

AAA Foundation for Traffic Safety
(Fundación AAA para la Seguridad Vial)
607 14th Street, NW, Suite 201, Washington, DC 20005
www.aaafoundation.org
202-638-5944



La conducción colérica: Cómo evitar una conducción agresiva



AAA Foundation for Traffic Safety es una organización sin ánimo de lucro 501 (c)(3). La misión de la Fundación es prevenir las muertes y heridas de tráfico, a través de la investigación sobre sus causas, y educar al público sobre las estrategias para evitar los choques y reducir las lesiones.

STOCK #961ES
© 2013

AAA Foundation for Traffic Safety



Utilizando los consejos de este folleto, usted puede evitar convertirse en víctima. Tal vez, en el proceso usted descubra que la conducción puede ser una experiencia completamente nueva y más agradable.

La conducción agresiva es una seria preocupación para la población estadounidense y una verdadera amenaza a la seguridad de todos los usuarios de las carreteras. En un estudio de la Fundación AAA (AAAFTS), casi 9 de cada 10 encuestados consideraron que los conductores agresivos representan una “seria” o “muy seria” amenaza contra su seguridad personal. Este mismo estudio encontró que un número sustancial de conductores admitieron haber adoptado un comportamiento agresivo potencial, como haber conducido a más de 15 mph por encima del límite de velocidad permitido, o saltarse algún semáforo en rojo.

Cualquier comportamiento inseguro durante la conducción, realizado deliberadamente y con mala intención o indiferencia ante la seguridad, puede constituir una conducción agresiva. De hecho, un estudio de la AAAFTS reveló que las acciones potencialmente agresivas—como no respetar la distancia mínima de seguridad, cambios erráticos de carril, o adelantamientos ilegales—son factores causantes de hasta un 56% de los siniestros mortales. En casos extremos, esto puede intensificarse hasta convertirse en la conducción colérica, la cual es un acto de violencia criminal que implica la intención de causar daños físicos. Un estudio diferente de la AAAFTS investigó más de 10.000 incidentes de conducción colérica cometidos durante siete años, y el resultado encontrado fue de al menos 218 asesinatos y otros 12.610 casos de lesiones. Cuando los conductores explicaron por qué se volvieron violentos, las razones eran frecuentemente triviales: “No me dejaba adelantar”, “Iban muy cerca de mí”, o, como declaró este conductor acusado de intento de asesinato, “Prácticamente me echó de la carretera – ¿qué se supone que debo hacer?”

¿Cómo puede usted evitar ser víctima de un conductor agresivo?

Existen tres principios básicos que pueden servirle de ayuda:

1 No ofenda Cuando los estudios preguntan a los conductores qué es lo que les provoca más la rabia, las contestaciones son notablemente consistentes. Algunos comportamientos específicos parecen ser causas muy probables a la hora de enfurecer a otros conductores. Usted puede protegerse evitando dichos comportamientos:

★ **Cortar el paso.** Al incorporarse en la autopista, asegúrese de que tiene espacio de sobra. Utilice su luz intermitente para mostrar sus intenciones antes de efectuar la maniobra. Si se equivoca y accidentalmente corta el paso a alguien, intente disculparse con el otro conductor mediante un gesto apropiado. Si alguien le corta a usted, reduzca su velocidad y déjele espacio para incorporarse en su carril.

★ **Ir despacio en el carril izquierdo** Si usted se encuentra en el carril izquierdo y alguien quiere adelantarlo, cambie de carril y permítale pasar. Usted quizá “tenga razón” porque está circulando al límite de velocidad—pero podría estar poniéndose en peligro al enfadar a los conductores que conducen detrás de usted. En muchos estados y provincias la ley le obliga a circular en el carril derecho y usar el izquierdo únicamente para adelantar. Además, es mera cortesía cambiar de carril y dejar a los otros conductores continuar su marcha.

