

Documentos Penitenciarios

15

Manual para el Participante

PROSEVAL

PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN
PSICOEDUCATIVA
EN SEGURIDAD VIAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS



Edita:

Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica

Gestión de los contenidos:

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias

Subdirección General de Gestión de Penas y Medidas Alternativas

N.I.P.O.: 126-16-044-9

Depósito Legal: M-27704-2016

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<http://publicacionesoficiales.boe.es>



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA EN SEGURIDAD VIAL

Manual para el/la participante

ÍNDICE

Ficha Personal	4
Presentación	5
Módulo I. Motivación inicial para el cambio	6
Módulo II. Toma de decisiones	15
Módulo III. Percepción de riesgo en la vía pública	35
Módulo IV. Emociones, control de la conducta e impulsividad	64
Módulo V. Psicofisiología y seguridad del ser humano	73
Módulo VI. Habilidades sociales en la vía pública	86
Módulo VII. Revisión de pensamientos, emociones y conductas	95
Módulo VIII. Conclusiones	99

FICHA PERSONAL

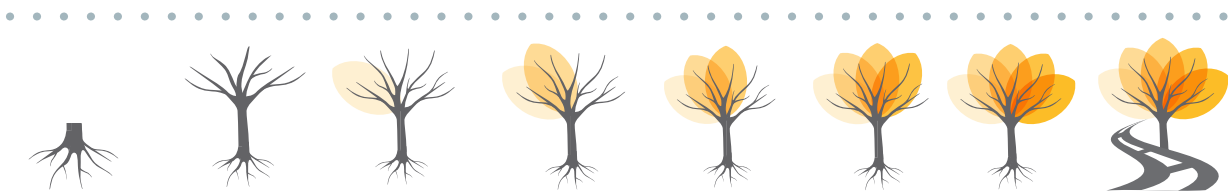
Este manual pertenece a:	
Durante las sesiones me gustaría que se dirigieran a mí como:	
FECHA DE INICIO:	
¿Cómo te sientes en estos momentos y formando parte del programa?	
¿Habido algún cambio de pensamiento o creencia después de asistir a TASEVAL?	
¿Crees que puedes aprender, analizar, cambiar, etc., algo más como la persona conductor/a que eres?	
FECHA FINAL:	
¿Ha cambiado algo en tu pensamiento como conductor/a?	
Describe en frases cortas lo que ha cambiado en tu forma de ver el tráfico después de tu paso por el programa	
<p>Me comprometo a cuidar este manual que me servirá de ayuda en mi participación en el programa PROSEVAL.</p> <p>Ena de.....del </p> <p>Nombre y firma del/la participante</p>	

PRESENTACIÓN

Por diversas circunstancias, hoy te sientas frente a este manual del *Programa de Intervención Psicoeducativa en Seguridad Vial (PROSEVAL)*. Formas parte de este programa y, desde hoy, comienzas un proceso de cambio y crecimiento personal que te llevará a una conducción más segura.

Piensa que tu proceso de cambio se asemeja al crecimiento de un árbol. Este árbol está dividido en 8 partes, tantos como los aspectos que aquí trabajarás. Conforme vayas completando objetivos irás haciendo crecer tu árbol. Comenzarás a crecer desde las raíces y el tronco; tus pensamientos, creencias y emociones más profundas, hasta conseguir evolucionar y crecer con unas ramas y hojas que completarán tu proceso de cambio hacia la conducción segura.

MEÁFORA DEL ÁRBOL

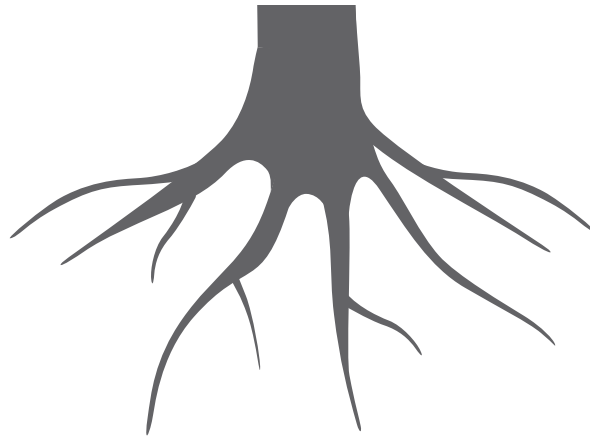


Es vital que adquieras todas y cada una de las partes de tu árbol para completar tu crecimiento. Seguro que será un proceso muy enriquecedor con el que consolidarás un futuro personal y vial más seguro.

Desde esta sesión y, hasta finalizar el programa, éste será tu manual de trabajo, es personal e intransferible, y podrás llevártelo contigo el último día del programa. Al igual que para el resto de participantes, este manual será tu herramienta de trabajo y aprendizaje, podrás plasmar lo que creas oportuno según vayas avanzando, hazlo tuyo y dale un valor y, a la vez, cuídalo y trátalo con respeto. Recuerda que te va a acompañar durante todo el transcurso del programa y vas a escribir y dibujar en él pensamientos muy tuyos y verás cómo quizás algunos vayan cambiando. Disfrútalo.

“Una vez sembrada la semilla, comencemos a hacer crecer nuestro nuevo árbol, nuestro cambio”

MÓDULO I. MOTIVACIÓN INICIAL PARA EL CAMBIO



“Conoce y comparte cómo son tus raíces y de qué se han alimentado”



MÓDULO I. MOTIVACIÓN INICIAL PARA EL CAMBIO

Estás comenzando a crecer, por lo que en este primer módulo vas a “conocer y compartir cómo son tus raíces y de qué se han alimentado”. Son tres las sesiones que tienes hacer crecer tus raíces. Si asistes al programa en sesiones grupales, conocerás a tus compañeros y entre todos/as fijareis vuestras propias normas. Con algunos cambios si asistes a sesiones individuales, también trabajarás esta primera sesión. Tus raíces y tronco seguirán creciendo al trabajar tus pensamientos y creencias en el tráfico, culminando con las motivaciones que te llevaron a cometer el delito o delitos contra la seguridad vial.

SESIÓN I. CUÉNTANOS, VAMOS A CONOCERNOS COMO CONDUCTORES...

Cuando las personas forman parte de un grupo en el cual tienen que trabajar juntas, es importante que se genere buen clima para poder compartir experiencias y sentirse cómodas en él.

Los reporteros

Es posible que sea la primera vez que ves a tus compañeros/as, o que haya muchas cosas que no conozcas de ellos/as. Para resolverlo, escoge una pareja, plantéale las siguientes preguntas y anota sus respuestas. Luego respóndelas para él/ella:

1. ¿Cuál es tu nombre completo?

2. ¿Cuántos años tienes?

3. ¿Tienes pareja?

4. ¿Cuánto tiempo llevas con ella?

5. ¿Tienes hijos/as? en caso que los tengas ¿De qué edades?



6. ¿Actualmente trabajas, estudias, estas parado/a?

7. ¿Te gustaba estudiar? ¿Qué estudiaste?

8. ¿Tienes alguna afición o hobby que te guste realizar?

9. ¿Te costó mucho obtener el carné o lo obtuviste a la primera?

10. ¿Has tenido infracciones u otros delitos contra la seguridad vial, de qué tipo?

11. ¿Cómo te consideras frente al resto de conductores, mejor o peor?

12. ¿Crees que el resto de compañeros/as de este grupo son o pueden ser mejores conductores/as que tú?

13. ¿Crees que pertenecer a este grupo te puede ayudar a mejorar tu comportamiento al volante?

14. ¿Qué esperas de este programa?

15. ¿Qué esperas del resto de tus compañeros/as?

16. ¿Te gustaría decir o comentar algo en especial al resto del grupo?



El juego de las normas

Hoy comienzas a compartir espacio con tus compañeros/as. Pero de momento este grupo no tiene normas: ¿Cuáles piensas que son las normas básicas que necesitáis para convivir en armonía? Escribe 10 normas y compártelas con tus compañeros.

MI PROPUESTA DE NORMAS BÁSICAS

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

¿Habéis llegado a un consenso? Toma nota ahora de las normas definitivas del grupo:

LAS NORMAS DEL GRUPO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

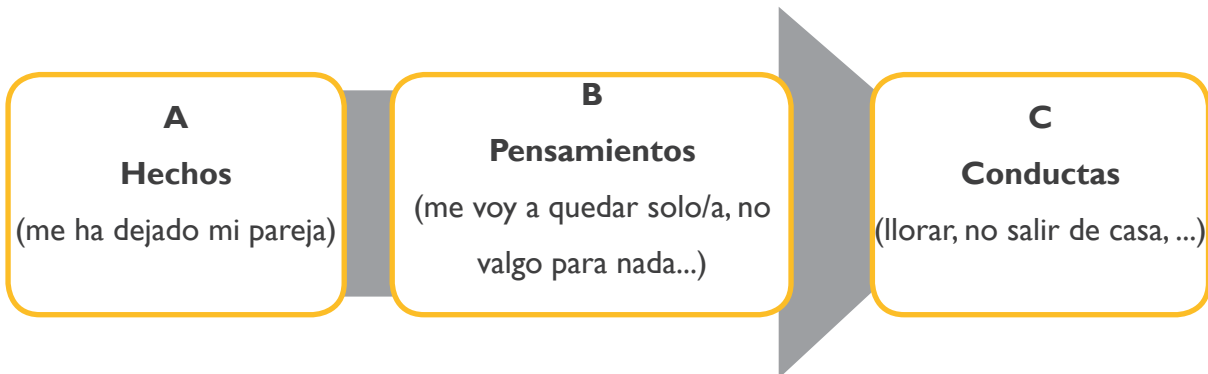
8.

9.

10.

SESIÓN 2. PASO A PASO. EL A-B-C

Como decía el filósofo griego Epícteto: “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. En ella se inspiró el psicoterapeuta Albert Ellis para formular su teoría del A-B-C. Mira el siguiente esquema y lee el ejemplo.



Según esta teoría, nuestra conducta no se debe a los hechos sino a la interpretación que hacemos de los mismos. Siguiendo con el ejemplo anterior, que me haya dejado mi pareja (A), no lleva siempre a llorar o no querer salir de casa (C), son los pensamientos me voy a quedar solo/a, no valgo para nada (B) los que llevan a esa conducta. Entre A y C siempre está B.

Este es sólo un ejemplo, este esquema se da en muchos aspectos de nuestras vidas (familiar, social, laboral,...) y también en el tráfico.



¿Qué pasó?

Completa la siguiente tabla pensando en los hechos de tráfico que te han traído a este programa o en otras conductas delictivas que hayas cometido.

MI CASO		
A Describe la situación en la que te encontrabas antes de cometer el delito	B Estando en esa situación pensé que...	C Mi respuesta a esa situación fue...

Pensando de nuevo en la misma situación, imagina ahora unos pensamientos y conductas diferentes para las casillas B y C de esta nueva tabla y compárala con la anterior.

MI CASO		
A Describe la situación en la que te encontrabas antes de cometer el delito	B Estando en esa situación pensé que...	C Mi respuesta a esa situación fue...

SESIÓN 3: ¿CUÁLES SON TUS MOTIVOS INICIALES?

Nos compramos un teléfono móvil para estar comunicados, nos hacemos un peinado diferente para ser más atractivos, nos ponemos a dieta para estar más delgados. Todo lo que hacemos tiene una razón, un motivo.

