



UNIVERSIDAD
estafeta®

Escuela de Conductores

Mapa curricular TR1





INTRODUCCIÓN

La Escuela de Conductores de la Universidad Estafeta constituye un pilar fundamental en la prevención de accidentes de tránsito, así como en el desarrollo de hábitos saludables en los Conductores y el fortalecimiento de la imagen de Estafeta a través de la formación en habilidades de conducción segura y valores.



Uno de sus principios estratégicos es contar con Conductores certificados en los procesos de Estafeta a fin de garantizar un buen servicio al cliente.

Asimismo, la Escuela de Conductores busca:

- Desarrollar Conductores que utilicen **técnicas de conducción eficiente** y segura hacia el interior de la organización y hacia el exterior con la comunidad.
- Profesionalizar a los Conductores mediante un **plan de estudio estructurado**, y desarrollo de contenidos técnicos especializados.
- Promover la **prevención de accidentes** para resguardar la integridad y **reducir los costos asociados**.
- Apegarse a las **bases legales para Escuelas de Conductores en México** y la instrucción sobre lineamientos normativos nacionales para Conductores.



Mapa Curricular TR1

COMPETENCIAS TRONCALES

Ruta de formación TR1	Conocimiento del producto	Funcionamiento de los sistemas y componentes			Educación y cultura vial		Desarrollo humano		Legislación del transporte		
Ruta de formación TR1	Conocimiento del producto de vehículo de arriba de 8 toneladas y hasta 30 llantas	Inspección (Checklist) TR1	Funcionamiento de los sistemas y componentes TR1	Técnicas de manejo eficiente	Conducción preventiva	Cultura vial	Valores Estafeta	Aspectos básicos de la higiene del sueño	Leyes aplicables al transporte TR1	Reglamentos aplicables	NOM SCT
Simuladores Unidades pesadas		Prácticas en simulador de pista de pruebas, autopista, interurbano y asfalto	Maniobras en patio para operar vehículos pesados	Inspección de vehículos pesados	Conducción de Unidades pesadas	Maniobras y conducción eficiente en carretera para operar vehículos pesados					
Simuladores 5ta Rueda		Prácticas en simulador de pista de pruebas, autopista, interurbano y asfalto	Maniobras en patio para operar vehículos 5ta Rueda	Inspección de vehículos de 5ta Rueda	Conducción de vehículos 5ta Rueda	Maniobras y conducción eficiente en carretera para operar vehículos 5ta Rueda					

Da clic en el nombre del curso para ver más sobre el programa.



Conocimiento del producto de vehículos de 8 toneladas y hasta 30 llantas

Competencia	Conocimiento del producto
Modalidad	Virtual
Duración	2 horas
Objetivo	El participante conocerá los componentes innovadores con los que cuentan las unidades motrices para el mejor aprovechamiento de los mismos.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Ficha técnica<ul style="list-style-type: none">• Características• Motor• Neumáticos• Transmisión• Capacidad de carga2. Instrumentos y testigos<ul style="list-style-type: none">• Instrumentos y testigos• Mensajes de información:<ul style="list-style-type: none">▪ En el <i>display</i> del tablero▪ De advertencia▪ De parada• Símbolos de alarma, advertencia e información3. Equipo de arrastre<ul style="list-style-type: none">• Neumáticos• Cadena y argolla de arrastre• Mangueras y conexiones• Quinta rueda• Luces



Inspección (Checklist) TR1

Competencia	Funcionamiento de los sistemas y componentes
Modalidad	Virtual
Duración	1 hora
Objetivo	El participante conoce y aplica los principios básicos de verificación de la unidad que se debe de realizar antes de conducir una unidad.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Revisión<ul style="list-style-type: none">• Inspección al motor• Bacular la cabina• Limpieza• Niveles de fluidos• Aceite de motor• Fluido de dirección• Fluido de transmisión• Refrigerante• Líquido limpia parabrisas• Bandas (unibandas)• Mangüeras y abrazaderas• Sistema eléctrico• Rebasculamiento o bajar cabina• Drenar filtro de combustibles• Drenar tanques de aire

[Regresar](#)



Funcionamiento de los sistemas y componentes

Competencia	Funcionamiento de los sistemas y componentes
Modalidad	Presencial en simulador
Duración	8 horas
Objetivo	El participante conoce el funcionamiento mecánico de las partes y dispositivos del vehículo que le permitan detectar los elementos técnicos más relevantes del mismo, en particular los que pongan en peligro la seguridad, así como las medidas que debe tomar para remediarlos debidamente.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Unidades equipo pesado<ul style="list-style-type: none">• Clutch o embrague• Cardanes y semi-ejes• Diferenciales2. Sistema de transmisión<ul style="list-style-type: none">• Tipos de transmisión• Recomendaciones de uso3. Sistema de dirección<ul style="list-style-type: none">• Eje delantero, componentes y accesorios• Funcionamiento básico4. Sistema de enfriamiento<ul style="list-style-type: none">• Componentes y accesorios• Funcionamiento básico5. Sistema de suspensión<ul style="list-style-type: none">• Componentes y accesorios• Funcionamiento básico