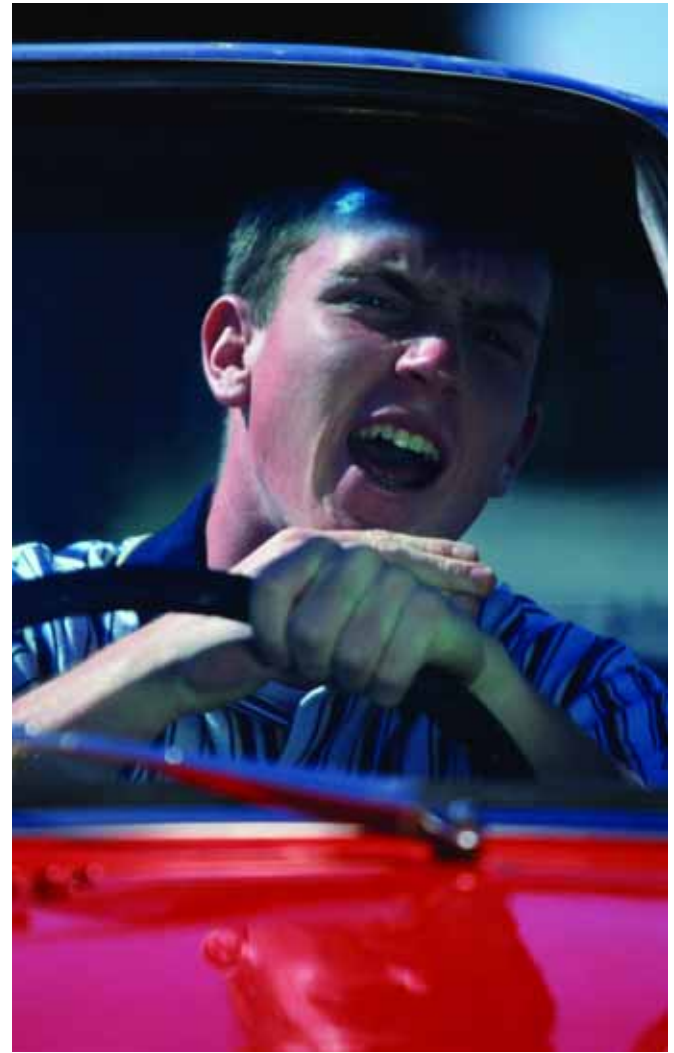
★ **No guardar la distancia mínima de seguridad entre vehículos.**

Los conductores se enojan cuando el auto que va detrás está demasiado cerca. Guarde un espacio de por lo menos dos segundos entre su coche y el vehículo que va delante. (Cuando vea al auto de delante pasar un punto fijo, debe ser capaz de contar al menos dos segundos de reloj antes de pasar por ese mismo punto). Si usted cree que otro coche está circulando demasiado despacio y usted no puede adelantarlo, frene y dele más espacio, no menos. De este modo, si el otro conductor hiciera algo inesperado, usted tendría tiempo para reaccionar.

Usted debe ser capaz de ver los faros del coche que va detrás en su espejo retrovisor. Si cree que el coche que le sigue está demasiado cerca, señalice y cambie de carril para permitir que el otro conductor le adelante con seguridad.

★ **Los gestos.** Hay pocas cosas que enfurezcan más a los conductores que un gesto obsceno. Mantenga sus manos en el volante. Evite hacer gestos que podrían enfadar a otro conductor, incluso las expresiones de irritación “inofensivas” como sacudir la cabeza.

Sea un conductor cauto y cortés. Señalice siempre que se incorpore o cambie de carril, y cada vez que gire. Sólo utilice su claxon cuando sea estrictamente necesario. Si usted y otro conductor ven un espacio para aparcar, al mismo tiempo, déjele estacionar a él, y si otro conductor parece ansioso por ponerse delante de usted, diga, “Todo tuyo”. Después de algún tiempo reaccionando de este modo, “Todo tuyo” se convertirá en su respuesta automática, y no se sentirá tan ofendido por las acciones de otros conductores maleducados.