La motivación es proceso que da fuerza a nuestro comportamiento y lo dirige hacia un objetivo que nos reportará una recompensa. Existen diferentes tipos de motivos:

- **Los motivos racionales/irracionales y emocionales:** motivos nacidos de nuestro pensamiento (racional o irracional) y que nos producen emociones, tanto positivas como negativas.
- **Los motivos egocéntricos o altruistas y solidarios:** son aquellos que se guían por el propio beneficio y bienestar (los egocentristas), o para el beneficio de la sociedad (los altruistas y solidarios).
- **Los motivos de atracción, deseo o de rechazo:** son aquellos cuya fuerza viene determinada por el instinto primario de la persona: atracción y deseo o rechazo.

Todas nuestras conductas tienen un por qué, una motivación. También conducir y realizar ciertas conductas al volante.

Mis motivos

Seguro que leyendo lo anterior se te ocurren diferentes motivos en tu vida cotidiana. Escríbelos en la siguiente tabla:

MOTIVOS Y CONDUCTAS EN MI VIDA COTIDIANA		
TIPOS DE MOTIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA	RECOMPENSA OBTENIDA
Cosas que hago porque me hacen sentir bien, sentirme feliz		
Cosas que al hacerlas me provocan una emoción negativa (tristeza, ira miedo)		
Cosas que hago por mi propio beneficio		



Cosas que hago en beneficio de los demás		
Cosas que hago por mis instintos primarios		

Conducir forma parte también de tu repertorio de conductas. Piensa que vas al volante de tu vehículo y rellena la tabla:

MOTIVOS Y CONDUCTAS EN EL TRÁFICO		
TIPOS DE MOTIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA	RECOMPENSA OBTENIDA
Cosas que hago porque me hacen sentir bien, sentirme feliz		
Cosas que al hacerlas me provocan una emoción negativa (tristeza, ira miedo)		
Cosas que hago por mi propio beneficio		
Cosas que hago en beneficio de los demás		
Cosas que hago por mis instintos primarios		

MI DIARIO EVOLUTIVO

Módulo I. Motivación inicial para el cambio: completado.

Ahora sí, tu árbol crece bajo la tierra, nacen las raíces que sustentarán tu nuevo tronco

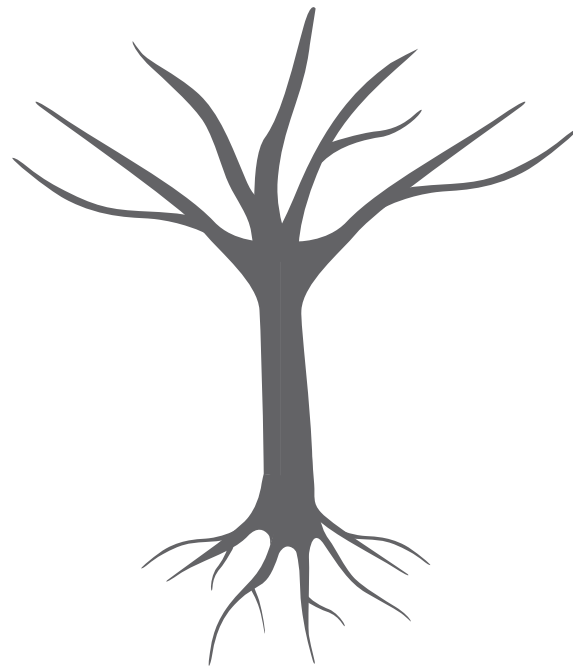


En este momento...		
Módulos completados		
Sesiones completadas		Raíces
Crecimiento de mi árbol		Tronco
		Ramas
		Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces		Tronco		Ramas	5	Hojas (nº hojas:)



MÓDULO I I. TOMA DE DECISIONES



“Tus decisiones, un tronco nuevo”

MÓDULO II. TOMA DE DECISIONES

Hoy comienzas un módulo nuevo con el que harás crecer tu tronco y tus primeras ramas “Tus decisiones, un tronco nuevo”. Conseguirás este crecimiento con el trabajo de la toma de decisiones.

Cuando conduces un vehículo te vas encontrando con diferentes situaciones de tráfico, donde debes tomar una decisión para resolverlas. Esto es conducir o desplazarse: decidir o tomar decisiones sobre las diferentes situaciones que se te van presentando en el escenario vial.

Este módulo de 3 sesiones te ayudará a darte cuenta de que la toma de decisiones es un proceso cotidiano; que la conducción es más una tarea de decisiones que una cuestión de habilidad, sin olvidar que todas tus decisiones, incluidas las que tomas en el tráfico, tienen un resultado final y unas consecuencias.

SESIÓN 4. HABLEMOS DE DECISIONES

La toma de decisiones es un proceso donde se selecciona una alternativa u opción de un conjunto para resolver diferentes situaciones o conflictos. Los seres humanos realizan de forma continua este proceso y en muchos aspectos de su vida (familiar, laboral, económico, educativo o formativo, etc.).

En el momento en que tomamos una decisión, tenemos que ser conscientes de que tendrá consecuencias positivas o negativas. Cuando la decisión es individual, la persona hace uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión ante un problema o conflicto; también influyen sus emociones y sus motivaciones en cada una de esas decisiones, aunque a veces, no ayudan a tomar la decisión adecuada

En el proceso de toma de decisiones se distinguen tres elementos:

- **Tarea:** sobre lo que vamos a decidir (por ejemplo, vas conduciendo y se cruza un niño en la calzada).
- **Decisor:** la persona que decide (por ejemplo, el conductor).
- **Respuesta:** puesta en práctica de la decisión tomada (por ejemplo, pisar el freno).

Cuando se trata de tomar decisiones cotidianas y que requieren una respuesta rápida, muchas veces utilizamos heurísticos o “atajos mentales” que simplifican el proceso y nos ahorran recursos mentales. Estas estrategias son útiles para decisiones sencillas pero también nos pueden llevar a error.



Consenso en grupo: las decisiones

Responde con tus palabras a las siguientes preguntas:

CONSENSO EN GRUPO

1. ¿Qué es una decisión?
2. ¿Por qué se le llama “proceso” a la toma de decisiones?
3. ¿Cómo se toman las decisiones?
4. ¿Tomas las decisiones igual que los demás?
5. ¿Conocemos todas las alternativas que tenemos?
6. ¿Cuándo ha sido la última vez que has tomado una decisión?
7. ¿Se puede aprender a tomar decisiones?
8. ¿Influyen nuestras emociones en la toma de decisiones? ¿Influye nuestra motivación en la toma de decisiones?
9. ¿Mientras conduces tomas decisiones?

Mi cerebro y mis decisiones

Con este ejercicio vas a conocer algo más sobre cómo funciona tu cerebro. ¿Sabías que dispones de ciertas estructuras que utilizas, incluso más que las manos y los pies, cuando conduces?

Estas estructuras son las que se encargan de la toma de decisiones. Concretamente son tres áreas cerebrales las que utilizas para tomar decisiones:

- El área ventromedial
- El área orbitofrontal
- La amígdala

Las dos primeras están en la corteza prefrontal, justo detrás de tu frente y tus ojos, son las estructuras que se encargan del razonamiento, realizar juicios, predicciones y, por supuesto tomar decisiones. El papel de la amígdala es procesar la información emocional que puede afectar a las decisiones y se localiza en partes más profundas del cerebro.



Este es tu cerebro. Con la ayuda del/la profesional localiza y colorea las áreas cerebrales que te ayudan a tomar decisiones: área ventromedial, área orbitofrontal y amígdala.



Ahora que conoces dónde se toman las decisiones en tu cerebro, hazlo tuyo. Dibújale tu peinado, tus gafas, tus lunares...

SESIÓN 5. TÚ DECIDES

En el entorno vial, como conductor, tú eres quien lidera y coordina en la mayoría de las situaciones el resto de componentes del tráfico (la vía, el vehículo...) a través de las decisiones que tomas al volante. Para ello, como todo ser humano, cuentas con la ayuda de complejos procesos psicofisiológicos, como:

- **Percepción:** cómo recibes la información: la vista, el oído, etc...
- **Cognición:** qué piensas y cómo razonas.
- **Emoción:** cómo te sientes y cómo influye el estado emocional.
- **Motivación:** qué te mueve a conducir de una cierta manera.
- **Actitud:** qué predisposición tienes en el tráfico.

Cualquier alteración en alguno de estos sistemas puede generar en un conductor decisiones incorrectas, desencadenando situaciones peligrosas con posibles consecuencias de alto riesgo para la seguridad en el tráfico.

Además de lo comentado, en el proceso de toma de decisiones también pueden influir otros factores como el efecto de la experiencia y el aprendizaje. A medida que el conductor se va enfrentando repetidamente a determinadas situaciones, va automatizando en parte su respuesta ante las mismas. Esto es un aspecto positivo pero puede también ser un problema cuando lo que se automatiza son las conductas de riesgo: se está incubando la posibilidad de ocurrencia del accidente.

Estudio de casos

Forma un grupo con varios/as compañeros/as. Vamos a trabajar diferentes casos entre todos. Leed los casos y responded a las preguntas que se os plantean:

CASO I

Alberto volvía del trabajo a casa con su coche. Eran las 11 de la noche un lunes, se acordó que no tenía nada para cenar en casa, por lo que dejó el coche en segunda fila y fue a comprar algo rápido. Al regresar al vehículo pensó que para 2 minutos que le quedaban de trayecto no era necesario ponerse el cinturón. Al volver la esquina lo pararon en un control.



1. ¿Qué pasó antes de la consecuencia final?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué percibió?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué pensó?

.....
.....
.....
.....

4. ¿Qué sintió?

.....
.....
.....
.....

5. ¿Qué le motivó?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Qué actitud frente a la norma se detecta?

.....
.....



.....
.....

CASO 2

Juan había quedado con unos amigos. Hacía mucho tiempo que no se veían y estuvieron tomando unas cervezas en el bar donde solían reunirse. Juan trabajaba al día siguiente, todavía tenía que hacer la compra y algunas tareas de casa, por lo que debía marcharse. Habían sido sólo un par de cervezas, su casa no estaba lejos, serían sólo 5 minutos en su moto... No se fijó en una señal de stop y chocó contra una furgoneta.

1. Qué pasó antes de la consecuencia final?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué percibió?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué pensó?

.....
.....
.....
.....

4. ¿Qué sintió?

.....
.....
.....
.....



5. ¿Qué le motivó?

.....

.....

.....

.....

6. ¿Qué actitud frente a la norma se detecta?

.....

.....

.....

.....

CASO 3

Era sábado y Pilar salió de casa a media tarde para visitar a unos familiares que viven en una localidad cercana. A mitad de camino paró en un área de descanso, se tomó un café, leyó el periódico del día y conversó con el empleado de la gasolinera. Cuando ya continuaba con el trayecto, sonó su teléfono móvil. “Será alguno de mis familiares” pensó. “Me he entretenido bastante tiempo en el descanso y ya estarán esperándome, será mejor que conteste a la llamada para tranquilizarles”. Pilar contestó la llamada y tras un par minutos se salió de la carretera.

1. ¿Qué pasó antes de la consecuencia final?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué percibió?

.....

.....

.....

.....



3. ¿Qué pensó?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué sintió?

.....

.....

.....

.....

5. ¿Qué le motivó?