6. Sistema neumático
 - Componentes y accesorios
 - Funcionamiento básico
7. Sistema de frenos
 - Componentes y accesorios
 - Funcionamiento básico
8. Sistema eléctrico y/o electrónico
 - Componentes y accesorio
 - Funcionamiento básico
9. Neumáticos o ruedas
 - Tipos de llantas y aplicaciones
 - Capacidades
 - Códigos y nomenclaturas
10. Remolques
 - Diferentes tipos de remolques (utilizados por Estafeta)
 - Aplicaciones y funcionamiento
 - Ejes retráctiles y corredizos (identificación y funcionamiento)
 - Acoplamiento y desacoplamiento



Técnicas de manejo eficiente

Competencia	Funcionamiento de los sistemas y componentes
Modalidad	Virtual / Presencial
Duración	1 horas
Objetivo	El participante conoce y aplica los principios de manejo defensivo que consta, principalmente de tres aspectos: actitud, espacio y visibilidad.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Competencias visuales método smith<ul style="list-style-type: none">• Mirar lejos hacia delante• Tener visión panorámica• Mantenga sus ojos en movimiento• Visualice siempre una salida• Cerciórese que otros lo vean

[Regresar](#)



Conducción preventiva

Competencia	Educación y Cultura vial
Modalidad	Virtual
Duración	2 horas
Objetivo	El participante identifica las disposiciones en materia de tráfico, circulación de vehículos y seguridad vial, en particular las que tengan por objeto prevenir los accidentes de circulación y garantizar la fluidez y seguridad en la misma.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Tipos de accidentes2. Comportamientos de un buen conductor3. Postura ergonómica4. Posiciones incorrectas al volante5. Regulación de espejos6. Sujeción correcta al volante7. Seguridad Pasiva8. Señales y dispositivos para el control del tránsito9. Para incorporarse al tránsito10. Distancia de retención11. Maniobras de reversa y uso de banderolas12. Técnicas de estacionamiento13. Manejo de carga (estiba)14. Importancia de la póliza



Cultura vial

Competencia	Educación y Cultura vial
Modalidad	Virtual
Duración	1 horas
Objetivo	El participante identifica los factores que afectan tu comportamiento como conductor con el fin de conservar en todo momento la utilización plena de las aptitudes y capacidades necesarias para conducir con seguridad.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es la cultura vial?2. Elementos de riesgo personal<ul style="list-style-type: none">• Distractores• Alcohol• Drogas• Medicamentos• Enfermedades3. Consecuencias<ul style="list-style-type: none">• Psicológicas• Familiares• Económicas4. Documentación necesaria (moto, ligero y pesado)5. Que hacer en caso de un accidente6. Línea de ayuda7. Nom 035



Valores estafeta

Competencia	Desarrollo humano
Modalidad	Virtual (video)
Duración	1 hora
Objetivo	El participante conocer a detalle los valores y sus comportamientos para poder actuar de manera congruente dentro y fuera de las instalaciones.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Seguridad2. Alegría por servir3. Sentido Humano4. Eficiencia, menos es más5. Conectamos con el futuro

[Regresar](#)



Curso Aspectos básicos del sueño

Competencia	Desarrollo humano
Modalidad	Virtual
Duración	1 hora
Objetivo	El participante adquiere el conocimiento y técnicas básicas que permitirán mejorar el sueño y así reducir incidentes por fatiga.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Fatiga y conducción<ul style="list-style-type: none">• Factores psíquicos• Factores físicos• Señales de alarma2. Mejora de hábitos de sueño3. Eliminación de conductas que no permiten el sueño4. Manejo de emociones que no permiten conciliar el sueño5. Manejo de estrés y ansiedad6. Alimentación antes de dormir7. La familia y el entorno adecuado para el descanso óptimo

[Regresar](#)

Leyes aplicables al transporte

Competencia	Legislación del transporte
Modalidad	Virtual
Duración	2 horas
Objetivo	El participante conoce y cumple con las leyes aplicables a su trabajo diario en vías generales, locales o estatales y de caminos, puentes y autotransportes federales.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Ley de vías generales de comunicación.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades2. Ley de caminos, puentes y autotransportes federal.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades3. Leyes locales o estatales aplicables al autotransporte.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades

[Regresar](#)

