

# Seminario de AMAXOFOBIA Miedo a Conducir



## Seminario de AMAXOFOBIA

- ¿ Qué es la AMAXOFOBIA ?
- ¿ A quién va dirigido este seminario ?
- Objetivos
- Contenidos
- Desarrollo y Estructura del Seminario
- Preguntas Frecuentes
- Quienes somos



## ¿ Qué es la AMAXOFOBIA ?

*"Sólo de pensar que tengo que conducir me pongo nervios@.."*

*"Desde el accidente que tuve, me siento incapaz de coger el coche..."*

*"Me parece increíble, pero noto como estoy perdiendo facultades y cada día me resulta más incómodo conducir porque creo que podría provocar un accidente..."*

*"¿Por qué los demás pueden y yo me bloqueo al estar al volante?", "lo más duro es sentirse incomprendido por todo el mundo".....*

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.

Un problema que **afecta a más del 30% de los conductores españoles** en diferentes grados, según el estudio del Instituto MAPFRE de Seguridad Vial, y dentro de este colectivo, un 75% son mujeres.

Como fobia, significa un miedo injustificado ante situaciones u objetos que no son peligrosos en si mismos y que no producen miedo en las demás personas. Dentro de las distintas fobias, la podemos englobar en el grupo de los miedos asociados a los medios de transporte (fobia a volar, a tomar el metro...). En su grado más extremo o paralizante, estaría relacionada con la agorafobia, esto es, un miedo incontrolable ante situaciones en las que no existe un amparo concreto si nos ocurre algún problema de salud.

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 que hacen los vehículos que circulan con nosotros, estar pendientes de las diferentes señales que existen en la vía,

## ¿ Qué es la AMAXOFOBIA ?

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.

Una de las formas más sencillas de comprobar cuánta tensión nos produce el conducir la podemos observar ante la actitud de ciertos conductores al producirse un atasco; se pierden los nervios y el respeto hacia los demás emitiendo toda clase de improperios e incluso llegando a la confrontación física. Otra forma de comprobarlo la podemos encontrar en los conductores noveles o con poca experiencia volante, los cuales aún están aprendiendo a dominar el vehículo sin tener el acto automatizado y pueden notar como al terminar de conducir el nivel de tensión muscular es enorme encontrándose fatigados.

Obtener el carnet de conducir no supone más que el primer paso a la hora de aprender a manejar un vehículo. Los sentimientos de "ser manejado" por el coche más que tenerlo bajo nuestro control pueden ser frecuentes. Por ello, muchas personas tardan más tiempo del habitual en superar esta fase y los que no lo consiguen son fuertes candidatos a sufrir amaxofobia.

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



## ¿ A quién va dirigido este seminario ?

Este seminario está dirigido a personas que padezcan síntomas relacionados con el miedo a conducir y que hayan desarrollado una fobia al respecto en diferentes grados de evitación desde un abandono total de la conducción hasta la evitación consciente de ciertas situaciones como: la conducción en autovías, circular a gran velocidad, sobre puentes o túneles, con mucho tráfico y/o condiciones climatológicas adversas, con la responsabilidad de llevar a más personas, etc.

También puede resultar adecuado para aquellas personas que se vean afectadas a la hora de obtener el carné de conducir a nivel práctico.



## Objetivos

Durante el curso se combinará la psicoeducación al respecto de la fobia a conducir, junto con prácticas controladas en los simuladores **DSMG SV-1** dotados de la última tecnología para el aprendizaje de la conducción.

Partiendo de un mejor conocimiento de los componentes de la ansiedad que aparecen con la amaxofobia, nos centraremos en los aspectos de la regulación emocional así como en técnicas para rebajar la ansiedad a nivel fisiológico, cognitivo y conductual.

Plantearemos cómo establecer un afrontamiento gradual hacia la fobia, ensayando en los simuladores diferentes situaciones a abordar durante la conducción.



## Contenidos

- Presentación del curso y Test.
- Estrés y Ansiedad.
- Miedos y Fobias.
- ¿En qué consiste la Amaxofobia?.
- ¿Cuáles son sus síntomas?.
- Diferentes grados del problema. Evaluación de la fobia.
- ¿Por qué se mantiene o empeora?.
- Reaprendizaje de las claves para una buena conducción.
- Estrategias de afrontamiento del problema.
- Técnicas de relajación y focalización de la atención (Mindfulness).
- Seguridad en la conducción y toma de contacto con simuladores.
- Manejo de pensamientos negativos y catastrofistas.
- Prácticas y ejercicios específicos en simuladores.
- Autoinstrucciones positivas.
- Terapia de Aceptación y Compromiso.
- Abordaje de sentimientos de culpa y pensamientos autocastigadores.
- Diseño del afrontamiento gradual hacia la fobia.
- Exposición a través del simulador de forma controlada.
- Conclusiones.

## Desarrollo y Estructura del Seminario

09:30 - 11:30 Presentación. Evaluación. Introducción psicológica.

11:30 - 12:00 Descanso.

12:00 - 14:00 Práctica relajación-Focalización atención.  
(Separación de grupos)

Seguridad en la conducción y primera toma de contacto  
con simuladores. (Separación de grupos)

14:00 - 15:30 Comida.

15:30 - 17:00 Trabajo cognitivo.

17:00 - 19:00 Práctica específica simuladores.  
(Separación de grupos)

Construcción de jerarquías y autoinstrucciones.  
(Separación de grupos)

19:00 - 19:30 Conclusiones.

( El lugar y las fechas se establecerán en cada convocatoria )



## Preguntas Frecuentes

### ¿ Haciendo este curso superaré la fobia a conducir ?

Cuando hablamos de problemas relacionados con la salud, nadie puede garantizarle que un tratamiento sea 100% efectivo, ya que el éxito del mismo depende de multitud de factores. No obstante, consideramos que participando en nuestros seminarios podrá adquirir:

- Un buen conocimiento de los factores que afectan a la fobia a conducir y que permitirán comprender la misma desde perspectivas científicas, lo que puede ayudarle a confiar más en sí mism@.
- Conocimiento y práctica de multitud de técnicas psicológicas que se utilizan en las terapias para la fobia a conducir.
- Práctica virtual en simuladores de conducción, personalizándola hacia las situaciones más complicadas (autovías, túneles, condiciones climatológicas, etc) y estando supervisado en todo momento por psicólogos.
- Creación de una Jerarquía Progresiva de Afrontamiento (Desensibilización sistemática) para que poco a poco, y a través de las técnicas adquiridas, pueda solventar su fobia a conducir por sí mism@.

### ¿ Cual es la duración del curso ?

El curso tiene una duración de 8 horas y media durante un día y normalmente se imparten en sábados y domingos.

### ¿ Cuántas personas puede asistir al curso ?

El seminario está diseñado para su óptimo aprovechamiento con 16 personas.

### ¿ Se van a celebrar seminarios fuera de Madrid ?

De momento sólo se han planteado cursos en Madrid pero si se pueden formar grupos en otros lugares, sería perfectamente viable.

## Preguntas Frecuentes

### ¿ Quién imparte el curso ?

Los cursos son dirigidos personalmente por el psicólogo Ignacio Calvo. El equipo que participa en el seminario está compuesto por **5 psicólogos**, (de TERAPIA PSICOLOGICA), **y 1 técnico**, (de DSMG), experto en simulación y seguridad vial con **4 simuladores** DSMG SV-1.

### ¿ Cuanto cuesta el seminario ?

El precio del seminario es de 450€. (Este precio puede variar por promociones o subvenciones).

### ¿ Qué es la separación de grupos ?

Durante la práctica en simuladores, que se realizará en dos ocasiones a lo largo del seminario, el grupo de 16 personas será dividido en 2 subgrupos de 8. Mientras un grupo esté en práctica de simuladores, el otro estará practicando técnicas psicológicas y viceversa.

### ¿ Qué diferencia a estos seminarios de otros cursos sobre la fobia a conducir ?

Nuestros cursos son pioneros en la combinación de Psicología y Realidad Virtual a través de simuladores de conducción; de esta forma, podrá recibir en tan sólo un día, técnicas psicológicas y un afrontamiento en un entorno seguro a situaciones concretas que le afectan por medio del simulador **DSMG SV-1**, como antesala para su propia superación del problema.

Otros cursos, sólo ofrecen información psicológica o como mucho, lo combinan con la práctica en coches de autoescuela, lo que si bien puede ser seguro, están limitados y no permite que la persona experimente el afrontamiento individual de la conducción a las diversas circunstancias personales que es absolutamente necesario para la superación de la fobia.

### ¿ Cómo puedo asistir a estos seminarios ?

Puede reservar plaza en **www.cursosamaxofobia.com** o bien dirigirse por mail a **info@dsmg.es** o llamando al teléfono **91 613 76 23**.

## Quienes Somos

Somos un grupo de profesionales que unen su esfuerzo y recursos para ofrecer una respuesta pionera y única en el mundo sobre el tratamiento de una de las fobias más invisibles y menos conocidas pero que sin embargo afectan a un número mucho más amplio de lo que nos podemos imaginar: LA AMAXOFOBIA



DSMG nace en 1996 y se dedica en sus orígenes al desarrollo de aplicaciones informáticas. Actualmente se ha consolidado en diferentes actividades entre la que destaca la especialización en nuevas tecnologías en el ámbito de la realidad virtual y el diseño y fabricación de simuladores. En 2012 lanza su primer simulador **DSMG SV-1** por el ya han pasado más de 7000 alumnos formados y titulados en seguridad vial.

DSMG desarrolla cursos de formación homologados y certificados por la **Universidad Rey Juan Carlos** de Madrid.

Entre sus últimos proyectos destaca la aplicación de los últimos avances en realidad virtual aplicada al diagnóstico y tratamiento combinado de la AMAXOFOBIA o fobia a conducir. Estas nuevas técnicas permiten que el paciente pueda enfrentarse en primera instancia, al hecho de conducir en un entorno totalmente seguro y adecuado a su problema con el apoyo de un psicólogo especialista. El simulador **DSMG SV-1** es igual que un coche normal con todos sus componentes de control, acelerador, freno y embrague, palanca de cambios de 6 velocidades, freno de mano, cinturón de seguridad, mandos de luces de posición, cortas y largas, arranque start-stop, limpiaparabrisas de varias velocidades, etc...donde podemos programar infinidad de escenarios en diferentes condiciones climáticas, de tráfico, de vías, etc...



TERAPIA PSICOLÓGICA es un grupo de psicólogos especialistas en trastornos de ansiedad y fobias dirigido por el psicólogo **IGNACIO CALVO**, licenciado en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, experto en Intervención en Ansiedad y Estrés por la Universidad Complutense de Madrid y experto en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud, SEMP y Universidad San Jorge de Zaragoza.

Actualmente, Ignacio Calvo se ha convertido en toda una autoridad en el tratamiento de este tipo de fobias aplicando nuevas técnicas y situándose en la vanguardia de las terapias combinadas.