

**ESTUDIO CUALITATIVO
SOBRE
AMAXOFOBIA
O MIEDO A CONDUCIR**

2º SEMESTRE DE 2010

ÍNDICE

- I.** RESUMEN EJECUTIVO
- II.** OBJETO DEL ESTUDIO
- III.** CUESTIONARIO PARA DETECTAR EL MIEDO A CONDUCIR
- IV.** ENTREVISTAS CUALITATIVAS EN PROFUNDIDAD
- V.** RESULTADOS Y CONCLUSIONES DEL ESTUDIO
- VI.** PROPUESTAS Y SUGERENCIAS

I.- RESUMEN EJECUTIVO

Después del estudio sobre miedo a conducir, que se realizó en el segundo semestre de 2005 y que fue el primero vez que se hizo en España, se trata ahora, después de 5 años, de realizar una segunda edición desde el punto de vista cualitativo, incidiendo en casos concretos y personalizados, para estudiar y comprobar evolución y diferencias, y entender esta fobia desde experiencias personales concretas.

Dicho trastorno ha existido siempre, nunca se le había dado un espacio propio, hasta que el Instituto de Seguridad Vial de la Fundación MAPFRE lo hizo en 2005.

Se ha comprobado la gran repercusión mediática que tiene la Amaxofobia en la sociedad, y la cantidad de personas y conductores a los que afecta de una u otra manera, y cómo los medios de comunicación, radio, prensa y TV, se han hecho eco de este tema de una forma muy importante.

Así mismo, se tienen datos a través del blog de MAPFRE circulaseguro.com, del número de consultas sobre amaxofobia.

Es uno de las 4 primeras más buscadas. Esto corrobora que es un tema que preocupa y que muchas personas sufren en silencio sin saber qué hacer y cómo identificarlo y superarlo.

Podríamos decir que, después de realizar este estudio, hemos llegado a la conclusión de que la fobia a conducir se “instala” en las personas por dos vías:

- a)** Personas que lo que sufren es un estrés postraumático, es decir, que han sufrido un accidente, o lo han presenciado, o alguien de su familia o una persona muy allegada, ha tenido uno grave, incluso con muerte.

- b)** Personas que tienen la fobia por sus rasgos específicos de personalidad, la manera de afrontar el estrés y de resolver los conflictos.

Hay un rasgo común a **a)** y **b)**, en todos los casos de personas encuestadas, hay un patrón de conducta de miedo aprendido en esa familia, desde pequeños.

Es decir, en todos los casos, los padres o los hermanos, aunque generalmente las madres, son o han sido personas miedosas, con fobias diversas, con mensajes de cuidado, riesgo, peligro, etc. con un umbral de preocupación y de anticipación de futuro en negativo.

- Los síntomas más habituales que caracterizan a esta fobia son: ansiedad generalizada y nerviosismo, taquicardias y palpitaciones, nervios en el estómago y sudoración en las manos. También se han referido otros como vértigo, temblor en extremidades, dolores musculares y de cervicales, hiperventilación (falta de aire).

- En las áreas en las que a las personas más les afecta el sufrir amaxofobia es en la social y en la personal. Reconocen tener conductas de evitación, no salir si necesitan conducir, cambiar los planes sociales, o poner disculpas para no conducir. A nivel personal hay una bajada de la autoestima y un aumento del sentimiento de miedo y de inseguridad en general.

- En cuanto a ciertos rasgos de personalidad, se definen como personas muy precisas, detallistas y autoexigentes, que les gusta tenerlo “todo controlado”. De hecho la amaxofobia se enmarca entre las fobias relacionadas con el movimiento que afecta a distintas formas de viajar como miedo a volar, miedo al tren o metro o al autobús. En todos ellos, el denominador común es que son fobias en las que el control no está totalmente en la persona, hay circunstancias fuera de su control, y esto es lo que les hace sentir inseguridad, ansiedad y miedo.

También personas preocupadas por todo o casi todo, que piensan bastante y se preocupan especialmente por el futuro.

