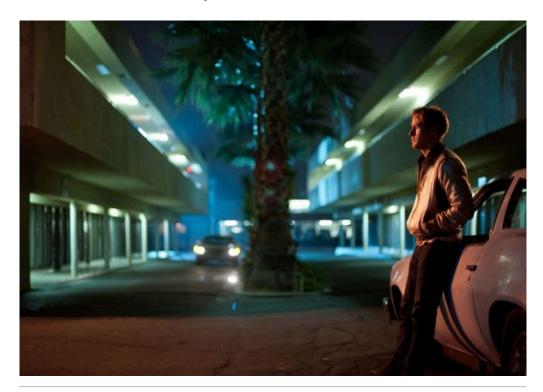
## ¿Por qué conducir asusta? Desentrañando los misterios de la amaxofobia o ansiedad al volante

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 mied**o, 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