

## ¿LA VISTA Y LA MIRADA?

¿Es lo mismo la Vista que la Mirada? Decididamente **NO**.

- La vista es el sentido corporal por el cual percibimos por medio de imágenes nuestro entorno.
- Mirar es dirigir la vista en una dirección determinada para observar, revisar, registrar, atender, pensar y juzgar de acuerdo a lo que percibimos, y tomar una decisión determinada o realizar una acción concreta.

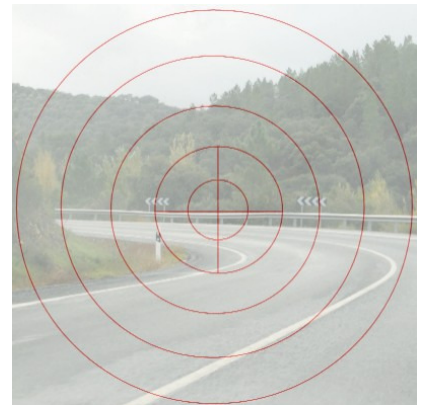
En resumen podemos definir qué:

**La vista es el canal por el cual percibimos nuestro entorno.** La percepción sensorial obedece a los estímulos cerebrales obtenidos a través de los 5 sentidos, los cuales dan una realidad física de nuestro entorno.

El sentido espacial nos sitúa, respecto a las referencias visuales externas, en una posición en el espacio inmediato que nos rodea para mantenernos en equilibrio.

Conforme a lo dicho anteriormente, la vista adquiere una destacada importancia y significativa en nuestras decisiones en la conducción.

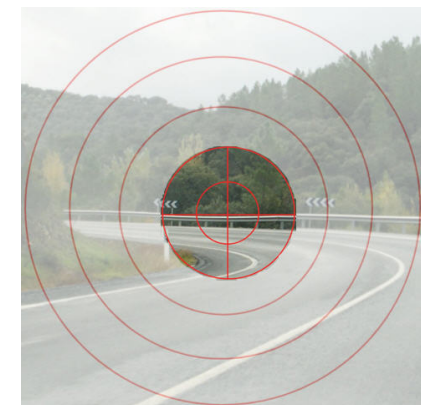
A través de ella, junto con el resto de los sentidos, llega la información necesaria que nuestro cerebro precisa para mantenernos en equilibrio, para trazar una curva o para anticipar nuestras acciones a las circunstancias del tráfico.



**La mirada es el foco consciente desde donde se obtiene una información precisa.** Cuando aprendimos de pequeño a montar en bicicleta, lo primero que necesitabas para mantener el equilibrio era mirar al frente, cuanto más lejos mejor. ¿Por qué? Porque a través de la vista el cerebro obtiene las referencias necesarias para calcular nuestra posición en el espacio y mantenernos en equilibrio. Cuanto más baja llevemos la mirada menos información. Es lo que ocurre cuando continuamente nos vemos obligado a rectificar nuestra trazada en una curva.

También detectaremos antes cualquier variación en el ángulo de inclinación de la motocicleta, si la mirada la llevamos alta. Por ejemplo, la falta de tracción de una de las ruedas cuando vamos inclinados.

La anticipación es otra razón para llevar la mirada lejos. Saber lo que sucede a nuestro alrededor con antelación, nos ayudará a reaccionar adecuadamente. La mayoría de nuestros errores vienen acompañados de improvisación. Cuando algo nos sorprende, por naturaleza reaccionamos mal,



es lo que algunos expertos en motociclismo le llaman reacciones de pánico o de supervivencia. Para evitarlo, hay que prever lo que puede suceder y estar prevenido para reaccionar adecuadamente. Debes saber qué hacer, el cómo y el porqué para conseguir una conducción segura.

Esquivar un obstáculo es también consecuencia de la mirada. Ante un obstáculo en la calzada, no mires a él, fija tu atención en el espacio libre que queda para sortearlo. Donde mires... allí irás.

Otra cosa a tener en cuenta es el Campo de visión y el foco de atención:

El ojo humano dispone de un campo visual delimitado. Cada ojo individualmente ve aproximadamente 150° sobre el plano horizontal. Superponiendo ambos ojos aumenta hasta los 180°. De este arco total sólo 15° en ambos extremos corresponde a una visión monocular y 150° de la parte central es tridimensional.

Sobre el plano vertical sólo son unos 130°, dividiéndose en 60° por encima de la horizontal y 70° por debajo.

El campo visual de cada ojo es de tipo monocular, sin sensación de profundidad, siendo la visión en la zona de superposición de ambos campos del tipo binocular. La sensación de profundidad o visión tridimensional se produce en el cerebro cuando este superpone e interpreta ambas imágenes.

Un ejemplo práctico a todo lo comentado es cuando colocamos un objeto frente nuestros ojos a cierta distancia, y llevamos el foco de nuestra mirada a dicho objeto para tocarlo con el dedo índice de una mano desde arriba. Ahora repetimos la misma operación pero tapándonos uno de los ojos. Comprobaremos que nos cuesta alcanzar al objeto, porque la profundidad al taparnos un ojo la hemos perdido.

Como conclusión, cuando necesitemos mientras conducimos determinar una distancia hasta un punto concreto, es importante trasladar y fijar el foco de la mirada allá donde vamos.

