



UNIVERSIDAD  
**estafeta**

# Escuela de Conductores

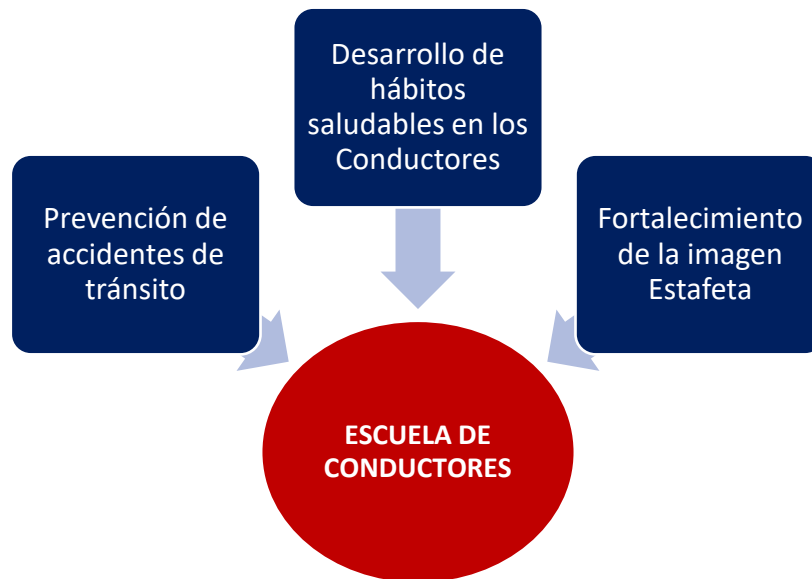
Mapa curricular TR1





## 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	<a href="#">Conocimiento del producto de vehículo de arriba de 8 toneladas y hasta 30 llantas</a>	<a href="#">Inspección (Checklist) TR1</a>	<a href="#">Funcionamiento de los sistemas y componentes TR1</a>	<a href="#">Técnicas de manejo eficiente</a>	<a href="#">Conducción preventiva</a>	<a href="#">Cultura vial</a>	<a href="#">Valores Estafeta</a>	<a href="#">Aspectos básicos de la higiene del sueño</a>	<a href="#">Leyes aplicables al transporte TR1</a>	<a href="#">Reglamentos aplicables</a>	<a href="#">NOM SCT</a>
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**

<b>Competencia</b>	Conocimiento del producto
<b>Modalidad</b>	Virtual
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Objetivo</b>	El participante conocerá los componentes innovadores con los que cuentan las unidades motrices para el mejor aprovechamiento de los mismos.
<b>Temario</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ficha técnica<ul style="list-style-type: none"><li>• Características</li><li>• Motor</li><li>• Neumáticos</li><li>• Transmisión</li><li>• Capacidad de carga</li></ul></li><li>2. Instrumentos y testigos<ul style="list-style-type: none"><li>• Instrumentos y testigos</li><li>• Mensajes de información:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ En el <i>display</i> del tablero</li><li>▪ De advertencia</li><li>▪ De parada</li></ul></li><li>• Símbolos de alarma, advertencia e información</li></ul></li><li>3. Equipo de arrastre<ul style="list-style-type: none"><li>• Neumáticos</li><li>• Cadena y argolla de arrastre</li><li>• Mangueras y conexiones</li><li>• Quinta rueda</li><li>• Luces</li></ul></li></ol>

## Inspección (Checklist) TR1

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

[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**

1. Unidades equipo pesado
  - Clutch o embrage
  - Cardanes y semi-ejes
  - Diferenciales
2. Sistema de transmisión
  - Tipos de transmisión
  - Recomendaciones de uso
3. Sistema de dirección
  - Eje delantero, componentes y accesorios
  - Funcionamiento básico
4. Sistema de enfriamiento
  - Componentes y accesorios
  - Funcionamiento básico
5. Sistema de suspensión
  - 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**

<b>Competencia</b>	Funcionamiento de los sistemas y componentes
--------------------	--

<b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
------------------	----------------------

<b>Duración</b>	1 horas
-----------------	---------

<b>Objetivo</b>	El participante conoce y aplica los principios de manejo defensivo que consta, principalmente de tres aspectos: actitud, espacio y visibilidad.
-----------------	---

<b>Temario</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Competencias visuales método smith<ul style="list-style-type: none"><li>• Mirar lejos hacia delante</li><li>• Tener visión panorámica</li><li>• Mantenga sus ojos en movimiento</li><li>• Visualice siempre una salida</li><li>• Cerciórese que otros lo vean</li></ul></li></ol>
----------------	--

[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**

1. Tipos de accidentes
2. Comportamientos de un buen conductor
3. Postura ergonómica
4. Posiciones incorrectas al volante
5. Regulación de espejos
6. Sujeción correcta al volante
7. Seguridad Pasiva
8. Señales y dispositivos para el control del tránsito
9. Para incorporarse al tránsito
10. Distancia de retención
11. Maniobras de reversa y uso de banderolas
12. Técnicas de estacionamiento
13. 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**

1. ¿Qué es la cultura vial?
2. Elementos de riesgo personal
  - Distractores
  - Alcohol
  - Drogas
  - Medicamentos
  - Enfermedades
3. Consecuencias
  - Psicológicas
  - Familiares
  - Económicas
4. Documentación necesaria (moto, ligero y pesado)
5. Que hacer en caso de un accidente
6. Línea de ayuda
7. 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"><li>1. Seguridad</li><li>2. Alegría por servir</li><li>3. Sentido Humano</li><li>4. Eficiencia, menos es más</li><li>5. Conectamos con el futuro</li></ol>

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**

1. Fatiga y conducción
  - Factores psíquicos
  - Factores físicos
  - Señales de alarma
2. Mejora de hábitos de sueño
3. Eliminación de conductas que no permiten el sueño
4. Manejo de emociones que no permiten conciliar el sueño
5. Manejo de estrés y ansiedad
6. Alimentación antes de dormir
7. La familia y el entorno adecuado para el descanso óptimo

[Regresar](#)



**Leyes aplicables al transporte**

<b>Competencia</b>	Legislación del transporte
<b>Modalidad</b>	Virtual
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Objetivo</b>	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.
<b>Temario</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ley de vías generales de comunicación.<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectos generales</li><li>• Particularidades</li></ul></li><li>2. Ley de caminos, puentes y autotransportes federal.<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectos generales</li><li>• Particularidades</li></ul></li><li>3. Leyes locales o estatales aplicables al autotransporte.<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectos generales</li><li>• Particularidades</li></ul></li></ol>

[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**

1. Reglamento de autotransporte federal y servicios auxiliares.
  - Aspectos generales
  - Particularidades
2. Reglamento de tránsito en carreteras y puentes de jurisdicción federal.
  - Aspectos generales
  - Particularidades
3. Reglamento sobre el peso, dimensiones y capacidad de los vehículos de autotransporte.
  - Aspectos generales
  - Particularidades
4. Reglamento del servicio de medicina preventiva en el transporte.
  - Aspectos generales
  - Particularidades
5. Reglamentos locales o estatales aplicables en autotransporte.
  - Aspectos generales
  - Particularidades

---

**NOM SCT**

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

---



---

# ***estafeta***<sup>®</sup>

---

**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.