.....

.....

.....

.....

6. ¿Qué actitud frente a la norma se detecta?

.....

.....

.....

.....

CASO 4

Era una tarde despejada, el sol brillaba y la temperatura era agradable. María se acababa de comprar un coche nuevo, estaba muy ilusionado y con ganas de probarlo. Entró en la autovía, estaba prácticamente solo en la carretera, pensó que era el momento de probar el motor, así que aceleró hasta alcanzar 220km/h. A las pocas semanas recibió una notificación en su domicilio: había cometido un delito contra la seguridad vial.



1. ¿Qué pasó antes de la consecuencia final?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué percibió?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué pensó?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué sintió?

.....

.....

.....

.....

5. ¿Qué le motivó?

.....

.....

.....

.....

6. ¿Qué actitud frente a la norma se detecta?

.....

.....



.....
.....

CASO 5

Gerardo era un inquilino de una antigua finca en las afueras de la ciudad. Llevaba tiempo pensando en mudarse al centro, hasta que se decidió y comenzó la mudanza. Tenía todas sus cosas empaquetadas, sólo faltaba llevarlas a su nueva casa. Gerardo no tenía permiso de conducir, se lo habían retirado por agotar sus puntos. “Con un viaje en mi furgoneta sería suficiente para trasladarlo todo”. En mitad del trayecto, en un control rutinario fue parado por la policía.

1. ¿Qué pasó antes de la consecuencia final?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué percibió?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué pensó?

.....
.....
.....
.....

4. ¿Qué sintió?

.....
.....



.....
.....
.....
.....

5. ¿Qué le motivó?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Qué actitud frente a la norma se detecta?

.....
.....
.....
.....

En positivo

Ya habrás visto como las decisiones erróneas traen consecuencias negativas. De la misma forma, una buena decisión te puede llevar a un resultado positivo. Haz memoria de algunos momentos y decisiones acertadas de tu vida, verás como muchas veces se cumple.

Las buenas decisiones también tienen su recompensa en el tráfico. Piensa en las siguientes cuestiones y responde con tus palabras:

I. Recuerda el día que obtuviste tu primer permiso de conducir, ¿cómo conseguiste el aprobado?, ¿fue un día importante para ti?, ¿lo recuerdas?, ¿quieres compartir lo que sentiste?, ¿qué te aportó obtener el permiso?, ¿independencia, libertad de movimiento, no depender de los demás, seguridad?

2. A lo largo de tu trayectoria como conductor/a, ¿has estrenado un coche o moto?, ¿qué sensaciones tuviste?, ¿te hizo ilusión? Recuérdalo y compártelo al resto de compañeros/as.

3. ¿Comenzaste a conducir con 8 puntos? ¿Cómo te sentiste cuando conseguiste los 12? ¿Qué decisión o decisiones te llevaron o habrían llevado a lograrlo?

4. Un/a conductor/a puede llegar a tener hasta 15 puntos en su permiso, ¿es tu caso?, ¿qué decisiones te permitieron o habrían permitido alcanzar esa cifra?



SESIÓN 6. DE LA PERCEPCIÓN A LA ACCIÓN

Las decisiones que tomas tanto dentro como antes de subir a tu vehículo afectan tanto a tu forma de conducir como a tu seguridad y la del resto de usuarios de la vía. Por lo tanto, una mala o una buena decisión pueden tener consecuencias importantes.

La toma de decisiones es un proceso, ¿cuáles son sus fases?:

- 1. Percepción.** El conductor percibe e interpreta continuamente las distintas situaciones y elementos de tráfico que se le van presentando.
- 2. Previsión y anticipación.** Una vez recogida toda la información (señales, peatones, vehículos, etc.), el conductor le da un significado.
- 3. Decisión.** A partir de la información percibida, de su interpretación, de la experiencia, motivación y actitud del conductor, se toma una decisión.
- 4. Acción.** Una vez asimilado y decidido lo que vamos a hacer, se actúa través de respuestas motoras (frenamos con los pies, giramos el volante con las manos, etc.). Sólo en esta última fase es importante la destreza motora del conductor: la conducción de un vehículo no es sólo cuestión de habilidades motoras.

Una decisión importante se nos puede plantear también antes de ponernos a los mandos del vehículo. Por ejemplo, si se sabe que se va a beber alcohol o tomar drogas, con antelación se puede prever no coger el vehículo y movernos con otros medios; si no se tiene el permiso de conducir con vigencia o suspendido, si las condiciones meteorológicas son muy adversas, si no se ha dormido en toda la noche, si acabamos de terminar una jornada muy larga de trabajo y estamos muy cansados...

Así fue el proceso de mi decisión

Piensa en los momentos previos a cometer el delito que te ha traído a este programa y responde a estas preguntas, tanto si la situación se planteó durante la conducción o antes:

¿Cuál era la situación? ¿Qué viste? ¿Qué escuchaste? ¿Qué percibiste?



¿Analizaste la situación con anterioridad? ¿Te anticipaste o no? ¿Hiciste una previsión?



Tras evaluar esa situación ¿cuál decidiste que era la mejor forma de actuar en ese caso?



Entonces, tu decisión te llevó a hacer lo siguiente:



Más de una vez te habrás encontrado en una situación problemática, en la que tenías que tomar una decisión con consecuencias importantes. Es posible que no tuvieras claro qué decisión tomar, qué alternativa elegir ni cómo actuar. En estos casos, solemos seguir una secuencia de pasos, que clarifican la situación y permiten tomar una decisión razonada y adecuada.

- 1. Orientación hacia el problema:** reacciones de una persona (atención, creencias, suposiciones, valoraciones, expectativas, etc.) cuando se enfrenta por primera vez con una situación problemática (tengo el permiso de conducir retirado o suspendido y necesito ir a otro lugar; he bebido y tengo que volver a casa)
- 2. Definición y formulación del problema:** consiste en clarificar y comprender la naturaleza específica del problema.
- 3. Generación de alternativas:** crear tantas soluciones como sea posible, con el fin de llevar al máximo la posibilidad de encontrarnos con la opción “correcta”.
- 4. Toma de decisiones:** evaluar las alternativas en relación a la solución y seleccionar la(s) mejor(es), para ser puestas en práctica(s).
- 5. Puesta en práctica de la solución y verificación:** comprobar el resultado de la solución y evaluar la eficacia de la misma para tener bajo control la situación problemática.

Tablas de decisión

Una buena técnica para una efectiva toma de decisiones es crear una tabla de decisión. En esta tabla se recogen las diferentes alternativas que tenemos a la situación que se nos plantea (a) y la valoración de sus consecuencias (e), lo que nos ayudará a tomar una decisión. En primer lugar vamos a trabajar un ejemplo entre todos/as para entender mejor cómo funcionan.

Caso I: Mario acaba de echar cinco huevos en un tazón con la intención de hacer una tortilla. Dispone, además, de un sexto huevo del que no conoce su estado, aunque es de esperar que en caso de encontrarse en buen estado y no ser utilizado, se estropeará. A Mario se le presentan tres posibles alternativas:

1. Romper el huevo dentro del tazón donde se encuentran los cinco anteriores.
2. Romperlo en otro tazón diferente.
3. Tirarlo directamente.

ALTERNATIVAS	ESTADO DEL 6º HUEVO	
	Si el huevo está en buen estado...(e_1)	Si el huevo está en mal estado...(e_2)
Romperlo dentro del tazón (a_1)	Tortilla de 6 huevos	5 huevos desperdiciados y no hay tortilla
Romperlo en otro tazón (a_2)	Tortilla de 6 huevos y un tazón más que lavar	Tortilla de 5 huevos y un tazón más que lavar
Tirarlo (a_3)	Tortilla de 5 huevos y un huevo bueno desperdiciado	Tortilla de 5 huevos

Ahora vamos a trabajar otros casos diferentes. Piensa en diferentes alternativas para cada situación, valora las ventajas y desventajas de cada una de ellas y escoge la que consideres más adecuada.

Caso 2: *15 de diciembre, te encuentras en una cena de empresa/cena con amigos, son las 5 de la mañana, acabáis de salir del pub donde os habéis tomado varias copas. En ese momento decidís finalizar la agradable noche que acabáis de vivir e irs a casa. Has acudido con tu coche con dos compañeros, los cuales han bebido una cantidad de alcohol similar a la tuya. Uno de ellos se ofrece para conducir y sabes que no la primera vez que lo hace después de haber bebido y además se le ve bastante cuerdo. ¿Qué hacemos? También se podría utilizar el ejemplo de que el conductor y propietario del vehículo tiene el permiso sin vigencia y tienen que desplazarse a una reunión o comida, etc.*

ALTERNATIVAS	¿CÓMO VOLVEMOS A CASA?	
	Ventajas (e_1)	Inconvenientes (e_2)



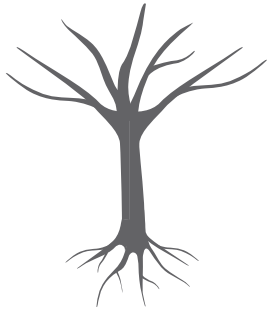
Caso 2: Es lunes 08:30 de la mañana, te encuentras en el coche de camino al trabajo, estas circulando a 60-70 km/h porque llegas tarde. Te encuentras en una avenida que en ese momento tienes todos los semáforos en verde y aceleras para no perder la oportunidad. Cuando estas a 30 metros del último, éste se pone en ámbar. ¿Qué hacemos?

ALTERNATIVAS	¿QUÉ HAGO?	
	Ventajas (e_1)	Inconvenientes (e_2)

MI DIARIO EVOLUTIVO

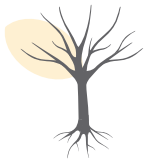
Módulo II. Toma de decisiones: completado.

De la tierra surge tu nuevo tronco y de éste tus primeras ramas

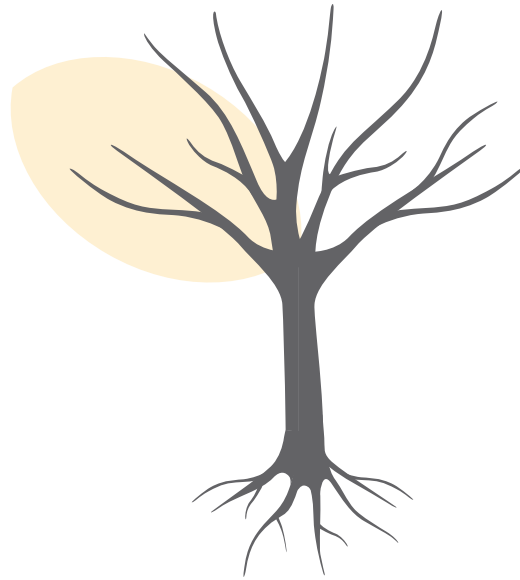


En este momento...	
Módulos completados	
Sesiones completadas	Raíces
Crecimiento de mi árbol	Tronco
	Ramas
	Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	5	Hojas (nº hojas:)



MÓDULO III. PERCEPCIÓN DEL RIESGO EN LA VÍA PÚBLICA



“Percibir el riesgo nos hará crecer con seguridad”

MÓDULO III. PERCEPCIÓN DEL RIESGO EN LA VÍA PÚBLICA

Uno de los mayores problemas que tienen los/as conductores/as en su conducta diaria, es que en muchas ocasiones no son capaces de percibir el riesgo que tienen las diferentes situaciones de tráfico. Así pues, como dice el título de este nuevo módulo “percibir el riesgo nos hará crecer con seguridad”.

