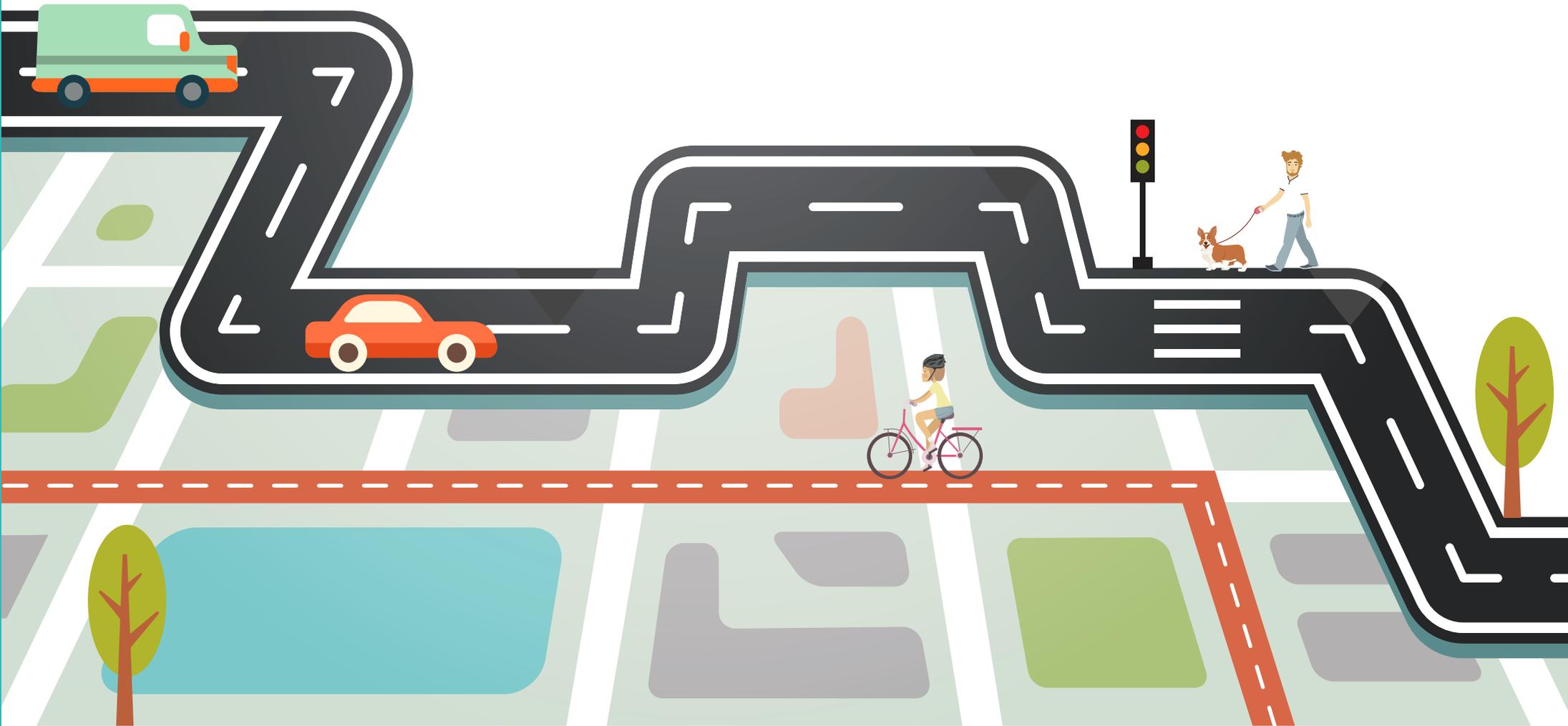


AUTOESCUELAS y MOVILIDAD SEGURA

Actividades de sensibilización



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

Introducción

Este documento está dirigido a profesionales de la enseñanza de la conducción, e incluye una serie de actividades para ser realizadas con sus alumnos y alumnas. Se trata de actividades de sensibilización con un doble objetivo. Por un lado, persiguen incidir en la importancia de mantener conductas preventivas desde las primeras experiencias en el aprendizaje de la conducción. Por otro, pretenden ayudarles a adquirir las habilidades necesarias para gestionar con seguridad determinadas situaciones viales.

Las actividades incluyen conceptos básicos a tener en cuenta antes de iniciarse en la conducción, como por ejemplo, la diferenciación entre la

atención y la concentración, el tiempo de reacción o la percepción del riesgo. Asimismo, las actividades se centran en algunas situaciones más o menos cotidianas, como conducir llevando pasajeros/as o en condiciones atmosféricas adversas, situaciones en definitiva que pueden aumentar los niveles de riesgo y estrés, y que requieren una adecuada gestión emocional.

Para facilitar su aplicación, cada una de las actividades figura asociada con alguno de los contenidos incluidos en los manuales de aprendizaje de la conducción. Asimismo, todas y cada una de ellas incorporan una serie de iconos que ayudan a identificar su tipología:

TIPOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES	
En función del nº de personas	Actividad individual 
	Actividad grupal 
En función del espacio donde se desarrolla	En el aula 
	En el vehículo 

Índice

Estructura de las actividades:	04
Actividad 1: A mí no me afecta	05
Actividad 2: ¿Por qué hay tantas normas?	08
Actividad 3: Mi primer día conduciendo	11
Actividad 4: Test de atención	13
Actividad 5: La fiesta en el caserío	15
Anexo: Dilema moral: La fiesta en el caserío	17
Actividad 6: Fast and furious	19
Actividad 7: El cambio constante	21
Actividad 8: Superar el miedo	23
Actividad 9: ¿Qué es el estrés?	25
Actividad 10: Mitos sobre el cinturón de seguridad	27
Anexo: Mitos sobre el cinturón de seguridad	29
Actividad 11: Mi tiempo de reacción	30
Actividad 12: Juego de destreza	32
Actividad 13: Hábitos y “manías”	34
Actividad 14: Conducción y estrés	36
Actividad 15: Campaña de prevención de accidentes	38
Actividad 16: Investigo mi seguro	40
Actividad 17: Percepción del riesgo	42
Actividad 18: ¿Cuánto riesgo asumo?	44
Anexo: Cuestionario sobre mis comportamientos como viandante	46

Estructura de las actividades:

Nº de actividad	Título de la actividad	
UTILIDAD	En este apartado se justifica la oportunidad de la actividad en el proceso de aprendizaje y se indica si puede ser realizado en el aula, en el vehículo, o en ambos espacios formativos.	
TEMA RELACIONADO	Relación de la actividad con los contenidos incluidos en los manuales de aprendizaje de la conducción.	
COMPETENCIAS	Se indican las competencias que se trabajan en la actividad. Más información.	
OBJETIVOS	Objetivos pedagógicos de la actividad.	
APLICABLE A	Indica si la actividad puede ser aplicada individualmente o en grupo.	
		
MÉTODOS	Método/s empleado/s en la actividad	
TIEMPO	Estimación de tiempo para el desarrollo de la actividad según se realice en el aula o en el vehículo.	
	 X minutos	 X minutos
RECURSOS/ANEXOS	Documentos necesarios para el desarrollo de la actividad.	
EVALUACIÓN	Acción evaluativa en el aula.	Acción evaluativa en el vehículo.
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	Bibliografía, enlaces de interés o documentos relacionados con la actividad y su contenido.	

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En este apartado se indican detalles y/o conceptos necesarios para desarrollar correctamente la actividad propuesta.

ANOTACIONES PARA LA PERSONA FORMADORA:

Aquí se indican detalles y/o conceptos necesarios para desarrollar correctamente la actividad propuesta.

Actividad 1 A mí no me afecta

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite experimentar el estrés, la atención dividida así como la incidencia de elementos distractores en el desarrollo de determinadas acciones.</p> <p>De esta manera los/las participantes experimentan el riesgo y establecen las causas y los efectos que implican tanto el estrés como las distracciones durante la conducción.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
	 <p>Ahondar en las causas y efectos del estrés y otros factores de riesgo en la movilidad.</p>	 <p>Reflexionar sobre cómo afectan estas situaciones a cada individuo de forma que pueda desarrollar mecanismos de control.</p>
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Estado físico del conductor. • Factores de riesgo. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión del estrés en situaciones viales. • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. • Gestión de mí mismo y de mis emociones. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar acciones cotidianas que se transforman en factores de riesgo en la movilidad. • Ser consciente de mi capacidad de gestión de situaciones de estrés. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio memorización. • Puesta en común. • Conversación guiada. 	
TIEMPO	 30 minutos	 5 minutos
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Listado de encuentros futbolísticos. • Elemento distractor. • Cronómetro. • Papel. • Bolígrafo. 	
EVALUACIÓN	Listado de causas y efectos tanto del estrés como del resto de elementos distractores trabajados.	Reflexión individual a modo de conclusión sobre cómo afectan tanto el estrés como los elementos distractores.
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p>Consulta los encuentros futbolísticos de la semana</p> <p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p>	

Actividad 1 A mí no me afecta

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ejercicio de memoria y agilidad mental, que consiste en aprenderse en el menor tiempo posible los encuentros de primera división que se jugarán esa semana.

Se realiza en sucesivas ocasiones aumentando el grado de dificultad al limitar el tiempo (estrés) y poner en juego diferentes elementos distractores.

En el aula



Primera ronda:

- Tiempo indefinido para memorización.
- Tiempo indefinido para anotar lo recordado.
- Anotar tiempo empleado/aciertos/errores.