- Los rasgos de personalidad predominantes son: personas detallistas y minuciosas, muy responsables, controladoras (en ocasiones les cuesta delegar), con falta de seguridad en sí mismas, con necesidad de que alguien se ocupe de ellas, muy exigentes consigo mismas y muy sensibles.
- Así mismo, en general es una fobia que suelen padecer personas que antes de conducir no les gustaba o les resultaba indiferente conducir, y menos en personas que les gustaba mucho conducir, aunque también hay casos de estos.
- Algunas personas reconocen que el miedo a conducir les resguarda de no tener que enfrentarse a una hecho importante, el de la conducción, que puede tener repercusiones graves en caso de accidente. Así evitan esa responsabilidad y sus posibles consecuencias. Cito textualmente “me libra de tener la responsabilidad de que pase algo y yo sea la responsable”.

Parece una paradoja pero no lo es, se definen como personas muy exigentes consigo mismas y muy responsables y sin embargo evitan esta responsabilidad de conducir y el peligro intrínseco de que suceda algo siendo ellos los conductores.

II.- OBJETO DEL ESTUDIO

AMAXO, palabra del griego que significa “carruaje”

FOBIA, palabra griega que significa “miedo”. PHOBOS dios griego que encarnaba el miedo y el terror.



La fobia es miedo ante situaciones particulares u objetos que no son peligrosos y a las que la mayoría de la gente no considera problemáticos.

Por fobia a conducir entendemos una inquietud permanente y desproporcionada que surge antes, y sobre todo durante la acción de conducir.

La AMAXOBOFIA tiene que ver con fobias relacionadas con el movimiento que afecta a distintas formas de viajar (miedo a volar, miedo a conducir,...) y esto supone una limitación importante en el desarrollo del día a día de las personas que sufren este trauma.

Las sensaciones pasan por ansiedad, incluso angustia, pesadillas anteriores y posteriores al viaje, sudor de manos, tensión muscular, hiperventilación, temblor, ideas negativas, irracionales, visualización de accidentes,...

Todo ello conlleva que, la persona que sufre de amaxofobia, tenga un cúmulo de sensaciones negativas y conduzca en tensión y con miedo o que directamente deje de conducir.

Cierto grado de precaución es, por supuesto, bueno y aconsejable, pero todas estas sensaciones desagradables suponen conducir con un grado de tensión que es negativo y que, con toda seguridad, llevan a la persona que sufre amaxofobia a un desgaste extra, que no le aporta nada positivo en su vida ni en el hecho de la conducción.

El objeto del presente informe consiste en realizar un estudio cualitativo que permita determinar mediante entrevistas en profundidad y cuestionarios, las variables de personalidad, de afrontamiento de situaciones estresantes, de patrones heredados, y de grado de sugestionabilidad de las personas que tiene miedo a conducir

De esta forma, una vez conocido el alcance y circunstancias en las que se desarrolla la amaxofobia en la conducción, se estará en disposición de poder analizar posteriormente posibles soluciones para tratar las diferentes casuísticas.

La finalidad básica es comprender y encontrar denominadores comunes en las personas que sufren amaxofobia, que nos ayuden a entender esta fobia, a tratarla e incluso a prevenirla, sabiendo qué factores desencadenantes o variables están presentes de forma permanente y común en la generalidad de las personas que lo tienen.

III.- CUESTIONARIO

Cuestionario CUANTITATIVO Y CUALITATIVO para Detectar el Miedo a

Conducir

PARTE A: CUANTITATIVA

1. **Sexo** _____ siglas: _____
 - Mujer
 - Hombre
2. **Edad:** _____ años
3. **Años con permiso de conducir:** _____
4. **Años conduciendo:** _____
5. **¿Conduces?**
 - Sí
 - No (responder directamente la pregunta nº 8)
6. **¿Hay alguna circunstancia concreta en la que usted tiene miedo a conducir?**
 - **Condiciones del conductor**
 - Cuando he ingerido algo de alcohol
 - Cuando me encuentro mal físicamente
 - Cuando me encuentro mal psíquicamente
 - **Tipo de Vía**
 - en carreteras nacionales
 - en autopistas/autovías
 - en regionales/comarcales
 - en vías desconocidas
 - en condiciones climatológicas adversas
 - **Fluidez del Tráfico**
 - Con mucho tráfico
 - Con tráfico fluido

- Con poco tráfico

➤ **Condiciones Espacio - Temporales**

- Por el día
- Por la noche
- Fines de semana
- Entre semana
- Grandes poblaciones
- Pequeñas poblaciones

