

¿Por qué conducir asusta? Desentrañando los misterios de la amaxofobia o ansiedad al volante

El Ciudadano · 21 de noviembre de 2024

Claustrofobia, acrofobia y agorafobia son algunas condiciones psicológicas que pueden complicar la asimilación de las habilidades de manejo.



21 DE NOVIEMBRE DE 2024. Aprender a conducir es un hito importante en la vida de muchas personas, sin embargo, **para algunos se convierte en una experiencia estresante y abrumadora.** Aunque resulte de creer, instructores de escuela de manejo han reportado que cada año, una proporción de quienes comienzan un programa de aprendizaje de manejo, son incapaces de concluirlo debido a la sobrecarga emocional que conducir un vehículo les genera.

También lee: [Proponen en el Congreso que para expedir licencias de conducir se aplique examen práctico](#)

¿Por qué? La **ansiedad al volante, o amaxofobia**, puede manifestarse de diversas formas y afectar a personas de todas las edades. A continuación, exploraremos algunas de las razones más comunes que subyacen a este miedo.

Miedos y fobias preexistentes:

- **Claustrofobia:** La sensación de estar encerrado en un espacio reducido puede generar ansiedad en personas con claustrofobia, especialmente al conducir en atascos o túneles.
- **Acrofobia:** El miedo a las alturas puede intensificarse al conducir por puentes o elevaciones, ya que se percibe una mayor sensación de vulnerabilidad.
- **Agorafobia:** La agorafobia, o miedo a los espacios abiertos y a las situaciones sociales, puede manifestarse al conducir en lugares desconocidos o con mucho tráfico.

Experiencias traumáticas:

- **Accidentes de tráfico:** Haber sufrido un accidente, incluso como pasajero, puede dejar una huella psicológica profunda y generar un miedo irracional a conducir.
- **Testigo de accidentes:** Witnessed accidents can also trigger anxiety, as they can lead to a heightened awareness of the potential dangers of driving.

Personalidad y factores psicológicos:

- **Perfeccionismo:** Las personas perfeccionistas pueden sentirse abrumadas por la necesidad de conducir de manera impecable y sin cometer errores.
- **Baja autoestima:** La falta de confianza en sí mismo puede dificultar la superación de los desafíos asociados con la conducción.
- **Ansiedad generalizada:** Las personas que experimentan ansiedad en diversas situaciones de la vida pueden tener más dificultades para afrontar la ansiedad al volante.

Factores cognitivos:

- **Pensamientos catastróficos:** Tendencia a anticipar los peores escenarios posibles, como sufrir un accidente o perder el control del vehículo.
- **Miedo a lo desconocido:** La incertidumbre sobre cómo reaccionar en situaciones imprevistas puede generar ansiedad.

¿Cómo puedo superar la ansiedad al volante?

Es importante destacar que la ansiedad al volante puede superarse con ayuda profesional. **Un terapeuta cognitivo-conductual puede enseñar técnicas para gestionar el miedo**, modificar pensamientos negativos y desarrollar habilidades de afrontamiento. Además, las clases de conducción con un instructor paciente y comprensivo pueden ser de gran ayuda.

Consejos prácticos:

- **Comienza de forma gradual:** Practica en entornos seguros y familiares.
- **Respira profundamente:** Las técnicas de relajación pueden ayudar a reducir la ansiedad.
- **Concéntrate en el presente:** Evita pensar en el pasado o en el futuro.
- **Busca apoyo:** Habla con amigos, familiares o un terapeuta sobre tus miedos.

Recuerda que es normal sentir cierta ansiedad al principio, pero **con paciencia y el apoyo adecuado, es posible superar este miedo** y disfrutar de la libertad que proporciona conducir.

PORTADA FOTOGRAMA DISPONIBLE EN X DE LA PELÍCULA «DRIVE» (2011)

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📱 <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

🌐 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano