

## 06. Las distracciones favorecen el riesgo. ¡ Siempre atentos !



## SUMARIO

- 6.01. La portada
- 6.02. Presentación de la Unidad Didáctica
- 6.03. Actividad 1: Vídeo sobre las distracciones al conducir
- 6.04. Pinceladas estadísticas sobre los accidentes por distracción
- 6.05. Elementos y actitudes que favorecen las distracciones
- 6.06. Actividad 2: las distracciones como el origen del accidente
- 6.07. Actividad 3: Recogida de información sobre las distracciones
- 6.08. Las distracciones y el uso del móvil
- 6.09. Actividad 4: Buscar soluciones frente a las distracciones
- 6.10. Actividad 5: Experimentos sobre los efectos de las distracciones
- 6.11. Recursos didácticos: distracciones del peatón y del conductor
- 6.12. La evaluación de la Unidad Didáctica



## 6.02. Presentación de la Unidad Didáctica

Circular distraído cuando vamos como peatones, ciclistas o ciclomotoristas, piensas sin los niveles de atención y concentración elevados, nos puede acarrear algún problema. No pienses que solamente las distracciones son una parcela de los niños o de las personas mayores y de los conductores. ¡Todos nos distraemos!

Cuando circulamos como peatones, conductores de bicicleta o ciclomotores muchas veces lo hacemos ensimismados con el móvil, o con la música puesta con auriculares, mandando mensajes o leyendo correos. Algunos viandantes reconocen que a veces no miran si vienen los coches y que cruzan sin mirar. Son los denominados peatones tecnológicos. El riesgo de sufrir un accidente se dispara. La falta de atención disminuye si usamos estos distractores y la posibilidad de llevarnos un susto o sufrir un accidente, se incrementa. Por este motivo, en esta Unidad Didáctica vas a conocer un poco más este tema de las distracciones, vas a realizar varias actividades y ver vídeos que te ayuden a reflexionar sobre el tema y, sobre todo, que tomes tus propias decisiones para que nunca, por un despiste, tengas que sufrir un accidente.

## 6.03. ACTIVIDAD 1: Vídeo sobre las distracciones al conducir.

Observa un vídeo de una campaña en la televisión inglesa. El tema central está relacionado con el mal uso del móvil, por parte de una joven que va conduciendo. Tiene una duración de 4:16 minutos. <http://youtu.be/HS4NLN8C008>



## 6.04. Pinceladas estadísticas sobre los accidentes por distracción.

El hecho de que el uso del móvil se haya generalizado, sobre todo entre adolescentes y jóvenes, no deja de ser una revolución positiva para el acercamiento a la información y para favorecer la comunicación y las relaciones sociales. También puede ocasionar ciertos riesgos o problemas parara la circulación.

Según las estadísticas, los datos relativos a la **distracción**:



Aparece como un factor concurrente en un 39% de los accidentes con víctimas.

Son más frecuentes en las carreteras que en las ciudades, siendo esta proporción del 45% en las vías interurbanas y 34% en las urbanas.

Los conductores y peatones tenemos muchos elementos que favorecen estas distracciones: el cansancio, los problemas, el sueño, la rutina de la calzada, cualquier elemento de dentro o fuera del vehículo...

Se podría decir que la falta de atención nos acompaña y debemos considerar que las consecuencias pueden ser nefastas, porque un accidente se puede producir en décimas de segundos.

Uno de los motivos que produce la distracción es la utilización del teléfono móvil.

*Según el Reglamento General de Circulación, no está permitido circular en bicicleta utilizando el teléfono móvil o haciendo uso de uno o varios auriculares. Además de los riesgos que se corre, el incumplimiento de esta norma conlleva el pago de una multa de 200 euros. Tampoco está permitido cruzar una calle de forma antirreglamentaria, sin respetar las normas y señales, lo que puede suponer una sanción de hasta 60 euros.*

## 6.05. Elementos o actitudes que provocan las distracciones

Hay factores que, de forma aislada o concurrente, favorecen el déficit de atención:

1. Los despistes, hasta el punto de poder olvidar que se va conduciendo o paseando.
2. No percibir los posibles riesgos que se corre como peatón, ciclista o ciclomotorista.
3. Usar el móvil para llamar, responder, whatsapear...
4. Haber consumido alcohol u otras drogas.
5. Ir leyendo o consultando un mapa mientras conduces o caminas.
6. Ir fumando cuando conduces la bicicleta o el ciclomotor.
7. Perder de vista la calle por la que circulas y desviar la vista hacia otros espacios.

