones del nivel de activación hacen que la atención aumente o disminuya. Una atención óptima se corresponde con una activación media.



Indicador Zen.

Refleja la capacidad de estar centrado únicamente en la tarea que se está haciendo independientemente de los sucesos internos y externos. Permite conocer el estado emocional en lo referente a emociones positivas o negativas, fundamentales en el rendimiento en la conducción. Un índice Zen adecuado se da en conductores capaces de realizar una conducción fluida, sin dejar que eventos internos o externos interfieran en su concentración.



El ZenCar está equipado con cámaras de video que graban sincronizadamente al conductor y los sucesos acaecidos en el exterior del vehículo. Se registran así los cambios en su expresión facial y su acciones en el manejo del vehículo, durante la conducción.

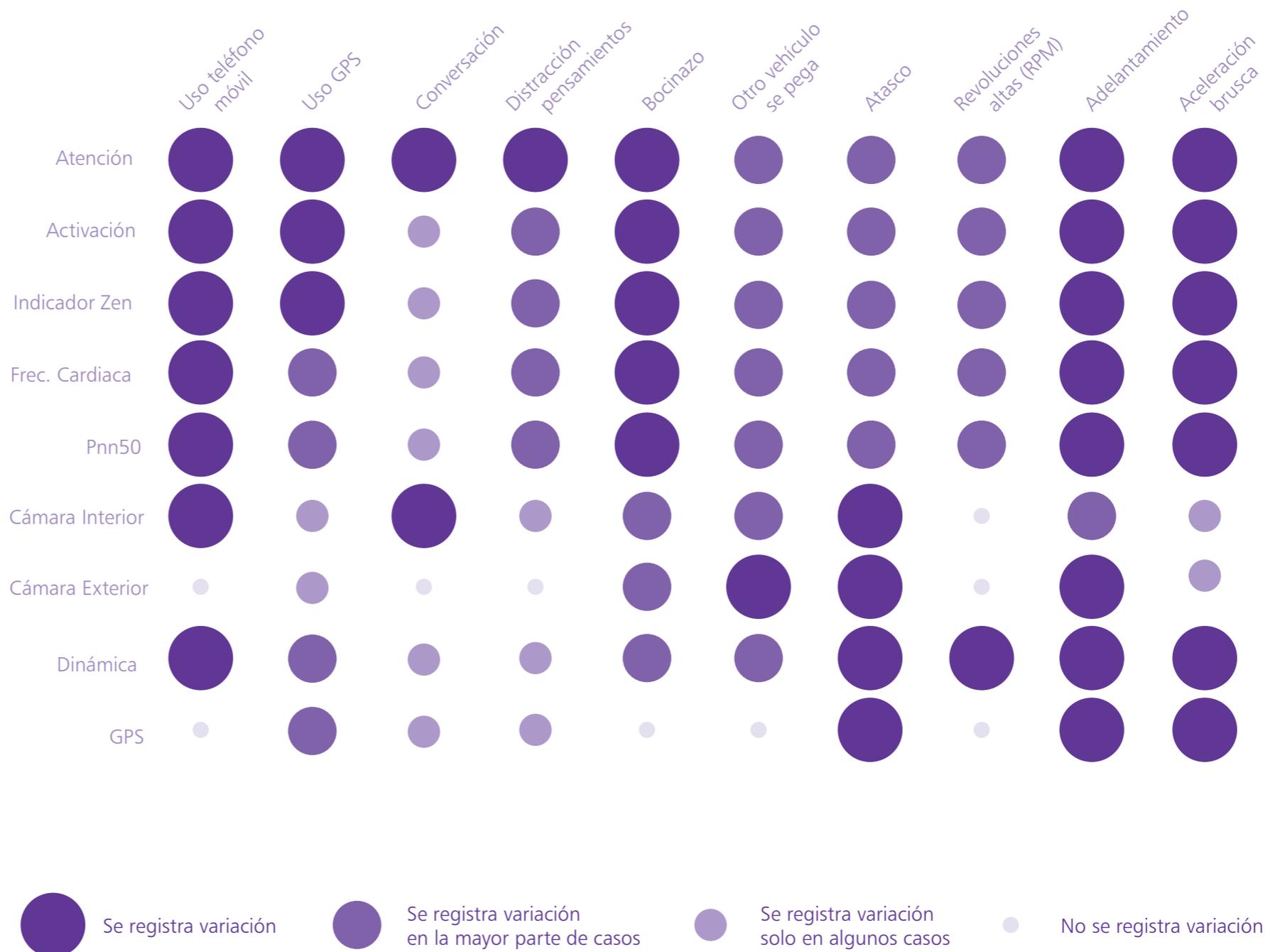


Parámetros del vehículo

A través de aparatos de medición incorporados en la mecánica del vehículo, hemos podido registrar datos del comportamiento de cada uno de los conductores. Cada pequeña aceleración, deceleración o consumo del vehículo quedaba registrada a través de los medidores colocados en la inyección electrónica. Asimismo, la ubicación del vehículo estaba controlada en todo momento a través de tecnología GPS, lo que nos permitía conocer datos de velocidades y recorridos.

Capacidad de registro del Zen Car por tipo de suceso

El ZenCar es un vehículo especialmente diseñado para la medición y entrenamiento de las emociones al volante. Dispone de equipos de medición de la respuesta fisiológica y conductual del conductor similar a la usada por el ejército de EE.UU para entrenar a sus pilotos y a la utilizada por los deportistas de élite para su preparación psicológica en la alta competición.



Las relaciones entre los indicadores registrados por el ZenCar y las emociones se pueden entender fácilmente a través del deporte.

Atención. Mide la capacidad de percibir y procesar estímulos en un momento concreto.

La atención debe ser lo más alta posible. Pequeñas variaciones en la Activación o/y en el Indicador Zen conllevan una variación exponencial en la atención, el rendimiento y el control emocional.

Indicador Zen. Refleja la capacidad de estar centrado únicamente en la tarea que se está haciendo independientemente de los sucesos internos y externos. Permite conocer el estado emocional en lo referente a emociones positivas o negativas, fundamentales en el rendimiento en la conducción.

Activación. Mide la excitación neuronal y sus conexiones simpáticas a consecuencia de estímulos sensoriales o pensamientos.

Una activación alta indica que estás nervioso. Una activación baja, que estás aletargado. El nivel adecuado está entre 35 y 45 micro voltios (μV).

Parámetros cardíacos. Un estado emocional intenso hace trabajar más al corazón. Y un corazón estresado provoca un estado emocional alterado.

Se puede ser un superdotado físicamente, con un alto rendimiento deportivo en entrenamientos pero fracasar en la competición a causa de las emociones.



Los conductores no somos deportistas de élite, ni entrenamos el control emocional. Nuestro fracaso no es perder un partido ni una carrera. Nuestro fracaso es no llegar a casa.

El equilibrio mental del golfista

Atención **Alta** 𠄎
 Activación **Media** 𠄎
 Indicador Zen **Alto** 𠄎
 Ritmo cardíaco **Normal** 𠄎

¿Cómo somos emocionalmente los conductores? ¿Cómo eres tú?



Por qué falló el decisivo tiro libre

Atención **Baja** 𠄎
 Activación **Alta** 𠄎
 Indicador Zen **Bajo** 𠄎
 Ritmo cardíaco **Alta** 𠄎



Principio de la etapa

Atención **Alta** 𠄎
 Activación **Media** 𠄎
 Indicador Zen **Alto** 𠄎
 Ritmo cardíaco **Normal** 𠄎



La "pájara"

Atención **Baja** 𠄎
 Activación **Baja** 𠄎
 Indicador Zen **Bajo** 𠄎
 Ritmo cardíaco **Muy alto** 𠄎



El piloto

Atención **Alta** 𠄎
 Activación **Media** 𠄎
 Indicador Zen **Alto** 𠄎
 Ritmo cardíaco **Normal** 𠄎



¿Cómo eres tú?