SESIÓN 7. MIS TEMORES FAVORITOS

¿Cuáles son tus temores?

El temor es algo que todos hemos sentido alguna vez, es una condición que tiene el ser humano para su supervivencia. Nuestros miedos van evolucionando, pueden aparecer temores nuevos, recurrentes o desaparecer en función de nuestra experiencia de vida. Recuerda alguno de esos temores y anótalos en la siguiente tabla. ¿Qué haces cuando sientes miedo?

MIS TEMORES FAVORITOS		
ETAPAS DE LA VIDA	PRINCIPALES MIEDOS	QUÉ HACÍA CUANDO EL TEMOR APARECÍA
Cuando era niño/a tenía temor a..... las tormentas		
Cuando era adolescente tenía temor a.....		
De joven tenía/tengo temor a.....		
En la edad adulta tenía/tengo temor a.....		
En la madurez tengo temor a.....		



Cero Riesgo

Responde a las siguientes preguntas y coméntalas con tus compañeros/as:

1. Piensa en una situación en la que hayas sentido temor o miedo debido al riesgo que entrañaba.

Descríbela:

.....
.....
.....
.....

2. Explica qué tipo de riesgo

.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué hiciste? ¿Arriesgaste o no?

.....
.....
.....
.....

4. ¿Qué te motivó a realizar la conducta?

.....
.....
.....
.....

5. ¿Tenías algún motivo para no realizarla?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Cuál fue el resultado?

.....

.....

.....

.....

7. ¿Pasaste por alto el sentimiento de temor?

.....

.....

.....

Rellena el siguiente cronograma según las instrucciones:



Tráfico y Riesgos

Tú, como usuario de la vía, evalúas el nivel de exigencia que merece cada momento de tu circulación, dependiendo de la decisión elegida: adelantar o no, beber o no y conducir, exceder los límites de velocidad o respetarlos, conducir sin permiso o coger el autobús, etc.

A continuación verás que cada situación de tráfico tiene un riesgo objetivo (el riesgo “real” que tiene la situación de tráfico) y un riesgo subjetivo (el riesgo individual que cada conductor percibe). Si se diferencian mucho los dos riesgos, mayor probabilidad tendremos de sufrir un accidente y, en ocasiones, de vulnerar la ley de tráfico y seguridad vial.

Describe el riesgo real que tiene la situación:

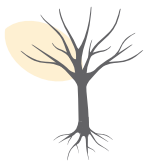
RIESGO OBJETIVO

¿Cuánto riesgo hay para ti o interpreta tu cerebro?

RIESGO SUBJETIVO



"Cerebro que cree ser superman"





De las siguientes situaciones, describe con tus palabras el riesgo objetivo que tiene la situación y el riesgo subjetivo que perciben sus personajes.

LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO		
SITUACIÓN DE RIESGO	RIESGO OBJETIVO	RIESGO SUBJETIVO
		
		
		
		

Un mensaje preventivo

Una vez que hemos trabajado los conceptos de riesgo objetivo y subjetivo, así como el “Modelo de Riesgo Cero”, vas a realizar en grupo una campaña preventiva de seguridad vial, dirigida a los nuevos conductores. Así ,aprenderán a percibir correctamente el riesgo objetivo-real y lo pondrán en equilibrio con el riesgo subjetivo-individual. Para ello tu grupo deberá:

- a) Seleccionar una situación de riesgo en el tráfico de las que habéis trabajado en la sesión u otras que penséis o consideréis importantes comunicar a este grupo de conductores.
- b) Pensar en una imagen para vuestra campaña.
- c) Pensar en uno o varios “slogans” que acompañarían la imagen.

CAMPAÑA

SITUACIÓN DE RIESGO ELEGIDA

SLOGAN



IMAGEN (se puede dibujar o describir)

SESIÓN 8. LAS AMENAZAS EN EL TRÁFICO

Una amenaza

En primer lugar vamos a analizar lo que son las amenazas y lo que conocemos de ellas.

1. ¿Qué es o cómo definirías una amenaza?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Te has sentido amenazado alguna vez? ¿Por quién y por qué?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo evitaste/solucionaste la amenaza?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Aprendiste de alguna manera a evitar la amenaza? ¿Qué hiciste?

.....

.....

.....

.....



5. ¿Te has anticipado a alguna amenaza o peligro? ¿Cómo lo hiciste? ¿Qué recursos empleaste?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Le has dado consejos a alguien en la vida para evitar posibles amenazas o peligros?

.....
.....
.....
.....

7. ¿Crees que es importante dar estos consejos o advertencias a alguien que no es capaz de ver las amenazas o no tiene herramientas para enfrentarlas?

.....
.....
.....
.....

8. En algún momento de tu vida, ¿crees que has sido una amenaza para alguien?

.....
.....
.....
.....



El tráfico es un área donde también nos podemos encontrar amenazas (peligros). A continuación, vas a ver una serie de ilustraciones, presta atención a cada una de ellas y analiza:

- a) Cuáles son las principales amenazas de cada situación.
- b) Que métodos aplicarías para evitarlas.
- c) Si te has encontrado o has realizado esta situación.
- d) Qué nivel de riesgo tiene, bajo tu punto de vista, para la seguridad vial.
- e) Si la conducta que se refleja en la imagen debe ser castigada por la ley y de qué manera.

ILUSTRACIÓN I



Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna vez utilizando el teléfono móvil? ¿Por qué?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?



ILUSTRACIÓN 2



Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna vez sin respetar a los peatones?

Como peatón, ¿has circulado por espacios reservados para vehículos?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?

ILUSTRACIÓN 3


Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna superando los límites de velocidad?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?



ILUSTRACIÓN 4



Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna vez bajo el efecto de las drogas?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?

ILUSTRACIÓN 5


Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna vez por carreteras en mal estado? ¿Cómo fue la experiencia? ¿Podrías disminuir tú el riesgo o la amenaza de alguna manera? (la respuesta correcta: sí, disminuyendo la velocidad, tomando las precauciones adecuadas, etc.)

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?



ILUSTRACIÓN 6



Amenaza:

Evitación:

¿Has cruzado alguna vez una calzada de manera peligrosa o no reglamentaria? ¿Qué ocurrió?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?

ILUSTRACIÓN 7



Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna vez, con climatología adversa? ¿Tomaste alguna medida?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?



ILUSTRACIÓN 7



Amenaza:

Evitación:

¿Has conducido alguna vez bajo la influencia del alcohol o las drogas? ¿Qué ocurrió?

Probabilidad de que esta conducta pueda causar una muerte o lesión

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿Crees que debe ser castigada esta conducta? ¿De qué manera?

Infracciones y Castigos

Presta atención a la tabla de abajo. Son las conductas que aparecen en la Ley de Seguridad Vial y que se consideran infracciones graves o muy graves. ¿Crees que el listado de infracciones es adecuado? Justifica si estás de acuerdo o no con las actuales infracciones de tráfico y sobre la pérdida de puntos que cada una tiene.

INFRACCIONES QUE RESTAN PUNTOS Y PREGUNTAS		
1	Conducir con una tasa de alcohol superior a la reglamentariamente establecida: - Valores mg/l aire espirado, más de 0,50 (profesionales y titulares de permisos de conducción con menos de dos años de antigüedad más de 0,30 mg/l)	6
	- Valores mg/l aire espirado, superior a 0,25 hasta 0,50 (profesionales y titulares de permisos de conducción con menos de dos años de antigüedad más de 0,30 mg/l)	4
2	Conducir con presencia de drogas en el organismo	6
3	Incumplir la obligación de someterse a las pruebas de detección alcohol o presencia de drogas en el organismo	6
4	Conducir de forma temeraria, circular en sentido contrario al establecido o participar en carreras o competiciones no autorizadas	6
5	Conducir vehículos que tengan instalados inhibidores de radares o cinemómetros o cualesquiera otros mecanismos encaminados a interferir en el correcto funcionamiento de los sistemas de vigilancia del tráfico	6
6	El exceso en más del 50% den los tiempos de conducción o la minoración en más del 50% en los tiempos de descanso establecidos en la legislación sobre transporte terrestre	6
7	La participación o colaboración necesaria de los/las conductores/as en la colocación o puesta en funcionamiento de los elementos que alteren el normal funcionamiento del uso del tacógrafo o del limitador de velocidad	6
8	Conducir un vehículo con un permiso o licencia que no le habilite para ello	4
9	Arrojar a la vía o en sus inmediaciones objetos que puedan producir incendios, accidentes de circulación u obstaculizar la libre circulación	4
10	Incumplir las disposiciones legales sobre prioridad de paso, y la obligación de detenerse en la señal de stop, ceda el paso y en los semáforos con luz roja encendida	4



11	Incumplir las disposiciones legales sobre adelantamiento poniendo en peligro o entorpeciendo a quienes circulen en sentido contrario y adelantar en lugares o circunstancias de visibilidad reducida	4
12	Adelantar poniendo en peligro o entorpeciendo a ciclistas	4
13	No mantener la distancia de seguridad con el vehículo que le precede	4
14	Realizar la maniobra de marcha atrás en autopistas y autovías	4
15	No respetar las señales de los Agentes que regulan la circulación	4
16	Conducir un vehículo teniendo suspendida la autorización administrativa para conducir o teniendo prohibido el uso del vehículo que se conduce	4
17	Conducir utilizando cascos, auriculares u otros dispositivos que disminuyan la atención a la conducción o utilizar manualmente dispositivos de telefonía móvil, navegadores o cualquier otro sistema de comunicación. Conforme avance la tecnología, se podrán precisar reglamentariamente los dispositivos incluidos en este apartado	3
18	No hacer uso del cinturón de seguridad, sistemas de retención infantil, casco y demás elementos de protección	3
19	Efectuar el cambio de sentido incumpliendo las disposiciones recogidas en esta ley y en los términos establecidos reglamentariamente	3
20	Conducir vehículos utilizando mecanismos de detección de radares o cinemómetros	3

LIMITES DE VELOCIDAD

Límite		20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	Multa	Punto
Exceso velocidad	Grave	21 40	31 50	41 60	51 70	61 90	71 100	81 110	91 120	101 130	111 140	121 150	131 150	100	-
		41 50	51 60	61 70	71 80	91 110	101 120	111 130	121 140	131 150	141 160	151 170	151 170	300	2
		51 60	61 70	71 80	81 90	111 120	121 130	131 140	141 150	151 160	161 170	171 180	171 180	400	4
		61 70	71 80	81 90	91 100	121 130	131 140	141 150	151 160	161 170	171 180	181 190	181 190	500	6
	Muy Grave	71	81	91	101	131	141	151	161	171	181	191	191	600	6

-
- ¿Crees que están todas las infracciones peligrosas? ¿Podrían ser amenazas viales?
-

-
- ¿Añadirías alguna? ¿Cuál? ¿Con cuántos puntos?
-

-
- ¿Eliminarías alguna? ¿Cuál? ¿Por qué?
-

-
- ¿Añadirías o quitarías puntos a algunas de las que aparecen? ¿Cuál? ¿Por qué?
-



SESIÓN 9. EL EQUILIBRIO DEL RIESGO, LO QUE PERCIBO Y LO QUE ACEPTO

El rompecabezas

Cuando vas conduciendo, haces una autorregulación del riesgo; lo que percibes y lo que aceptas. Lo que percibes lo determinas en función de diferentes variables y lo que aceptas depende de los costes-beneficios asociados a tus conductas viales. En el tráfico, el nivel del riesgo que aceptas va a depender de los siguientes balances que realizas:

1. Los beneficios esperados de las conductas de riesgo: ganar tiempo, placer, impresionar a copiloto u otros, etc.
2. Los costes asociados de las conductas de riesgo: infracción, delito contra la seguridad vial, daños al vehículo, primas de seguro, pérdida de permiso o pérdida de puntos, accidente, etc.
3. Los beneficios esperados de las conductas seguras: sentirme buen conductor, descuentos en el seguro, ganar puntos en mi permiso, conducir sin estrés, etc.
4. Los costes esperados de las conductas seguras: llegar tarde y enfrentarme a la situación, sentirme fuera de contexto, ser criticado por terceros, etc.

