

L U M B R E



Autodiagnóstico defensivo y checkpoint

Materia: Educación Vial México

03/10/2026

Antes de empezar

El curso se cierra donde vive: en la calle. Responde por escenario, lee el refuerzo aunque aciertes y define tus dos hábitos. Si fallas, el checkpoint te dice a dónde volver.

QUÉ APRENDERÁS

- Autoevaluar con escenarios los pilares del curso de conducción defensiva — mentalidad, gestión de espacio y tiempo, puntos ciegos, decisión de rebase, pérdida de tracción con ABS y manejo de conflictos—, fijar un umbral de aprobación y formular un plan personal de dos hábitos a reforzar.

Cómo usar este cierre

Seis preguntas por escenario, no de memoria. Aquí importa tu **decisión**, no la definición. Lee la explicación de cada una aunque aciertes: refuerza el "por qué". Al final el checkpoint te dirá si quedaste por encima del umbral o a qué ruta volver. Después, escribe tu **plan de dos hábitos**: solo dos, concretos y medibles, porque un plan con diez cambios no cambia ninguno.

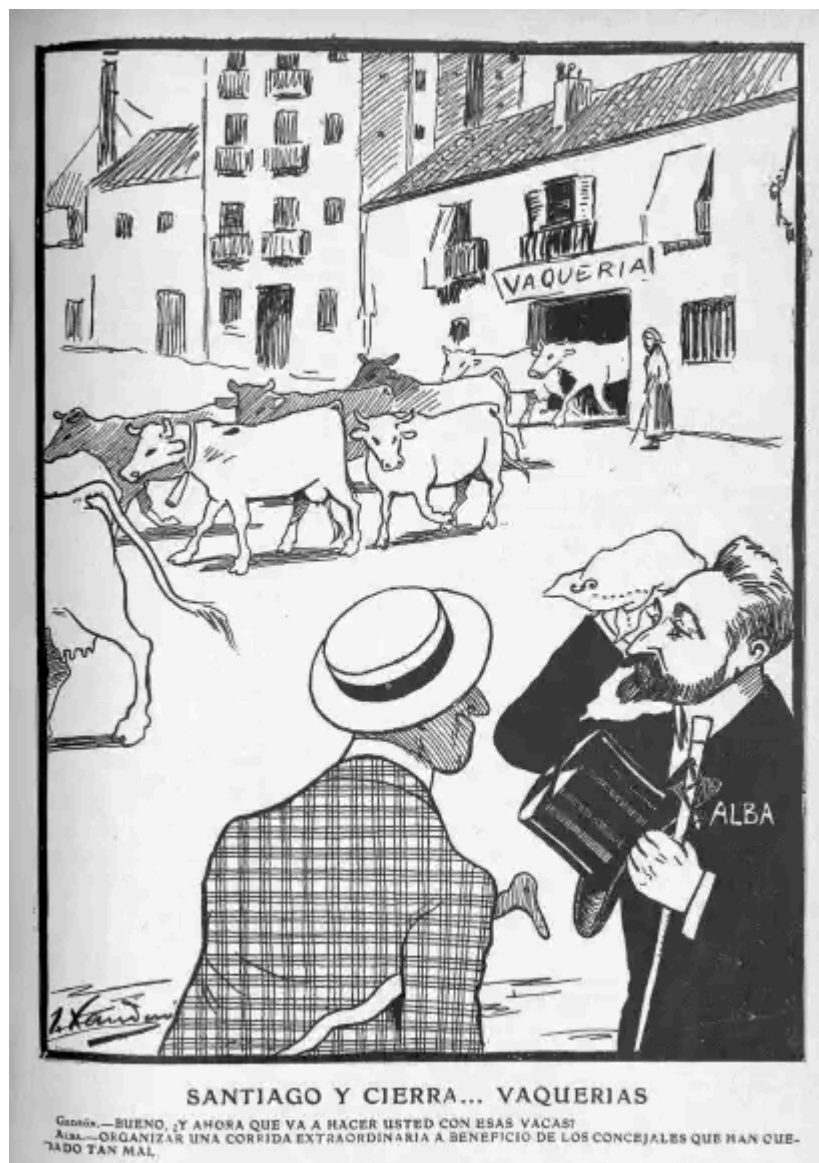


Imagen libre de Wikimedia Commons (Public domain, autor: Joaquín Xaudaró)

1. La idea central de la mentalidad defensiva, a la que este curso regresa siempre, es:

- ☐ Gestionar los errores de los demás y el propio: conducir anticipando que otros fallarán y que tú también puedes fallar.
- ☐ Confiar en que manejar bien técnicamente basta para no tener siniestros.
- ☐ Ceder siempre el paso para evitar cualquier conflicto.
- ☐ Reaccionar rápido cuando algo aparece de pronto.

2. De día, seco y fluido, el intervalo de seguimiento mínimo recomendado es de ~3 segundos; deberías ampliarlo de forma clara cuando:

- ☐ El piso está mojado, es de noche, vienes detrás de un pesado que tapa tu vista o sigues a una moto/bici que puede esquivar de golpe.
- ☐ Vas con prisa y quieres mantener el ritmo del tráfico.
- ☐ El auto de adelante maneja mejor que tú.
- ☐ Siempre son 3 segundos, no importa la condición.

3. Al rebasar un camión, lo seguro es permanecer a su costado el mayor tiempo posible para ir viendo si viene otro auto.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. Vas tras un tráiler en carretera de un carril por sentido y empieza una subida; crees que "ya corona y lo paso". El criterio para NO iniciar el rebase es:

- ☐ No ves despejado el tramo completo al otro lado de la cresta: no puedes confirmar que podrás terminarlo sin topar a un auto de frente.
- ☐ El tráiler va lento.
- ☐ Hay un letrero de límite de velocidad cerca.
- ☐ Ya señalaste tu intención de rebasar.

5. Frenas fuerte en piso mojado y sientes que el pedal vibra y hace ruido con tu ABS. La reacción correcta es:

- ☐ Pisar firme y sostener la presión mientras diriges hacia tu escape; la vibración es el sistema trabajando, no un fallo.
- ☐ Soltar y volver a pisar rápido (bombear) para ayudar al sistema.
- ☐ Frenar cada vez más suave hasta no pisar.
- ☐ Sorprendido, soltar el freno por completo.

6. Cuando otro conductor te corta el paso de forma agresiva, acelerar para "no dejarlo pasar" y devolverle la maniobra es la conducta que más te protege.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

7. Resultado de tu autodiagnóstico defensivo



8. Escribe tu plan de dos hábitos: dos conductas concretas y medibles que adoptarás esta semana (p. ej. "contaré mi seguimiento real con un punto fijo cada vez que entre a una avenida" y "haré el vistazo al hombro antes de cada cambio de carril"). Ponle a cada hábito UNA situación disparadora y UNA señal de que lo cumpliste.

Dos hábitos reales > diez deseos vagos.

Fin del curso "Conducción Segura y Defensiva". Lo siguiente es practicarlo donde no hay exámenes: en tu próximo trayecto, elige uno de tus dos hábitos y cúmplelo de principio a fin.

Seguridad Vial · Gobierno de México <https://www.gob.mx/seguridadvial> Programa Nacional de Seguridad Vial (SEP/SCT).

Referencia curricular

Materia:	Educación Vial México
-----------------	-----------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/ev-cd-r06-0a02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat