

## MIEDO A CONDUCIR: AMAXOFOBIA

MARIBEL MUÑOZ VILLAS

Fundación CEA

mmunoz@cea-online.es

“SOLO DE PENSAR QUE TENGO QUE CONDUCIR ME PONGO NERVIOSO”, “DESDE EL ACCIDENTE QUE TUVE, ME SIENTO INCAPAZ DE COGER EL COCHE”, “NOTO COMO ESTOY PERDIENDO FACULTADES Y ME RESULTA INCÓMODO CONDUCIR”, “¿POR QUÉ ME BLOQUEO AL ESTAR AL VOLANTE?”. PENSAMIENTOS COMO ESTOS SE REFIEREN A UN PROBLEMA MUCHO MÁS HABITUAL DE LO QUE NOS PODRÍA PARECER. EN EL ARGOT PROFESIONAL SE LE LLAMA “AMAXOFOBIA”, QUE SIGNIFICA FOBIA A CONDUCIR.



El miedo a conducir es el resultado de un proceso en el que la persona percibe el tráfico como una amenaza, considera a los demás conductores como peligrosos y se siente incapaz de afrontar el reto de conducir. Un miedo injustificado ante situaciones u objetos que no son peligrosos en sí mismos y que no producen miedo en las demás personas. Un problema que afecta a más del 30% de los conductores españoles en diferentes grados, y dentro de este colectivo, un 75% son mujeres.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS?

Existen muchas causas que pueden generar miedo a conducir, pero las mayoritarias podrían ser haber sufrido un accidente de tráfico, un ataque de pánico al volante, un alto nivel de ansiedad en situaciones de las que no se pueda escapar fácilmente; incluso no haber alcanzado suficiente pericia al volante, a pesar de disponer del carnet de conducir, pero no haber conducido desde su

obtención, o por un periodo muy prolongado de tiempo.

Además, el acto de conducir supone manejar un alto número de estímulos al mismo tiempo: el manejo de una máquina compleja como es un coche en el que hay que coordinar pies y manos para los diferentes mandos, tener mucha atención en los espejos y señales acústicas para saber qué hacen los vehículos que circulan con nosotros, estar pendientes de las diferentes señales que existen en la vía, controlar la velocidad que llevamos, aumentar la atención ante situaciones climatológicas desfavorables, a lo que habría que sumarle la responsabilidad que nos puede suponer llevar a otros pasajeros o pensar que nuestra vida se pone en peligro. En definitiva, un sin fin de circunstancias que hacen de conducir un acto sumamente estresante.

Cabe destacar el alto grado de incompreensión que sufren las personas con fobia a conducir. Para muchos conductores, el manejar un

LA CONDUCCIÓN SUPONE MANEJAR UN ALTO NÚMERO DE ESTÍMULOS AL MISMO TIEMPO, QUE HACE QUE CONDUCIR SEA UN ACTO SUMAMENTE ESTRESANTE.



vehículo no supone mayor problema que las tensiones asociadas a los factores externos y el considerar que los demás pueden ser incapaces de conducir, o hacerlo con miedo, está fuera de su percepción. Este hecho supone un problema añadido para las personas con fobia a conducir ya que dicha incompreensión puede acabar mermando su autoestima.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VÍAS QUE PRODUCEN TEMOR?

En general podemos destacar vías en las que no se pueda ejecutar una respuesta de huida en caso de sentir angustia, como las autovías o grandes avenidas, el ir a cierta velocidad (por encima de los 100km/h) o el circular por carreteras sin arcén.

También hay que destacar las vías desconocidas para la persona, ya que le generan mucha incertidumbre. Por último, no hay que olvidarse de los viaductos o puentes, los túneles y las pendientes pronunciadas, donde puede existir combinación de la fobia a conducir con otras fobias.

### TRATAMIENTOS Y TIEMPO NECESARIO PARA VOLVER A CONDUCIR

Debido a que la casuística del pánico a conducir es tan amplia y variada, es complicado establecer un tiempo medio. Además, para muchos casos, sería necesaria la combinación de tratamientos multidisciplinares, lo que a veces no está al alcance de todas las personas. Por mencionar algunos ejemplos, podría darse el caso de una persona que haya sufrido un momento puntual de ansiedad súbita producida por una sobrecarga de estrés y en tan sólo 3 o 4 meses podría recuperar la normalidad de la conducción.

En cambio, un caso en el que la persona no haya conducido desde la obtención del permiso, o incluso haya abandonado la conducción durante años, necesitará un tratamiento combinado de terapia psicológica y asistir a una autoescuela durante un periodo de tiempo, que dependerá de las prácticas que realice y de cómo vaya siendo su adaptación al entorno.

Como en otros trastornos fóbicos la respuesta de huida-avoidancia produce en el sujeto una sensación de alivio de la ansiedad, que se mantiene por refuerzo negativo. Esta respuesta llega a ser tan poderosa que se vive como la única posible para hacer frente al problema. Por este motivo esta fobia requiere un múltiple abordaje:

- Modificar las ideas sobre la amenaza del tráfico y los demás conductores.
- Cambiar la autopercepción de competencia por parte de la persona.
- Suprimir y evitar la respuesta de huida en el tráfico.

#### A MODO DE CONCLUSIÓN

El objetivo final de todo tratamiento es que el sujeto, tras una exposición gradual, sea capaz de desarrollar una autoexposición de manera controlada y autónoma para poder llegar a realizar una conducción normalizada.

De este modo, todas aquellas situaciones que provocaban estrés o fobia en la conducción, podrán ser controladas por el "nuevo" conductor, que mejorará tanto en su ámbito particular como laboral a la hora de conducir.

