

■ PERFIL 4 – DISTRACCIONES Y SEGURIDAD VIAL (VERSIÓN DESARROLLADA)

◆ 1. SINIESTROS DE TRÁFICO

Los siniestros de tráfico son eventos evitables que se producen principalmente por errores humanos. Entre estos, las **distracciones** destacan como uno de los factores más frecuentes y peligrosos.

Tal como se indica en el perfil, una distracción de apenas unos segundos puede provocar un siniestro grave, incluso mortal .

📊 IMPORTANCIA DE LAS DISTRACCIONES EN LA SINIESTRALIDAD

- Están presentes en un alto porcentaje de accidentes
- Aumentan la probabilidad de colisión
- Reducen la capacidad de reacción

👉 Muchos siniestros ocurren sin maniobra de frenado, lo que evidencia falta de atención.

⚙️ FACTORES QUE INTERVIENEN

◆ Factor humano (principal)

- Distracciones
- Fatiga
- Estrés
- Uso del móvil

◆ Factor vía

- Tráfico intenso
 - Señalización compleja
 - Condiciones meteorológicas adversas
-

◆ Factor vehículo

- Sistemas que requieren manipulación (pantallas, GPS)
-

📌 **Idea clave:**



👉 La atención es el principal elemento de seguridad en la conducción.

◆ 2. GRUPOS DE RIESGO

Las distracciones afectan a todos los conductores, pero algunos grupos presentan mayor riesgo.

👥 PRINCIPALES GRUPOS

◆ Jóvenes

- Uso intensivo del móvil
- Tendencia a la multitarea
- Baja percepción del riesgo

👉 Mayor exposición a distracciones tecnológicas.

◆ Conductores experimentados

- Automatización de la conducción
 - Exceso de confianza
 - Menor atención consciente
-

◆ Personas mayores

- Mayor tiempo de reacción
 - Dificultad para dividir la atención
-

◆ Conductores fatigados

- Disminución de la concentración
 - Aparición de microsueños
-

◆ Conductores bajo estrés

- Atención dispersa
 - Pensamientos intrusivos
-

📌 **Idea clave:**



👉 El riesgo aumenta cuando coinciden distracción + vulnerabilidad + entorno complejo.

♦ 3. DISTRACCIONES

Conducir es una tarea compleja que requiere atención continua. No es una actividad automática.

Según el documento, el cerebro humano **no puede atender correctamente a varias tareas complejas al mismo tiempo**.

🧠 PROCESOS MENTALES EN LA CONDUCCIÓN

- Percepción (ver)
- Interpretación (comprender)
- Decisión (actuar)

👉 Las distracciones afectan a todos estos procesos.

🔍 TIPOS DE DISTRACCIONES

♦ 1. Visuales

- Apartar la vista de la carretera
- Mirar el móvil

👉 Peligro: pérdida de información visual.

♦ 2. Manuales

- Soltar el volante
- Manipular objetos

👉 Peligro: pérdida de control del vehículo.

♦ 3. Cognitivas

- Pensamientos ajenos a la conducción
- Conversaciones intensas

👉 Peligro: falta de procesamiento de la información.

⚠️ DISTRACCIÓN MÁS PELIGROSA



👉 La combinación de varias (visual + manual + cognitiva)

📱 EL TELÉFONO MÓVIL

Principal fuente de distracción.

◆ Efectos:

- Reduce la atención
- Aumenta el tiempo de reacción
- Disminuye la anticipación

👉 Incluso con manos libres:

✓ El riesgo sigue existiendo.

👁️ CEGUERA POR FALTA DE ATENCIÓN

Fenómeno en el que:

- El conductor mira
- Pero no procesa lo que ve

👉 No detecta peligros evidentes.



🕒 TIEMPO DE REACCIÓN

- En condiciones normales: ≈ 1 segundo
- Con distracción: aumenta considerablemente

👉 A 50 km/h:

- Se recorren más de 14 metros por segundo sin control
-

🚗 OTRAS DISTRACCIONES FRECUENTES

- Ajustar radio o climatización
 - Uso del GPS
 - Comer o beber
 - Fumar
 - Hablar con pasajeros
-

☁️ FACTORES QUE AGRAVAN LAS DISTRACCIONES

- Lluvia, niebla, nieve
- Conducción nocturna
- Tráfico denso
- Entornos urbanos complejos

👉 A mayor dificultad → mayor necesidad de atención.

⚠️ CONSECUENCIAS DE LAS DISTRACCIONES

- Salidas de vía
- Colisiones por alcance
- Atropellos

👉 Frecuentemente sin reacción previa.



✦ Idea clave:

👉 La distracción elimina la capacidad de anticiparse.

◆ 4. CUMPLIMIENTO DE NORMAS

Las normas de tráfico regulan el comportamiento del conductor para evitar riesgos, especialmente las distracciones.

📋 NORMATIVA SOBRE DISTRACCIONES

◆ Uso del móvil

- Prohibido sujetarlo con la mano
- Prohibido manipularlo

⚖️ SANCIONES

- Multa económica
- Pérdida de puntos

👉 Infracción grave

🧠 FACTORES DE INCUMPLIMIENTO

- Dependencia del móvil

- Costumbre
 - Falta de percepción del riesgo
-

📌 **Idea clave:**

👉 Las normas buscan proteger la atención del conductor.

♦ 5. RELACIÓN ENTRE FACTORES

Las distracciones suelen combinarse con otros factores de riesgo:

Ejemplo:

- Distracción + velocidad + lluvia → siniestro

👉 El riesgo se multiplica.

♦ 6. PREVENCIÓN

✓ MEDIDAS PREVENTIVAS

- Preparar el viaje antes de salir
 - Programar GPS previamente
 - No usar el móvil
 - Realizar descansos
-

✓ CONDUCTAS SEGURAS

- Mantener atención constante
 - Evitar multitarea
 - Observar el entorno
-

✓ ACTITUDES

- Responsabilidad
 - Autocontrol
 - Conciencia del riesgo
-

📌 **Idea clave:**



👉 Anticiparse reduce el riesgo.

📖 CLAVES TIPO TEST DGT

- ✓ El móvil aumenta el tiempo de reacción
 - ✓ El manos libres también distrae
 - ✓ La atención no puede dividirse
 - ✓ Las distracciones pueden provocar siniestros sin frenada
 - ✓ La ceguera atencional impide detectar riesgos
-

📄 PREGUNTAS TIPO EXAMEN

- 👉 ¿Qué tipo de distracción es más peligrosa?
 - ✓ Varias combinadas
- 👉 ¿El manos libres elimina el riesgo?
 - ✓ No
- 👉 ¿Qué ocurre al usar el móvil?
 - ✓ Aumenta el tiempo de reacción
- 👉 ¿Qué es la ceguera atencional?
 - ✓ No procesar lo que se ve
- 👉 ¿Está permitido sujetar el móvil?
 - ✓ No



✅ CONCLUSIÓN FINAL

Las distracciones son una de las principales causas de los siniestros de tráfico.

- ✓ Reducen la atención
 - ✓ Aumentan el tiempo de reacción
 - ✓ Impiden detectar riesgos
 - 👉 Conducir de forma segura implica:
 - Atención total
 - Eliminación de distracciones
 - Conducta responsable
-

Si quieres, ya en el siguiente paso puedo:

- ✓ Unirte los 4 perfiles en un **manual completo (formato Word, 30 páginas listo para entregar)**

- ✓ Diseñarte **programación didáctica + actividades + evaluación final**
- ✓ O prepararte un **examen oficial tipo certificado profesional (teórico + práctico)**

