



Cada día realizamos el mismo trayecto: **de casa al trabajo y del trabajo a casa**. Esta repetición genera en nuestro cerebro una falsa sensación de control nos puede llevar a un "**exceso de confianza**".

Cuando creemos que "conocemos la carretera de memoria", bajamos la guardia: nuestra atención disminuye, la velocidad aumenta ligeramente y empezamos a ignorar señales de tráfico que consideramos rutinarias.

Sin embargo, **la carretera es un entorno dinámico**: un peatón que cruza donde no debe, una mancha de aceite o un frenazo inesperado no avisan, por muchas veces que hayamos pasado por ese punto. El objetivo de esta ficha es ayudarte a identificar cuándo estás conduciendo en "**piloto automático**" y proporcionarte herramientas prácticas para recuperar la atención plena.

➔ **Trayectos In Itinere. Datos para la reflexión**

Las estadísticas confirman que **el exceso de confianza y la rutina** son factores determinantes a la hora de padecer accidentes de tráfico en los trayectos In Itinere:

- **7 de cada 10:** Siete de cada diez accidentes laborales de tráfico ocurren **en el trayecto de ida o vuelta al trabajo** (In Itinere).
- **La "Trampa" de la Proximidad:** El mayor índice de siniestralidad se concentra en los primeros y últimos 5 kilómetros del recorrido. Es donde más relajamos la atención.
- **Días Críticos:** El **lunes es el día con mayor accidentalidad in itinere**, debido a la acumulación de cansancio del fin de semana o al estrés por el inicio de la carga laboral.
- **Hora Punta:** La **franja de 07:00 a 09:00 de la mañana** registra el pico más alto de incidentes, coincidiendo con las prisas y la mayor densidad de tráfico.
- **Distracción Fatal:** El **uso del móvil** en estos trayectos conocidos **multiplica por 4 el riesgo de accidente**, ya que el conductor cree que "controla" el entorno y se permite desviar la vista de la carretera.



➔ TEST: ¿Conduces en "Piloto Automático"?



Responde con sinceridad a estas 3 preguntas para saber si tu confianza en la ruta te está poniendo en peligro:

➤ ¿Has llegado alguna vez a tu destino sin recordar conscientemente haber pasado por un tramo específico del trayecto?


- SÍ:** Tu cerebro está desconectando de la conducción. Estás en riesgo de no reaccionar a tiempo ante un imprevisto.
- NO:** Mantienes la atención activa en la vía.

➤ ¿Sueles salir con el tiempo justo, confiando en que "como siempre", no habrá tráfico o retenciones?

- SÍ:** El estrés por la puntualidad es la principal causa de excesos de velocidad y maniobras bruscas en trayectos habituales.
- NO:** Planificas con margen.

➤ ¿Aprovechas el trayecto conocido para realizar gestiones (llamadas, revisar audios, pensar en la primera reunión) porque "te sabes el camino"?

- SÍ:** Estás sufriendo "ceguera por atención". Tu cuerpo conduce, pero tu mente no está en la carretera.
- NO:** Separas el espacio de trabajo del espacio de conducción.

 **Interpretación de resultados:** Si has marcado algún "**SÍ**": Tu nivel de riesgo por exceso de confianza es alto. Sigue las recomendaciones del siguiente apartado.

➔ Recomendaciones para prevenir accidentes de tráfico In Itinere

- **La Regla del 10%:** Planifica tu salida añadiendo un **10% de tiempo extra** (ej. 5 min más). El estrés por llegar tarde es el principal detonante de conductas de riesgo.
- **Pausa de Transición:** Al salir del trabajo, **tómate 2 minutos antes de arrancar**. Desconecta del estrés laboral para conectar con la carretera.
- **Rompe la Rutina:** Si es seguro, **cambia de itinerario de vez en cuando**. Esto obliga al cerebro a mantenerse alerta ante nuevas señales y cruces.
- **Visibilidad y Comunicación:** **Llevar las luces de cruce** encendidas ayuda a que otros conductores te perciban antes, especialmente en zonas de sombras o polígonos industriales. No des por hecho que los demás saben a dónde vas. **Usa el intermitente** con antelación, aunque "no venga nadie".

➔ Recomendaciones para prevenir accidentes de tráfico In Itinere

➤ **Tasa 0,0:** En el entorno laboral, la única tasa segura es 0,0. Incluso niveles legales de alcohol potencian el sueño y el exceso de confianza. **Un alto % de conductores fallecidos da positivo en alcohol, drogas o psicofármacos.** No debe conducirse bajo sus efectos (se estima 1 de cada 4 conductores lo hacen).



➤ **Programar los dispositivos** (GPS, ipod, radio) **necesarios antes de la conducción** y no durante la marcha.



➤ **No atender el teléfono móvil ni enviar mensajes mientras se conduce.** Detener los vehículos para realizar estas actividades.

➤ **No consumir bebidas o alimentos ni fumar.**

➤ **Evitar distracciones** con los ocupantes del vehículo.

➤ **No apartar la vista del tráfico y de la carretera.**

➤ Al conducir, **dejar fuera las prisas, el estrés y las preocupaciones personales.**

➤ Evitar el resplandor solar utilizando **gafas de sol, en especial al amanecer y atardecer.**

➤ **Adecuar la velocidad a la vía, el tráfico, y las condiciones climatológicas.**

➤ **Aceptar las circunstancias del tráfico** (embotellamiento, semáforos, etc.).

➤ **Evitar reacciones frente a conductores torpes, lentos o agresivos.**



Recuerda: El exceso de confianza es un "**enemigo invisible**". Cuando conocemos la ruta, el cerebro activa el piloto automático, reduciendo nuestra capacidad de reacción ante imprevistos. **Rompe el piloto automático y mantente atento a la conducción.**