Reglamentos aplicables al transporte

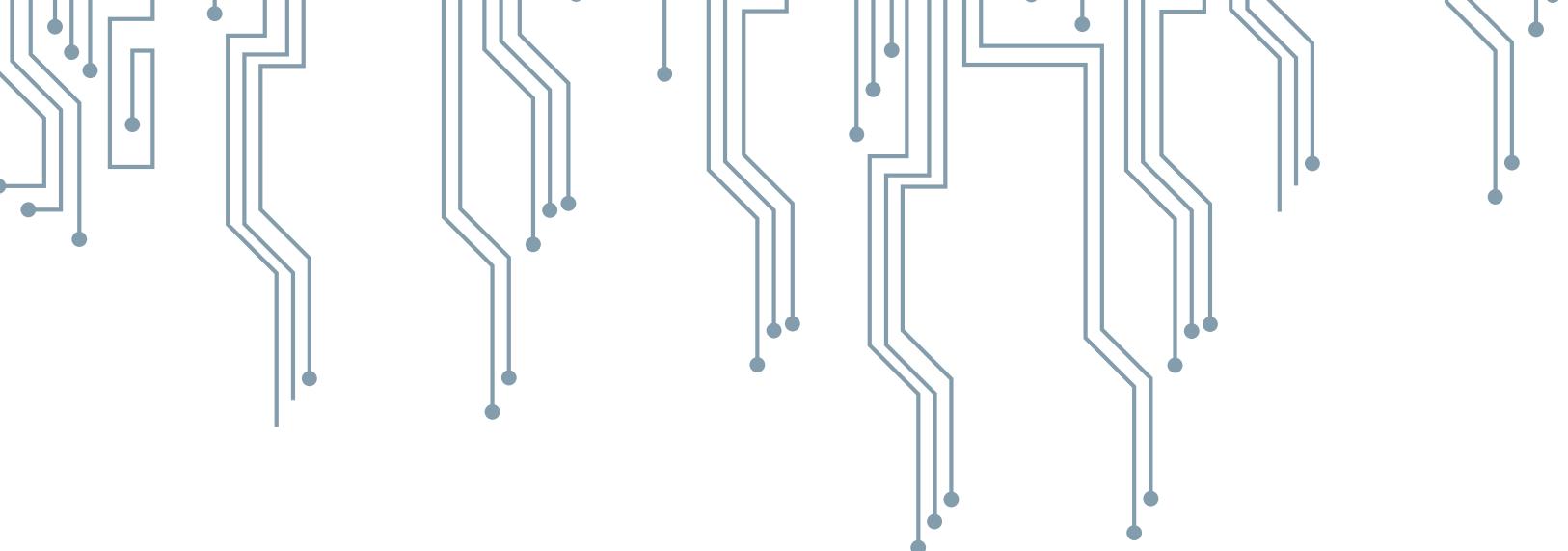
Competencia	Legislación del transporte
Modalidad	Virtual
Duración	2 horas
Objetivo	El participante conoce y cumple con los reglamentos de autotransporte, tránsito, peso, dimensiones y capacidad, servicio de medicina y locales o estatales aplicables a su trabajo diario.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. Reglamento de autotransporte federal y servicios auxiliares.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades2. Reglamento de tránsito en carreteras y puentes de jurisdicción federal.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades3. Reglamento sobre el peso, dimensiones y capacidad de los vehículos de autotransporte.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades4. Reglamento del servicio de medicina preventiva en el transporte.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades5. Reglamentos locales o estatales aplicables en autotransporte.<ul style="list-style-type: none">• Aspectos generales• Particularidades

[Regresar](#)

NOM SCT

Competencia	Legislación del transporte
Modalidad	Virtual
Duración	2 horas
Objetivo	El participante conoce y cumple con las NOM establecidas por la SCT que son aplicables a su trabajo diario.
Temario	<ol style="list-style-type: none">1. NOM-012 SCT-2-2017<ul style="list-style-type: none">• Sobre el peso y las dimensiones máximas con las que pueden circular los vehículos de autotransporte que transitan en las vías generales de comunicación de jurisdicción2. NOM-017-STPS-2008<ul style="list-style-type: none">• Equipo de protección personal – selección, uso y manejo en los centros de trabajo.3. NOM-068-SCT-2-2014<ul style="list-style-type: none">• Transporte terrestre – servicio de autotransporte federal condiciones físico - mecánica y de seguridad para la operación en caminos y puentes de jurisdicción federal.

[Regresar](#)



estafeta®

Estafeta Mexicana S.A de C.V. ©
Avenida José Vasconcelos número 105, Piso 4, Colonia Hipódromo Condesa,
Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06170, México, Ciudad de México.