En esta sesión vas a trabajar un concepto nuevo que quizá no conozcas en profundidad, se denomina **“Homeostasis”**, ¿sabes lo que significa? Vas a realizar el siguiente rompecabezas para definirlo:

ROMPECABEZAS

el ambiente interno

una condición

y constante

para mantener

que sea estable

es un mecanismo

abierto o

que regula

de un sistema

cerrado

es la característica

Ordena las piezas para formar la frase:

La gran apuesta

Responde a las siguientes preguntas y a continuación las comentarás al grupo.

LA GRAN APUESTA

1. Si te ofrecieran a elegir entre tener 1 euro seguro o un juego de riesgo con la probabilidad de uno entre diez de ganar 10 euros ¿Qué elegirías el euro seguro o el juego?

2. Y si fuesen 10 euros seguros contra una probabilidad de uno entre diez de ganar 100 euros. ¿Qué elegirías, el dinero seguro o el juego?

3. Y si fuesen 100 euros seguros contra una probabilidad de uno entre diez de ganar 1.000 euros ¿Qué elegirías, el dinero seguro o el juego?

4. Y si fuesen 1.000 euros seguros contra una probabilidad uno entre diez de ganar 10.000 euros. ¿Qué elegirías, el dinero seguro o el juego?

5. Y si fuesen 10.000 euros seguros contra una probabilidad de uno entre diez de ganar 100.000 euros. ¿Qué elegirías, el dinero seguro o el juego?

6. Y si fuesen 100.000 euros seguros contra una probabilidad de uno entre diez de ganar 1.000.000 euros. ¿Qué elegirías, el dinero seguro o el juego?



7. ¿Hay un momento que cambia tu tendencia de juego por dinero seguro? ¿Por qué?

Imagínate el mismo juego pero con estos dos escenarios diferentes, A-B

Escenario A: ganas 800 euros de sueldo y tú pareja está en paro. Tienes dos hijos en edad escolar e hipoteca de 72.000 euros que pagar, y una deuda pendiente de 300 euros.

Escenario B: ganas 3500 euros y tu pareja gana 2.000, tienes hipoteca que pagar, pero no tienes hijos y te quieres comprar un coche de 45.000 euros.

• ¿Cambiarías tu forma de apostar? ¿Por qué?

• ¿Cuáles son los beneficios de elegir jugar frente a dinero seguro?

• ¿Cuáles son los costes de elegir jugar frente a dinero seguro?

• ¿Cuáles son los beneficios de elegir dinero seguro frente a jugar?

• ¿Cuáles son los costes de elegir dinero seguro frente a jugar?

• ¿Hasta qué punto consideras que nuestro contexto modifica nuestra percepción del riesgo en este juego?

La opción más segura

Contesta las preguntas que aparecen en tabla de manera individual. Una vez finalizadas las preguntas, trabajarás en grupo cada una de las cuestiones hasta llegar a un acuerdo de respuesta en cada una de las preguntas y una conclusión final.

LA OPCIÓN MÁS SEGURA

¿Cuál de las siguientes opciones te parece más segura? Comenta por qué.

COCHE A



COCHE B



• *¿Cuál de estos coches te parece más seguro? ¿Por qué?*

• *¿Con cuál correrías más?*

• *¿Con cuál de los dos sería más posible que incumplieras las normas de tráfico o cometieras un delito contra la seguridad vial? ¿Por qué?*



CARRETERA A



CARRETERA B



-
- *¿Cuál de estas carreteras te parece más segura? ¿Por qué?*
-

-
- *¿Por cuál correrías más?*
-

-
- *¿Con cuál de las carreteras sería más posible que incumplieras las normas de tráfico o cometieras un delito contra la seguridad vial? ¿Por qué?*
-

CLIMATOLOGÍA A



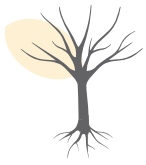
CLIMATOLOGÍA B



-
- *¿Cuál de estas condiciones te parece más segura? ¿Por qué?*
-

-
- *¿Por cuál correrías más?*
-

-
- *¿Con cuál de las carreteras sería más posible que incumplieras las normas de tráfico o cometieras un delito contra la seguridad vial? ¿Por qué?*
-



SITUACIÓN A



SITUACIÓN B



• *¿Cuál de estas situaciones te parece más segura? ¿Por qué?*

• *¿Por cuál correrías más?*

• *¿Con cuál de las carreteras sería más posible que incumplieras las normas de tráfico o cometieras un delito contra la seguridad vial? ¿Por qué?*

Los espías del riesgo

A continuación visualizarás un video con unas situaciones viales. Detecta, contestando a las preguntas siguientes, la gravedad y las consecuencias que percibes.

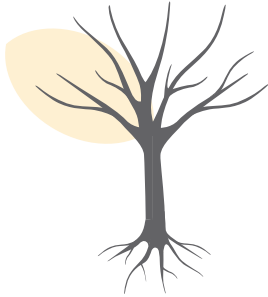
LOS ESPÍAS DEL RIESGO			
Descripción de la situación de riesgo (Riesgo Real)	Gravedad de la situación (Riesgo asumido)	Consecuencias a nivel legal	Consecuencias en caso de accidente



MI DIARIO EVOLUTIVO

Módulo III. La percepción del riesgo en la vía pública: completado.

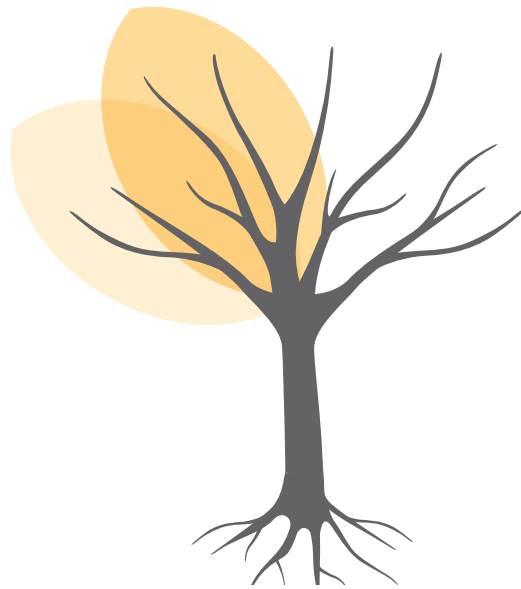
De tu nuevo rama crece tu primera hoja



En este momento...		
Módulos completados		
Sesiones completadas		Raíces
Crecimiento de mi árbol		Tronco
		Ramas
		Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	4	Hojas (nº hojas:)

MÓDULO IV. EMOCIONES, CONTROL DE CONDUCTA E IMPULSIVIDAD



*“Trabaja tus emociones y brotarán
nuevas ramas”*



MÓDULO IV. EMOCIONES, CONTROL DE LA CONDUCTA E IMPULSIVIDAD

Las emociones tienen una razón de ser y son necesarias para desenvolvernó en nuestro día a día. Tienen una función adaptativa, cada una de ellas se ajusta a la situación vivida y actuamos en función de la emoción que sentimos. Seguro, que en algún momento, a lo largo de tu vida, e incluso durante tu conducción, has experimentado estados emocionales intensos que te han llevado a una decisión y una conducta inadecuada e impulsiva.

Por ello, en este módulo vamos a trabajar tus emociones. Conocer tus emociones y controlar una posible conducta errónea que pueda surgir de ellas, te podrá ayudar a evitar conflictos en tu vida personal y en el tráfico: “trabaja tus emociones y brotarán nuevas ramas”.

Emociones básicas:



SESIÓN 10: MIS EMOCIONES

¿Sabes identificar tus emociones?

Piensa en qué momentos de tu vida has sentido o sientes cada una de las siguientes emociones básicas u otras que quieras describir:

REGISTRO DE EMOCIONES EN LA VIDA COTIDIANA	
Emoción	Situación que generó la emoción
Alegría	
Ira	
Miedo	
Tristeza	
Asco	
Sorpresa	



Identifica ahora qué situaciones de tráfico te hicieron sentir esas emociones.

REGISTRO DE EMOCIONES COMO CONDUCTORES/AS	
Emoción	Situación que generó la emoción
Alegría	
Ira	
Miedo	
Tristeza	
Asco	
Sorpresa	

¿Sabes qué emociones sientes cuando conduces?

Cumplimenta la tabla: *Adivina... ¿qué pensaba?*, a partir de unos hechos o situaciones que se plantean:

ADIVINA... ¿QUÉ PENSABA?			
SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTAS
Una persona conduce demasiado despacio delante de un conductor/a.		Ira: se enfada	y le pita para que vaya más rápido o le adelanta de forma impulsiva.
		No le afecta	y adelanta cuando puede.
Una persona va conduciendo por una carretera con una recta muy larga y no hay más vehículos.		Alegría	y pisa de inmediato el acelerador excesivamente.
		No le afecta	y continúa a la velocidad que llevaba.
El conductor/a de delante se salta una señal de STOP.		Sorpresa e ira: se enfada	y conduce de forma más impulsiva pero respeta el STOP.
		Sorpresa y alegría	y se salta el STOP también.
Un conductor/a "A" se pega mucho por detrás a otro conductor/a "B".		Conductor "B" Ira: se enfada	y acelera para dejarlo atrás.
		Conductor "B" Sorpresa y miedo	Sigue con la misma velocidad o la reduce.



Con ayuda de esta tabla identifica situaciones que experimentaste conduciendo y que despertaron en ti distintos pensamientos, emociones y conductas.

¿QUÉ PENSABAS CUANDO...?			
SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTAS

SESIÓN 11: ¿PUEDO CONTROLAR MIS IMPULSOS?

Cambia el chip

A continuación vas a visionar un fragmento de la película “Relatos Salvajes”. Fíjate en todos los detalles y después responde a estas preguntas:

PREGUNTAS

Anota los hechos que percibes: tipo de miradas, gestos, palabras, maniobras o comportamiento, etc.

Relaciona cada hecho anteriormente anotado con las emociones que crees que van asociadas.

Describe algunas de las conductas derivadas de cada emoción citada en el punto anterior.

PREGUNTAS PARA EL DEBATE:

¿Qué pesa más en esta historia, la razón o la emoción?



¿Dónde empieza o qué hecho desencadena todo el proceso de ira?

¿Cuáles son las consecuencias de pensar/sentir/actuar de los protagonistas?

¿Qué otras formas de pensar/sentir/actuarse podría dar en esta situación?