Segunda ronda:

- Tiempo limitado (1 min.) para memorización.
- Tiempo limitado para anotar lo recordado.
- Añadir uno o varios elementos distractores.
- Anotar tiempo empleado/aciertos/errores.

Puesta en común:

- La persona formadora plantea las siguientes preguntas:
 - ¿Ha resultado más fácil la primera ronda o la segunda?
 - ¿Han aumentado los errores o han disminuido?
 - ¿Cómo ha afectado el factor distractor del sonido?
 - ¿Cómo crees que afecta este tipo de distractores a un conductor o conductora?

- ¿Qué otras acciones cotidianas consideras que pueden transformarse en factores de riesgo en un coche? (Posibles respuestas: hablar por teléfono, discutir con una persona, tener una fuerte preocupación, escuchar música, fumar).

Conversación guiada:

- Preguntas posibles para la elaboración del listado de causas y efectos:
 - ¿Te ha parecido fácil recordar los distintos partidos?
 - ¿Si lo hubieras hecho en casa, con tranquilidad y sin molestias, lo hubieras recordado mejor o peor? (mejor)
 - ¿En qué medida crees que las distracciones afectan en la conducción?
 - ¿Qué te ha estresado? (no tener tiempo, el ruido, la ambulancia...)
 - ¿En qué lo has notado? (más errores, mayor dificultad de concentración...)
 - ¿Qué elementos te han distraído más? (falta de tiempo, ruido, música alta...)
 - ¿En qué te han afectado? (más errores, mayor dificultad)
 - ¿Cómo se puede minimizar el estrés y las distracciones al volante? (salir con tiempo suficiente, conducir sólo, teléfono apagado...)

En el vehículo



Primera ronda:

- Tiempo indefinido para memorización en circulación.
- Tiempo indefinido para recitar lo recordado.
- Anotar tiempo empleado/aciertos/errores.

Actividad 1 A mí no me afecta

ÍNDICE

Segunda ronda:

- Tiempo limitado (1 min.) para memorización en circulación.
- Tiempo limitado para anotar lo recordado.
- Añadir uno o varios elementos distractores.
- Anotar tiempo empleado/aciertos/errores de memorización/errores en circulación.

Puesta en común:

- La persona formadora plantea las siguientes preguntas:
 - ¿Ha resultado más fácil la primera ronda o la segunda?
 - ¿Han aumentado los errores o han disminuido?
 - ¿Cómo ha afectado el factor distractor del sonido?
 - ¿Cómo crees que afecta este tipo de distractores a un conductor o conductora?
 - ¿Qué otras acciones cotidianas consideras que pueden transformarse en factores de riesgo en un coche? (Posibles respuestas: hablar por teléfono, discutir con una persona, tener una fuerte preocupación, escuchar música, fumar).

Conversación guiada:

- Preguntas posibles para la reflexión:
 - ¿Te ha parecido fácil recordar los distintos partidos?
 - ¿Si lo hubieras hecho en casa, tranquilo y sin molestias, lo hubieras recordado mejor o peor? (mejor)
 - ¿Cómo te ha afectado la limitación de tiempo? ¿Te ha estresado? (Sí)
 - ¿Crees que las distracciones te afectan en la conducción? (Sí/No)
 - ¿En qué lo notas? (cometo más errores, freno más tarde, aumenta mi tiempo de reacción)

- ¿Cuáles te afectan más? (el sonido de mi teléfono, la música alta, la ambulancia...)
- ¿Crees que podrías dominar estas situaciones? (Sí, no).
- ¿Cómo? (llevar el móvil en silencio, poner música relajante, pedir a los pasajeros que no alboroten...)

Anotaciones para la persona formadora



- En el aula la persona formadora puede entregar el listado para la memorización mientras que en el vehículo, necesariamente, debe recitarlo en voz alta.
- En caso de no disponer de mucho tiempo, tanto el listado de causas y efectos como la reflexión pueden hacer en casa y revisar en la siguiente sesión.
- Ejemplos de elementos distractores: sonido de un mensaje de móvil, una ambulancia en servicio de urgencia, una llamada de teléfono, música alta, discusión, etc.

Actividad 2 ¿Por qué hay tantas normas?

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite reflexionar sobre la necesidad e importancia de las normas viales y señales de tráfico.</p> <p>De esta manera quienes participan indagan sobre el conocimiento previo y respeto que le otorgan a las normas y señales, y la predisposición que tienen a cumplir con ellas.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	Introducir el tema de la señalización.	Situarse a sí mismo/a ante las normas y señales.
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Señalización. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Atención. • Análisis del entorno. • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir para qué sirven las señales de tráfico y las normas viales. • Indagar acerca de las propias creencias sobre el respeto a las normas. • Valorar la importancia de la existencia de normas y señales para la convivencia. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis comparativo. • Puesta en común. • Debate. 	
TIEMPO	 10-15 minutos	 5-10 minutos
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Calles sin señales en Holanda • Imágenes registradas de su entorno con exceso y con ausencia de señales 	
EVALUACIÓN	Reflexión individual acerca de la necesidad, importancia y respeto que cada participante siente por las señales de tráfico y normas viales.	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico	

Actividad 2 ¿Por qué hay tantas normas?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reflexión sobre la necesidad de definir normas para una mejor convivencia.

Se realiza a través de un análisis comparativo y una puesta en común sobre las ideas previas que dan origen, posteriormente, a realizar un debate en torno a la necesidad o no de cumplir todas y cada una de las normas y señales existentes.

Se propone al docente que localice en su propio municipio lugares donde haya ausencia de señalización y otras donde haya un exceso de ellas. Estos lugares se pueden fotografiar o grabar en video.

En el aula



Análisis comparativo del entorno y puesta en común:

Analizar la diferencia entre los entornos viales que se presentan a través de imágenes.

- ¿Qué sugieren estos entornos?
- ¿Hay muchas señales? ¿Pocas?
- ¿Qué lugar parece más seguro para circular?
- ¿Consideras que son necesarias todas las señales de tráfico?
- Si hay tantas señales, ¿por qué dirías que necesitamos las normas y el código de circulación?
- ¿Para qué crees que sirven las normas y las señales de tráfico? ¿Cuáles son más importantes?
- ¿Qué normas o señales te cuesta más respetar y por qué?

Debate:

Dos grupos tratan de defender posturas contrarias.

- **Grupo A:** Participantes que consideran que se han de respetar todas y cada una de las señales y normas de tráfico.
- **Grupo B:** Participantes que consideran que respetar todas las normas y señales de tráfico es imposible o realmente muy difícil.

Reflexión individual:

Ronda oral en la que cada participante debe concluir y situarse ante la necesidad, importancia y respeto por las normas y señales. *¿Son necesarias? (Sí/No) ¿Son importantes? (Sí/No) ¿Crees que debes cumplir todas? (Sí/No)*

En el vehículo



Puesta en común:

Analizar el entorno vial presente.

- ¿Hay muchas señales? ¿Pocas?
- ¿Consideras que son necesarias todas las señales de tráfico?
- Si hay tantas señales, ¿por qué dirías que necesitamos las normas y el código de circulación?
- ¿Para qué crees que sirven las normas y las señales de tráfico? ¿Cuáles son más importantes?
- Si no hubiera ninguna señal, ¿Qué harías?
- ¿Por dónde circularías más seguro? ¿Por lugares con señales o sin señales?
- ¿Qué normas o señales te cuesta más respetar y por qué?

Debate:

El respeto a las señales de tráfico. La persona formadora tratará de mantener posiciones extremas a favor o en contra, para hacer reflexionar al alumno.

Actividad 2 ¿Por qué hay tantas normas?

[ÍNDICE](#)

Anotaciones para la persona formadora



- Tener en cuenta que existen muchas normas y señales, tantas que a menudo es difícil conocerlas, identificar todas y cumplirlas. La finalidad de tal cantidad de normas y señales es siempre velar por la convivencia y la vida.
- Defender que las señales y las normas son convenciones sociales que nos ayudan a convivir en armonía, evitar riesgos y prevenir accidentes.

Actividad 3 Mi primer día conduciendo

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite aflorar y valorar las creencias que se poseen acerca de cómo diferentes factores de riesgo nos afectan durante la conducción.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Experimentar la afectación de los factores de riesgo en el vehículo cuando el/la alumno/a está ya en la fase de conducción autónoma.</p>
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Factores de riesgo.
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gestión del estrés en situaciones viales. Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. Gestión de mí mismo y de mis emociones.
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Experimentar las distracciones durante la conducción. Manejar nuestras emociones y nuestro estrés durante los primeros días como conductores/as.
<p>APLICABLE A</p>	<div style="text-align: center;">  </div>
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Simulación
<p>TIEMPO</p>	<p>15 minutos, durante la sesión.</p>
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elementos distractores, tales como música, móvil, pasajeros, comida, bebida, chicle, bolso, etc.
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Reflexión acerca de la influencia que los distintos elementos distractores han provocado en la conducción, los efectos producidos y la capacidad personal que se posee para mantener la atención.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p>

Actividad 3 Mi primer día conduciendo

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Simulación en el vehículo donde diferentes elementos distractores interfieren en la conducción.

El/la participante deberá valorar la influencia que los diferentes elementos distractores tienen sobre la conducción, poniendo en tela de juicio sus propias creencias.

