

No. 031 - noviembre de 2019

Boletín de SEGURIDAD VIAL

Control efectivo
del factor humano

El conductor profesional, las condiciones de su trabajo, su entorno, el medio donde se desenvuelve, las condiciones de su organización y su satisfacción personal puede influir en la salud tanto física como mental, en su rendimiento y en su bienestar.



CESVI COLOMBIA
Centro de Experimentación y Seguridad Vial Colombia

Por esto, las capacidades del conductor, sus necesidades, su cultura y su situación personal dentro y fuera del trabajo afectan o pueden reflejarse en estados latentes de riesgo generados por la tensión que se genera al conducir.

Los factores de riesgo psicosociales deben ser entendidos como toda condición que experimenta el hombre, y en especial el conductor, en cuanto se relaciona con su medio circundante y con la sociedad que le rodea.

Por lo tanto, no se constituye en un riesgo sino hasta el momento en que se convierte en algo nocivo para el bienestar del conductor o cuando desequilibran su relación con el trabajo o con el entorno.

La tarea de conducir



La conducción de vehículos, aunque parezca una actividad cotidiana y mecánica, es una tarea compleja en la que intervienen procesos sensor-perceptivos de búsqueda, selección y codificación de información, procesos de toma de decisiones y procesos psicomotores todo ello en un entorno continuo y cambiante que demanda una atención permanente.

Por lo anterior, esta tarea conlleva el desarrollo de una serie de habilidades y destrezas (perceptivas y de atención) necesarias para el adecuado desempeño de la actividad.

Mientras la distracción es el principal factor causante de accidentes, la atención cumple tres funciones fundamentales en el proceso humano de información: mediante la atención nuestra actividad mental se orienta hacia estímulos concretos, detectamos estímulos potenciales relevantes y nos mantenemos en alerta a la espera de posibles eventos. Es claro que cualquiera de estas

funciones son fundamentales para conducir un vehículo con seguridad.

De igual forma, son relevantes la exploración ocular que realiza el conductor (patrones de exploración típicos en la realización de tareas implicadas, factores individuales y ambientales que influyen en dichos patrones), los problemas de distracción e interferencia por eventos externos o internos (objetos externos irrelevantes que atraen la atención, sobrecarga por el proceso de información extra) y los problemas de vigilancia por la conducción prolongada

El riesgo psicosocial en los conductores afecta directamente estas habilidades. Está relacionado con jornadas laborales extensas, turnos y trabajo nocturno, formas de remuneración, insatisfacción con la tarea o sobrecarga laboral. Veamos.

Jornadas de trabajo extensas

Muchos de los profesionales de la conducción exceden su jornada laboral, trabajando más de 12 horas continuas. Con esto se resta tiempo al descanso y por tanto a la recuperación física y mental del organismo. Lo anterior, con el tiempo, puede llevar al deterioro de la salud de la persona. Quizá la dinámica del trabajo obliga a trabajar más horas de las recomendadas, pero esto no debe convertirse en excusa para cambiar salud por dinero.



Turnos y trabajo nocturno

En la conducción es común el trabajo por turnos. Por ejemplo, los conductores del turno de la noche se ven especialmente afectados porque sus horas de descanso no son normales dado que el cuerpo no está diseñado para dormir en el día.

Se afectan así los ciclos de sueño, la posibilidad de compartir con la familia o con los amigos, además del estrés que puede producir la conducción nocturna en la cual deben agudizarse la visión y extremarse las medidas de seguridad tanto para evitar accidentes como para evitar ser víctima de la delincuencia.

Esta misma dinámica hace que los horarios para la alimentación también se alteren, así como la calidad de las comidas, lo que contribuye al deterioro físico y el desarrollo de enfermedades como la gastritis, incremento de colesterol y triglicéridos y que conlleven dolores de cabeza e irritabilidad.

Formas de remuneración

Los modelos de contratación determinan el nivel de seguridad y estabilidad en el trabajo, lo que influye en el aspecto psicosocial del conductor profesional y repercute en su grado de compromiso con el desempeño.

Métodos de prevención del riesgo psicosocial en conductores

Modificación de hábitos

En primer lugar, hay que establecer una disciplina que permita realizar el trabajo sin interferir con la salud. Se deben eliminar las conductas que nos perjudican, implementar estilos de vida saludables, desarrollar conductas favorables para el mantenimiento de la salud como:

Alimentación saludable y horarios adecuados

Nuestro cuerpo es como un vehículo: si no se le da mantenimiento adecuado no funciona correctamente; si los alimentos no nutren, si se toman en exceso o se toman a deshoras, aparecen los problemas.

Recomendaciones: en lo posible tome su alimento en horas adecuadas, divida las comidas en 5 al día: desayuno, almuerzo, comida y medias nueves o onces.

Revise su salud: una consulta médica periódica es aconsejable. La consulta médica y los análisis de laboratorio ayudan a descubrir a tiempo problemas de salud que se pueden solucionar con tratamientos sencillos.

Manejo adecuado del estrés

Identifique qué produce el estrés: ¿qué cosas me producen estrés? ¿Por qué? ¿Cuán-do? ¿Cuál es mi reacción? ¿Me deprimó? ¿Me esfuerzo? ¿Me bloqueo?

- Busque soluciones aplicables: algunas pueden ser las mejores, pero no son viables.
- Organizar las cuentas: es muy importante para trabajar tranquilo.
- Deje tiempo para el descanso y las actividades familiares.
- Busque un pasatiempo agradable: tocar algún instrumento, juegos de mesa, leer, etc.
- Cultive la espiritualidad.
- Aprenda a manejar el enojo. Con éste, o sin él, la vida continúa: entonces ¿vale la pena perder tiempo y energía? Igual, el trancón y el tráfico no se disuelven con el enojo.
- Aprenda a administrar el tiempo adecuadamente.

Elimine de hábitos perjudiciales

- Evite el consumo de cigarrillo, de licor en exceso y de sustancias psicoactivas.
- Tome tiempo para el descanso, la recreación, el ejercicio, la vida social y familiar.