2 **No responda ante provocaciones**
Un conductor enfadado no puede empezar una pelea a menos que el otro conductor esté dispuesto a seguirle. Usted puede protegerse contra conductores agresivos evitando ponerse igual que ellos. El orador Robert Ingersoll dijo, "La rabia apaga la luz de la mente". Cuando está enfadado, una persona puede hacer cosas de las cuales luego se arrepentirá. Si usted siente la tentación de vengarse de otro conductor, piense, "¿Querría volar en un avión cuyo piloto estuviera actuando así?" Piense en la clase de choque que sus acciones coléricas podrían causar. Después cálmese y continúe su viaje.

★ **Manténgase alejado.** Deles a los conductores enfadados mucho espacio. Un conductor a quien haya ofendido puede perder el control y volverse realmente peligroso. Si el otro conductor intenta empezar una pelea, ponga la máxima distancia posible entre su vehículo y el otro auto, y márchese lo más rápido que pueda. Bajo ninguna circunstancia debe parar su coche a un lado de la carretera e intentar solucionar el problema "cara a cara".



★ **Evite el contacto visual.** Si otro conductor parece estar enojado con usted, no le mire a los ojos. Mirar fijamente a otro conductor puede convertir un encuentro impersonal entre dos vehículos en un duelo personal. Cuando las cosas se vuelven personales, la situación puede irse de las manos rápidamente.

★ **Busque ayuda.** Si usted cree que otro conductor le está siguiendo o pretende empezar una pelea, busque ayuda. Si tiene un teléfono móvil, úselo para

llamar a la policía. Si no dispone de celular, conduzca a un lugar donde haya mucha gente alrededor, como una comisaría de policía, una tienda, un centro comercial, o incluso a un hospital. Utilice el claxon para llamar la atención. Esto normalmente desalentará a su agresor. No salga de su coche. No vaya a casa.

3 **Ajuste su actitud**
Las acciones más importantes que usted puede hacer para evitar la conducción agresiva ocurren dentro de su cabeza. Cambiando su enfoque a la hora de conducir, usted puede hacer cada viaje más placentero. Pruebe estas ideas para conseguir un cambio agradable:

★ **Olvídese de ganar.** Para demasiados conductores, conducir se convierte en una competición. ¿Conduce usted muy ajustado de tiempo y echa carreras al reloj? ¿Si algo ocurre que le retrase, se enfada? La solución: Salga antes y tendrá más tiempo para realizar sus viajes. Estará asombrado de lo relajado que se siente cuando cuenta con unos minutos extras. En vez de intentar "hacer un buen tiempo", trate de "hacer el tiempo bueno". Escuche música suave o un libro de audio. Practique técnicas de relajación, como respirar hondo. Llegará más tranquilo, fresco, y mentalmente menos estresado.

★ **Póngase en la piel del otro conductor.** En vez de juzgar al otro conductor, intente imaginar por qué él o ella están conduciendo de ese modo. Alguien que va muy rápido y cambia de carril constantemente tal vez sea un bombero voluntario, o un médico que tiene prisa por llegar al hospital. Alguien que hace maniobras bruscas y sin aviso quizá tenga una abeja en el coche o un bebé llorando. Sea cual sea la razón, no tiene nada que ver con usted. Mantenga la calma y no tome de forma personal las acciones de otros conductores.

★ **Si usted cree tener un problema, pida ayuda.** Se ha demostrado que los cursos sobre control de la ira ayudan a reducir las posibilidades de infartos cardiacos. Estas mismas técnicas pueden servir de ayuda a los conductores coléricos. Los conductores que "reinventan" con éxito sus perspectivas en cuanto a su modo de conducción presentan grandes cambios en sus actitudes y comportamientos al volante. Busque cursos sobre control de la ira en su localidad. Los libros de autoayuda para reducir el estrés y controlar la ira pueden ayudarle también.