Simulación:

La persona al volante realiza diferentes acciones que actúan como elementos distractores. Estos pueden ser:

- *Cantar*
- *Comer*
- *Beber*
- *Fumar*
- *Hablar por teléfono con manos libres*
- *Discutir*
- *Llevar pasajeros*
- *Pensar en preocupaciones*
- *Buscar cosas en el bolso*
- *Comer chicle*
- *Etc.*

Conclusión:

Reflexión acerca de la influencia que los distintos elementos distractores han provocado en la conducción, los efectos producidos y la capacidad personal que se posee para mantener la atención.

- *¿Qué es lo que te ha distraído más? ¿Menos?*
- *¿Qué has sentido?*
- *¿Qué puedes hacer para evitarlos?*

Anotaciones para la persona formadora



- Hay situaciones que provocan estrés a la persona conductora y por tanto aumentan el riesgo de sufrir un accidente. Es importante tomar consciencia de las situaciones que generan ansiedad o estrés y tratar de evitarlas.
- Es importante que reflexione sobre los detalles y las emociones.

Actividad 4 Test de atención

ÍNDICE

UTILIDAD	En la conducción, como en otros ámbitos, no es lo mismo prestar atención o prestar concentración.	
	Esta actividad está indicada para:	
		
	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar los conceptos de atención y concentración. Valorar la importancia de la atención en la conducción. 	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> Estado físico del conductor. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Atención. Análisis del entorno. Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Experimentar la diferencia entre atención y concentración. Identificar la importancia de la atención en situaciones viales. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio analógico. Puesta en común. 	
TIEMPO	10 minutos	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> Video del experimento 	
EVALUACIÓN	Listado de diferencias entre atención y concentración en entornos viales. Reflexión sobre las diferencias entre atención y concentración en entornos viales.	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p>Más información sobre Daniel J. Simons y su experimento.</p> <p>Otro video de test de atención</p> <p>Más información sobre el concepto de atención:</p> <p>Más información sobre el concepto de concentración:</p> <p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p> <p>Actividad 1: Test de atención – Programación 8 – Competencias para la seguridad, competencias para la vida.</p>	

Actividad 4 Test de atención

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDA

Ejercicio analógico consistente en visualizar un video donde aparecen dos equipos, uno con camiseta blanca y otro con camiseta negra, pasándose un balón de baloncesto.

Se realiza un primer visionado regido por una consigna que obliga a los participantes a concentrarse en un único aspecto. En una segunda ocasión se dirige la atención hacia otro aspecto y se extraen conclusiones a través de una puesta en común.

Ejercicio analógico:

Es una práctica realizada por los participantes que aparentemente no tiene nada que ver con el contenido directo de la sesión y que, en cambio, consigue que, de forma inductiva, se llegue a unas conclusiones determinadas.

Primer visionado:

Se proyecta el video bajo la consigna “determinar número de pases de balón del equipo blanco”. Para que el experimento sea válido, hay que contar todos los pases en una única visualización del video. (Son 18 pases de balón los que realizan los componentes del equipo blanco).

Segundo visionado:

Se solicita a los/las participantes que busquen algo que les llame la atención. (Aparece un gorila cruzando la escena).

Puesta en común:

Preguntas para elaborar el listado de diferencias, ventajas y desventajas entre atención y concentración en entornos viales:

- ¿Qué diferencia hay entre el primer y el segundo visionado?
- ¿Qué diferencia hay entre estar concentrado/a y estar atento/a?
- En la movilidad en general, tanto si conduces un vehículo como si eres viandante... ¿Qué crees que es mejor, ir atento/a o concentrado/a?

- Recuerda y comparte situaciones viales en las que ibas concentrado/a y otras en las que has requerido de mucha atención. ¿Qué sucedía en cada caso?

Anotaciones para la persona formadora



- Esta actividad está basada en un experimento que se llevó a cabo por Daniel J. Simons en la Universidad de Illinois. El experimento sirve para evaluar la capacidad de atención o concentración de las personas.
- Si la persona formadora considera que los/las participantes ya conocen el video, hay más videos sobre test de atención. En cualquiera de los casos la reflexión sigue siendo la misma y la experiencia de aprendizaje también.

Conclusiones:

- La mayoría de las personas están concentradas contando los pases de los/las jugadores/as, y de forma inconsciente su cerebro descarta la información “innecesaria”. Esto nos sucede a diario, la cantidad de información que nos llega por la vista al cerebro es tan grande que inconscientemente tendemos, en mayor o menor grado, a filtrarla y procesar videos aquella que consideramos necesaria, descartando el resto.
- En la conducción, la atención se considera como una habilidad básica que permite focalizar la percepción hacia estímulos internos y externos (lectura del entorno vial). Como concepto engloba la alerta, la activación y la concentración.
- La concentración en un nivel excesivo, focalizarse en una única tarea, objeto o pensamiento, puede ser realmente muy peligroso en el contexto vial.

Actividad 5 La fiesta en el caserío

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite a quienes participan determinar su percepción del riesgo y su disposición al mismo.</p> <p>De esta manera, logran reconocerse como personas precavidas o arriesgadas al tiempo que identifican factores de riesgo y valoran medidas preventivas en el entorno vial.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>
	
	<p>Determinar y valorar la propia percepción del riesgo.</p>
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Factores de riesgo.
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. Resistencia a la presión grupal. Gestión del estrés en situaciones viales.
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre la percepción del riesgo y la presión grupal. Identificar factores de riesgo como los atmosféricos, el estado del vehículo, el tipo de la vía, etc.
<p>APLICABLE A</p>	
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dilema moral.
<p>TIEMPO</p>	<p>20 minutos, al final de la sesión.</p>
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Orientaciones metodológicas del dilema moral.</u> <u>Anexo.- Dilema moral: la fiesta en el caserío</u>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Reflexión, individual o conjunta, acerca de la propia percepción y los factores del riesgo a través de una puesta en común.</p> <p>Cuadro resumen de factores de riesgo.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p><u>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</u></p> <p><u>Orientaciones metodológicas del dilema moral</u></p>

Actividad 5 La fiesta en el caserío

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El dilema moral es un método de confrontación de ideas y valores. Se plantea a los/las participantes una situación-problema que tiene dos alternativas y se pide a cada uno/a que elijan una de ellas. Ninguna de las dos alternativas es “correcta” o “incorrecta”. La elección se tiene que hacer desde un plano moral o de confrontación de valores. Se divide a los/las participantes en función de su elección y se les pide que discutan sus posturas. Se cierra con una ronda de reflexión entre todas las personas.

PAUTAS

- **Lectura de la historia.**
Individual o grupal.
- **Toma de decisiones.**
Quienes participan determinan su decisión.
- **Pequeño grupo:**
Exponen y reflexionan sobre el porqué de su decisión.
- **Debate:**
Los portavoces de cada pequeño grupo aportan sus ideas y se produce un intercambio de opiniones.
- **Puesta en común:**
Cada participante indica su decisión final y los motivos.

Para ayudar a la reflexión, la persona formadora puede plantear las siguientes preguntas:

- ¿Qué motivos y argumentos has desarrollado para tomar tu decisión?
- ¿Cómo afecta la decisión a la seguridad o autoprotección de la protagonista de esta historia?
- ¿Cómo afecta la decisión al resto de personas de la historia?

Anotaciones para la persona formadora



- Visto que se trata de una metodología específica, se sugiere consultar el siguiente video: [Orientaciones metodológicas del dilema moral.](#)
- El dilema no tiene conclusiones unívocas.
- Es importante que la persona formadora evite dar su opinión al respecto y acepte todas las aportaciones como válidas y respetables.

Actividad 5 La fiesta en el caserío

ATRÁS

ÍNDICE

Anexo. Dilema moral: La fiesta en el caserío.

Es viernes tarde. Y llueve. Dicen que es típico del principio del otoño, que es lo que toca. Decir que llueve es poco, diluvia. Voy en el coche con Carlos, Ainhoa, Nekane y Aitor. Vamos siguiendo a otro coche, que es el que sabe adónde tenemos que ir. Voy detrás, en medio, y llevo, como el resto de ocupantes, abrochado el cinturón de seguridad.

Vamos por una carretera convencional algo estrecha. Hay poca circulación, por suerte. Las nubes tapan el poco sol que queda de la tarde. A pesar de ser de día, por la lluvia, los coches llevan las luces encendidas. De vez en cuando un relámpago rasga el cielo, seguido de un trueno de esos que te resuenan en el cuerpo...

Yo hubiera preferido ir de fiesta a una discoteca, pero al final hemos decidido en grupo ir a esta fiesta en el caserío. En mala hora. Sobre todo, en mal día... Las luces del coche no acaban de ir demasiado bien, y el coche, a causa de la lluvia, a veces parece que patina, como me ha pasado antes.

Además, me siento culpable... Yo tuve la idea de ir al pueblo de mi padre, a la montaña, porque hacía muchos años que no iba por allí. La pandilla estuvo de acuerdo. Llamé a mi prima y a ella le hizo mucha ilusión. Para que conociéramos gente, montó esta fiesta en el caserío.

Mi prima va en el otro coche con sus amigos, y yo con los míos. Se ve que ellos, como conocen la carretera y tienen un coche mejor, van más deprisa... El conductor del coche donde viajo, mi amigo Carlos, hace lo que puede para seguirlos.