➤ **Ocupantes**

- Cuando viajo solo
- Cuando viajo acompañado de adultos
- Cuando viajo con niños

➤ **Tipo de Vehículo**

- En un vehículo grande
- En un vehículo pequeño
- En un "todo terreno"
- En un vehículo con poca potencia
- En un vehículo con mucha potencia
- En un vehículo alquilado
- En un vehículo prestado

7. **Causas del miedo a conducir: según su opinión, éste se ha generado como consecuencia de:**

- Haber sufrido un accidente de tráfico hace menos de un año
- Haber sufrido un accidente de tráfico hace menos de cinco años
- Haber sufrido un accidente hace más de diez años
- Haber presenciado un accidente
- La manera de conducir de los demás conductores
- Familiar dominante que le debilitó la autoestima
- Disminución de las capacidades y/o habilidades físicas
- otras : especificar

8. **¿Qué medidas ha adoptado ante su miedo a conducir?**

- Conducir sólo por un tipo de vía
- Conducir dependiendo de la fluidez de la vía
- Conducir solamente en una situación espacio-temporal (día, noche, entre semana,...)
- Conducir dependiendo de los ocupantes
- Conducir un tipo de vehículo o cambiar de vehículo
- Utilizo más el transporte público
- Busco otras alternativas cuando puedo
- Otros:

PARTE B: CUALITATIVA

- ¿Durante cuánto tiempo has padecido amaxofobia? _____
- ¿Qué síntomas tienes cuando sientes ese miedo? Elige los que te sucedan todas las veces
 - SUDOR EN LAS MANOS
 - TAQUICARDIA Y PALPITACIONES
 - HIPERVENTILACION (“ME FALTA EL AIRE”)
 - ANSIEDAD GENERALIZADA Y NERVIOSISMO
 - AHOGO
 - NERVIOS EN EL ESTOMAGO
 - OTROS: ¿CUÁLES? _____
- Cuando tuviste el primer ataque de ansiedad conduciendo, ¿reconoces que estabas especialmente estresado en ese periodo de tu vida en algún ámbito?
 - LABORAL
 - FAMILIAR
 - PERSONAL
 - OTRO: ¿CUÁL? _____
 - EN NINGUNO
- ¿Reconoces algún factor concreto como desencadenante de tu fobia a conducir?
 - SI
 - NO
- Este factor o circunstancia, ¿Tiene que ver con la conducción?
 - SI ¿CUÁL? _____
 - NO

- ¿Antes de sufrir miedo a conducir?
 - TE GUSTABA MUCHO CONDUCIR
 - CONDUCIR TE RESULTABA INDIFERENTE
 - NO TE GUSTABA CONDUCIR

- ¿Tienes miedo ante alguna otra circunstancia o situación que tienes ya detectada?
 - OTROS MEDIOS DE LOCOMOCIÓN (BUS, TREN, AVIÓN)
 - ESPACIOS CERRADOS (ASCENSORES, METRO, ETC)
 - ESPECIFICAMENTE MIEDO A VOLAR
 - ESPACIOS ABIERTOS (CALLES CON MUCHA GENTE, CONCIERTOS MULTITUDINARIOS, MANIFESTACIONES, AGLOMERACIONES, ETC)
 - OTROS. ¿CUÁLES? _____

- ¿Cómo supiste que tenías amaxofobia o miedo a conducir?
 - ME LO DIJERON OTROS
 - LO SUPE YO SOLA

- En el caso en el que “te lo dijeron otros”, ¿quiénes fueron?
 - ME LO DIJO EL MÉDICO DE CABECERA
 - UN PROFESOR DE AUTOESCUELA
 - UN MEDICO DE LA ESPECIALIDAD DE _____
 - FAMILIARES O AMIGOS
 - OTROS ¿CUÁLES? _____

- En el caso de que lo hayas detectado tu solo/a, ¿cómo lo hiciste?
 - LO BUSQUÉ EN INTERNET
 - LO ESCUCHÉ, LO LEÍ O LO VI EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN. IDENTIFICAR EN CUÁL _____
 - OTROS. ¿CUÁLES? _____