Clasificación de los conductores españoles
por la respuesta fisiológica durante la conducción

Indice de atención

medición de ondas cerebrales



Despistados 11%
Atención media por debajo de 60 micro voltios durante al menos un 40% del recorrido



Inconstantes 23%
Variabilidad mayor del 5%



Parcos 53%
Atención media por encima de 60 micro voltios durante menos del 40% del recorrido



Atentos 13%
Atención media por encima de 60 micro voltios durante más del 40% del recorrido

Índice de activación

medición de ondas cerebrales



Dormidos 11%
Activación menor de 35
micro voltios y variabilidad
menor del 5%



Volubles 28%
Variabilidad mayor del 5%



Impulsivos 12%
Activación media por
encima de 45 micro voltios y
variabilidad menor del 5%



Templados 49%
Activación media entre
35 y 45 micro voltios y
variabilidad menor del 5%

Indicador zen

medición de ondas cerebrales



Tristes 26%
Indicador Zen medio por debajo de 18 micro voltios y variabilidad menor del 5%



Fluctuantes 23%
Variabilidad mayor del 5%



Eufóricos 20%
Indicador Zen medio por encima de 22 micro voltios y variabilidad menor del 5%



Equilibrados 31%
Indicador Zen medio entre 18 y 22 micro voltios durante más de un 60% del recorrido

parámetros cardíacos

frecuencia cardíaca y PNN50



Estresados 40%
Frecuencia cardíaca por encima de 115 latidos por minuto y PNN50 menor del 3%



No estresados 60%
Frecuencia cardíaca por debajo de 115 latidos por minuto y PNN50 mayor de 3%

De la combinación de estos cuatro grupos resultan tres tipos de conductores, solo uno de los cuales puede considerarse a priori como seguro. Además es menos numeroso.



Sin control emocional 17%

Son conductores con solo uno o ningún indicador en el nivel adecuado. Tienen alta probabilidad de tener un accidente



Control emocional bajo 72%

Sus oscilaciones entre los diferentes estados emocionales les hacen vulnerables ante situaciones que pueden desembocar en accidente



Control emocional correcto 11%

Indicadores correctos en atención, activación, zen y PNN50 durante más del 50% del tiempo de conducción. Nunca pierden el control.

Influencia de las emociones al conducir.
Resultados más significativos del estudio.

Pérdida de atención

Influencia de los sucesos externos en la disminución de la capacidad de atención

Conducción ZEN

0%



Ligera fatiga

10%



Conducir fumando

15%



Exceso de confianza al conducir

19%



Conversación intensa

26%



Tareas mentales complejas

33%



Altercado con otro conductor

37%



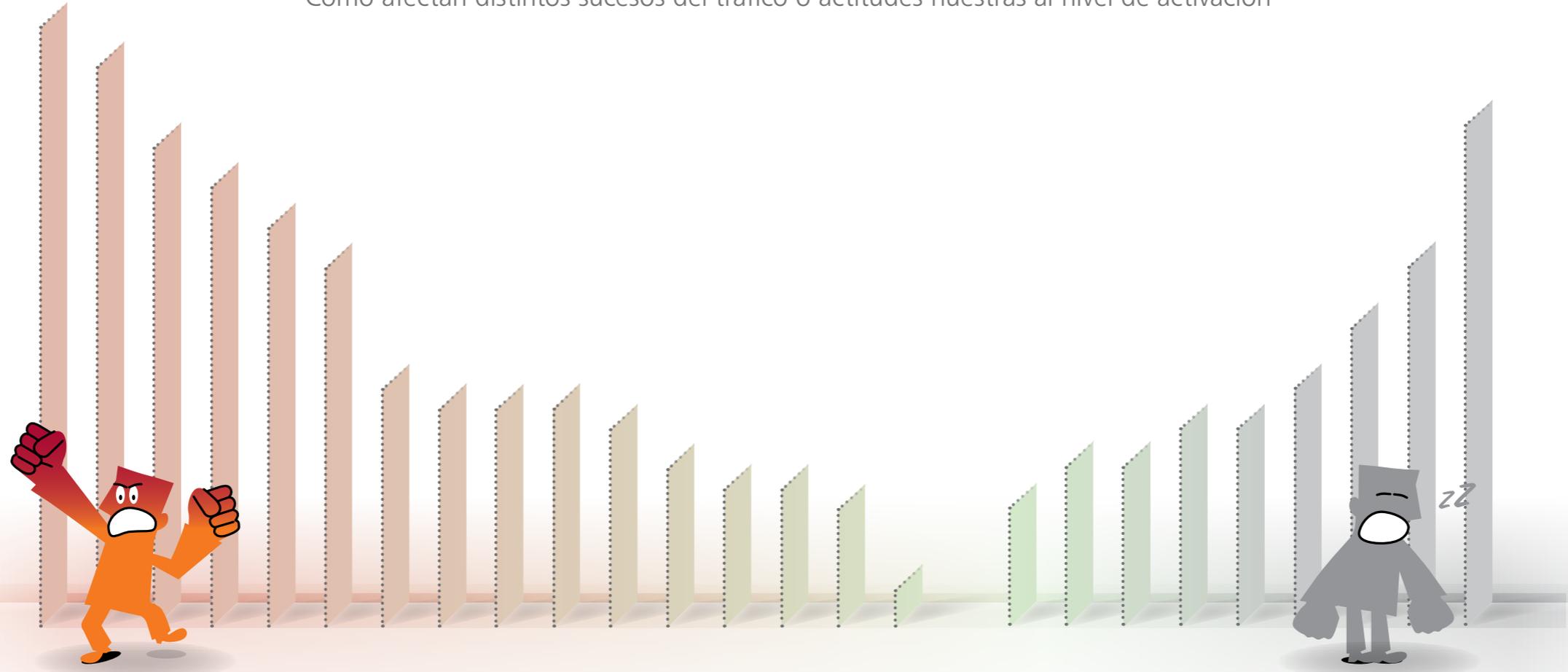
Conversación intensa por el móvil

41%



Qué nos estresa y qué nos relaja

Cómo afectan distintos sucesos del tráfico o actitudes nuestras al nivel de activación



Lo que nos altera

Altercado con otro conductor
 Conversación móvil con contenido emocional
 Conductor que se nos pega por detrás
 Estoy muy ocupado / Tengo prisa
 Otro conductor nos pita

Música estridente

Conducción con mucho tráfico

Conducción con revoluciones altas

Susto moto / bicicleta entre el tráfico

Conversación sobre política con el acompañante

Coche de policía

"No me gusta conducir"

Tomar un café

Adelantamiento a otro vehículo

Peatones cruzando por un lugar indebido

Circular pegado al coche que nos precede

Lo que nos activa

Lo que nos relaja

"Me gusta conducir"

Música relajante

Aprovechar inercias

Tristeza debida a hecho reciente

"Soy un conductor muy experimentado"