Un camión isoterma aparece justo delante del coche donde va mi prima. Tienen suerte y en una de las pocas rectas de la carretera lo adelantan. Carlos trata de acercarse al camión para adelantarlo a la mínima ocasión, pero no es fácil. El camión le va tirando encima toda el agua y las luces posteriores que

lleva –“¡qué manía de poner las antiniebla!” no para de repetir Carlos - le ciegan un poco. Carlos ha intentado pasar al camión isoterma en varias ocasiones, pero no hay manera... Mientras tanto, el coche de mi prima parece que se ha cansado de esperar y aumenta la distancia con el camión. Aitor pregunta al grupo si sabemos exactamente adónde vamos. Aunque la pregunta va dirigida a todos, entiendo que realmente, la pregunta es para mí. Le contesto que no, que solamente los del otro coche lo saben exactamente... En ese momento, Carlos ve un pequeño hueco e inicia el adelantamiento...

A mitad maniobra, Carlos tiene que dar un frenazo porque ve las luces de otro camión que se acercan en dirección contraria. El coche, con la lluvia, se va de lado a lado de la carretera, y después de quedarnos casi cruzados, por fin Carlos consigue controlarlo y reintegrarse detrás del camión isoterma, al tiempo que una sonora pitada nos aturde los oídos.

Al cabo de un par de minutos se anuncia a dos kilómetros un área de servicio. Carlos propone parar. Llamo a mi prima. A pesar de la mala cobertura conseguimos entendernos. Le digo que hemos tenido un susto fenomenal y que hemos parado en la gasolinera un momento. Me contesta que no nos preocupemos, que ellos van tirando, porque se hace tarde y les están esperando en el caserío. Me cuenta además que el camino a partir de ahí no tiene pérdida. Justo después de la gasolinera hay que coger una carretera local que enfila hacia la montaña. La carretera no tiene más cruces y lleva a la ermita de la Virgen del Rosario, parece ser que está muy bien indicado, y que un kilómetro antes de la ermita, tenemos que desviarnos hacia la izquierda. Desde allí mismo ya se ven las luces del caserío. Total: unos 20 km por esa carretera. Dice que “lo encontraremos incluso nosotros los de ciudad”, acompañada por un coro de risas en su coche...

Mientras, Carlos para el coche en el área de servicio. Hay una gasolinera y un bar de carretera. Nos sentamos en la terraza cubierta del bar para relajarnos un poco...

Actividad 5 La fiesta en el caserío

ÍNDICE

Al cabo de poco, el ambiente se ha ido destensando... Pedimos unas bebidas y un par de paquetes de patatas fritas para picar algo...

Voy al baño y cuando vuelvo, veo que Carlos y Aitor están hablando entre ellos. Hablan del susto, y de lo dura que está la carretera, pero sobre todo Aitor recrimina a Carlos no haber cambiado las ruedas antes de salir. Parece que tienen el dibujo gastado, y esa puede ser la causa de la derrapada que hemos tenido antes.

De repente, oigo una voz que me llama. Es un amigo de la infancia del pueblo. Nos saludamos y me dice que se va a visitar a su novia a un pueblo vecino. Yo le cuento que vamos de fiesta a un caserío y que hemos tenido un susto en el coche. Me pregunta que adónde vamos y le digo que a la ermita de la Virgen del Rosario. Pone una cara rara y me dice que es una carretera fatal. Es la típica carretera local, sin pinturas, estrecha, bastante bacheada, que tiene un puerto de montaña, y que no en todas las curvas hay guardarraíles. Me pregunta con quién voy y le señalo mi grupo... Mi amigo me pregunta qué coche llevamos. Carlos señala su utilitario aparcado en la puerta del bar de la gasolinera. Entre Carlos y mi amigo se instaura una corriente de simpatía. Empiezan a hablar de coches y de carreteras. Después de un rato, la conversación acaba haciendo referencia al incidente que hemos sufrido antes. Mi amigo le dice a Carlos que si ya ha tenido problemas con los neumáticos antes, que espere a coger la carretera local. Carlos dice que tal vez lo que más le preocupa son las luces, que la tarde empieza a caer y una de ellas no funciona, que vamos solamente con una luz de posición y una corta del lado derecho. Mi amigo, con un "pues vosotros mismos", se despide de nosotros.

Nos quedamos en silencio, apurando los vasos. Ainhoa y Nekane comentan entre ellas las ganas de ir a la fiesta, y sobre todo el gran esfuerzo que ha hecho mi prima al haber alquilado un equipo de sonido de los grandes y por llevar a pinchar un chaval que se está poniendo de moda.

Carlos se levanta y dice "¿Vamos?"

Aitor le contesta "Sí, pero ¿para dónde? Volvemos al pueblo antes de que sea de noche, o tratamos de seguir adelante hasta el caserío." De repente siento ocho ojos clavados en mí. Nekane dice "...son tus amigos, te han montado una superfiesta". Ainhoa responde: "...pero tú decides. Nosotros haremos lo que digas."

Es mi elección. Y tengo que decidir ya. Cojo aire y les digo...

-
- **¿Qué crees que les voy a decir?**
 - **¿Seguimos el viaje hacia el caserío de la ermita o volvemos otra vez al pueblo?**

Actividad 6 Fast and furious

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite identificar los valores que, a través de los <i>mass media</i>, son transmitidos a la sociedad en temas de movilidad. De esta manera, quienes participan, relacionan dichos valores con sus respectivos comportamientos viales y con los diferentes perfiles de conductores que coexisten en la vía.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción responsable. • Conducción defensiva. • Los valores que nos traspasa la sociedad.
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia a la presión grupal. • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. • Gestión de mí mismo y de mis emociones.
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los valores que transmiten las películas, los video-clips, y la publicidad en tema de movilidad. • Reflexionar sobre cómo afectan esos valores en nuestros comportamientos viales.
<p>APLICABLE A</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión de grupo.
<p>TIEMPO</p>	<p style="text-align: center;">15 minutos.</p>
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trailer de la película Fast and Furious 7 • Trailer Need for Speed • Proyector. • Conexión a internet.
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Listado de valores que se transmiten a través de los <i>mass media</i>.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p>

Actividad 6 Fast and furious

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Discusión de grupo en la que quienes participan intercambian ideas y opiniones a fin de información acerca de los valores que promueven los contenidos audiovisuales en la actualidad.

Se realiza a partir del visionado de uno o varios tráiler s de películas y de una serie de preguntas que ponen de manifiesto los pensamientos, sentimientos, emociones y expectativas que para cada persona supone el hecho de conducir.

Visionado de uno o varios tráileres.

Discusión de grupo:

La persona formadora promueve el intercambio de ideas a través de preguntas informales. Estas pueden ser:

- ¿Os gustan este tipo de películas?
- ¿Creéis que la conducción es diferente si te gustan o no, este tipo de películas?
- ¿Qué valores consideráis que se transmiten en este tipo de películas?
- ¿Qué relación tienen con la realidad?
- ¿Con qué asociamos la conducción según estas películas?

Anotación en la pizarra:

Listado de valores promovidos en los tráileres y, de ser posible, sus contrarios.

Anotaciones para la persona formadora



- La mayoría de las películas, video-clips y la publicidad en general potencian unos valores relacionados con la conducción agresiva, la alta velocidad y la temeridad. Plantean escenarios bastante alejados de la realidad y premian de uno u otro modo la falta de seguridad.
- Así, con frecuencia se relaciona la conducción con la diversión, con la velocidad, con chicas y chicos guapas/os, con la competición, con la música alta, con el atrevimiento, y con el riesgo en general... Gran parte de las veces sin pensar en clave seguridad y autoprotección.

Actividad 7 El cambio constante

ÍNDICE

	<p>Permite reconocer el entorno vial como variable y en continuo cambio.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>
UTILIDAD	
	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar la dificultad de adaptarse a los cambios. • Identificar las estrategias para poder afrontar los cambios en el entorno vial.
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación al cambio
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación y flexibilidad. • Atención. • Análisis del entorno.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la dificultad de aceptar los cambios. • Reconocer el entorno vial como un espacio con cambios continuos y sus consecuencias en nuestros hábitos.
APLICABLE A	
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Juego. • Conversación guiada.
TIEMPO	<p>10 minutos.</p>
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas dispuestas en círculo cerrado.
EVALUACIÓN	<p>Listado de posibles estrategias de adaptación al cambio.</p>
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p><u>Actividad extraída parcialmente de la programación 17 - Competencias para la seguridad, competencias para la vida</u> <u>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</u></p>

Actividad 7 El cambio constante

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Juego para comprobar la mayor o menor dificultad de adaptación al cambio de quienes participan.

Se trata de una actividad lúdica que suscita en los/las participantes emociones y sentimientos, lo que facilita diversos tipos de aprendizaje. El juego se caracteriza por disipar el límite entre lo real y lo imaginario, al tiempo que permite la libertad de conducta en un contexto determinado.

La actividad se realiza a partir de unas preguntas acerca de la disposición que tienen al cambio para, a continuación, proponer el juego.

Instrucciones:

Los/las participantes se sitúan en círculo de manera que las sillas queden totalmente pegadas unas a otras y quienes participan entrelazan sus manos apoyándolas en una de las piernas de sus compañeros/as contiguos/as (mano derecha encima de pierna izquierda del compañero/a de la derecha, y mano izquierda en la pierna derecha del compañero/a vecino de la izquierda).

El juego consiste en dar palmadas con las manos sobre las piernas en una dirección, como si pasara la corriente. Cuando se corrobora que se ha entendido el mecanismo se introducen cambios: Dos palmadas: cambio de sentido. Golpe con puño cerrado: salta una mano.

