

1,30 €

CADA VIERNES

Núm. 1.356 Del 7 al 13 de nov. de 2014

COCHE actual

TODO LO QUE NECESITAS



ESPECIAL
Tecnología
Práctica

Las soluciones más funcionales en el coche



Exclusividad A TU ALCANCE



PRUEBA

Citroën C1
Airscape VTi



PRUEBA

Mini 5
puertas
Cooper D

PRIMER CONTACTO

Audi A6

Mayor potencia, menor consumo



Pierde el miedo a **CONDUCIR**



BMW X5/X6 M

Extrema deportividad

NOVEDADES



2ª MANO RENAULT TWINGO POR POCO DINERO



¿Te da miedo

La fobia, **el miedo a ponerse a los mandos de un coche y conducirlo, es más frecuente de lo que parece.** Nos hemos acercado a un curso impartido por el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA), que aborda esta problemática para resolverla.

E. CANO COCHEACTUAL@MPIB.ES

Hay distintos motivos que pueden llevar a sufrir miedo a la conducción: un accidente o una experiencia desagradable en el coche, y no siempre como conductor, falta de seguridad personal o de autoestima, una pericia no tan elevada como se pensaba... Un estudio de la Fundación Mapfre cifra en un 30 por ciento el número de conductores españoles que sufren o han sufrido alguna vez algún grado de amaxofobia o miedo a conducir, «con mayor proporción de mujeres», explica a Coche Actual el psicólogo especializado Ignacio Calvo.

«Conducir es un acto estresante», explica. «Implica manejar

un elevado número de estímulos de forma simultánea para dominar una máquina compleja. Hay que coordinar pies y manos; prestar mucha atención a espejos y advertencias acústicas; estar pendientes de señales, velocidad, información instantánea del propio vehículo; aumentar la atención ante climatología adversa o falta de visibilidad, si por ejemplo es de noche o vamos atascados; valorar la responsabilidad que implica llevar pasajeros o que nuestra vida se pone en riesgo...»

Distintos motivos

La amaxofobia se explica como un miedo descontrolado y permanente

antes y al conducir, y puede conllevar pesadillas, ansiedad, sudoración, rigidez muscular, pensamientos negativos o catastrofistas, etc. Suele responder a falta de pericia en conductores noveles, temor que acaba generalizándose, en vez de disiparse con la práctica y la asimilación de reflejos y experiencia. También la padecen conductores de mayor edad, que experimentan pérdida de habilidad por deterioro de la capacidad cognitiva.

Además, se puede padecer amaxofobia por el riesgo a sufrir un ataque de pánico fruto de una ansiedad descontrolada, en ocasiones a partir de una situación personal de

conducir?

Grados de amaxofobia

► UNA NOTA DOMINANTE DE LA AMAXOFOBIA ES QUE SE sufre en silencio, aunque el psicólogo Ignacio Calvo confirma a Coche Actual que *«ellas son más valientes para confesarla, pues a los hombres la sociedad, de forma equivocada y por defecto, les atribuye la solvencia y valentía suficientes para conducir un vehículo»*.

La amaxofobia puede ser extrema o paralizante, como en conductores que han sacado el carné pero no se atreven a ponerse a los mandos ni para girar la esquina. Es frecuente el caso de quien ha sufrido un accidente, trauma que puede hacer sentir incapacidad para volver a ponerse al volante. Estos conductores esquivan el coche con alternativas como el transporte público o echando mano de amigos y familiares conductores. La pérdida de capacidades también explica el miedo paralizante.

Aún más frecuente es la amaxofobia relacionada con causas externas. Por ejemplo, conductores que nunca adquirieron pericia y que asumen la conducción como algo desagradable: utilizan el coche de forma puntual y lo evitan a toda costa si el tráfico, las condiciones climatológicas o la vía no les son todo lo favorables que desearían. Otro caso particular, pero habitual, es el de mujeres que, por machismo o intercambio de roles, se ven relegadas a no conducir si van con sus maridos, lo que merma su autoestima al volante e incrementa el miedo hasta el límite de no querer conducir si puedan evitarlo. Si a esto sumamos que acaban evitando usar el coche si pueden, el miedo relativo se torna paralizante.



El tratamiento

▶ LA FOBIA A CONDUCIR PUEDE

tratarse con éxito. Pero primero hay que tener conciencia de lo que pasa, y desde luego contar con la voluntad y la motivación necesarias para corregir ese miedo conociendo, en primer lugar, su origen. Hay tratamientos que permiten buenos resultados si el problema se trata con ayuda profesional y desde la perspectiva de la Psicología Cognitivo-Conductual. Coche Actual ha tenido ocasión de comprobarlo asistiendo a una de estas terapias impartidas por el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA), en coordinación con la Dirección General de Tráfico, a través de un curso orientado a conductores en activo, pacientes de amaxofobia por haber sufrido accidentes. En ella se trabaja a nivel fisiológico (sensaciones físicas), cognitivo (pensamientos distorsionados, falta de autoestima...), y de conducta y motor (enfrentamiento del problema de forma gradual, según necesidades). El proceso comprende:

▶ **Toma de conciencia del problema:** estudiar las condiciones de la persona, jerarquizando qué hace sentir miedo y estableciendo hipótesis de trabajo para resolverlo.

▶ **Reaprendizaje:** reciclar malos hábitos y pensamientos distorsionados que impidan confianza al volante, con hincapié en las pautas necesarias para tener un buen manejo del vehículo y tratando de recuperar la autoestima al conducir.



Los cursos organizados por CEA, con la cooperación de Tráfico, suponen una puerta a la superación de la amaxofobia para muchos conductores.

▶ Afrontamiento del problema:

entrenamiento de técnicas para superar la fobia a la conducción, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una relajación progresiva acompañada por la respiración para controlar la tensión y la ansiedad, aprendiendo a convivir con ella. Se incorporan autoinstrucciones positivas para aumentar la confianza y neutralizar pensamientos negativos y catastrofistas. Ahí se trabaja con las ideas irracionales, apuntando hacia una percepción más adecuada del problema.

▶ **Exposición a la fobia en imaginación y en vivo:** puesta en práctica de lo aprendido de forma gradual, exponiendo al paciente a su miedo a conducir.



elevado estrés por trabajo o motivos personales. «Si el ataque de pánico se produce al volante podemos asociarlo a que pueda repetirse conduciendo. Esto produce miedo a la conducción en sí, que trataremos de evitar y que se mantendrá mediante lo que en psicología se denomina refuerzo negativo; es decir, el miedo se reforzará al evitar enfrentarlo», explica Calvo.

Una derivada de esta faceta son episodios de pánico producidos en ciertas circunstancias, como atascos o carreteras y/o lugares concretos, no por la conducción propiamente dicha, de modo que estas personas evitarán esas circunstancias negativas yendo sólo por sitios conocidos de baja densidad de tráfico o a velocidad lenta en un «entorno de confort».

También sucede que la amaxofobia responda a procesos postraumáticos de conductores o pasajeros que han sufrido accidentes o los han presenciado. ◀



Marta Illescas

La práctica

► ADEMÁS DE UNA FACETA

teórica, la superación de la amaxofobia pasa, claro, por sentarse al volante y volver a manejarse con él. Por ello, el curso de CEA comprende un ámbito práctico en circuito,

especialmente adaptado a estos pacientes, dirigido por instructores que introducen al alumno en situaciones corrientes más o menos comprometidas. Primero le explican nociones sobre los ejercicios a realizar, después

acompaña a los instructores como pasajero y, acto seguido, actúa como protagonista poniéndose a los mandos. En esa parte aprende, de forma «dulcificada», que siguiendo los pasos adecuados puede superar percances como

frenadas sobre mojado con y sin ABS, o bien subvirajes y sobrevirajes (tendencia del vehículo a seguir recto o derrapar, respectivamente). También corrige fallos y encara el trazado correcto de las curvas.



Los testimonios

► COCHE ACTUAL HA PULSADO LAS

opiniones de algunos de los alumnos/pacientes del curso CEA para la superación de la amaxofobia. **Mari Cruz Rodríguez**, de 34 años, sufrió un accidente del que no fue culpable, pero que poco a poco le hizo dejar el coche de lado. «Te acostumbras a recurrir a amigos y a gente que conduzca por ti», explica. Su problema, sobre todo, son las curvas; aquella vez se salió de una y acabó dando vueltas de campana. «Llevo mucho queriendo quitarme este miedo; te bloquea. Un curso como éste, más psicológico que práctico, es una puerta abierta. La gente con este problema tiene que saber que hay medios para afrontarlo, y superarlo».

En la misma línea se expresa **Erika Hernández**, 33 años: «Cuando tenía 20 sufrí un accidente en un puerto de Ronda. Era un día de lluvia, el coche se deslizó y volqué. Creí no tener miedo, pero en la

primera curva con un vehículo de sustitución la ansiedad me superó y me bloqueó. Sólo podía ir acompañada, con sensaciones como pérdida de visión, audición... Ha sido un proceso largo, pero poco a poco voy superándolo, a mi ritmo. Es muy importante la confianza en ti misma: decirte cosas y decírtelas bien, con la autoestima y la confianza necesarias. Un curso así te permite ver que eres capaz de superar situaciones adversas y que puedes controlar el coche».

Por su parte, **Marta Illescas** (50 años) nos cuenta que «tuve un accidente en la A-1 que me dejó aterrorizada. Poco a poco, empecé a evitar la conducción. Un curso como éste te permite poner nombre a lo que sufres, saber cómo se llama cada cosa y compartir tus miedos y experiencias en voz alta, porque la amaxofobia la vives y padeces en solitario. Ahora soy capaz de afrontarla».



Nuestra opinión

por Eduardo Cano

Somos millones los conductores que, a diario, nos sentamos, arrancamos y salimos a carretera.

Pero **la mera observación permite constatar, en muchos casos, una falta de pericia vial asombrosa**. Ojo, desconocemos, y por ello hay que pensárselo dos veces antes de pitar y apremiar, qué sucede en el coche que nos precede para que viaje tan lento o trace tan mal. Puede ser un conductor poco experimentado o falto de reflejos, quizás veterano. O también un paciente de amaxofobia que, poco a poco, lucha por salir del atolladero y del terror que le provoca conducir. De modo que, ante todo, calma para unos y otros. En la amaxofobia el cuerpo tiende a autoengañarnos por instinto de conservación pensando, equivocadamente, que esquivando el problema nos mantendremos a salvo. Se impone la claridad de ideas: esta fobia es superable a partir de medios de eficacia contrastada para hacerlo. Sólo hay que darse tiempo y afrontar la realidad con la madurez, la conciencia y la motivación necesaria. Con ganas y tesón, volveremos a dominar el coche, seguro.