Circular con mucha distancia de seguridad

Conducción por tiempo prolongado

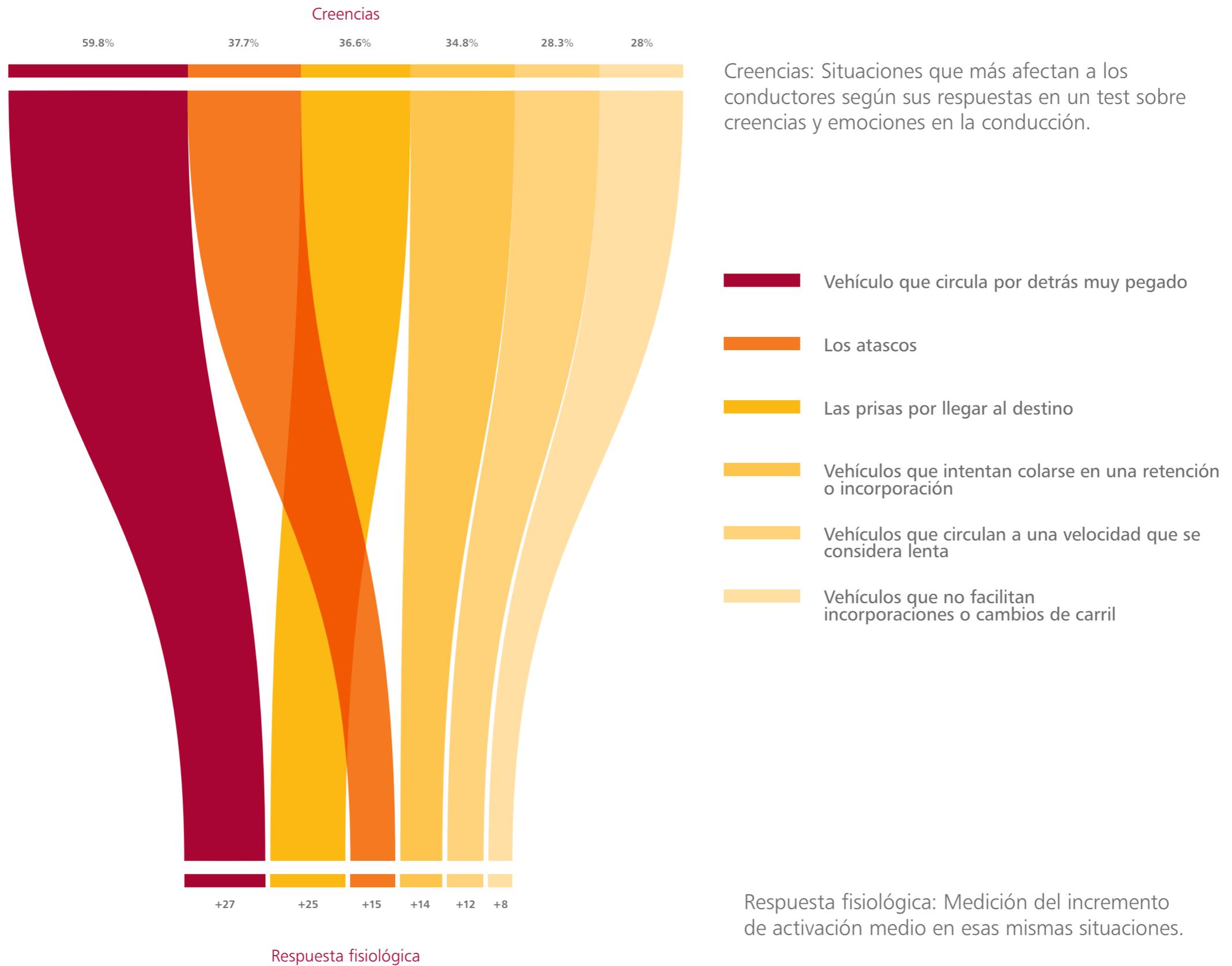
Respiración abdominal

Somnolencia

Lo que nos desactiva

Ránkings del enfado

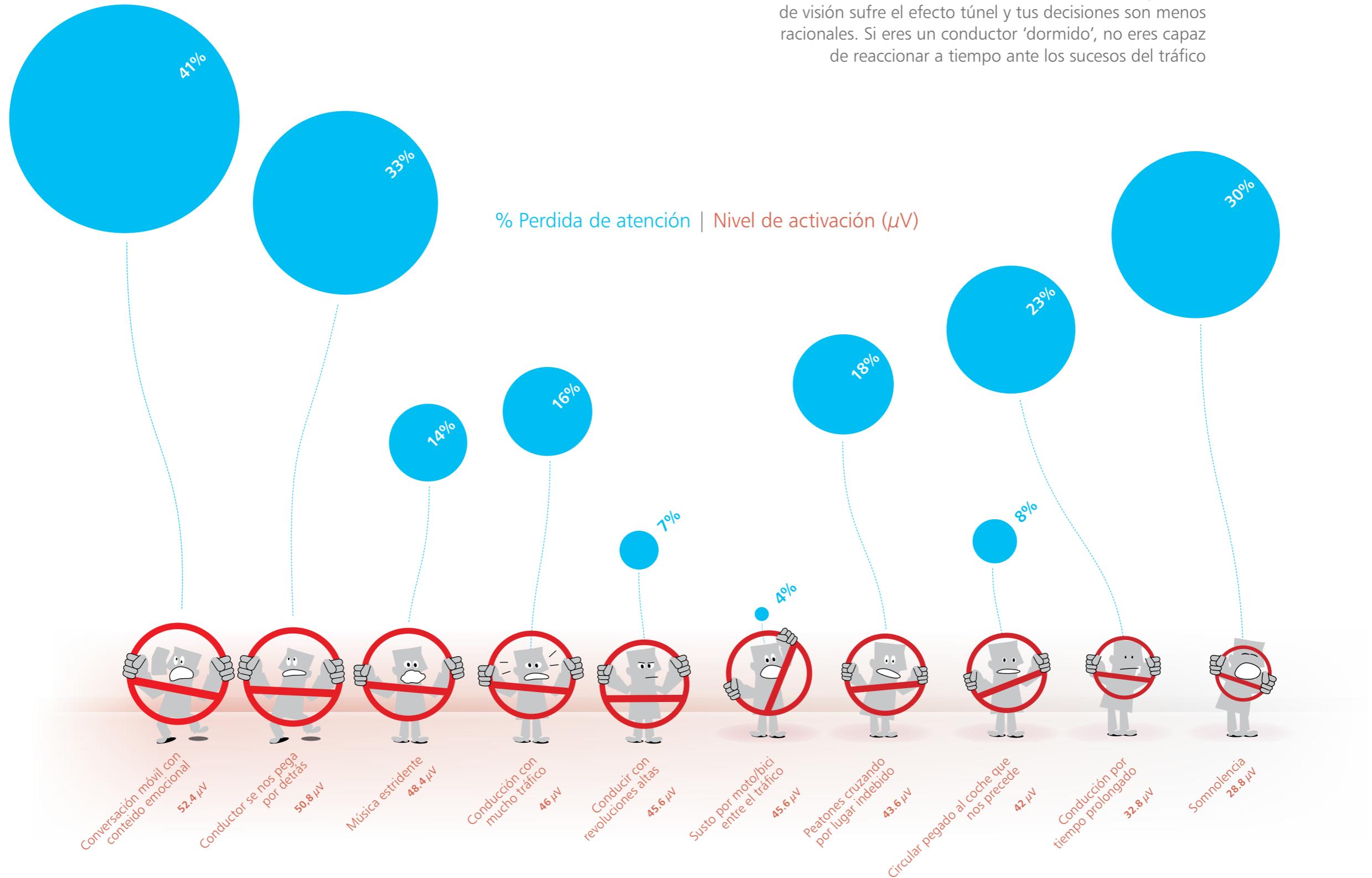
Cómo creemos que nos afectan distintos sucesos del tráfico y cuál es su respuesta fisiológica real