- ¿A qué nivel te afecta sufrir amaxofobia?
 - A NIVEL PROFESIONAL (rechazo trabajos en los que necesito conducir, etc)
 - A NIVEL PERSONAL (me ha bajado la autoestima, soy más miedoso/a en general, me he vuelto más introverso, menos sociable, más tímido, etc)
 - A NIVEL SOCIAL (conductas de evitación, no salgo necesito conducir, no voy a zonas donde dependo del coche, etc)
 - A NIVEL FAMILIAR (no saben que sufro este trastorno, me da vergüenza hablar de ello, etc)

- ¿Has tratado o estás tratando tu amaxofobia?
 - SI
 - NO

- Si la respuesta a la pregunta anterior es SI , contesta:
 - CON MÉDICOS
 - CON PSICÓLOGOS
 - CON PSIQUIATRAS
 - CON TERAPEUTAS (NO PSICÓLOGOS NI PSIQUIATRAS)
 - OTROS. ¿CON QUIÉN? _____

- Si la respuesta a la pregunta 12 es NO, contesta:
 - HE RENUNCIADO A VOLVER A CONDUCIR
 - ME DA MIEDO TRATARLO

- NO ES MI MOMENTO TODAVÍA
 - NO QUIERO QUE LO SEPA NADIE
 - OTRO _____
- Tu sentimiento más generalizado con respecto al miedo a conducir, ¿te hace sentir?:
- INSEGURO
 - TRISTE
 - FRUSTRADO
 - DEPRIMIDO
 - INCAPAZ
 - DESORIENTADO
 - OTRO. ESPECIFICA CUÁL _____
- Si tuvieras que definir tu personalidad de una manera muy general, ¿dirías que eres una persona?:
- MUY PRECISA, DETALLISTA, AUTOEXIGENTE, “ME GUSTA TENERLO TODO CONTROLADO”
 - BASTANTE DESPISTADO Y DESPREOCUPADO EN GENERAL
 - ME DEFINO COMO “UN PASOTA”
 - PREOCUPADO POR TODO O CASI TODO, “PIENSO BASTANTE Y ME PREOCUPO ESPECIALMENTE POR EL FUTURO”
 - NERVIOSO, IMPACIENTE, “ME DESCONTROLO EN ALGUNAS CIRCUNSTANCIAS QUE NO DEPENDEN DE MI”
 - TRANQUILO Y RELAJADO CON TODO LO QUE LA VIDA TIENE Y LO QUE HA DE VENIR, “LO QUE TIENE QUE SER SERÁ”
 - LA VIDA ME SUPERA Y HE TENIDO MALA SUERTE EN GENERAL, “SIENTO QUE MI PASADO ME PESA”
- ¿Qué le pedirías a la sociedad en general con respecto a las personas que sufrís amaxofobia?
- RESPETO, COMPRENSIÓN Y PACIENCIA
 - INFORMACIÓN, QUE SE HABLE MÁS DEL TEMA Y SE DÉ A CONOCER
 - TRATAMIENTO ESPECIALIZADO
 - NADA , CREO QUE LA SOCIEDAD NO PUEDE AYUDAR
 - OTRO _____
- ¿Has padecido estrés a un nivel elevado, con crisis de ansiedad, teniendo que ingerir medicación (tranquilizantes, relajantes o ansiolíticos), en algún momento de tu vida?
- SI
 - NO

OBSERVACIONES: _____

IV.- ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

Aunque evidentemente, se ha dado libertad a la persona entrevistada para que se explique en su propia terminología, e incluso que haga comentarios adyacentes a alguna de las preguntas o cuestiones de tipo más personal, el guión de las preguntas de la entrevista han sido el siguiente:

1. ¿A qué crees que se debe tu miedo a conducir?
2. De 1 a 10, siendo 1 poco y 10 mucho, ¿qué valoración le das al miedo que tienes?
3. ¿Reconoces tener miedo desde hace...?
4. ¿Para qué te sirve el miedo a conducir? (de qué te protege, qué te hace evitar)
5. ¿Qué has hecho para superarlo?
6. En tu opinión, ¿ha ido a más o a menos?
7. ¿Cómo te sientes contigo mismo?
8. ¿Cómo repercute en tu vida?
9. ¿Qué sintomatología tienes?
10. En tu familia de origen, padres, hermanos, ¿alguien tiene fobia a algo? No tiene por qué ser a conducir, a cualquier cosa, ¿quién y a qué?
11. ¿A quién se lo has contado, quién sabe que tienes miedo a conducir?
12. Cuando tienes un momento o situación estresante en tu vida, ¿cómo reaccionas?
13. ¿Qué es a lo que tienes más miedo en la vida?