Considera que, si no eres consciente de que puedes correr riesgos por falta de atención, eres un candidato ideal para provocar o sufrir un accidente.



## 6.06. ACTIVIDAD 2. Las distracciones pueden ser el origen de un accidente

Esta actividad es fácil de hacer y puede ofrecerte buenos resultados, para evitar que, por una simpleza, te pueda ocurrir un accidente.

La puedes realizar a nivel personal o en pequeño grupo. El proceso a seguir es el siguiente:

- Dedicar un tiempo personal, para leer y reflexionará los elementos distractores que hemos mencionado en el apartado anterior.
- Reunirse en pequeños grupos para exponer cada uno sus comentarios y experiencias vistas o sufridas, relacionadas con las distracciones.
- Intentar sacar alguna conclusión y cambio de actitud o de comportamiento, que nos puedan servir para fortalecer los niveles de atención: como peatones, ciclistas o ciclomotoristas.

## 6.07. ACTIVIDAD 3: Recogida de información sobre personas distraídas

A partir de esta actividad, se puede pasar a recoger información gráfica que esté en relación con los comportamientos de las personas, derivados por el uso de elementos distractores.

El proceso a seguir, puede consistir en tres fases de desarrollo:

- En primer lugar, estableceremos la forma de recoger información, intentando sacar fotos o vídeos sobre situaciones reales, donde se vean actitudes y acciones que reflejan la falta de atención en algunos usuarios de las vías: despistados, usando el móvil, leyendo, comiendo, mirando a las musarañas...
- Según se vayan obteniendo las imágenes, se irá anotando en una libreta la información que la explique.
- Finalmente, con la información recogida, nos reuniremos para presentarla y comentarla.

## 6.08. Las distracciones por el uso del móvil pueden jugar en contra de tu seguridad si conduces una bicicleta o un ciclomotor

Como ya hemos mencionado, conviene que seamos conscientes de los peligros a los que nos afrontamos cuando conducimos una bicicleta o un ciclomotor, peligros que se incrementan si lo compartimos con el uso del teléfono, aunque haya algún compañero o amigo que presuma de que se puede hacer fácilmente las dos cosas a la vez.



Te recordamos que si utilizas el móvil conduciendo, tendrás problemas como estos:

- Acumularás falta de atención y concentración.
- Perderás la noción del espacio y del tiempo en el que está situado.
- Serás incapaz de mantener tu control, la velocidad y el uso apropiado de los mecanismos del vehículo.
- No verás adecuadamente las señales y será más fácil cometer las infracciones. tendrás más problemas para hacer las maniobras, al llevar una mano ocupada.
- Podrás tener desviaciones en la trayectoria o invadir otros carriles de la vía.
- **PREVENIR ES INVERTIR.**
- **Aleja de ti las distracciones cuando caminas o conduces.**

**Estos son los cuatro momentos de mayor riesgo:**

- **Al recibir la llamada:** la sorpresa, buscar el teléfono, conectarlo...
- **Si llamas o escribes:** la atención selectiva va al teléfono y te olvidas del resto.
- **Durante la conversación:** te centrarás en ella, te olvidarás de las señales y de todo lo que te rodea, tardarás en controlar y reaccionar ante algún imprevisto.
- **Al finalizar la llamada para colgar y guardar el teléfono,** estarás realizando tres acciones muy difíciles de compaginar con la tarea de conducir.

Si hemos hecho mal uso del móvil muchas veces y no nos ha pasado nada, no es indicador o razón suficiente para pensar y garantizar que nunca nos va a ocurrir.