Activación vs. Atención

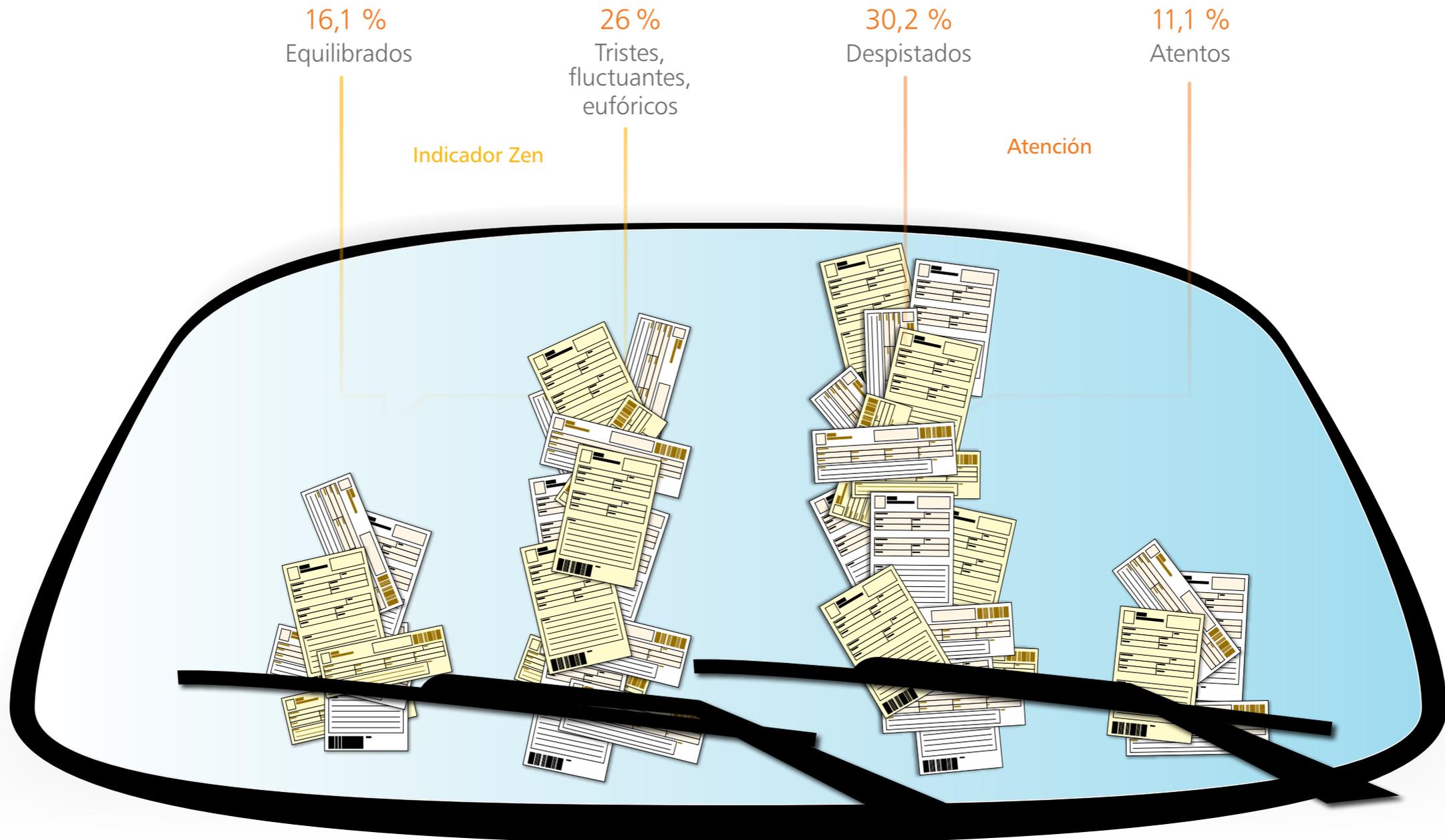
La activación y la atención están directamente relacionadas. Un nivel de activación correcto implica un grado de atención adecuado. Un incremento o un decremento de la activación conlleva una pérdida de atención inversamente proporcional.

Si eres un conductor 'voluble' o 'estresado', tu capacidad de visión sufre el efecto túnel y tus decisiones son menos racionales. Si eres un conductor 'dormido', no eres capaz de reaccionar a tiempo ante los sucesos del tráfico



Las emociones y la siniestralidad

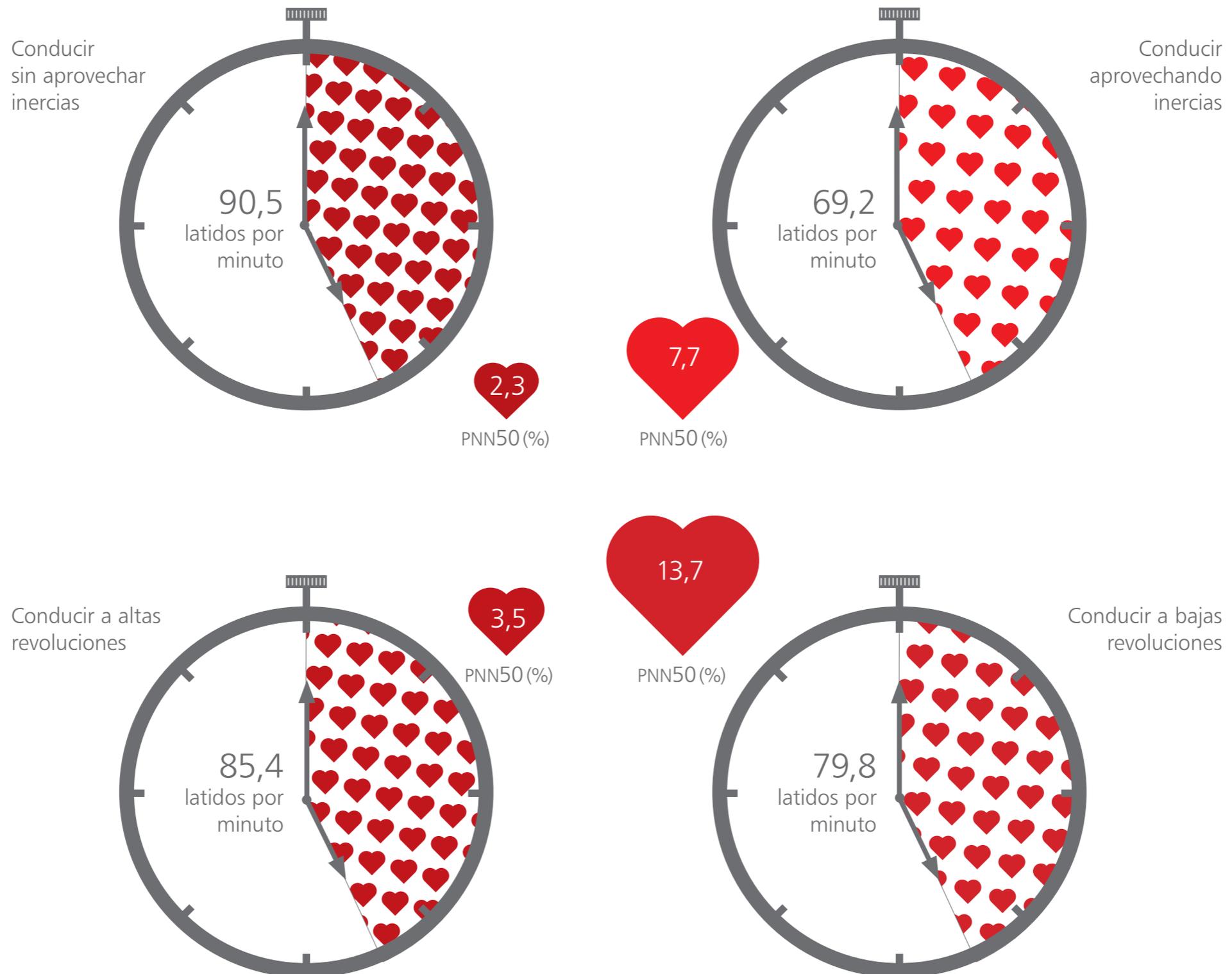
Los conductores que no dominan sus emociones tienen más partes de accidente y sanciones. El gráfico representa en porcentaje de conductores de cada tipo según los indicadores definidos, que tienen más de 2 partes de accidentes al año.



