



Cuando miras la carretera, pero no la ves

Redacción
IMPULSO Mobility

Aunque la mayoría de los conductores asocia el concepto de distracción al volante con el uso del teléfono móvil, las pantallas o la manipulación de dispositivos, existe una forma de distracción mucho más frecuente, silenciosa y peligrosa: **la distracción mental invisible**. Es aquella situación en la que el conductor mantiene la vista aparentemente fija en la carretera, las manos en el volante y el vehículo bajo control, pero su mente está en otro lugar.

Pensamientos sobre el trabajo, problemas familiares, preocupaciones económicas o incluso recuerdos y conversaciones pendientes pueden secuestrar la atención sin que el conductor sea consciente de ello. El resultado es una **conducción en “piloto automático” que reduce la capacidad de reacción y aumenta significativamente el riesgo de accidente**.

Cuando nuestra mente divaga

Diversos estudios europeos han puesto cifras a este fenómeno. Investigaciones realizadas en España indican que hasta **el 80 % de los conductores reconoce circular habitualmente con la mente ocupada en preocupaciones personales**, especialmente en trayectos cotidianos y conocidos. Este tipo de **distracción no se percibe como peligrosa** porque no implica una acción física visible, pero sus efectos sobre la seguridad vial son reales y medibles.

La Dirección General de Tráfico (DGT) advierte desde hace años que **las vías que resultan familiares, monótonas o repetitivas favorecen la pérdida de atención**, ya que el cerebro tiende a automatizar tareas cuando percibe un entorno predecible. El conductor cree que “se lo sabe todo”, baja la guardia y deja de procesar activamente la información del entorno.

Este fenómeno está bien documentado en la psicología cognitiva y se conoce como *mind wandering* o divagación mental. En conducción, significa que **el cerebro está ocupado en pensamientos internos** mientras la tarea de conducir se ejecuta de forma automática, con menor supervisión consciente.

¿Qué ocurre en el cerebro cuando conducimos en piloto automático?

Desde el punto de vista neurocientífico, conducir requiere la activación simultánea de varios procesos: percepción visual, toma de decisiones, control motor y anticipación del riesgo. **Cuando la atención se desvía hacia pensamientos internos, estos recursos se reducen**.

Estudios europeos con simuladores de conducción han demostrado que los conductores con atención dividida o divagante:

- Tardan entre **200 y 300 milisegundos más en reaccionar** ante un imprevisto, como un frenazo del vehículo precedente.
- Presentan **mayores desviaciones laterales**, de entre 0,3 y 0,5 metros dentro del carril.
- Detectan más tarde señales, peatones o cambios en el tráfico.



- Tienen **mayor probabilidad de cometer errores** en cruces e intersecciones.

Aunque estas diferencias puedan parecer pequeñas, a 90 km/h recorrer 300 milisegundos extra equivale a avanzar más de 7 metros sin reaccionar. Esa distancia puede ser la diferencia entre un susto y un accidente grave. ¿Estás dispuesto a correr ese riesgo?

Cómo detectar que tu mente no está en la carretera

Uno de los mayores peligros de la distracción mental es que **no siempre somos conscientes de ella**. Sin embargo, existen señales claras que pueden alertarnos de que estamos conduciendo sin atención plena:

- No recordar los últimos kilómetros recorridos.
- Darse cuenta de que se ha pasado una salida o señal sin saber cómo.
- Corregir tarde la trayectoria dentro del carril.
- Frenar de forma brusca ante situaciones previsibles.
- Sentir que el trayecto “ha pasado muy rápido” sin recuerdos claros.

A todos en algún momento nos ha ocurrido algo así, si es el caso... **estás distraído, ¡toma medidas para evitarlo!**

Aunque estos indicadores no significan necesariamente fatiga extrema, si son una señal clara de un estado de desconexión cognitiva que conviene corregir de inmediato.

El peligro de los trayectos cotidianos

Paradójicamente, muchos accidentes se producen cerca del domicilio o en recorridos que hacemos todos los días, y es que precisamente esta familiaridad reduce la percepción de riesgo. **El conductor deja de “leer” la carretera y actúa por memoria, no por observación activa.**

Los trayectos rutinarios son especialmente propensos a la distracción mental. **El cerebro asume que “nada cambia”**, cuando en realidad el entorno vial es dinámico: un peatón puede cruzar inesperadamente, una obra puede aparecer de un día para otro o un vehículo puede cometer un error, etc.

Conducir bien no consiste en repetir siempre lo mismo, sino en anticiparse a lo inesperado y adaptar la conducción a cada circunstancia, incluso en los escenarios más conocidos.

Recuperar la atención y despertar la mente al volante

La buena noticia es que la atención mental puede entrenarse y recuperarse con técnicas sencillas. No se trata de conducir en tensión permanente, **sino de mantener una alerta activa y flexible**.

Algunas estrategias eficaces que podemos ejercitarnos de forma habitual son:

- **Respiración consciente:** realizar dos o tres respiraciones profundas ayuda a “traer” la mente al presente.
- **Cambiar el estímulo:** variar la música, bajar el volumen o incluso apagar la radio momentáneamente puede romper la monotonía.
- **Vista activa:** en lugar de mirar de forma fija al frente, conviene mover la mirada de manera controlada entre carretera, espejos y entorno.



- **Diálogo interno funcional:** verbalizar mentalmente lo que ocurre (“vehículo frenando”, “peatón a la derecha”) mantiene el cerebro implicado en la tarea.
- **Pausas breves:** si los pensamientos intrusivos son persistentes, detenerse en un lugar seguro puede ser la mejor decisión.

Estas técnicas están alineadas con principios de **mindfulness aplicado a la conducción**, una línea de trabajo cada vez más presente en la investigación europea en seguridad vial y que nos permiten “estar presentes” mientras realizamos la tarea de conducir.

Atención plena no es tensión

Es importante aclarar que mantener la atención no significa estar rígido o nervioso. La atención eficaz es relajada pero consciente. **Un conductor excesivamente tenso también comete errores, ya que reduce su campo perceptivo y se vuelve reactivo.**

El equilibrio está en una atención fluida, capaz de adaptarse al entorno sin dejarse arrastrar por pensamientos irrelevantes. Conducir es una tarea compleja, pero el cerebro humano está perfectamente preparado para realizarla... siempre que esté presente.

» MISCELANEA

Consejos prácticos para el conductor

- Reconoce las señales de distracción mental, como reacciones lentas o falta de recuerdo del trayecto.
- Cambia el estímulo cuando notes desconexión, por ejemplo, variando la música o cantando suavemente.
- En rutas monótonas, mantén una atención activa y renueva tu enfoque de forma consciente.
- Planifica el día antes de conducir para evitar que las preocupaciones te acompañen al volante.
- Si surgen pensamientos intrusivos, detente brevemente en un lugar seguro y respira.
- Evita conducir con estrés o enfado; relájate unos minutos antes de arrancar.
- Mantén una observación activa del entorno y revisa los espejos con frecuencia.
- Comparte la tarea de conducción cuando sea posible para reducir la carga mental y la fatiga.