Quien se equivoca retira su mano, con la consiguiente dificultad que se genera.

Juego:

Una palmada inicia el juego y las palmadas van sucediéndose en el sentido de las agujas del reloj. Cada participante introduce alguno de los cambios posibles a su antojo.

Puesta en común:

Posibles preguntas para analizar el juego:
 ¿Qué dificultades habéis encontrado?
 ¿En qué hace pensar este juego?

¿En qué campos notáis que es más difícil adaptarse a los cambios?
 ¿Qué paralelismos podéis establecer entre el juego y la movilidad?

- Esperar el turno... ir en fila.
- Seguir en ritmo de los demás... caminar más o menos rápido.
- Hay obstáculos y requiere atención... objetos en la acera y la calzada.
- Etc.

¿Qué cambios o situaciones de la movilidad provocan dificultad de adaptación?

- Cambios de ruta por obras, aceras con andamios, cortes de calles.
- Atmosféricos.
- Conducir mientras el resto de personas van durmiendo.
- Un coche nuevo.
- Un coche que no es tuyo.
- Te han movido el asiento y los espejos retrovisores.
- Conducir por primera vez por un lugar.
- Etc.

¿Qué habéis hecho para tratar de adaptaros al cambio? (Listado de estrategias)

- Estar atento/a.
- Evitar provocar cambios.
- Evitar que pasaran por mis manos (dando dos palmadas).
- Ir despacio.
- Etc.

Anotaciones para la persona formadora



Conclusiones:

Muchas de las dificultades que se encuentran en el juego se hallan también en ámbito vial. Y las mismas estrategias de éxito del juego sirven para la movilidad segura, ir atento/a, disponer de las dos manos, no correr demasiado, etc.

Actividad 8 Superar el miedo

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite reflexionar sobre miedos y temores vinculados a la conducción.</p> <p>De esta manera quienes participan toman conciencia de sus propios temores y descubren fórmulas que les ayuda a enfrentarlos y/o superarlos.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
	<p>Tratar de paliar los efectos negativos de los miedos sobre la conducción, de cara a la conducción autónoma o al examen.</p>
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción autónoma, preparar mentalmente
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. • Gestión de mí mismo y de mis emociones. • Gestión del estrés en situaciones viales.
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los miedos vinculados al ámbito vial. • Proponer acciones y reflexiones para superar esos miedos.
<p>APLICABLE A</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conversación. • Explicación.
<p>TIEMPO</p>	<p style="text-align: center;">10-15 minutos.</p>
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de Amaxofobia en la Wikipedia
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Listado estrategias de afrontamiento del miedo y temores propios del conductor/a novel.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico Definición de Amaxofobia en la Wikipedia</p>

Actividad 8 Superar el miedo

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Puesta en común acerca de los miedos y temores a la conducción y explicación de conceptos tales como la amaxofobia y de las posibles estrategias de afrontamiento.

Se realiza a través de una serie de preguntas para extraer las ideas previas respecto al tema seguida de una explicación para aclarar conceptos.

Conversación:

La persona formadora realiza algunas preguntas a quienes participan:

- ¿A qué tienes miedo?
- ¿Qué sensaciones te genera eso a lo que tienes miedo (sudores, llanto, repelús)?
- ¿Has tenido alguna fobia y la has superado? ¿Cómo la superaste?
- ¿Conoces a alguien que haya superado una fobia? ¿Cómo lo hizo?

Tras un breve tiempo de reflexión, la persona formadora pregunta de nuevo:

- Conoces a alguien que a pesar de tener permiso de conducir, no conduzca?
- ¿Por qué crees que hay personas que deciden no conducir?
- ¿Sabes qué es la amoxofobia?
- ¿Sabrías diferenciar entre ésta y los temores propios de un conductor/a novel?
- ¿Qué cosas harías para afrontar el miedo o esos temores? (Ir con tiempo para acomodarse en el coche con calma, respirar profundamente, ir acompañado/a de una persona de confianza, realizar recorridos conocidos, etc.)

Explicación:

Introducción del concepto de amaxofobia, de la función del miedo y otros aspectos relevantes a medida que se desarrolla la puesta en común y se suceden las preguntas. (Ver SUGERENCIAS)

Anotaciones para la persona formadora



- Según la Psicología, todas las personas tememos alguna cosa o tenemos alguna pequeña o gran fobia.
- La persona formadora explica la función del miedo como emoción básica, que sirve para mantener al ser humano alerta y facilitar su supervivencia.
- Las fobias son miedos exagerados a alguna cosa, existen muchas fobias, y la mayoría se superan con pequeñas acciones, aunque algunas de ellas requieren de profesionales y terapia.
- La amaxofobia proviene de Amaxo (en griego, carro) y fobia (miedo), por lo que se conoce comúnmente como miedo a conducir.
- Esta fobia suele estar relacionada con la inseguridad, o con una mala experiencia tanto personal como de accidentes de personas cercanas. Sus síntomas son parecidos a un ataque de ansiedad, y pueden consistir en sudores, taquicardias, respiración agitada, vértigos, etc.
- No se debe confundirla amaxofobia con los temores propios del conductor novel que poco a poco ganará confianza y superará los nervios y temores iniciales.

Conclusiones:

Es importante aceptar que la acción de conducir, produce nervios y temores, especialmente en los/las conductores/as noveles. No tener ningún miedo a la conducción puede ser una actitud temeraria. Por otro lado, ese miedo no debe bloquear nuestra acción. En el caso de los/las conductores/as noveles la práctica y mantener la calma son las mejores herramientas para superar ese miedo inicial.

Actividad 9 ¿Qué es el estrés?

ÍNDICE

UTILIDAD	Permite profundizar en el significado de la palabra estrés , sus elementos básicos , síntomas , causas y efectos .	
	Esta actividad está indicada para:	
		
	<ul style="list-style-type: none"> Ahondar en el concepto estrés. Descubrir estrategias para poder afrontarlo. 	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> Estado físico del conductor. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los elementos básicos del estrés y los principales factores estresores. Reflexionar sobre el efecto del estrés en nuestras decisiones y acciones viales. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. Gestión de mí mismo y de mis emociones. Gestión del estrés en situaciones viales. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas. Conversación guiada. Explicación. Puesta en común. 	
TIEMPO	50 minutos (video incluido)	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> Videos del Programas Redes donde Eduardo Punset trata el concepto del estrés y los estresores del mundo contemporáneo: Parte 1 Parte 2 Proyector. Conexión a internet. 	
EVALUACIÓN	Cuadro resumen que contenga: elementos básicos, síntomas, causas, efectos y estrategias de afrontamiento.	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico Noticia relacionada con el estrés	

Actividad 9 ¿Qué es el estrés?

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A través de la combinación de varios métodos, quienes participan trabajan a fondo el concepto estrés y aspectos relacionados con el mismo.

Como punto de partida, se realiza una lluvia de ideas que a continuación son ordenadas gracias a una conversación guiada. Una explicación posterior da pie a idear estrategias de afrontamiento del estrés relacionadas con la movilidad.

Lluvia de ideas:

Se anotan en la pizarra todas las ideas y palabras que surgen a partir de la pregunta:

- ¿Qué te sugiere la palabra estrés?

Explicación:

Oral o a través de video.

Puesta en común:

Preguntas posibles:

- ¿Qué tiene que ver esos elementos con los aspectos comentados anteriormente?
- ¿Y con la conducción?
- ¿Qué acciones relacionadas con la movilidad puedes hacer sobre los 4 elementos básicos del estrés? Por ejemplo, sobre la novedad, se puede practicar mucho, podemos visualizar el momento de nuestros primeros desplazamientos como conductor/a, podemos preguntar o conversar con otros conductores noveles para conocer su experiencia, etc.

Recoger todo cuanto vaya saliendo se recoge en un cuadro-resumen.

Anotaciones para la persona formadora



- El entorno vial es un entorno complejo, pues es poco predecible y se compone de un gran número de estímulos significativos y millones de micro-decisiones personales en un mismo instante.
- Participar del entorno vial supone estar alerta y esto genera cierto estrés. Cuando el estado de tensión se alarga más tiempo y lo hace con más intensidad, es preciso establecer estrategias específicas que permitan a la persona usuaria de la vía conocer, controlar y gestionar su estrés vial.
- La conducción novel es una actividad estresante, pero que un nivel de estrés aceptable es bueno, nos mantiene alerta. Demasiado estrés nos paraliza o nos lleva a tomar decisiones precipitadas.
- Los 4 elementos del estrés: (video Redes)
 1. La novedad.
 2. Lo impredecible de la situación.
 3. El no control.
 4. Sentirse amenazado/a.
- El video tiene una duración de, aproximadamente, 25 minutos. Es posible sustituirlo por una explicación oral, recomendando ver el video fuera de la autoescuela. Otra opción es hacer la lluvia de ideas al final de una sesión y pedir a los y las asistentes que vean el video en sus casas para poder continuar con la actividad.