#### 6.09. ACTIVIDAD 4: Buscar soluciones para evitar las distracciones

La actividad que se propone en este apartado puede ayudarte a reforzar tus actitudes y comportamientos, derivados de las posibles distracciones.

- a. Escribe alguna alternativa que consideres eficaz para evitar las distracciones con tu móvil.  
¿Cómo se evitarían los peligros al usar el teléfono como peatón o conductor?
- b. Escribe en unas líneas sobre el uso que haces con el móvil cuando circulas como peatón en las aceras o al cruzar una calle.
- c. Si, como consecuencia de ir despistado, has sufrido algún accidente  
¿Te importaría describirlo? ¿Lo podías haber evitado? ¿Cómo?



## 6.10. ACTIVIDAD 5: Experimentos sobre los efectos de las distracciones

Te proponemos la realización de dos pruebas sencillas de hacer para que puedas apreciar la causa y el efecto de las posibles distracciones usando el móvil :

### Primera experiencia como peatón:

- Recorrer andando, sobre una línea recta, unos quince metros.
- -Compaginar el hecho de caminar, llevando en una mano un vaso lleno de agua o una canica sobre una cuchara de café..  
En el bolsillo llevarás el móvil.
- En un momento determinado del recorrido, recibirás una llamada de un compañero.
- Seguirás caminando, al tiempo que sacarás el móvil y sin abrir la llamada, ponértelo a la oreja y hablar simulando que contestas a la llamada.
- El resto de compañeros observará tus reacciones, tomará nota de todo lo que ha ocurrido y lo podrá comentar ante el grupo.
- Después de realizar la prueba, tú también podrás contar la experiencia vivida.

### Segunda experiencia como conductor de bicicleta

En una pista amplia y cerrada al tráfico, asegurándote de que no haya peligro, podemos hacer un experimento similar al anterior siguiendo estos pasos:

- Necesitamos una bicicleta y el móvil en el bolsillo del pantalón o falda.
- Marcaremos un punto de salida y otro de llegada.
- El ciclista hará el recorrido a marcha lenta.
- En un momento del recorrido el ciclista recibe una llamada a su móvil.
- Deberá seguir conduciendo, sacar el móvil del bolsillo, ponérselo a la oreja, hablar en alto como si estuviese conversando y volver a guardar el móvil.
- Los demás observarán los acontecimientos.
- Después el conductor transmite su experiencia a los demás.

## 6.11. Recursos didácticos. Distracciones del peatón y del conductor

Aquí dispones de otros recursos que te serán de utilidad para reforzar tu comportamiento como peatón o conductor de los vehículos para los que estés autorizado.

- Distracciones del peatón: campaña de la DGT en clave de humor con Leo Harlem (2012):

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/programa/campana-dgt-contra-distracciones-peaton-electronico/1341141/>



- Distracciones como conductor: todos sabemos cómo se hace: [http://youtu.be/\\_AoEbsAn40Q](http://youtu.be/_AoEbsAn40Q)



- Distracciones con el móvil, recurriendo a los dibujos animados y a favor de uso del teléfono de manos libres: [http://youtu.be/F\\_rof8J1tyI](http://youtu.be/F_rof8J1tyI)



## 6.11. La evaluación de la Unidad Didáctica

Te proponemos que realices una sencilla prueba de evaluación sobre los aspectos que hemos tratado en esta Unidad.

**Nombre:**..... **Apellidos:** ..... **Fecha:**

1. ¿Qué porcentaje del total de accidentes mortales se le atribuye a las distracciones de los conductores?
2. Consideras que es peligroso usar el móvil para hablar o escribir cuando se va andando como peatón o al cruzar una calle? Razona tu respuesta.
3. Ya sabes que no está permitido ir en bici o ciclomotor y a la vez usar el móvil o los auriculares. Además del peligro que ello supone, ¿Sabes cuál puede ser la sanción?
4. Escribe tres acciones que pueden ser peligrosas o que te pueden distraer cuando vas como peatón.
5. Si vamos en bici y a la vez usamos el móvil, ¿Qué momentos son los más peligrosos?