¿Valen la pena las reacciones emocionales de los protagonistas viendo las consecuencias que se desencadenan?

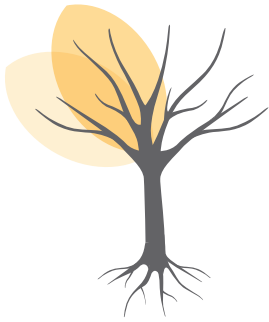
¿Qué otros finales alternativos podría haber habido? ¿Cómo se hubiera llegado a ellos?

¿Qué se te ocurre para modificar la emoción negativa y a su vez la reacción?

MI DIARIO EVOLUTIVO

Módulo IV. Emociones, control de la conducta e impulsividad: completado.

El conocimiento y manejo de tus emociones y tu conducta se han transformado en tu segunda hoja

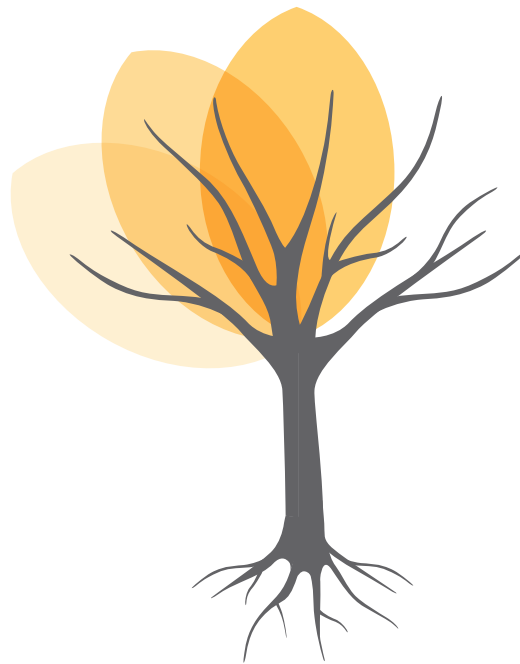


En este momento...	
Módulos completados	
Sesiones completadas	Raíces
Crecimiento de mi árbol	Tronco
	Ramas
	Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	3	Hojas (nº hojas:)



MÓDULO V. PSICOFISIOLOGÍA Y SEGURIDAD DEL SER HUMANO



“Conocer tus limitaciones te ayudará a crecer”

MÓDULO V. PSICOFISIOLOGÍA Y SEGURIDAD DEL SER HUMANO

El ser humano es el animal más inteligente del planeta pero, a pesar de ello, tiene limitaciones para funcionar en ciertos contextos, y uno de ellos es el tráfico. Por ello, en este módulo vas a trabajar las limitaciones que, como seres humanos, nos vienen dadas así como las capacidades psicofisiológicas básicas para realizar una conducción segura: *“conocer tus limitaciones te ayudará a crecer”*.

Tus cinco sentidos te ofrecen información del entorno que te rodea, te conectan con el medio y te dan pistas para actuar. Cuando conduces utilizas todos los sentidos, pero principalmente te guías por la vista.

Entre un 80% y un 90% de la información que utilizas para tomar decisiones mientras conduces te llega a través de los ojos: cuídalos, revísalos.

Como vives rodeado de multitud de estímulos, también sería un problema que toda esa información entrara en tu cerebro. Para ello te sirve la atención: seleccionas y te centras en aquello más importante y útil para tomar una decisión adecuada. Tienes tres tipos de atención:

- Selectiva: atiendes sólo a la información útil para conducir (vehículos, señales de tráfico, agentes de policía, sonido de claxon) y descartas la que no necesitas (carteles publicitarios, escaparates, jardineras...)
- Sostenida: prestas atención constante a la carretera. En cualquier momento puede aparecer un imprevisto.
- Dividida: repartes la atención entre varias cosas, por ejemplo vigilar el vehículo que circula tras de mí y a la vez las señales de tráfico.

Tu atención, como tus sentidos, no son perfectos y tienen limitaciones. No se puede mantener una atención fija y constante sobre la carretera por mucho tiempo, ni dividir la atención entre infinitas tareas, o pretender conducir sin utilizar gafas o lentillas si las necesitas.

Los errores perceptivos y atencionales (principalmente distracciones) causan muchos accidentes de tráfico. Conocer tus límites te ayudará a conducir de forma segura.



SESIÓN 13. MIRA Y ATIENDE

Cierra los ojos

Cierra los ojos. Con la ayuda de tu compañero/a coloca tu bolígrafo en el punto rojo y da una vuelta a este circuito. Sólo puedes ayudar y ser ayudado con palabras.



Ahora comenta con el grupo y/o con el/la profesional el desarrollo de esta tarea.

Enumera de mayor a menor importancia los sentidos que crees que pueden estar involucrados en la conducción y por qué.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi vista

Realiza los siguientes juegos visuales:

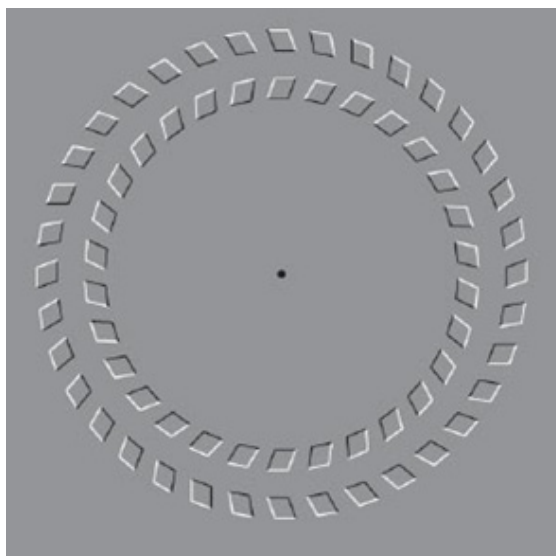
Agudeza visual: granos de café.

En esta imagen ves unos granos de café. Entre ellos hay escondidas tres mariquitas y tres caras de bebé ¿eres capaz de verlas?



Percepción del movimiento: círculos.

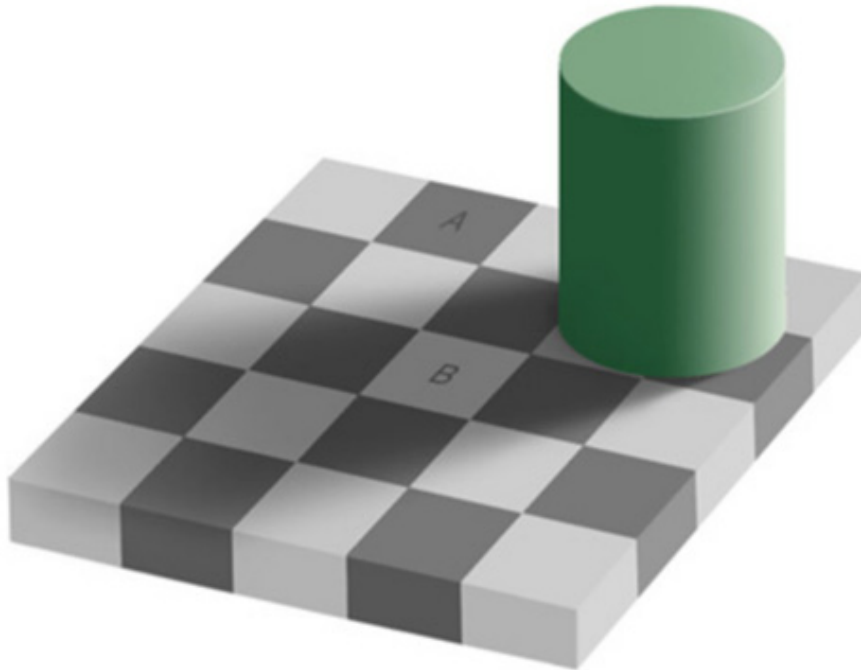
Mira fijamente al punto negro. Acerca y aleja la imagen de tus ojos sin dejar de mirar al punto, ¿qué ocurre con los círculos de alrededor?





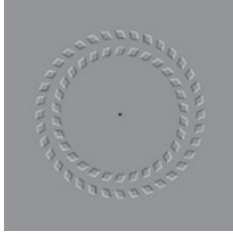

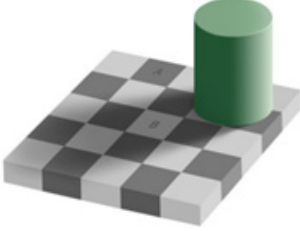

Luminosidad: cuadros blancos y grises ¿Seguro?

¿Son los cuadros A y B del mismo color?



RELACIÓN DE JUEGOS VISUALES CON LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

	Este es nuestro juego	Esta es la realidad
Agudeza Visual		
Visión periférica	Vídeo: Juegos mentales: trabajando la visión periférica	

<p>Percepción de la velocidad y el movimiento</p>		
<p>Percepción de la realidad con sombras y contrastes</p>		

Fíjate

Aquí abajo tienes un espacio en blanco. Utilízalo para escribir o dibujar cómo es la calle en la que vives o alguna calle de tu ciudad por la que sueles conducir, sin olvidar cualquier detalle que podamos encontrar en ella (tiendas, árboles, carteles, bancos, señales de tráfico, etc.). Ten en cuenta que al finalizar tendrás que describirlo a tus compañeros/as.



SESIÓN 14. CONOCE TUS LÍMITES

El **sueño** es una de las funciones biológicas más importante en la vida de los seres humanos, sin él es imposible seguir vivo. Y la **somnolencia** o tendencia a quedarse dormido es una necesidad fisiológica básica. El sueño y la somnolencia están presentes, directa o indirectamente, entre el 15 y 30% de los siniestros en nuestro país. La fatiga es un estado de ausencia de energía. Conocer los efectos que te pueden producir es muy importante para tomar decisiones al volante a tiempo de que te afecten gravemente:

- Aumenta tu tiempo para reaccionar ante un obstáculo o incidente.
- Pueden aparecer microsueños.
- Tu percepción y atención disminuyen, te distraes más.
- Tu comportamiento puede cambiar y te encuentras nervioso y tenso por llegar.

Por lo tanto, **en el caso de que aparezca la somnolencia o fatiga de forma considerable:**

Parar en un lugar adecuado y dormir durante un tiempo (unos 20-30 minutos de sueño suelen ser suficientes en la mayoría de los casos).

Metáfora del panadero

“Daniel, un experto panadero, se dispone a elaborar el pan del día. Tiene buenos ingredientes y de primera calidad, todos en abundancia y en perfectas condiciones. Además tiene un buen horno, de gran potencia, nuevo, con múltiples funciones y sistemas. Sin embargo Daniel tiene una dificultad: no ha dormido en toda la noche, está muy cansado, fatigado y somnoliento”.

PREGUNTAS

I. Daniel se dispone a elaborar el pan del día. Según lo que has leído, ¿cómo será el resultado? ¿cómo será el pan?

2. Daniel no ha dormido en toda la noche, está muy cansado, fatigado y somnoliento pero tiene buenos ingredientes ¿eso le ayuda a conseguir un buen pan?