Actividad 10 Mitos sobre el cinturón de seguridad

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite poner en valor el uso del cinturón de seguridad. De esta manera, quienes participan, reflexionan sobre mitos y creencias propias acerca del mismo y la necesidad de su buen uso.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	<p>Promover el buen uso del cinturón de seguridad y desechar mitos y falsas creencias sobre el mismo.</p>	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad pasiva. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la necesidad del buen uso del cinturón. • Valorar qué riesgos evitamos con comportamientos seguros. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario. • Puesta en común. • Explicación. 	
TIEMPO	15 minutos	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo.- <u>Mitos sobre el cinturón de seguridad</u> • Papel y bolígrafo. 	
EVALUACIÓN	<p>Enumeración de creencias desechadas y dudas aclaradas.</p>	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p>Incovia. Programa de intervención, sensibilización y reeducación vial. Manual del profesor (Página 331). <u>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</u></p>	

Actividad 10 Mitos sobre el cinturón de seguridad

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se entrega una tabla con afirmaciones que debe ser completada por quienes participan para, posteriormente, poner en común las respuestas posibilitando a la persona formadora aclarar dudas y desmentir mitos y falsas creencias.

En el aula



Cuestionario

Completar *in situ* o en casa.

Puesta en común y explicación:

Se confrontan las respuestas una a una mientras la persona formadora aporta información relevante para aclarar, desmentir o afianzar las diferentes afirmaciones.

Ronda de evaluación:

Cada participante pone de manifiesto aquellas creencias o ideas que ha tenido que reelaborar.

En el vehículo



Igual que en el aula, siempre y cuando el nivel de autonomía en la conducción permita al participante mantener una conversación mientras conduce (permite por tanto entrenar también la atención múltiple o multitarea).

Anotaciones para la persona formadora



- Si no se dispone de mucho tiempo, para abordar este tema tanto en el aula como en el vehículo, puede solicitarse al alumno/a que rellene el cuestionario en casa para poder comentarlo en la siguiente sesión.
- También, después de rellenar el cuestionario, se puede proponer un trabajo en pequeños grupos para que los/las participantes discutan acerca de la veracidad o no de las afirmaciones.

Actividad 10 Mitos sobre el cinturón de seguridad

ATRÁS

ÍNDICE

Anexo. Mitos sobre el cinturón de seguridad

Indica si estás de acuerdo o no con las afirmaciones siguientes. En el apartado de Observaciones puedes anotar el motivo, y en los espacios en blanco del final puedes añadir otros mitos y afirmaciones que conozcas.

Afirmación	De acuerdo	No de acuerdo	Observaciones
Hay gente que se ha salvado por no llevarlo			
El cinturón no sirve para nada			
En ciudad el cinturón no es necesario			
En recorridos cortos no hace falta			
A poca velocidad el cinturón no sirve			
Los cinturones de detrás no son útiles			
Mucha gente se ha salvado por qué salió despedida del coche			
El cinturón resulta incómodo			
Llevamos buenos coche con muchos sistemas de seguridad			
No hace falta: yo no voy a tener accidentes			
En taxi no hace falta			
Mejor no llevarlo que llevarlo mal puesto			

Actividad 11 Mi tiempo de reacción

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite experimentar con el tiempo de reacción y comprobar la variación del mismo en función del nivel de atención.</p> <p>De esta manera, quienes participan, se hacen conscientes de la variabilidad del tiempo de reacción y del riesgo que implica su aumento en situaciones viales.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la discriminación entre aumento y disminución del tiempo de reacción. • Evidenciar cómo las distracciones afectan a la conducción. 	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Estado físico del conductor. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Atención. • Adaptación y flexibilidad. • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nuestro tiempo de reacción y valorar la importancia de la atención. • Experimentar cómo afectan las distracciones a nuestro tiempo de reacción. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Juego. 	
TIEMPO	<p>5 minutos</p>	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios online de medida del tiempo de reacción: <ul style="list-style-type: none"> - Dardos tranquilizadores para ovejitas - Cambio de color (alternativa) • Ordenador o dispositivo móvil. • Conexión a internet. 	
EVALUACIÓN	<p>Listado de aspectos que afectan al tiempo de reacción y cómo lo hacen.</p>	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico Información sobre las carreras de 100 m. Wikipedia.</p>	

Actividad 11 Mi tiempo de reacción

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A pesar de que hay varios recursos para conocer el tiempo de reacción, una buena alternativa es un juego virtual.

En el juego de las ovejitas, el/la participante deberá lanzar un dardo para que no se le escapen las ovejas.

Debe lanzarlo en cinco ocasiones, y el programa le dará una media de su tiempo de reacción.

Se propone repetir el ejercicio tres veces: la primera sin distracciones, la segunda mientras se le va hablando animadamente, y una tercera vez mientras manda un mensaje por el chat de su móvil. Comparamos los tiempos y extraemos conclusiones.

Juego:

Una o varias personas voluntarias completan el juego en las tres modalidades, anotando sus tiempos.

Conclusiones:

Preguntas guía:

- ¿Estás por encima o por debajo de la media?
- ¿Qué diferencia hay entre estar atento/a e ir hablando? ¿E ir chateando?
- ¿Crees que la diferencia en segundos es relevante en la conducción?
- ¿Qué otros aspectos pueden influir en el tiempo de reacción? (enfermedades, somnolencia, estado anímico y emocional, nivel de estrés, etc.)

Ronda de evaluación:

Cada participante menciona un aspecto que influye en el tiempo de reacción y determina la manera en que lo hace (siempre aumenta).

Anotaciones para la persona formadora



- El tiempo de reacción es el tiempo que pasa entre el estímulo de un órgano sensorial y el inicio de una reacción.
- Hablamos de tiempo de reacción simple cuando existe un único estímulo y una única respuesta.
- El tiempo fisiológico de respuesta es la suma de los siguientes tiempos:
 - Nuestro ojo percibe un movimiento,
 - las neuronas transportan la información al cerebro,
 - el cerebro procesa e interpreta lo que está pasando,
 - el cerebro transmite la información a la mano,
 - y la mano ejecuta.
- Fisiológicamente, no es posible una reacción en un tiempo menor de 0,13 segundos. Por eso, en las carreras de atletismo, si el participante sale con un tiempo inferior a 0,1 segundos, se considera salida nula.
- La realidad es mucho más compleja... En la realidad, no hay un único estímulo (hay un semáforo, unos/as niños/as jugando, otros coches, el ruido del motor,...) ni una única respuesta (freno, acelero, esquivo,...), ni nuestro nivel de atención es siempre el más alto posible, por lo que nuestro tiempo de reacción tiende a ser considerablemente mayor.
- Como conclusión cabe decir que el tiempo de reacción se ve afectado por la atención y por el estado general del organismo, como por ejemplo, enfermedades, somnolencia, estado anímico y emocional, nivel de estrés, etc.
- En el juego, el tiempo de reacción medio sin distracciones es de aproximadamente 0,22 segundos.

Actividad 12 Juego de destreza

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite jugar con la atención y la percepción de diferentes estímulos.</p> <p>De esta manera quienes participan descubren la existencia de diferentes tipos de atención, los valoran en relación a la conducción y buscan fórmulas para una movilidad más segura.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	<p>Determinar el papel que juegan los distintos tipos de atención en la conducción.</p>	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> Estado físico del conductor. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Atención. Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. Adaptación y flexibilidad. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre los distintos tipos de atención y cómo la atención afecta a la conducción. Valorar qué mecanismos se pueden poner en marcha para tener una movilidad más segura. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> Juego. Puesta en común. Explicación. 	
TIEMPO	<p>5-10 minutos</p>	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> <u>Juego de destreza</u> Ordenador o dispositivo móvil. Conexión a Internet. 	
EVALUACIÓN	<p>Identificar situaciones, acciones y/o conductas adecuadas a cada tipo de atención.</p>	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p><u>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</u></p>	

Actividad 12 Juego de destreza

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Juego de destreza, similar a la prueba médica de coordinación que se realiza para obtener el permiso de conducción.

Se realiza en sucesivas ocasiones durante un minuto y se anotan las puntuaciones. Se comparan los resultados y se ponen en común las dificultades del juego.

Juego:

Se repite el juego tantas veces como se pueda en un minuto, anotando las puntuaciones.

Puesta en común:

Posibles preguntas:

- *Qué hace que el ejercicio sea difícil*
- *¿Qué dificultades has encontrado?*
- *En el tráfico ¿A qué estímulos tenemos que estar atentos/as?*
- *¿Qué nos puede distraer?*
- *¿Qué podemos hacer para evitar distraernos?*

Explicación:

Sobre los diferentes tipos de atención.

Evaluación:

- *¿Cuándo empleas la atención selectiva? ¿Qué puedes hacer para mantenerla?*
- *¿Cuándo empleas la atención sostenida? ¿Qué puedes hacer para mantenerla?*
- *¿Cuándo empleas la atención dividida? ¿Qué puedes hacer para mantenerla?*
- *¿Cuándo empleas la atención flotante? ¿Qué puedes hacer para mantenerla?*

Anotaciones para la persona formadora



Existen diferentes tipos de atención:

- **Atención selectiva:** capacidad de focalizar la atención en los estímulos externos significativos prescindiendo de los que no son importantes para mantener la seguridad.
- **Atención sostenida:** capacidad de mantener un nivel de atención prolongado y permanente en el tiempo.
- **Atención dividida:** capacidad de mantener la atención en diversos estímulos significativos del tráfico sin menoscabo de la seguridad.
- **Atención flotante:** capacidad de no fijarse en nada en particular pero estar presente en la acción que se está realizando de manera que cuando hay un estímulo distinto a lo normal hace saltar el mecanismo de alerta utilizando la función de la atención selectiva.

Conclusiones:

- Nuestros sentidos hacen que procesemos información y eso nos permite hacer una construcción mental del mundo que nos rodea. La capacidad de seleccionar, organizar e interpretar nuestras sensaciones la denominamos percepción.
- Es tanta la información que nos llega por la vista al cerebro que de modo consciente la filtramos y procesamos solo la que consideramos necesaria. Este proceso mental también lo hacemos mientras conducimos. Por ejemplo, al inicio, una velocidad nos parece elevada, y, poco a poco, nos vamos acostumbrando hasta que nos parece que vamos incluso despacio (efecto autopista).
- En la conducción, hay que mantener siempre la atención flotante, que tiene que ver con la globalidad de la situación, para asegurarnos que somos capaces de responder ante un evento inesperado. Hay que ser conscientes también de que la atención dividida y la sostenida aumentan mucho nuestra fatiga y son difíciles de mantener en el tiempo.

Actividad 13 Hábitos y “manías”

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite tomar conciencia de hábitos que se poseen y asumir la dificultad de modificarlos.</p> <p>De esta manera quienes participan caen en la cuenta de la importancia de crear buenos hábitos en la conducción por la dificultad que supone modificarlos.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	<p>Concienciar sobre la importancia de los buenos hábitos.</p>	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje de la conducción. • Conductores noveles. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación y flexibilidad. • Análisis del entorno. • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Darse cuenta de la importancia de los buenos hábitos en la conducción. • Reflexionar sobre los errores que cometen comúnmente los/las conductores/as noveles. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de reflexión y observación. • Puesta en común. 	
TIEMPO	<p>10 minutos</p>	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Papel y bolígrafo. • Participante(s) y observador(es) 	
EVALUACIÓN	<p>Listado de buenos hábitos para conductores.</p>	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p>	

Actividad 13 Hábitos y “manías”

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reflexión y ejercicios de observación para la detección de hábitos y manías propios y ajenos.

Se realizan simultáneamente los ejercicios de reflexión y observación. Mientras una parte de los/las participantes escribe los hábitos de movilidad que poseen, la otra parte observa y anota los gestos, manías y hábitos que tienen los primeros.

Ejercicio de reflexión:

Redacción de una lista con sus hábitos como viandante o pasajero/a.

- ¿Qué hábitos tienes en la movilidad?

Ejercicio de observación:

Quien observa, cuenta y anota cuántas veces cruza las piernas o se rasca la cara o cualquier otro hábito, manía o tic.

Puesta en común:

Exposición de hábitos de movilidad. Posibles preguntas:

- ¿Crees que los hábitos son para siempre o que se pueden cambiar?
- ¿Cuántas veces cambiaste de hábitos? ¿Te resultó fácil?
- ¿Cómo crees que llegaste a tener esos hábitos?
- ¿Crees que es difícil cambiarlos?
- ¿Qué hábitos consideras que son más seguros para la movilidad?

Exposición de hábitos y manías observados:

- ¿Eres consciente de tener esas manías? ¿Te han sorprendido?
- ¿Crees que podrías evitar hacerlas? ¿Cómo?
- ¿Te resultaría fácil?
- ¿Crees que te afectarán a tu seguridad durante la conducción?
- ¿Qué manías tienen los conductores?
- ¿Algunas de ellas van en contra de la seguridad?

Ronda de evaluación:

Cada participante menciona un buen hábito para los/las conductores/as.

Anotaciones para la persona formadora



- Los hábitos son actos que se aprenden y se automatizan, tanto que no somos conscientes al hacerlos. Por ejemplo, accionar el embrague y cambiar de marcha requiere un esfuerzo al principio, pero con la práctica se vuelve automático, inconsciente e incluso se puede hacer difícil romper esa inercia, de “piso y cambio”.
- Hay hábitos que pueden ser peligrosos y otros que resultan muy útiles para la seguridad. Por ejemplo, morderse las uñas o frotarse los ojos mientras se conduce puede ser peligroso, mientras, por otro lado, mirar automáticamente los retrovisores o poner el cinturón son hábitos de seguridad.
- Posible lista de hábitos de la movilidad:
 - Mirar a ambos lados de la calle antes de cruzar.
 - Ponerse el cinturón al subir al coche, en los asientos delanteros así como en los traseros.
 - Encender la radio al subirse a un turismo.
 - Charlar animadamente con la persona que conduce.
 - Evitar conducir el ciclomotor después de beber alcohol.

Conclusiones:

- Cuesta mucho modificar o eliminar un hábito ya que suele estar muy automatizado.
- Es importante adquirir buenos hábitos en relación a la movilidad.
- Hay hábitos muy importantes para los/las noveles:
 - Cambiar bien la marcha, respetando la forma de H de la palanca.
 - Poner siempre el cinturón de seguridad.
 - Adaptar el coche (asiento, espejos...) al cambiar de persona conductora.
 - La posición correcta de las manos en el volante. Cualquier otra posición nos hace perder tiempo de reacción.
 - Llevar la velocidad adecuada y constante.
 - Comprobar retrovisores constante y automáticamente.
- Es importante también no empezar a construir ciertos hábitos:
 - Poner el codo en la ventanilla
 - Cruzar los brazos al girar el volante
 - Mirar demasiado cerca en la moto
 - ...

Actividad 14 Conducción y estrés

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite conocer reflexionar sobre los elementos que generan estrés durante la conducción.</p> <p>De esta manera, quienes participan, descubren elementos estresores e idean estrategias para evitarlos.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	Identificar elementos estresores, sus efectos y las posibles estrategias para afrontarlos.	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> Estado físico del conductor. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Gestión del estrés en situaciones viales. Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre los elementos que generan estrés al conducir un turismo. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> Estudio de caso. Puesta en común. Conversación. 	
TIEMPO	 15-20 minutos	 10 minutos, al final de la sesión
RECURSOS/ANEXOS		
EVALUACIÓN	Listado de aspectos que favorecen el estrés y estrategias para evitarlos.	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p> <p>Artículo “estrés”. Wikipedia</p> <p>Artículo “estrés”. Biblioteca nacional de medicina, USA.</p>	

Actividad 14 Conducción y estrés

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el aula



Redacción del caso:

Cada participante redacta un caso real o ficticio en el que alguien que conduce un turismo se estresa cada vez más, y plantea las siguientes preguntas:

- ¿Cómo acaba la historia?
- ¿Qué crees que podría hacer el/la conductor/a de la historia para no estresarse tanto?

Puesta en común:

Se leen todas las historias y se contesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Las historias descritas tienen elementos en común?
- ¿Cuáles?
- ¿Qué estrategias existen para evitarlos?

En el vehículo



Conversación

Al final de la sesión quienes participan responden a las siguientes cuestiones:

- ¿Te has estresado en algún momento? ¿En cuáles?
- ¿Qué es lo que te ha estresado?
- ¿Has hecho algo para evitarlos?
- ¿Podrías hacer algo en próximas ocasiones?

Anotaciones para la persona formadora



Conclusiones:

- Conducir con mucha presión o estrés dificulta la toma de decisiones, ralentiza el tiempo de reacción y puede generar una conducción agresiva.
- Es importante detectar los aspectos que más estresan y adoptar estrategias para reducirlos.

Actividad 15 Campaña de prevención de accidentes

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite tomar nota de la dimensión del problema de los accidentes de tráfico.</p> <p>De esta manera, quienes participan, profundizan en las características de los accidentes de tráfico; dónde, cuándo y por qué se producen con más frecuencia.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
	<p>Estudiar las características más relevantes de los accidentes de tráfico.</p>
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accidentes de tráfico y primeros auxilios.
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis del entorno. • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimar la dimensión del problema del tráfico. • Proponer acciones para prevenir accidentes de tráfico.
<p>APLICABLE A</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo. • Puesta en común.
<p>TIEMPO</p>	<p style="text-align: center;">20 minutos</p>
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Premisas sobre accidentes de tráfico. • Mesas. • Hojas de papel grandes. • Rotuladores.
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Carteles de prevención de accidentes.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p><u>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</u></p>

Actividad 15 Campaña de prevención de accidentes

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Diseño de carteles de prevención de accidentes a partir de unas premisas dadas.

Se trabaja en pequeños grupos en la elaboración de campañas de prevención de accidentes de tráfico que hagan referencia a algunos de los aspectos más característicos de los mismos.

Diseño de campañas de prevención de accidentes.

Premisas:

- *Es un problema mundial que afecta a toda la sociedad, al ser una de las principales causas de mortalidad y de lesiones, sobre todo entre los jóvenes.*
- *En poblado se producen más accidentes, pero hay más víctimas en vías interurbanas.*
- *Las autopistas y autovías son más seguras que las carreteras convencionales.*
- *La mayoría de accidentes se producen en rectas y no en curvas.*
- *Los periodos de más accidentes son Navidades, Semana Santa y verano.*
- *Los fines de semana y los días festivos son los más peligrosos, especialmente de madrugada.*
- *En días laborables, las horas de entrada y salida del trabajo, sobre todo por la tarde al cavar la jornada.*
- *Los accidentes producidos por distracción son más frecuentes si el conductor va acompañado.*

Puesta en común:

Cada grupo presenta su campaña y se comparten opiniones sobre las preguntas siguientes:

- *¿Qué aspectos destacarías? ¿Cuáles llaman más la atención?*
- *¿Qué tipo de eslogan conoces para prevenir accidentes de tráfico?*
- *¿Crees que las imágenes de accidentes reales son más efectivas?*

Actividad 16 Investigo mi seguro

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite descifrar diferentes perfiles de riesgo en la conducción.</p> <p>De esta manera, quienes participan, conocen los criterios que emplean las compañías aseguradoras y se familiarizan con el vocabulario propio de las mismas.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Acercarse a la realidad de las compañías aseguradoras. • Conocer y valorar los accidentes de tráfico y sus consecuencias. 	
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Documentación del vehículo. 	
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. • Análisis del entorno. 	
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los riesgos que se atribuyen a los/las conductores/as noveles. • Valorar los perfiles de riesgo en la conducción. 	
<p>APLICABLE A</p>		
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación. • Puesta en común. 	
<p>TIEMPO</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos con conexión a internet. • Ordenador. • Papel y bolígrafo. • Pólizas de seguros. • Propaganda de compañías aseguradoras. 	
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Listado de perfiles de conductores ordenados en función del riesgo. Glosario de términos.</p>	
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p>	

Actividad 16 Investigo mi seguro

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Investigación sobre los criterios de las aseguradoras para hacer un seguro a un/a conductor/a novel.

