



Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 212: Conducción Agresiva

Introducción: La mayoría de la gente que conduce en las carreteras generalmente solo trata de llegar a donde va. Incidentes y encuentros pueden suceder cada día, gracias a conductores, que hacen cosas imprudentes o hacen algo descortés, o descuidados. Dependiendo en las normas del tráfico, conducir cada día se puede ser extremadamente estresante. Pero como el estrés del tráfico congestionado aumenta, la gente hace cosas que normalmente no haría. Están frustrados con el tráfico, pero generalmente, nomás son gente tratando de llegar al trabajo, el mercado, o sus casas. *Casi todo lo que* los medios publicitarios llaman furia de las carreteras es simplemente agresiva conducción. Incidentes de furia de carreteras están ocurriendo mas frecuentemente y la gente está siendo atacada o lesionada por sonar la bocina. Es importante que no llegue a estar involucrado en incidentes de furia de carreteras, aunque la causa sea solo conductores incompetentes o agresivos o su propia impaciencia. Muchos conductores agresivos, increíblemente tienen “mechas muy cortas”; tenga cuidado en no ser usted quien la encienda.

Si está concentrado en conducir seguramente, verá a el tipo pasar por la luz roja, aproximándose con alta velocidad, o zigzaguear por el tráfico, entonces puede quitarte del camino con tiempo. Evite cambiar vías más de lo necesario, esto puede enfurecer a otros conductores por zigzaguear por el tráfico. Si alguien está zigzagueando por el tráfico desde atrás, simplemente déjelo pasar. En tráfico pesado, conduzca a la velocidad indicada y deje que el conductor agresivo siga. Evite bloquear la vía izquierda. Una buena ley que siempre deberá recordar es “Quédese a la derecha, menos a rebasar.”

Conducción agresiva – En muchos estados, puede ser multado por conducir agresivo si comete una serie de actos mientras un continuo periodo de conducir, que presenta inmediato peligro a otra persona o vehículo, exceder el límite de velocidad indicado, y cometer dos de las siguientes violaciones:

- No obedecer señales de tráfico.
- Inseguro cambio de vías.
- Falta de ceder para vehículos de emergencia.
- Rebasar otro vehículo a la derecha.
- Siguiendo muy cercas.

Las penalidades de conducir agresivo pueden incluir multas, ser requerido atender un curso de escuela de sobrevivir en tráfico, y su licencia suspendida.

Actitud y conciencia – Cortesía y consideración hacia otros son las actitudes de conducir más importantes que puede desarrollar. Concentración y vigilancia son otros elementos importantes. Deberá desarrollar la habilidad de mantener su pensamiento en la conducción.

Conocimiento y experiencia – Conductores con experiencia frecuentemente encuentran los problemas de negligencia, demasiado confiados, y malas mañas de conducir que desarrollan con el paso del tiempo. Han sucedido cambios en autos, camiones, en reglas y técnicas de conducir. Su habilidad de concertarse y adaptarse a esos cambios determinará si en realidad es un buen conductor. Habilidad es más que coordinación de los ojos/manos/o pies. Es muy bueno conducir con estrategias, lo cual implica anticipación, reacción, y el constante cambio de espacio entre su vehículo u otros vehículos.

Técnicas importantes de conducir defensivamente – “Conducir defensivamente” quiere decir estar constantemente atento de las condiciones de conducir, planear adelante, anticipar peligros y tomar las acciones correctas para no hacer contacto con cualquier obstáculo u otro vehículo.

Emociones – No puedes conducir bien, si está enojado, excitado, preocupado o deprimido. Coraje es la emoción que probablemente ocurre más frecuente mientras se conduce, especialmente en tráfico pesado. Permitiendo que sus emociones influyan en las decisiones que deberá tomar mientras conduce, que resultaran en graves errores.

Distracciones – Maniobras radicales resultan de distracciones o inatención pueden ser percibidas como conducción agresiva. Evite distracciones como:

- Buscar artículos caídos.
- Tratar quitarse la chamarra.
- Controlar a los niños.
- Comer.
- Extender a la guantera.
- Abrocharse el cinturón de seguridad.
- Leer cualquier cosa.
- Poniéndose maquillaje.
- Hacer papeleo.
- Usar teléfono celular.
- Ajustar la radio.



Sugerencias que le ayudarán a quedarse calmado mientras conduce en condiciones estresantes:

- **Olvídese del trabajo** o asuntos del hogar mientras esté al volante. Mejor, concéntrese en conducir.
- **Planea su viaje;** si sabe la mejor manera de llegar a su destino, ayúdese a reducir ansias y estrés.
- **Sistema de sonido** puede ayudar a reducir estrés, especialmente en atascos de vehículos.
- **Conduzca con** las puertas aseguradas y si siente problemas, no deje la seguridad de su auto.
- **Trate de ser cortés** y calmado si fue provocado por otro conductor.
- **Tome una respiración profunda** y cuente lentamente del 1 a 10 si tiene la tentación de salir del auto y pelear.
- **No tome represalias** centellando las luces delanteras, sonando la bocina, o haciendo gestos rudos: Solamente hace una situación volátil peor.
- **Si eres la víctima** de agresión, anota el número de la placa y reporta el incidente lo más pronto posible.
- **Recuerda,** todos compartimos los caminos y simplemente queremos llegar seguros.



Conclusión: Tácticas de conducción agresiva tal como rebasar en el hombro, cortando fila, seguir demasiado cercas, cambiando vías sin señalar y cortando pasaje de otros conductores, y zigzagueando por el tráfico pesado te hará blanco de furia de carretera más rápido que si estuvieras conduciendo en una manera amigable y cortés. Haciéndolo te ayudara a evitar accidentes, multas, u otros problemas.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado: _____
(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.