Además, los conductores que en el test manifestaron malestar o enfado por las prisas, retenciones o vehículos lentos multiplicaban por 2,5 el número de sanciones y un 30% el número de partes.

Parámetros cardiacos en los estilos de conducción

El estilo de conducción modifica el estado emocional estresando el corazón en mayor o menor medida. Cuantas menos pulsaciones tengas y más alto sea tu índice PNN50 tu estado emocional estará más relajado, y por tanto más apto para una conducción segura.

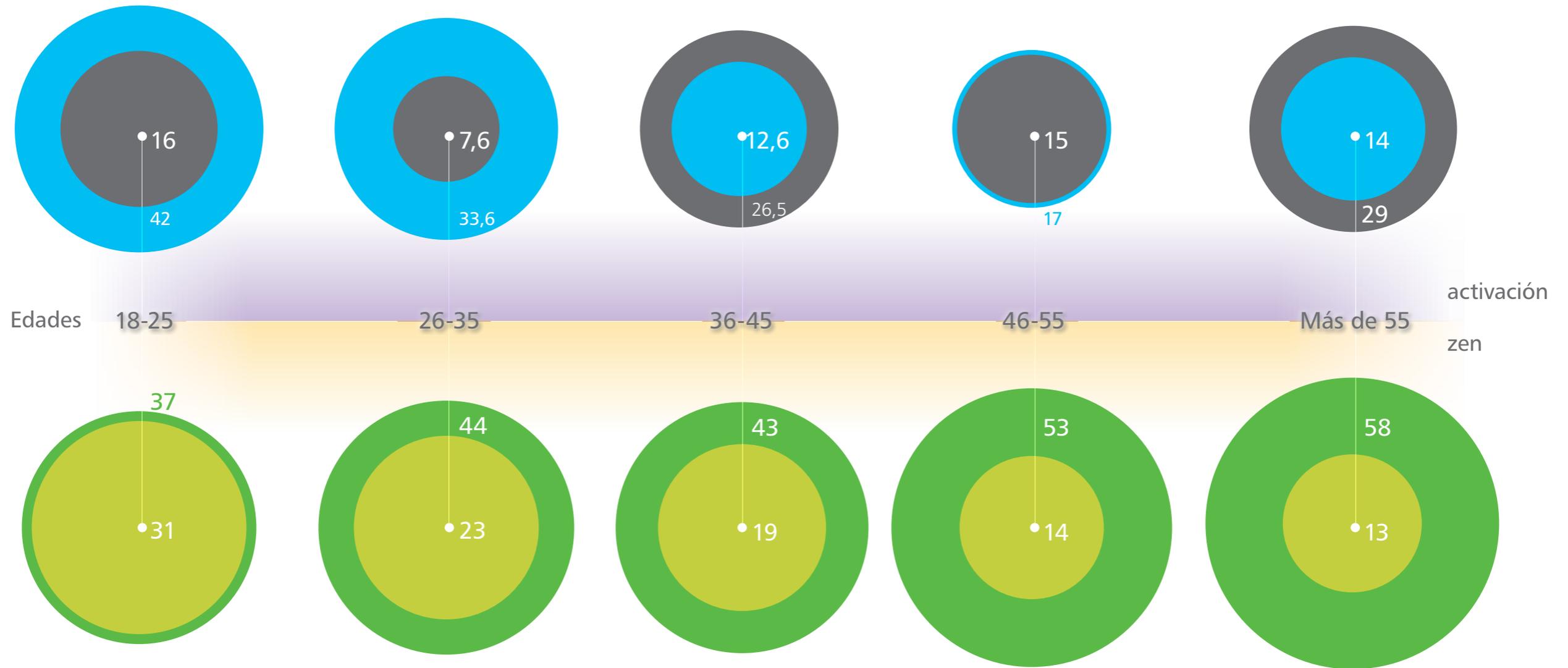


La sabiduría de los mayores

El equilibrio emocional mejora con la edad

Activación: El 42% de los jóvenes menores de 26 años son volubles por sólo el 14% de los mayores de 55 años.

Activación ● voluble ● dormido



Zen: El 31% de los jóvenes son equilibrados por casi el 50% de los mayores de 55 años.

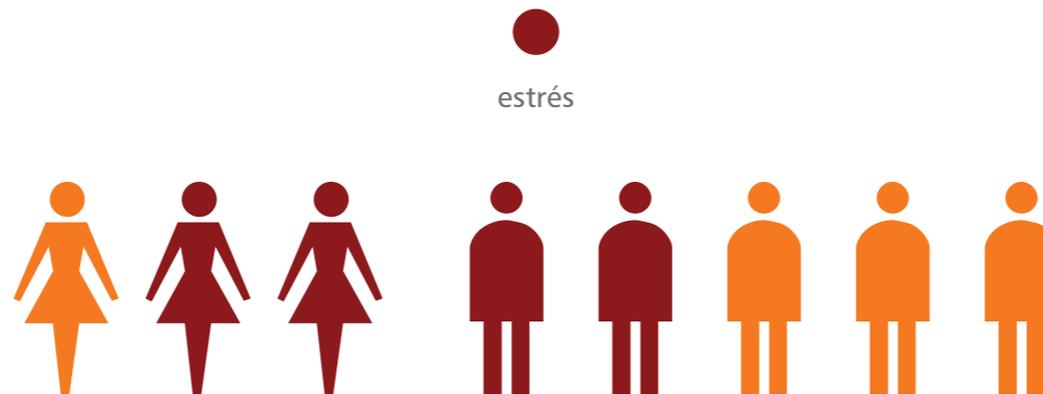
Zen ● fluctuante ● equilibrado

Mujeres vs. Hombres

Una de cada tres mujeres reconocen tener sentimientos negativos hacia la conducción, por solo uno de cada cinco hombres. Sin embargo son dos de cada tres las mujeres que presentan síntomas de estrés durante la conducción, por dos de cada cinco hombres