Se realiza consultando páginas web de compañías aseguradoras o de cálculo de seguros de coche. Esta actividad puede ser útil también para contratar en el futuro.

Investigación:

Cuestiones a resolver:

- ¿Hay diferencias en los precios de una misma compañía?
- ¿Qué aspectos hacen subir el precio del seguro?
- ¿Hay diferencias entre sexos? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Hay diferencias por edades? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Hay diferencias por el tipo de vehículo? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Qué criterios usarías en caso que fueras una aseguradora?
- ¿A quién no asegurarías el coche?
- ¿A quién sí? ¿Por qué?

Puesta en común de los resultados obtenidos.

Ronda de evaluación:

- Listado perfiles de conductores, ordenarlos según el mayor o menor riesgo que asumen.
- Glosario de nuevos términos: Titular, tomador/a, asegurado/a, accidente, siniestro, etc.

Anotaciones para la persona formadora



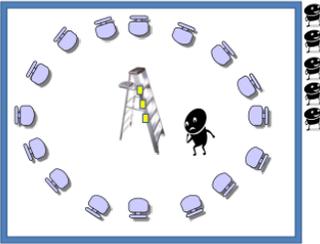
- También se pueden hacer fotocopias de las páginas web.

Conclusiones:

- Según las estadísticas y la presunción de determinados comportamientos, existen perfiles de conductores/as con mayor riesgo que otros, como por ejemplo el de un varón joven con coche deportivo frente al de una mujer adulta con coche familiar.
- La investigación puede realizarse en casa y dejar la puesta en común para el aula.

Actividad 17 Percepción del riesgo

ÍNDICE

<p>UTILIDAD</p>	<p>Permite sentir la presión grupal y reconocerla como un factor de riesgo más.</p> <p>De esta manera, quienes participan comprueban cómo inciden en nuestro comportamiento la presencia de observadores.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
	<p>Comprobar cómo cambian las conductas debido a la influencia del grupo.</p>
<p>TEMA RELACIONADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Factores de riesgo.
<p>COMPETENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. Resistencia a la presión grupal.
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar la presión grupal y discutir hasta qué punto nos dejamos llevar por el grupo en lugar de decidir en función de nuestra propia percepción del riesgo. Reflexionar sobre nuestra asunción del riesgo.
<p>APLICABLE A</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>MÉTODOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Juego.
<p>TIEMPO</p>	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>
<p>RECURSOS/ANEXOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Escalera. Pañuelo. Cordones o cuerdas. <div style="text-align: center;">  </div>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Reflexión sobre la presión de grupo.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</p>

Actividad 17 Percepción del riesgo

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Juego a través del que se experimenta la presión del grupo. Consiste en subirse a una escalera con los pies atados en diferentes condiciones.

Se realiza en varias ocasiones, en las primeras los/las participantes están libres de toda coacción. En las sucesivas, se indican los logros de los anteriores jugadores, lo que les lleva a arriesgar más.

Preparación:

Quienes vayan a participar deben permanecer fuera del aula. Entrarán a medida que les vayan llamando.

Juego:

Quienes participan en las primeras ocasiones reciben las siguientes instrucciones:

- *Átate los cordones de manera que tu pie izquierdo quede unido al derecho por unos 20 centímetros, un palmo aproximadamente.*
- *Tápate los ojos con un pañuelo.*
- *Sube por la escalera con las manos en la cabeza.*
- *Puedes subir los escalones que desees, plántate en aquella altura que consideres "segura". No subas más si consideras que te pones en riesgo.*

La persona formadora anota en un papel en qué escalón se ha plantado.

Los/las jugadores/as a continuación reciben las mismas instrucciones pero se le añade un dato: la marca de los escalones que han alcanzado el resto de participantes. Esa marca no es real sino que está exagerada en dos escalones más.

La persona formadora anota en un papel en qué escalón se planta de nuevo cada participante.

Puesta en común:

Se ponen en común los pensamientos, sensaciones y emociones mientras realizaban el ejercicio.

Ronda de evaluación:

Reflexión a partir de las siguientes cuestiones:

- *¿Los/las últimos/as participantes han arriesgado más?*
- *¿Cómo creéis que nos afecta la presión grupal?*

Anotaciones para la persona formadora



- Son necesarios al menos 6 participantes para poder confrontar resultados, sentimientos y emociones.
- Mientras los/las participantes suben la escalera, es conveniente que el resto del grupo rodee la escalera por si se cae.

Conclusiones:

- La presión de grupo nos lleva a realizar comportamientos que no siempre responden a nuestra propia valoración del riesgo. Generalmente tendemos a arriesgarnos más para que el grupo nos acepte.

Actividad 18 ¿Cuánto riesgo asumo?

ÍNDICE

UTILIDAD	<p>Permite tomar conciencia del riesgo que asumimos como viandantes.</p> <p>De esta manera quienes participan valoran el riesgo que asumen comparándolo con la percepción del mismo.</p> <p>Esta actividad está indicada para:</p>	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Hacernos conscientes del riesgo que asumimos en el entorno vial, contrastándolo con la percepción del mismo. • Identificar conductas peligrosas de los viandantes que van a interferir en nuestra conducción futura. 	
TEMA RELACIONADO	<ul style="list-style-type: none"> • Otros usuarios de la vía. • Factores de riesgo. 	
COMPETENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de la vulnerabilidad y el riesgo. 	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente del riesgo que asumo en el entorno vial. • Contrastar la percepción del riesgo con los comportamientos cotidianos. 	
APLICABLE A		
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario. • Puesta en común. 	
TIEMPO	<p>10 minutos</p>	
RECURSOS/ANEXOS	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Anexo.- Cuestionario sobre mis comportamientos como viandante</u> • Papel y bolígrafo. 	
EVALUACIÓN	<p>Reflexión sobre la percepción del riesgo.</p>	
MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS	<p><u>Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico</u></p>	

Actividad 18 ¿Cuánto riesgo asumo?

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reflexión sobre la percepción del riesgo que tenemos cuando caminamos por la calle. Tras la reflexión, Los/las participantes realizan un cuestionario sobre comportamientos como viandantes.

Reflexión:

Posible pregunta:

- ¿Consideras que asumes mucho o poco riesgo cuando caminas por la calle?

Cuestionario:

Cada participante rellena el cuestionario.

Puesta en común:

Se comparten los resultados obtenidos y se confrontan con las ideas previas sobre la asunción del riesgo.

Ronda de evaluación:

Pregunta para la reflexión:

- ¿Coinciden tu nivel de riesgo con la percepción que tenías?

Anotaciones para la persona formadora



- Se puede proponer que invite a reflexionar a algunas personas conocidas o allegadas y que compare los resultados.

Actividad 18 ¿Cuánto riesgo asumo?

ATRÁS

ÍNDICE

Anexo. Cuestionario sobre mis comportamientos como viandante

¿Con qué frecuencia realizaste los comportamientos siguientes en el último mes? Puntúa del 0 al 5. (0= Nunca, 1=Rara vez, 2=Algunas veces, 3=Habitualmente, 4=Casi siempre y 5=Siempre).

Comportamientos	Frecuencia
Andar por la acera mientras escribo mensajes en el móvil	
Cruzar con el semáforo de peatones en rojo	
Ir andando por la calle, cambiar de idea y girar bruscamente de dirección	
Subestimar la velocidad a la que circula un vehículo y tener que correr más de lo que tenía previsto	
Cruzar en diagonal por un calle	
Caminar por la acera mientras hablo por el móvil	
En una acera estrecha con varias personas, bajar para ceder el paso, sin mirar primero	
Cruzar sin mirar a izquierda y derecha primero	
Cruzar entre vehículos detenidos o en retención	
Caminar con los auriculares puestos y la música alta	
Andar por la calzada y no por la acera	
Chocar accidentalmente con otro peatón	
Ir corriendo por la calle	
Suma el total de puntos	

Si has obtenido menos de 21 puntos	Tu nivel de riesgo es bajo
Si has obtenido entre 22 y 45 puntos	Tu nivel de riesgo es moderado
Si has obtenido más de 46 puntos	Tu nivel de riesgo es elevado

Edición: 1ª, mayo 2016

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Departamento de Seguridad

Coordinación: Mª Jesús Iturralde Arriaga y Martín Gil Osoro

Realización: Formaccio

Diseño y maquetación: Mediaprint

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD