



Folleto del curso de
conducción temeraria/
agresiva (4 horas)

Instructor:

Zachary Blair

www.adapt-driving.com

(703) 551 - 4011

Introducción:

Su nombre:

Fecha de nacimiento:

¿De qué ciudad/estado eres?

¿Por qué tipo de infracción recibió una multa?

¿Cuándo tiene que comparecer ante el tribunal por su infracción?

¿Qué estarías haciendo si no tuvieras que completar
¿este curso?

¿Cree que es importante mantener su privilegio de conducir?

**Asegúrese de tomarse su tiempo con el
siguientes páginas - lea y responda en
pensamientos completos.**

**Si el libro de trabajo no está completo, se le pedirá que lo vuelva
a enviar. El video de revisión en el
sitio web le ayudará a completar correctamente.**

Objetivos del Curso::

1. Defina conducción agresiva e imprudente.
2. Identificar comportamientos que resultaron en una infracción de tránsito o colisión.
3. Identificar los problemas causados por los hábitos y comportamientos de conducción.
4. Examinar y discutir la teoría de la elección de Glasser y la teoría de la química cerebral de Daniel Amen.
5. Crear un entendimiento de que los comportamientos son una elección, identificar los comportamientos que se pueden controlar y crear un sistema para cambiar los comportamientos problemáticos de conducción.
6. Asumir la responsabilidad: explore los comportamientos que resultaron en su infracción de tránsito o colisión más reciente. Aprenda cómo evaluar el comportamiento efectivo y hacer un plan para cambiar.
7. Revisar las acciones que se consideran conducción agresiva.
8. Identificar las consecuencias positivas y negativas de elegir comportamientos efectivos o ineficaces.
9. Revisar las leyes estatales con respecto a la suspensión, revocación y cancelación de licencias.
10. Lista de verificación del sistema cerebral de Amen para identificar posibles problemas subyacentes que pueden influir en el comportamiento.

1. Defina conducción agresiva e imprudente:

La ley de Virginia define este comportamiento de conducción peligroso como la intención de acosar, intimidar, lesionar u obstruir a otra persona mientras comete una o más infracciones de tránsito, como no detenerse o ceder el derecho de paso, evasión de un dispositivo de control de tránsito, o no ceder el paso a un vehículo que adelanta.

Cuando están al volante de sus vehículos, estos conductores de alto riesgo descargan su frustración con otros automovilistas. Cuando sus niveles de frustración son altos, su preocupación por los demás conductores es baja. Estas personas pueden saltarse las señales de alto y los semáforos en rojo, acelerar, cruzar la puerta trasera, entrar y salir del tráfico, rebasar el arcén o partes de la carretera sin pavimentar, hacer cambios de carril inadecuados e inseguros, hacer gestos con las manos y la cara, gritar, tocar la bocina y /o destellar sus luces altas a otros conductores, etc..

El Consejo Nacional de Seguridad define la conducción agresiva como “conducir de manera egoísta, audaz o agresiva sin tener en cuenta el derecho o la seguridad de los demás usuarios de las carreteras.

Definición imprudente del Diccionario del Nuevo Mundo de Webster

1. Descuidado, descuidado
2. No con respecto a las consecuencias; precipitado e irresponsable.

Fairfax County Code section 82-3-1. Conducción imprudente en general:

Independientemente de las velocidades máximas provistas en este capítulo, cualquier persona que conduzca un vehículo en una carretera imprudentemente o a una velocidad o de una manera que ponga en peligro la vida, la integridad física o la propiedad de cualquier persona será culpable de conducción temeraria.

Hay dos categorías de conductores agresivos:

A) Conductores Agresivos

B) Conductores Pasivos Agresivos

Los actos de los conductores agresivos son más evidentes para quienes los rodean. Estos incluyen exceso de velocidad, cambios repentinos de carril, no ceder el paso, seguir muy de cerca, gestos negativos e interacción con otros conductores, luces altas intermitentes, desobedecer las leyes de tránsito, etc.

Los actos de los conductores agresivos pasivos suelen ser más sutiles, pero pueden ser igual de peligrosos. Estos incluyen conducir lento en el carril rápido, seguir muy de cerca sin darse cuenta, ignorar las señales de giro de otros conductores, no usar sus propias señales de giro, hablar por teléfono celular, no prestar atención, etc.

Dr. William Glasser's "Choice Theory" says:

Todos los comportamientos humanos son comportamientos elegidos. Elegimos actuar de esta manera, y si nuestros comportamientos elegidos no logran resultados positivos, ¡necesitamos cambiar nuestro comportamiento! Parece bastante simple en teoría, pero a menudo difícil en la práctica. Primero debemos averiguar y comprender qué necesidades se satisfacen con ese comportamiento elegido. Y recuerda, si estás tomando este curso, tus comportamientos elegidos NO te están dando resultados positivos. Es tiempo de cambiar.

Dr. Daniel Amen's Philosophy:

A menudo, la comprensión filosófica no es suficiente para empoderar a un individuo para cambiar su comportamiento. Aunque es un punto de partida, debemos ir más allá para determinar si el comportamiento es psicológico, sociológico o biológico. Puede ser necesario cambiar la química de nuestro cerebro para solucionar el problema por completo.

La teoría de Glasser es que tenemos 5 necesidades básicas:

1. Supervivencia: la necesidad más esencial y urgente. Lo que hacemos para mantenernos con vida, comer, dormir y encontrar refugio debe cumplirse antes de que podamos concentrarnos en satisfacer nuestras otras necesidades.

2. Amor/Pertenencia: Demostrado por las relaciones que construimos con los demás. Se cumple a través de lazos familiares y sociales.

3. Diversión: Lo que nos hace felices y nos da placer. Esto es diferente para cada individuo.

4. Libertad: La capacidad de elegir dónde estar y dónde ir. La sensación de que no estamos confinados por fronteras.

5. Poder: Sentirse valioso, en control y fuerza interior.

Aplica esta teoría: completa las siguientes oraciones con un ejemplo de cómo satisfaces la necesidad básica DETRÁS DEL VOLANTE:

Para sobrevivir detrás del volante, yo:

Me divierto detrás del volante cuando:

Siento amor y pertenencia detrás del volante cuando:

Me siento libre detrás del volante cuando:

Me siento poderoso al volante cuando:

Las elecciones que hacemos como conductores a menudo resultan de tratar de satisfacer estas necesidades básicas. Comprenderlos y cómo los enfrentamos puede ayudarnos a tomar mejores decisiones detrás del volante.

HACER UN PLAN:

1. ¿Qué estás dispuesto a hacer para ajustar tu comportamiento y no recibir otra multa?

2. ¿Cómo logrará este objetivo?

3. ¿Qué tan importante es para usted que este plan sea exitoso?

4. Si no cambia nada, ¿las cosas mejorarán o peor avanzando?

Muy a menudo, las personas que toman malas decisiones, es decir, exceso de velocidad, beber y conducir, u otros comportamientos de conducción imprudentes, sufren lo que se podría llamar un trastorno del comportamiento. A menudo, un trastorno del comportamiento es el resultado directo de una función cerebral deficiente,

Se adjunta la lista de verificación integral del sistema cerebral para darle una mejor idea de lo que puede estar pasando. Después de poner en práctica la teoría de la elección de Glasser, si el problema persiste, puede haber un problema de química cerebral.

Eso no significa que haya algo mal contigo. No hay dos personas iguales y hay muchas teorías detrás del comportamiento. No te rindas hasta que encuentres una solución que funcione para ayudarte a mejorar tu vida.

Empatía

La empatía es la capacidad de conectarse con los sentimientos de los demás, de “ponerse en su lugar” y tratar de sentir lo que ellos están sintiendo. La empatía, en sus diversas formas, es el pegamento que mantiene unida a una sociedad. En el proceso de perder la capacidad de razonar, hemos perdido la capacidad de sentir empatía por los demás. No confundas la palabra empatía con simpatía. Lograr la empatía no significa que condone el mal comportamiento del otro. Como se indicó anteriormente, te estás poniendo en su lugar, considerando los posibles eventos que podrían estar afectando a otra persona.

1. ¿Qué pasa en una sociedad que pierde empatía?
2. ¿Cómo afecta la empatía a la conducción?
3. La empatía es algo que se enseña en el hogar con el ejemplo. ¿Qué sucede cuando a los niños no se les enseña empatía?
4. Si las personas pudieran sentir el dolor que infligen a los demás, cambiar rápidamente su comportamiento?

Verdadero o falso

Cosas para considerar

Los conductores exitosos son maduros y aceptan la responsabilidad de sus acciones. ¡Todos cometemos errores! Es fácil enojarse con otra persona por su comportamiento, pero cuando elegimos ser empáticos, nos damos cuenta de que no sabemos qué está pasando en la vida de esa persona hoy. Considere las posibilidades.

¿¿Cómo has llegado hasta aquí??

Piense en su última infracción de tránsito y/o en la que lo llevó a tomar este curso. Usando esa experiencia como marco de referencia, responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué estaba haciendo y hacia dónde iba cuando recibió la infracción?
2. ¿Qué pensaste cuando te detuvieron?
3. ¿Harías las cosas de manera diferente ahora?
4. ¿Sabía conscientemente que estaba infringiendo la ley y que podría ir a la cárcel por ese comportamiento específico?

5. Si ESTABA consciente de las consecuencias, ¿por qué eligió ignorarlas?

6. ¿Piensa que ahora que tiene alguna comprensión de las teorías detrás del comportamiento, podrá hacer un esfuerzo activo para cambiar su comportamiento?

6 Acciones Consideradas "Conducción Agresiva" o "Pasivo agresivo".

Mientras revisa estos elementos, pregúntese:
"¿Hago eso?" ¿y por qué?"

1. Bloqueo de carril: a menudo pasivo agresivo, satisface una necesidad de poder y también puede ser agresivo dependiendo de la intención.
2. Tailgating: pasivo agresivo o agresivo, y satisface una necesidad de poder o diversión. ¿Sabías que los altercados de tráfico mortales a menudo surgen por seguir muy de cerca?
3. Uso de la señal: Pasivo agresivo o Agresivo. Satisface una necesidad de poder.
4. Gestos: agresivos, que satisfacen una necesidad de poder, diversión o amor y pertenencia.
5. Uso excesivo de cuernos: Comportamiento agresivo, satisfaciendo una necesidad de poder.
6. Uso de faros/parpadeo: Pasivo agresivo o Agresivo según la intención, satisfaciendo una necesidad de energía.

Armas comúnmente utilizadas por conductores agresivos cuando se produce un altercado: puños, pies, llaves de llantas, manijas de gato, bates de béisbol, cuchillos, objetos arrojados, pistolas y, con mayor frecuencia, el propio vehículo.

Y recuerda: millones de automovilistas en tu Estado portan armas de fuego, tanto legal como ilegalmente, y no sabes si están teniendo un buen día.

¡Piensa sobre esto!

Estás en un semáforo, un vehículo se detiene a tu lado y crees que están girando a la derecha en el semáforo. El semáforo se pone verde, pero el vehículo sigue recto y le corta el paso en la intersección. Irritado, considera acelerar para interceptarlos o dejarlo ir y continuar su viaje.

¿Quién tiene el control de esta situación?

¿Por qué es tan importante el control cuando se trata de tus emociones? ¿Qué dinámica cambia cuando estás al volante de un automóvil?

Pregúntate esto: ¿actuarías de la misma manera cara a cara? ¿Tu comportamiento en la carretera refleja quién eres en persona? ¿Por qué o por qué no?

Aprendemos lecciones de la vida de dos maneras:

Ya sea por la obediencia a las leyes naturales o por sufrir las consecuencias de no observar esas leyes; a través de la adversidad de los demás.

Uno de los mayores problemas que enfrentamos es la falta de conocimiento: no conocemos las leyes. Es su responsabilidad personal **MANTENERSE INFORMADO.**

**¿Cómo estás aprendiendo tus lecciones?
¿Obediencia? ¿O sufrimiento? ¿Sientes que el castigo corresponde al crimen?**

Nadie crea sufrimiento conscientemente, no es la naturaleza humana.

**La palabra clave es conscientemente...
necesitamos empezar a ser más conscientes.**

Para la siguiente actividad, consulte el Manual de manejo de su estado o el sitio web del Departamento de vehículos motorizados para responder las siguientes preguntas sobre la suspensión, revocación o cancelación de la licencia. Las leyes pueden variar de un estado a otro, así que utilice las leyes de su estado para estar mejor informado.

1. ¿Qué es una suspensión de licencia?

2. ¿Cuánto tiempo puede suspenderse su licencia por la infracción de tránsito que ha recibido?

3. ¿Qué otros comportamientos resultan en la suspensión de la licencia?

4. ¿Qué es una revocación de licencia?

5. ¿Por cuánto tiempo se puede revocar su licencia?

6. ¿Qué comportamientos resultan en la revocación de una licencia?

7. ¿Qué es una revocación permanente?

8. Si lo declaran culpable de conducir con una licencia suspendida o revocada, ¿qué puede pasar?

9. ¿Cuáles son las consecuencias de su estado por una primera condena por DWI/DUI?

AMEN'S BRAIN SYSTEM CHECKLIST

Califíquese en cada uno de los síntomas enumerados a continuación, utilizando la siguiente escala. Si es posible, haga que alguien que lo conozca bien también lo califique o lo ayude mientras hace la lista de verificación para garantizar la honestidad.

Tenga en cuenta: esto no pretende proporcionar ningún tipo de diagnóstico médico, sino más bien servir como una guía para ayudarlo a identificar el comportamiento problemático y posiblemente buscar una evaluación adicional si es necesario.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea honesto consigo mismo, no necesita compartir sus resultados con nadie más y NO es necesario que nos devuelva esta parte del libro de trabajo. Puede mantener esta información privada.

0	1	2	3	4
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Muy a menudo

1. Tiene problemas para mantener la atención _____
2. Carece de atención a los detalles _____
3. Se distrae fácilmente _____
4. Tiende a procrastinar _____
5. Carece de objetivos claros _____
6. Está inquieto _____
7. Tiene dificultad para expresar empatía _____
8. Solta las respuestas antes de las preguntas, interrumpiendo _____
9. Es impulsivo _____
10. Necesita cafeína o nicotina para concentrarse _____
11. Se atasca en pensamientos negativos _____
12. Se preocupa constantemente _____
13. Tiene tendencia al comportamiento compulsivo o adicción _____
14. Guarda rencor _____
15. Enojarse cuando las cosas no salen como usted quiere _____
16. Estar molesto cuando las cosas están fuera de lugar _____
17. Tiene tendencia a ser opositor o argumentar _____
18. No le gusta el cambio _____
19. Necesita que las cosas se hagan de cierta manera _____
20. Tiene problemas para ver opciones en situaciones _____
21. Se siente triste con frecuencia _____
22. A menudo tiene una mentalidad negativa _____
23. Se siente insatisfecho _____
24. Se siente aburrido _____

25. Tiene poca o ninguna energía _____
 26. Experimenta una disminución del interés en las cosas que solía encontrar divertidas o placenteras. _____
 27. Experimenta sentimientos de desesperanza, impotencia, culpa _____
 28. Tiene ataques de llanto _____
 29. Tiene baja autoestima crónica _____
 30. Vive el aislamiento social _____
 31. Se siente nervioso y ansioso _____
 32. Experimenta sentimientos de pánico _____
 33. Tiene síntomas de aumento de la tensión muscular
 34. Tiende a predecir lo peor _____
 35. Evita los conflictos _____
 36. Tiene miedo excesivo de ser juzgado o escudriñado _____
 37. Tiene una motivación excesiva o problemas para detener
 38. Carece de confianza en la capacidad _____
 39. Siempre esperando que pase algo malo _____
 40. Propenso a comienzos rápidos _____
 41. Tiene un fusible corto _____
 42. Experimenta períodos de mayor irritabilidad _____
 43. Malinterpreta los comentarios como negativos _____
 44. Experimenta frecuentes períodos de déjà vu _____
 45. Muestra paranoia leve _____
 46. Tiene antecedentes de lesiones en la cabeza
 47. Experimenta pensamientos oscuros, a veces suicidas. _____
 48. Pasa por períodos de pérdida de memoria. _____
 49. Tiene problemas para encontrar las palabras correctas _____
 50. Experimenta estados de ánimo inestables _____
 51. Tiene mala letra _____
 52. Tiene problemas para mantener un espacio de trabajo organizado _____
 53. Tiende a tener montones de objetos por la casa _____
 54. Es más sensible al ruido que otros _____
 55. Excesivamente sensible al tacto o etiquetas en la ropa. _____
 56. Tiende a ser torpe o propenso a los accidentes
 57. Tiene problemas para aprender nueva información o rutinas _____
 58. Tiene problemas para mantenerse al día en las conversaciones _____
 59. Sensibilidad a la luz y fácilmente molesto por el deslumbramiento
 60. Parece ser más sensible que otros al medio ambiente.
- _____

AMEN'S BRAIN SYSTEM CHECKLIST CONCLUSION KEY

Prefrontal Cortex Symptoms (PFC)

Inattention Symptoms, 1-18

Hyperactivity-Impulsivity Symptoms, 19-28

Anterior Cingulate System (ACS) Symptoms, 29-45

Deep Limbic System (DLS) Symptoms, 46-63

Basal Ganglia (BGS) Symptoms, 64-88

Temporal Lobe (TLS) Symptoms, 89-101

Nuevamente, esto no es un diagnóstico, es solo otra forma de considerar que su comportamiento puede extenderse más allá de la carretera, ¡y el primer paso para encontrar una solución puede ser abordar inquietudes más profundas!

Gracias por completar el Libro de trabajo del curso imprudente/agresivo. Guarde su archivo.

Asegúrese de haber visto el video de revisión en el sitio web. Si no lo ha hecho, visite www.adapt-driving.com, haga clic en la pestaña Reckless y mire el video en el "Paso 3".

Después de revisar el video, es posible que desee realizar ajustes en su libro de trabajo para asegurarse de no tener que volver a hacerlo. Hágalo ANTES de enviarnos por correo electrónico el paquete completo.

Envíe el libro completo por correo electrónico a: Zach@AdaptDriving.com

Tenga en cuenta en su correo electrónico que HA COMPLETADO EL VIDEO DE REVISIÓN. No revisaré el libro de trabajo hasta que lo confirme.

Una vez recibido, le enviaremos por correo electrónico su certificado de finalización. Si necesita que le envíen una copia impresa, se requiere una tarifa adicional. ¡Gracias y buena suerte con su caso!