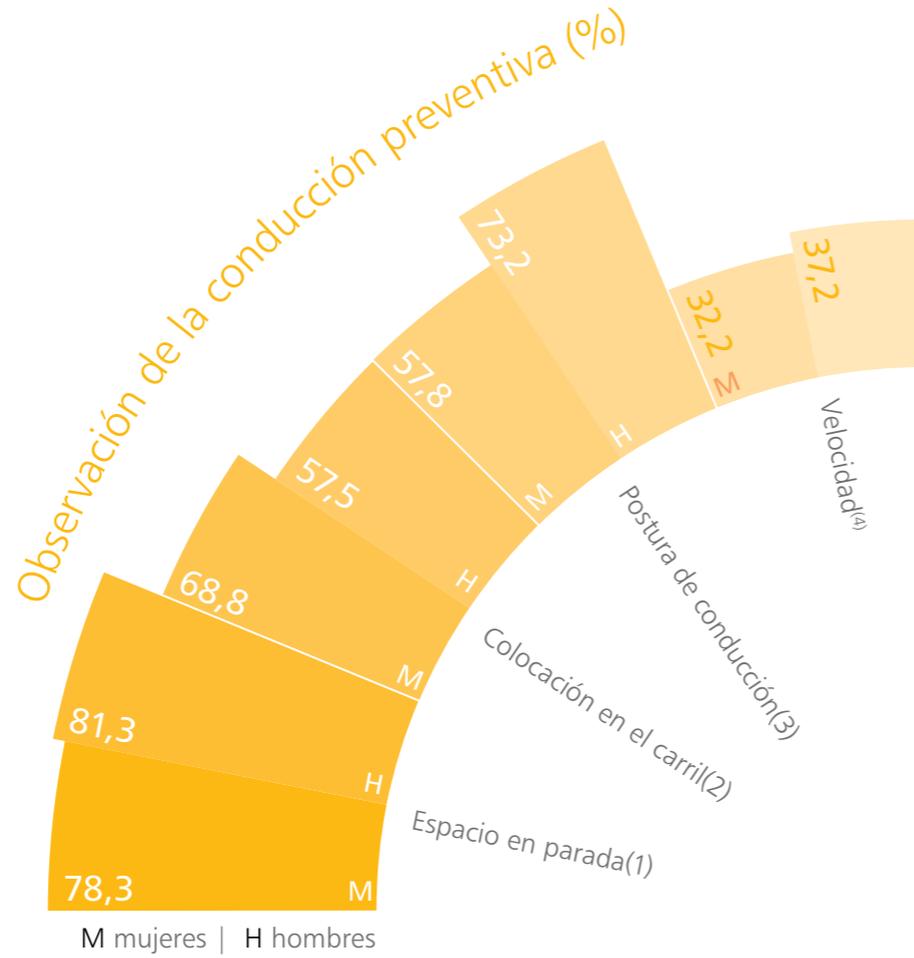


Las mujeres que mostraron más síntomas de estrés durante la conducción coincidían en su perfil: mujer trabajadora, madre y con baja actividad deportiva



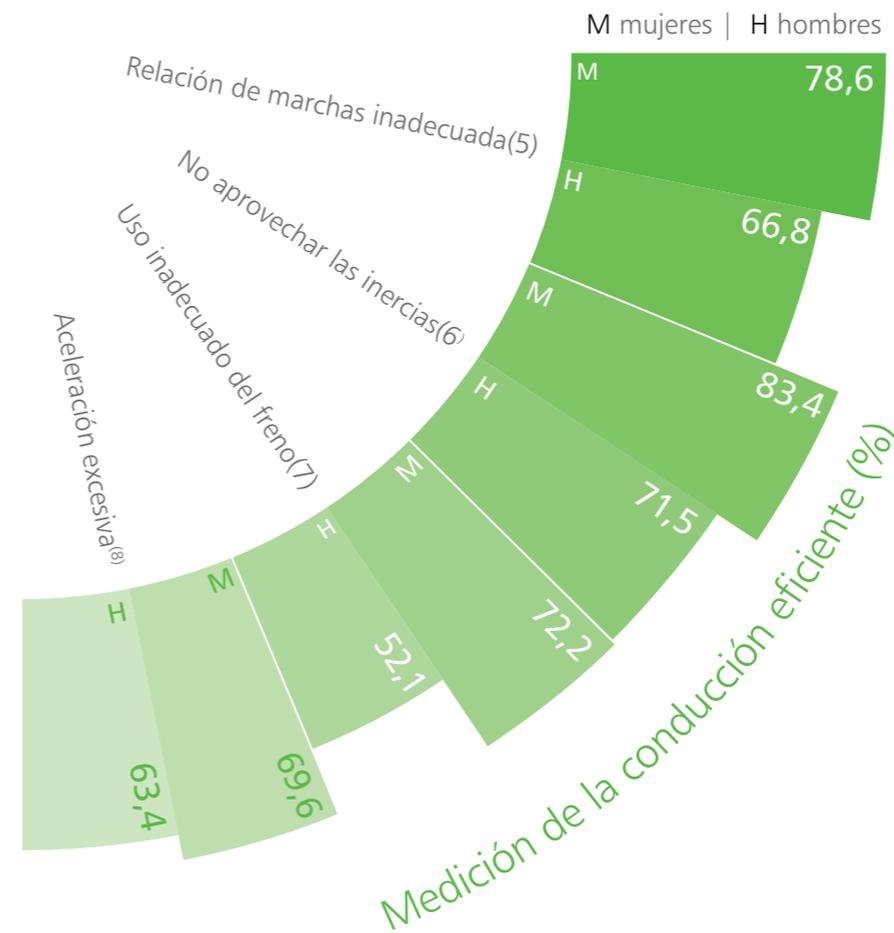
Mujeres vs. Hombres

Porcentaje de conductores que no aplican las técnicas de conducción preventiva o estilos de conducción eficiente



1. Espacio en parada, en las detenciones del tráfico dejan menos de 2/3 m. con el vehículo que les precede.
2. Colocación en el carril, no circular por el carril derecho en autovía, recortar en rotondas, atravesar uno o mas carriles antes de realizar un giro.
3. Postura en la conducción, no llevar el respaldo recto, la banqueta demasiado lejos, cerca, alta o baja, o el reposacabezas más colocado.
4. Velocidad, ilegal o inadecuada a los riesgos de la vía y del tráfico

5. Relación de marchas inadecuada: Engranar marcha adecuada, llevando el motor poco o muy revolucionado.
6. No aprovechar inercias: No anticipar las situaciones del tráfico evitar paradas innecesarias o frenar en el último momento.
7. Uso inadecuado del freno: Intensidad y/o frecuencia excesiva del freno.
8. Aceleración excesiva: Demasiado fuerte en situaciones en las que no es necesario.



ZEN DRIVING

¿Qué es el Zen Driving?

El Zen Driving no busca unir religión y conducción. Aun siendo una rama del Budismo, el Zen no es una doctrina religiosa sino solamente un camino para alcanzar bienestar y aceptación personal.

La naturaleza de Buda está dentro de cada uno de nosotros y alcanzar ese bienestar es permitir que tal naturaleza se manifieste en tu vida.

La palabra japonesa Zen significa meditación y tiene su origen en un término sánscrito que puede traducirse como absolver o asimilar. Se trata por tanto de un estado de bienestar interior pero en plena conciencia del entorno.

Cuando conduces también percibes tu entorno; tienes conciencia del coche, de la carretera y de los otros vehículos. Recoges datos con objetividad y los analizas para poder decidir. El Zen Driving trata de añadir algo más que tú casi

siempre pasas por alto: la percepción de ti mismo. Cuando logras hacerlo ya no eres tú quien conduce. Has puesto a Buda al volante. Él conduce con atención, de manera fluida y eficiente. Te convierte en mejor conductor, con mejores habilidades y más capacidad de atención. Nunca te metes en conflictos y, si otros te meten, sabes salir de ellos airoso y con seguridad.

Aprendiste a conducir conduciendo. Para entender realmente lo que significa Zen Driving debes practicar la conducción Zen. Y puedes empezar cada día.

Puedes empezar cada día y puedes empezar por donde quieras. De hecho nadie puede enseñarte.

La Conducción Zen es algo que ya está dentro de ti y fluirá por sí solo cada vez que lo intentes. Te guste o no conducir, sin duda

habrás tenido momentos en los que lo habrás disfrutado. Momentos en que habrás sentido tu dominio del vehículo como si fuera parte de ti y en los que rodabas con habilidad y sin esfuerzo, desplazándote con agilidad entre los demás conductores.

Pero también es seguro que no eres dueño absoluto de esas emociones. En momentos de mucho tráfico, cuando vas con prisa o cuando otros asuntos han tomado el control de tu ánimo, la sensación de colapso se agarrota al estómago y solo quieres huir.

Quizá aceptes esos momentos como inevitables, pero lo cierto es que no lo son. No habrá vehículos que te estorben o te acosen ni te sentirás torpe o asqueado si en el momento adecuado desoyes tus emociones y te concentras solamente en una cosa: conducir. Conducir bien, como has hecho en otras ocasiones.

Nadie te puede enseñar Zen Driving, pero sí algunas técnicas que te ayudarán a postergar tus emociones y a dejar pasar de largo tus pensamientos para que nada aparte tu conciencia de lo que debes hacer.

Más de mil conductores han colaborado durante este estudio. Repasa las técnicas seleccionadas y úsalas hasta que te funcionen. Cuando lo hagas, las más eficientes serán tus preferidas.

La mayor parte de estas técnicas son de comportamiento o estilo de conducción. Son concisas y de aplicación muy simple pero el porqué de su eficacia no siempre es intuitivo o fácilmente deducible. Es la parte de la Conducción Zen, solo la comprendes cuando la pones en práctica.



Antes de conducir, da una vuelta alrededor del vehículo para revisar su estado

En unos minutos tu coche será una extensión de tu cuerpo. Sin embargo, la vorágine del día a día te lleva a conducir sin pensar siquiera en ello. Cuando te subes y arrancas sin más, continúas llevando los pensamientos y problemas que traías contigo.

Parándote un momento antes de arrancar, puedes tomar conciencia de lo que en realidad vas a hacer.

Así que, antes de subirte, da una vuelta alrededor, revisa que los neumáticos y los faros estén en buen estado, comprueba si hay algún arañazo y retira esos panfletos del limpiaparabrisas que tanto te molestan cuando los descubres ya en marcha.

Y, sobre todo, deja los problemas fuera. Probablemente maduren en tu subconsciente y cuando termines tu recorrido los verás con mejor perspectiva.



20% DE MEJORA EN ATENCIÓN DURANTE EL ESTUDIO.

Crea una frase que proyecte tu motivación

Si eres Rafa Nadal gritas, ¡Vamos! como motivación y como premio. Si eres un monje budista, repites un mantra hasta que absorbes su significado. Si quieres ser un conductor con temple también debes hablarte.

Los pensamientos negativos tienden a auto reproducirse. La tristeza y el enfado, en lugar de reducirse, se incrementan cuanto más tiempo les dedicas. Por eso, repetir en voz alta una frase que te anime es una puerta fácil de abrir para que las preocupaciones salgan.

Un clavo saca otro clavo. Una emoción saca otra emoción. Si tu frase no tiene una carga emocional no habrá discurso racional capaz de hacer que escapes de la espiral. Elige tu frase y empieza a usarla ya.

No hace falta que le des mil vueltas buscando algo genial. El ¡Vamos! de Rafa puede ser perfecto para empezar. Ya vendrán otras. "Mis hijos me quieren" "Me gusta nadar" "Amo la vida"... puedes cambiarla siempre que quieras o combinar varias en una sola, pero repítetela una y otra vez cuando te sientas mal.

Si te pones furioso con otro conductor o con tu acompañante pero tu solo te repites una gran verdad, ningún enfado será capaz de ofuscarte. Me encanta nadar, me encanta nadar, me encanta nadar...

Si lo piensas es casi como si lo hicieras. Y te encanta nadar.



12% DE MEJORA INDICADOR ZEN Y
10% EN PARÁMETROS CARDIACOS DURANTE EL ESTUDIO

Encuentra la postura

Es fácilmente observable que la mayoría de conductores, en el momento en que empiezan a relajarse y a prestar menos atención al tráfico, también comienzan a relajar su postura.

¿Nunca has tenido que cambiar la posición del retrovisor porque te quedaba demasiado alto? Tú no has encogido, solamente te has encorvado; estás más relajado o más cansado. Y cualquier evento que te afecte físicamente tiene una repercusión emocional y mental.

Tu postura relajada, corva en exceso o con una sola mano al volante, envía al cerebro el mensaje de que ésta es una oportunidad para desconectar, como en el sillón de casa.

Si estás cansado, para y descansa. Si solo estás

distraído coloca el asiento media vuelta más erguido para obligarte a llevar una postura más recta y las dos manos al volante. La postura del loto es para meditar y la del piloto para conducir. Aunque no estés compitiendo, sí estas pilotando.



15% DE MEJORA EN ATENCIÓN DURANTE EL ESTUDIO

Evita distracciones

Las técnicas anteriores favorecen la concentración, por eso está bien que las conozcas.

Lo que no es necesario decirte es aquello que ya sabes: que discutir en el coche, que hablar por

teléfono, aunque sea con el manos libres, y que usar el GPS mientras conduces reduce tu atención como si hubieses tomado un litro de cerveza.

De lo que quizá no eres consciente es de que estas tres cosas además elevan tu nivel de activación y alteran tus emociones.

Cuando tengas un accidente por su causa, si no mueres, vuelve a este libro y vuelve a leer esto: Que estúpido fui, que no me bastó saber lo que sabía para hacer lo que debía.



35% DE MEJORA EN ATENCIÓN
DURANTE EL ESTUDIO

Aprovecha las inercias

En cualquiera de las ciudades que hemos recorrido hemos podido observar como una gran parte de los conductores luchan desesperadamente por el más mínimo hueco.

Aun realizando una prueba en la que no se les pide ningún tiempo mínimo,

parece que un requisito fundamental en sus vidas es llegar lo antes posible al punto de destino.

Este espíritu competitivo es el mismo que induce a no facilitar las incorporaciones de otros conductores o a pisar el acelerador hasta el instante justo anterior de tener que pisar el freno.

Levantar el pie del acelerador, dejar que el vehículo se desplace por pura inercia con la marcha engranada y olvidarse de competir por un sitio en el tráfico no te hará llegar más tarde y hará más confortable el viaje para tus pasajeros, para ti y para tus emociones.

No luches contra el tráfico. Trata de sentirte como una hoja que flota en un río, sin intentar ir más rápido que las demás, conduciendo suavemente de forma que tengas que frenar poco y acelerar lo menos posible.



16% MÁS TIEMPO EN LA ZONA ÓPTIMA DE ACTIVACIÓN
15% MÁS DE ATENCIÓN Y 10% MÁS EN INDICADOR ZEN

Revoluciones bajas

Un motor de explosión emite un nivel de ruido 32 veces superior a 4000 revoluciones por minuto que a 2000 revoluciones por minuto.

El ruido es un importante generador de estrés: ya hemos visto cómo la información procedente del cuerpo es registrada por el cerebro y contribuye a dar forma a sentimientos y emociones.

Conduciendo con el motor más relajado, el corazón también se relaja. Cambia pronto de marcha y circula a revoluciones bajas. Reducirás tu ansiedad y la de tus acompañantes.



18% MÁS TIEMPO EN LA ZONA ÓPTIMA DE ACTIVACIÓN.
MEJORAS EN ATENCIÓN E INDICADOR ZEN POR ENCIMA
DEL **10%** Y MEJORAS EN EL PNN50

Gestiona el espacio

En el ránking del enfado realizado en este estudio, una de las primeras posiciones la ocupa el que el coche de detrás circule demasiado cerca.

Pero mantener la distancia de seguridad, curiosamente, no solo reduce la intranquilidad del conductor que nos precede. El estado de tensión al que te sometes cuando no lo haces es casi un 15% superior.