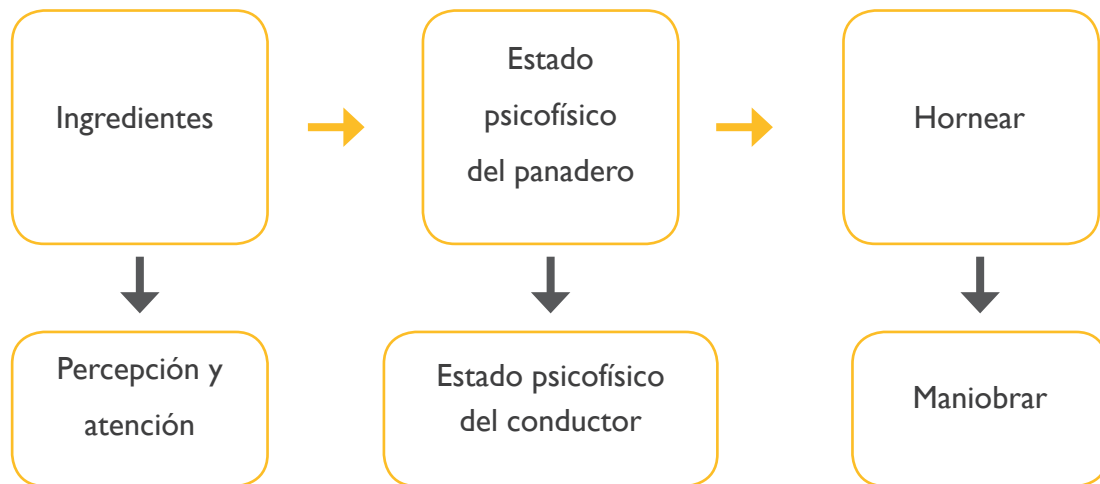
3. Daniel no ha dormido en toda la noche, está muy cansado, fatigado y somnoliento pero cuenta con un horno de última generación ¿eso le ayuda a conseguir un buen pan?

4. Si Daniel estuviera descansado y en perfectas condiciones pero sus ingredientes fueran algo peores o escasos ¿el resultado sería mejor o peor?

5. Si el panadero estuviera descansado y en perfectas condiciones pero su horno no fuera tan bueno, ¿el resultado sería mejor o peor?



Fíjate ahora en el siguiente esquema:



Vista y aclarada la metáfora, responde el resto de preguntas en grupo, ya enfocadas a la conducción.

PREGUNTAS

1. Un/a conductor/a se dispone a realizar un trayecto con su coche. Tiene su percepción y atención en perfectas condiciones, además de una gran habilidad con el volante y los pedales. Sin embargo, no ha dormido en toda la noche y se encuentra cansado, fatigado y somnoliento. Según lo comentado en el caso del panadero, ¿cómo será el desempeño de la conducción?

2. Su sistema perceptivo y atencional está en perfecto estado ¿eso le ayuda a realizar una conducción segura?



3. El/la conductor/a no está en condiciones de conducir pero tiene una gran habilidad al volante ¿eso le ayuda a tener una conducción segura?

4. Si el/la conductor/a estuviera descansado/a pero sus sentidos y su atención no fueran tan buenos, ¿tendría una conducción más o menos segura?

5. Si el/la conductor/a estuviera descansado/a pero su capacidad motora tuviera deficiencias, ¿tendría una conducción más o menos segura?



¿Quién controla a quién?

Mira el siguiente esquema, te explica cómo funciona el proceso adictivo. ¿Con qué emoticono te identificas? Rodéalo.

PROCESO DE ADQUISICIÓN: UN CONTINUO

INICIO

MANTENIMIENTO



USO

Primer contacto
Uso racional, esporádico y prudente
No aparecen consecuencias negativas
La persona controla
“YO MANDO”

ABUSO

Uso continuado e inadecuado. Intoxicaciones
Para modificar estado de ánimo, alterar la percepción de sí mismo y el mundo, experimentación de nuevas sensaciones
Surgen problemas de salud, sociales, psicológicos, legales
“YA LO NECESITO”



DEPENDENCIA

Utilización excesiva, perjudicial y compulsiva
Efectos secundarios: psicofisiológicos, sociales, legales. Problemas de salud
Resistencia a dejar la sustancia, no tenerla produce malestar.
Si se abandona consumo aparece el “síndrome de abstinencia”: síntomas físicos y psicológicos muy desagradables y muy difíciles de superar sin ayuda.

“MANDA LA SUSTANCIA, YO NO”



Emoticonos de Matt Jones

¿Te apetece conocer en qué momento del proceso te encuentras?

MI CONSUMO ES:			
	Al día	Total una semana	Consumo de riesgo
Copas cerveza o vino	N°=	N°=	Más de 21 copas a la semana en hombres
Copas de whisky, gintonic, combinados, etc	N°=	N°=	Más de 21 copas a la semana en mujeres
TOTAL	N°=	N°=	MI CONSUMO ES.....

Bajo las normas

Los accidentes tráfico tienen tantas y tan graves consecuencias que la sociedad se ha visto obligada a establecer ciertas medidas para resolver o, al menos reducir, este problema.

Estas medidas son todas las normas relacionadas con el tráfico. No se trata de normas arbitrarias y sin sentido, sino de pautas que guían nuestra conducta al volante para mantener nuestra seguridad y la del resto de usuarios de la vía.

Si haces memoria, en las primeras sesiones establecimos unas normas en este grupo.

Vamos a recordarlas entre todos/as. Vamos a analizarlas una a una: ¿por qué fijamos aquellas normas? ¿En qué nos ayudan? ¿Qué pasaría si no las tuviéramos?

NORMAS BÁSICAS DE FUNCIONAMIENTO Y SU JUSTIFICACIÓN

Normas básicas de funcionamiento	Justificación

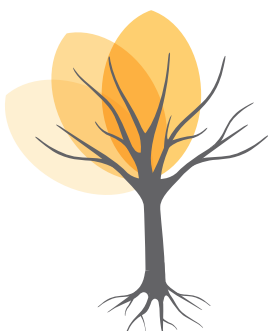


Ahora piensa en las normas de tráfico, ¿por qué las necesitamos? ¿podríamos conducir sin ellas? ¿qué consecuencias tendría?

MI DIARIO EVOLUTIVO

Módulo V. Psicofisiología y seguridad del ser humano: completado

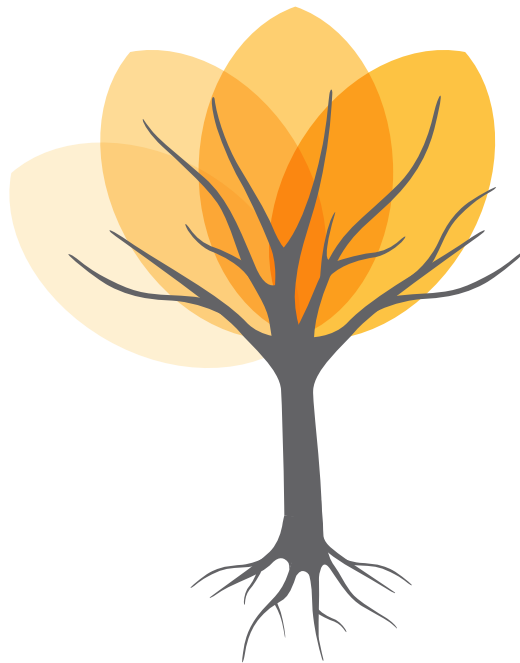
El conocimiento de tus limitaciones hace que crezca tu árbol



En este momento...	
Módulos completados	
Sesiones completadas	Raíces
Crecimiento de mi árbol	Tronco
	Ramas
	Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	2	Hojas (nº hojas:)

MÓDULO VI. HABILIDADES SOCIALES EN LA VÍA PÚBLICA



“Extiende tus ramas y relaciónate”



MÓDULO VI. HABILIDADES SOCIALES EN LA VÍA PÚBLICA

Con este módulo vas a practicar diferentes entrenamientos en habilidades sociales que te van a ayudar a relacionarte mejor en la vía pública y mejorar algunas habilidades en tu vida privada.

Con estos aprendizajes vas a “*extender tus ramas para relacionarte mejor*”, comprender los comportamientos de otros y saber reaccionar mejor ante ellos.

SESIÓN 15: EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

En esta sesión vamos a trabajar con dos conceptos: la empatía y la asertividad.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprender su situación y experimentar las emociones que el otro está sintiendo. Por ejemplo, cuando ves a una persona herida y sientes su dolor o cuando lloras viendo una película al identificarte con un personaje, son situaciones donde despliegas tu empatía.

En el tráfico, es importante que también te pongas en el lugar del resto de conductores/as y peatones pues conduciendo o caminando todos cometemos errores, por lo que hay que ser tolerante y no dar más importancia de la necesaria a fallos de otros usuarios. Es importante:

- Comprender las advertencias y los comportamientos de los demás usuarios de las vías.
- Disculpar los posibles errores de los demás, especialmente en aquellos que por sus características, pueden cometerlos con mayor facilidad (niños, mayores, ciclistas, etc.)
- Facilitar la conducción a aquellos con menos experiencia o con dificultades para circular (conductores en prácticas, noveles, vehículos de grandes dimensiones, autobuses, etc.)
- Estar atento para prever las intenciones y los movimiento de los demás y, con ello, poder anticiparnos y reaccionar de manera adecuada
- Ser respetuoso con el resto de usuarios.

Reconocerás que, en alguna ocasión has evitado defender tus opiniones, derechos o sentimientos por no hacer daño a otros/as, por no ser excluido/a por tus amigos/as o familias y, en ocasiones, por no ser criticado/a por otras personas. Sin embargo, puedes hacer valer tus impresiones sin tener estas consecuencias negativas. Se trata de ser asertivo.

La **asertividad** te permite actuar por tu propio interés, defenderte a sí mismo y expresar tus derechos sin destruir los de los otros. Siendo asertivo aumenta la probabilidad de conseguir lo que deseas, te sientes más satisfecho contigo mismo y aumenta tu autoestima.

Un ejemplo de comunicación asertiva es el caso de Rosa Parks, una mujer afroamericana residente en Estados Unidos en 1955. Por aquella época, las personas de color sufrían gran discriminación entre la sociedad estadounidense. Un día, Rosa subió a un autobús, ocupando un asiento que podían usar los negros, si ningún blanco lo requería. Cuando el autobús se llenó y un ciudadano blanco quiso ocupar el asiento, Rosa se negó a cederlo. El conductor del autobús dijo “voy a hacer que la arresten”, a lo que ella sólo respondió “puede hacerlo”.

Aquí puedes ver cómo Rosa defiende sus derechos, sin ser agresiva o hacer otro tipo de daño al resto de personas.

Practicar asertividad te será muy útil en tu vida personal y también en el tráfico. Si aprendes a ser asertivo puedes evitar muchos conflictos, entre ellos, delitos e infracciones de tráfico; por ejemplo, conducir cuando has bebido por no saber decir NO ante presiones de amigos o familiares.



¿Qué es la empatía?

Marca la opción que más se ajuste a tu caso ¿has sido tolerante y empático en estas situaciones?

DURANTE LA CONDUCCIÓN ¿HAS SIDO TOLERANTE Y EMPÁTICO DE LA MANERA QUE SE DETALLA?	SI	NO	A VECES
Comprendes, en muchas ocasiones, las advertencias y los comportamientos de los demás usuarios de las vías, aunque no sean las convenientes para ti.			
Disculpas los posibles errores de los demás, especialmente en aquellos que por sus características, pueden cometerlos con mayor facilidad (niños, mayores, ciclistas, etc.)			
Facilitas la conducción a aquellos con menos experiencia o con dificultades para circular (conductores en prácticas, noveles, vehículos de grandes dimensiones, autobuses, etc.)			
Estás atento para prever las intenciones y los movimiento de los demás y, con ello, poder anticiparnos y reaccionar de manera adecuada. Eres respetuoso con el resto de usuarios.			

