

## Una plataforma tecnológica ayuda a vencer el miedo a conducir

### Un proyecto de la Universidad de Salamanca enseña técnicas psicológicas ‘online’ para mejorar la seguridad vial

Muchas personas que sufren amaxofobia o miedo a conducir un vehículo, que además de ser un problema para la vida diaria, puede poner en riesgo la seguridad vial. Frente a esta situación, investigadores, psicólogos y expertos de la Universidad de Salamanca han trabajado en el proyecto ‘*Desarrollo de una Aplicación Informática para la Conducta de Riesgo y Amaxofóbica en la Conducción*’ (DAICRAC), que pretende aportar una solución efectiva.

“Es una plataforma informática cuyo objetivo principal es mejorar la conducción de aquellas personas que presentan conductas amaxofóbicas, pero también va dirigido a quienes tienen interés en ponerse al volante de manera más eficiente y relajada”, explica José Carlos Sánchez, investigador del Departamento de Psicología Social y Antropología y responsable de la Cátedra Emprendedores de la Universidad de Salamanca.

La inseguridad de los conductores puede derivar de factores emocionales, psicológicos y sociales y, frente a ellos, esta intervención consiste en desarrollar una estrategia preventiva para contribuir a una movilidad más segura y eficiente.

En concreto, DAICRAC es la combinación de tres técnicas psicológicas que están teniendo un gran éxito en diversos ámbitos. Por un lado, el *coaching*, un método de entrenamiento para cumplir objetivos personales y desarrollar habilidades. Por otro, la consciencia plena o *mindfulness* que permite centrarse en el momento presente. Y finalmente, la programación neurolingüística, estrategia que pretende lograr cambios para conseguir determinados logros.

“El cerebro ejecuta las técnicas que trabajamos y genera nuevos aprendizajes en muy poco tiempo, con lo cual conseguimos conducir de forma tranquila, eficiente y segura”, comenta el coach Cándido Pascual Maté, experto en desarrollo personal que colabora en el proyecto.

#### Contenidos en internet

Los ejercicios que tiene que realizar cada persona para lograr estos resultados se encuentran en internet, divididos en seis módulos. “El acceso a la formación del contenido de esta aplicación se realiza a través de dos niveles: una plataforma de formación online que contiene los vídeos de formación, los ejercicios y los test de evaluación; y una app que puede consultarse o seguirse a través del teléfono móvil para mayor facilidad del usuario”, explica Herminio Martín Romero, especialista en tecnología educativa.

El proyecto se ha desarrollado gracias a la convocatoria Prueba de Concepto de la Fundación General de la Universidad de Salamanca y el programa TCUE de la Junta de Castilla y León, cofinanciado con fondos FEDER. Ahora puede ser del interés de toda la sociedad, especialmente, de los responsables de tráfico y de colectivos como los conductores profesionales.

#### Relacionado con la mayoría de los siniestros

“Con esta aplicación informática, como investigadores, lo que pretendemos es reducir la tasa de siniestralidad, dado que el 90% de los siniestros están relacionados con la implicación del conductor. Por eso, apostamos por medidas de cambio en el conductor

*“Esta actuación se encuadra en el Plan TCUE 2015-2017, y ha sido seleccionada en el marco de un programa operativo cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y la Junta de Castilla y León”*



FONDO EUROPEO DE  
DESARROLLO  
REGIONAL



UNIÓN EUROPEA

en su integridad, tanto en lo personal como en sus conocimientos, sus habilidades y sus destrezas”, comenta Brizeida Hernández Sánchez, investigadora de la Cátedra Emprendedores que también participa en este proyecto. “Eso es lo más importante”, añade, “si conseguimos la mejora en la excelencia del conductor, se podrá garantizar la mejora de la movilidad segura, sostenible y eficiente”.

*“Esta actuación se encuadra en el Plan TCUE 2015-2017, y ha sido seleccionada en el marco de un programa operativo cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y la Junta de Castilla y León”*



## **A technological platform to overcome the fear of driving A project of the University of Salamanca teaches psychological techniques 'online' to improve road safety**

Many people suffer from amaxophobia or fear of driving a vehicle, which besides being a problem for personal daily life, can put road safety at risk. Faced with this situation, researchers, psychologists and experts from the University of Salamanca have worked on the project 'Development of a Computer Application for Amaxophobic and Risk Behavior in Driving' (DAICRAC), which aims to provide an effective solution to this problem.

"It is a computer platform whose main objective is to improve the driving of those people who present amaxophobic behavior, but it is also aimed at those who are interested in getting behind the wheel in a more efficient and relaxed way", explains José Carlos Sánchez, researcher at the Department of Psychology Social and Anthropology and head of the Entrepreneurs Chair of the University of Salamanca.

The insecurity of drivers can derive from emotional, psychological and social factors and, for them, this intervention consists of developing a preventive strategy to contribute to a more secure and efficient mobility.

Specifically, DAICRAC is the combination of three psychological techniques that are having great success in various fields. On the one hand, coaching, a method of training to meet personal goals and develop skills. On the other, full consciousness or mindfulness that allows us to focus on the present moment. And finally, neurolinguistic programming, a strategy that promotes changes to achieve certain goals.

"The brain executes the techniques we have worked with and generates new knowledge in a very short time, which allows us to drive calmly, efficiently and safely," says coach Cándido Pascual Maté, an expert in personal development who collaborates in the project.

### **On-line contents**

The exercises that each person must perform to achieve these results are divided into six modules and can be found online. "The access to the training contents has two levels: an online training platform that contains the videos, the exercises and the evaluation tests; and an app that can be consulted through the mobile phone to ease the process ", explains Herminio Martín Romero, specialist in educational technology.

The project has been developed thanks to the call Proof of Concept of the General Foundation of the University of Salamanca and the TCUE program of the Regional Government of Castilla y León, co-financed with FEDER funds. Now it is useful for society as a whole, especially, for traffic managers and professional drivers.

### **Accident rate related**

What we intend with this computer application, as researchers, is to reduce the accident rate, given that in a 90% of the car accidents the driver's involvement is crucial. Therefore, we bet on measures that try to change driver's behavior, regarding their knowledge, skills and know how, "says Brizeida Hernández Sánchez, researcher at the Entrepreneurs Chair, who also participates in this project. "That's the most important *"Esta actuación se encuadra en el Plan TCUE 2015-2017, y ha sido seleccionada en el marco de un programa operativo cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y la Junta de Castilla y León"*



FONDO EUROPEO DE  
DESARROLLO  
REGIONAL



UNIÓN EUROPEA

thing," she adds. "If we achieve an improvement in driver excellency, we can guarantee an improvement in safety,ility and efficiency."

*"Esta actuación se encuadra en el Plan TCUE 2015-2017, y ha sido seleccionada en el marco de un programa operativo cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y la Junta de Castilla y León"*