Es muy posible que los conductores que sufren de un mayor estrés, y que por tanto tienen un peor control emocional, tengan también la tendencia a pegarse al vehículo de delante, a ser impacientes y maleducados en su comportamiento vial.

Si quieres proteger tu tranquilidad debes proteger tu espacio vital. Circula dejando siempre 2 segundos con el vehículo que te precede y 2 metros cuando te detengas.



15% DE REDUCCION EN ACTIVACIÓN

Respiración abdominal

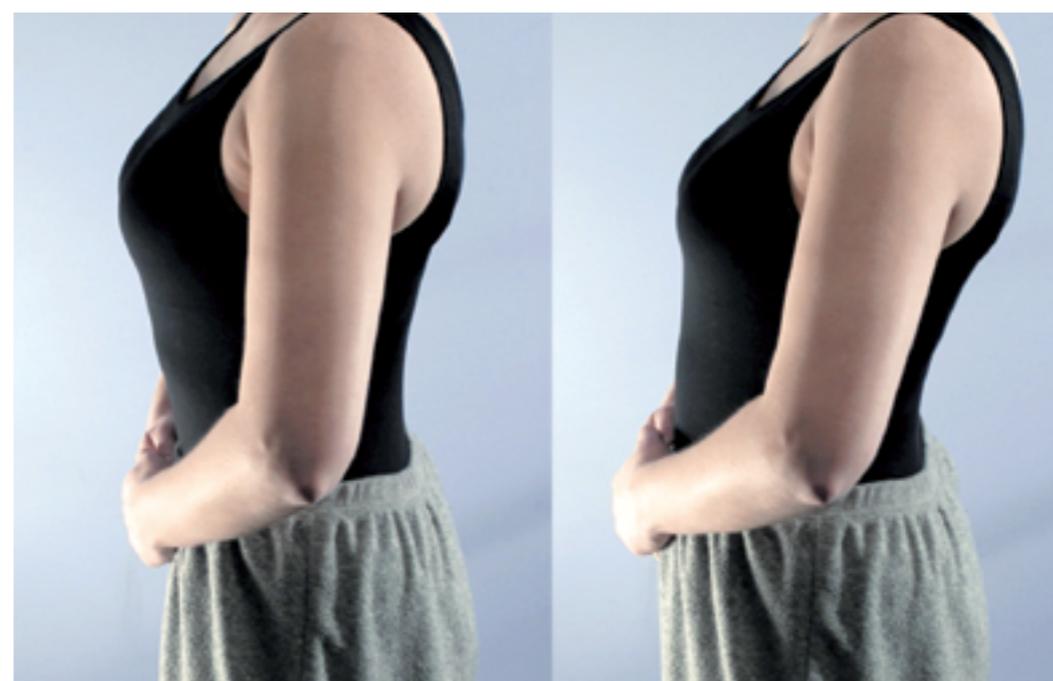
La respiración es la única respuesta del Sistema Nervioso Autónomo que podemos controlar a voluntad y de manera sencilla. Sus efectos sobre nuestro organismo son rápidos y muy beneficiosos si se realiza de forma abdominal.

Sus virtudes son conocidas desde hace siglos y es ampliamente utilizada en psicología, yoga o artes marciales.

De las técnicas de control fisiológico probadas durante el estudio, ésta es la más sencilla y que mejor ha funcionado entre los conductores participantes

Un par de minutos antes de empezar a conducir o siempre que te sientas muy alterado y necesitas relajarte, para el coche y respira despacio y profundamente hinchando el abdomen. Un par de minutos son suficientes.

Una inspiración profunda y lenta ante cualquier alteración por sucesos del tráfico o por el comportamiento de otros conductores nos relaja e impide que las emociones negativas nos lleven a una decisión desacertada.



MEJORA DEL **12%** EN FRECUENCIA CARDIACA,
10% EN ATENCIÓN Y **14%** EN ACTIVACIÓN

Parada de pensamiento: obligate a ser amable

Una persona que se comporta con amabilidad y educación despierta siempre admiración y buenas sensaciones en los demás.

¿Qué pasa cuando esa persona eres tú?

La parada de pensamiento se utiliza en psicología para detener el autodiálogo interno, que suele generar sensaciones negativas y desorden emocional. Con la práctica se logran resultados efectivos pero lo cierto es que requiere de perseverancia y entrenamiento.

Sin embargo conseguir una parada de pensamiento instantánea cuando el tráfico te altera es fácil si te comportas como lo haría una persona a la que admirases por su exquisita amabilidad.

Cuando esa persona eres tú, esa admiración y esas buenas sensaciones no solo calan en los demás. Cada vehículo al que cedas el paso y cada peatón al que dejes cruzar te hará sentir mejor.

Cuanto más te moleste el tráfico, más amable debes ser. Es increíblemente efectivo para mudar tu ánimo.





Transforma la situación
y que nada te altere.

La última técnica es la más completa, ampliamente tratada en las filosofías orientales y lucidamente interpretada por Mark Twain: "Nadie conoce los problemas que yo he visto, la mayoría de los cuales nunca existieron".

Con frecuencia, se cree que el estímulo que genera una emoción negativa afecta a todo el mundo por igual y de manera automática. Por ejemplo, si un coche aparca donde tu ibas a hacerlo, ¿Cómo no enfadarse?

Lo cierto es que el conflicto no está en la situación en sí, sino en la interpretación que tu hagas de ella. Si el conductor de tu coche fuese Ghandi, ¿también se enfadaría?

El tráfico está repleto de situaciones que nos pueden dirigir hacia el conflicto. De hecho, a muchos de nosotros nos han educado –casi siempre de forma inconsciente– para que respondamos con emociones negativas ante estas agresiones.

¿Cómo controlar las emociones justo después de que se cruce un vehículo que va como un loco?

Intenta transformar la situación: quizá alguna vez tú habrás hecho una trastada similar a otro conductor y seguramente tuviste una razón para comportarte de manera poco educada. ¿Un familiar muy enfermo? ¿Un problema en el trabajo? Piensa que él puede estar en una situación aun peor. Y piensa que alterándote, sobre todo vas a salir perdiendo tú.

Uno de los participantes de Barcelona nos contó que utilizaba la "técnica del bote vacío". Imaginaba que el vehículo que se le había colado era una barca sin remero arrastrada por la corriente. Un bote vacío que él, que navegaba por el mismo río, debía esquivar.

Transformar las situaciones negativas en algo positivo o, como mínimo, neutro es evitar generarte malas sensaciones.

Es bueno para tu cuerpo y bueno para tu mente.

Las emociones
son esenciales para la vida.

Condicionan todas tus decisiones,
incluso las que tomas al volante. No
se puede conducir sin ellas, pero nos
pueden matar. Conducir es una actividad
compleja, con una pequeña parte física y
una gran parte intelectual. Conducir
bien puede ayudarte a desarrollar tus
capacidades y a manejar tus
emociones. La conducción
ZEN puede ayudarte a
vivir mejor

ZEN DRIVING

Estudio galardonado con el Premio de Seguridad Vial UNESPA 2009 - 2010



© Prevensis 2010 - 2012.

Dirección: Jesús Gómez Ramos. Psicólogos: Carlos Apodaca, Juan Carlos Cuevas y Susana Márquez. Análisis de datos: Juan Carlos Cuevas
Redacción: Carlos Apodaca, Santiago Blanc y Jesús Gómez, Diseño: Dríade. Fotografías de las emociones por Ryan J. Lane. Retoque: Valsoa

Prevensis agradece el compromiso y la activa implicación en la realización de este estudio a Pelayo Seguros