Tres estilos

Lee cada pregunta y completa las frases de la tabla. ¿Con qué estilo te identificas más?

¿ALGUNA VEZ TE HAS QUEDADO PENSANDO QUE DEBERÍAS HABER DICHO ALGO, Y NO LO DIJISTE?

No fui capaz de.....

Me sentí.....

En aquella ocasión me impuse porque.....

Si volviera a la misma situación.....

MI ESTILO FUE.....

¿EN ALGUNA OCASIÓN HAS IMPUESTO TU OPINIÓN Y TUS PREFERENCIAS, SIN TENER EN CUENTA LAS CONSECUENCIAS PARA OTRAS PERSONAS?

No fui capaz de.....

Me sentí.....

En aquella ocasión me impuse porque.....

Si volviera a la misma situación.....

MI ESTILO FUE.....

PIENSA EN UN MOMENTO EN EL QUE TE HAYAS ENCONTRADO EN EL PUNTO MEDIO: HAS EXPRESADO TU OPINIÓN SIN CAUSAR PROBLEMAS O DAÑOS A OTRAS PERSONAS

Fui capaz de.....

Me sentí.....

En aquella ocasión lo hice así porque.....

Si volviera a la misma situación.....

MI ESTILO FUE.....

SESIÓN 16: MI COMUNICACIÓN EN LA VÍA

Cuando te comunicas, además de las palabras, tu postura, tu voz o tus gestos también dicen mucho de ti. Saber “leer” este lenguaje no verbal te da cierta ventaja, pues con él se expresan emociones, sentimientos y actitudes.





Sin darte cuenta utilizas muchos aspectos de la comunicación no verbal en el entorno del tráfico. Por ejemplo, cuando te encuentras en un cruce con un vehículo y te ves obligado/a a frenar de forma repentina. Mediante su expresión facial, sus gestos y sus movimientos corporales, el/la conductor/a de ese vehículo puede comunicar una disculpa, una burla, sentimientos de ira, transmitirnos que no nos ha visto, que piensa que tiene preferencia....

Con las dinámicas de esta sesión aprenderás los “secretos” de la comunicación no verbal ¡el cuerpo también habla!

SESIÓN 17: SI ME ENCUENTRO CON UN CONFLICTO...

El dilema de John

Lee y responde las preguntas planteadas después del texto, o después del visionado del tráiler.

DILEMA DE JOHN

John Q. y su esposa Denise van a ver a su hijo Michael jugar un partido de béisbol. En medio del partido, Michael se desploma en el suelo. Rápidamente, Denise y John lo llevan a un hospital donde lo atienden, y piden a John que complete un formulario donde se le requiere que describa qué cobertura médica tenía.

El hospital les informa de que el niño tiene una insuficiencia cardíaca, que va empeorando poco a poco. La solución para su curación es que se le haga un trasplante de corazón o darle simplemente cuidados paliativos (dejar que fallezca sin sufrimiento). La operación costaría 250.000 dólares (unos 234.000 euros) y sin ese dinero no se podría llevar a cabo tan arriesgada intervención. Además les dicen que sólo para poner al niño en lista de espera de donantes de órganos necesitarían el 30%, 75.000 dólares (unos 70.000 euros).

John consulta a su seguro médico para que le aprueben los gastos del trasplante, pero le comunican que el seguro se cambió a uno más barato que cubre menos importe, ya que la empresa donde él trabajaba le modificó el contrato de trabajo de tiempo completo por media jornada. Después de varios intentos de reunir la mayor cantidad de dinero posible, la familia

empieza a desesperarse.

En medio de la desesperación, el padre secuestra el hospital y con él, a varias personas. Entre los secuestrados, había una mujer con su bebé, un herido de bala, un matrimonio en el que la mujer está a punto de dar a luz, un hombre con una herida en la mano y una pareja joven de médicos, uno de ellos es el jefe de cirugía.

Tras mucha desesperación John decide suicidarse sabiendo que su corazón es compatible con el cuerpo de su hijo. Cuando está a punto de hacerlo su mujer le da la noticia de que hay un corazón disponible para su hijo y que lo están trasladando ya al hospital, para implantárselo, al darle esa noticia John, deja salir a todos los rehenes. John es condenado por causa de una acusación.

PREGUNTAS

1. ¿Qué crees que pudo sentir John?

2. ¿Qué decisión crees que debió de tomar John?

3. ¿Qué consecuencias tuvo su decisión?



4. ¿Fue buena idea secuestrar el hospital? Justifica tu respuesta

5. ¿Qué harías en su lugar y por qué?

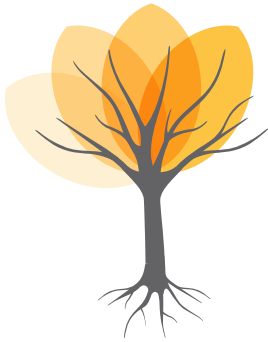
6. ¿Te has visto alguna vez en tu vida en alguna situación límite, en la que hayas tenido que tomar una decisión complicada?

7. ¿Cómo fue? ¿qué pasó?

MI DIARIO EVOLUTIVO

Módulo VI. Habilidades sociales en la vía pública: completado

Saber relacionarte, comunicarte, comprender a otros y defender tus derechos de forma adecuada, hará que tu crecimiento se esté completando.



En este momento...	
Módulos completados	
Sesiones completadas	Raíces
Crecimiento de mi árbol	Tronco
	Ramas
	Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	1	Hojas (nº hojas:)



MÓDULO VII. REVISIÓN DE PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS



“Raíces, tronco, ramas y hojas forman parte de tu futuro”

MÓDULO VII. REVISIÓN DE PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS

En esta sesión realizarás una revisión de los principales elementos que forman parte de las personas y que tú mismo has ido trabajando a lo largo del programa: tus pensamientos, emociones y conductas. Así, de esta manera recordarás que “Raíces, tronco, ramas y hojas forman parte de tú futuro”.

SESIÓN 18. TRES PREGUNTAS: ¿QUÉ PIENSAS, QUÉ SIENTES, QUE HACES...?

¿Qué piensas, qué sientes, qué haces?

Define los siguientes conceptos:

¿QUÉ SON...		
...los pensamientos?	...las emociones?	...las conductas?

Tomando el árbol que hemos ido trabajando a lo largo de los diferentes módulos, coloca tus pensamientos en las raíces de tu árbol, en positivo o negativo para la seguridad vial. De la misma manera, detalla ejemplos de conductas en tu tronco y tus emociones en las hojas.



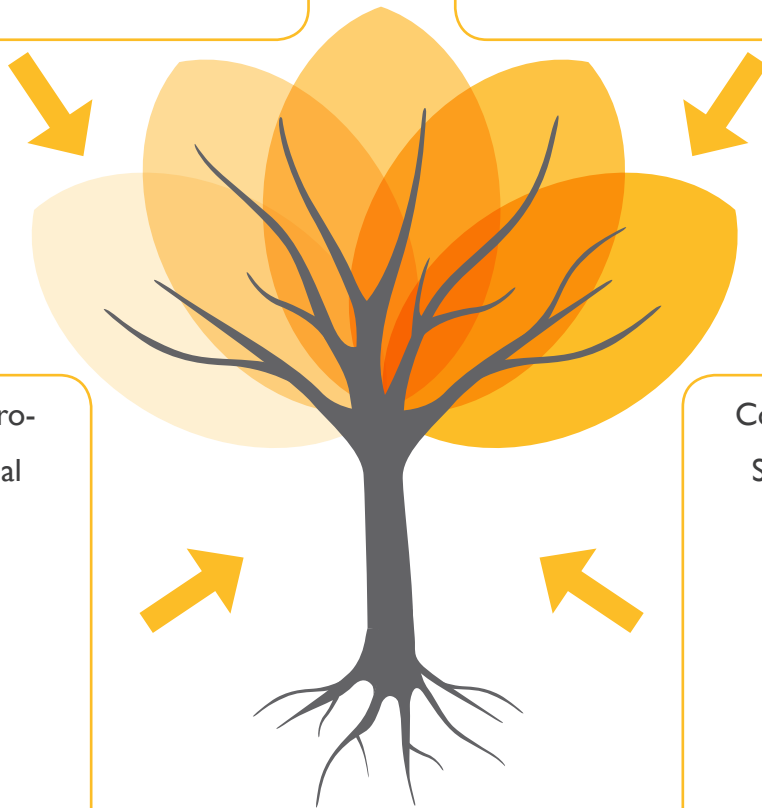
TU ÁRBOL

Emociones Pro-Seguridad Vial

Emociones Anti-Seguridad Vial

Conductas Pro-Seguridad Vial

Conductas Anti-Seguridad Vial



MI DIARIO EVOLUTIVO
Módulo VII. Revisión de pensamientos, emociones y conductas: completado

Revisar tu crecimiento hará que afirmes todo tu aprendizaje.



En este momento...	
Módulos completados	
Sesiones completadas	Raíces
Crecimiento de mi árbol	Tronco
	Ramas
	Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	0	Hojas (nº hojas:)



MÓDULO VIII. CONCLUSIONES



“No te descuides, mantén tu crecimiento”

MÓDULO VIII. CONCLUSIONES

Ya te encuentras en la última sesión del programa, y vamos a realizar juntos unas reflexiones finales sobre tu paso por el programa y tu evolución en él. De esta manera, será muy positivo que nazca en ti un impulso hacia el cambio como conductor/a.

Recuerda ahora todo lo que has trabajado y aprendido, tu esfuerzo lo merece y “no te descuides y mantén tu crecimiento”.

SESIÓN 19. NO TE DESCUIDES, MANTÉN TU CRECIMIENTO

Con el trabajo de este nuevo módulo conseguirás que tu árbol ya se sitúe en la vía pública, ya estás situado/a y preparado/a para poner en práctica todo lo aprendido. Una carretera está en la base de tu árbol, una nueva vía, un nuevo camino que vamos a iniciar ahora cada uno de nosotros por separado.

Tus conclusiones en una carta

Escribe una carta con las conclusiones, pensamientos o ideas que te gustaría transmitir a futuros participantes de este programa y un mensaje (o carta) a tus propios compañeros/as de cómo has vivido y valorado tu experiencia. Al finalizar lo compartirás con el grupo. En el caso de que quieras que tu carta llegue a los futuros/as participantes, escríbela en un folio aparte.



“Carta a futuros/las participantes”



“Mensajes a mis compañeros/as”





MI DIARIO EVOLUTIVO

Módulo VIII. Conclusiones: completado

Ahora es el momento que dejes constancia de tu aprendizaje por ti mismo y para otras personas que lo necesiten. Y recuerda: tú decides.



En este momento...		
Módulos completados		
Sesiones completadas		Raíces
Crecimiento de mi árbol		Tronco
		Ramas
		Hojas (nº hojas:)

Cuenta atrás: Me faltan...							
0	Raíces	0	Tronco	0	Ramas	0	Ahora decides tú con tu nuevo árbol de cambio y crecimiento