14. Te voy a leer una serie de características de personalidad y luego te voy a preguntar cuánto te sientes identificada con ellas de 1 a 10, siendo 1 poco y 10 mucho. Las características son: detallistas-minuciosa, controladoras, muy responsables, “desconfiadas” que les cuesta delegar, falta de seguridad en sí mismas, con necesidad de que alguien se ocupe de ellas, a veces muy protegidas y con dependencia, muy exigente conmigo misma y muy sensible
15. Observaciones, cualquier cosa que quieras añadir que yo no te haya preguntado o que tú quieras comentar

V.- RESULTADOS DEL ESTUDIO

Las conclusiones del estudio han sido las siguientes:

- I. En cuanto a la parte cuantitativa se ha observado de modo general y, teniendo en cuenta que esta sólo es una parte orientativa, puesto que el universo es de 30 personas.

Para todo este tema ya se realizó el estudio a finales de 2005 (se puede consultar en los estudios realizados por el Instituto de Seguridad Vial en su página web y también en internet buscando en Google la palabra amaxofobia o miedo a conducir)

Los datos generales son:

- De las 30 personas, 27 son mujeres y 3 hombres. Hay muchas más mujeres que sufren este miedo que hombres y este dato corrobora y encaja perfectamente con el estudio estadístico de 2005
- La media de edad es de 42 años
- La media de años con el permiso de conducir es de 17 años
- La media de años conduciendo es de 8 años
- 13 años de media es el tiempo que las personas reconocen llevar sufriendo amaxofobia

- De las 30 personas, 17 conducen de forma más o menos esporádica o por recorridos conocidos y siempre los mismos o con limitaciones como no conducir por autopista o autovía o carretera
- Otros 13 no conducen en ninguna ocasión

En cuanto a las preguntas relacionadas con las circunstancias, las que sí tienen relevancia son las siguientes:

- En cuanto a las condiciones del conductor, son más las personas que reconocen no conducir cuando se encuentran mal psíquicamente
- La mayoría no conducen con mucho tráfico ni por la noche
- Sienten más miedo cuando viajan solos

Las medidas que más se han adoptado ante el miedo a conducir es utilizar más el transporte público y buscar otras alternativas (que me lleven y me traigan, renunciar a los planes, evitación en general)

II. En la parte cualitativa recogida en la encuesta y en las entrevistas personalizadas, las conclusiones y resultados son los siguientes:

- Los síntomas más habituales que caracterizan a esta fobia son: ansiedad generalizada y nerviosismo, taquicardias y palpitaciones, nervios en el estómago y sudoración en las manos. También se citan otras como vértigo, temblor en extremidades, dolores musculares y cervicales e hiperventilación (falta de aire).

- La mitad de la muestra reconoce un factor concreto como desencadenante de su fobia a conducir y son aspectos tales como:
 - haber sufrido un accidente,
 - haber perdido algún persona cercana en un accidente,
 - miedo por la sensación de falta de control,
 - inseguridad, estrés, depresión,
 - posibilidad de tener un accidente,
 - haber dejado de conducir durante un período de tiempo.

- En general a las personas antes de sufrir este miedo les resultaba indiferente conducir o no les gustaba y sólo 4 personas comentan que le gustaba mucho conducir.

- 25 de las 30 personas entrevistadas reconocen sufrir además otras fobias: a volar, a otros medios de transporte, claustrofobia (a espacios cerrados), agorafobia (espacios abiertos), perros, tormentas, hundirse, vértigo.

- En general, supieron que tenían este miedo ellas solas y en muy pocos casos se lo dijeron los demás. Lo descubrieron al darse cuenta de que no les gustaba conducir y sufrían al hacerlo, a través de crisis de ansiedad en el coche y algunos, al verse reflejados en la información sobre este tema en los medios de comunicación.

- En el aspecto que más les afecta sufrir amaxofobia es en el social y en el personal. Reconocen tener conductas de evitación, no salir ni necesitan

conducir, cambiar los planes sociales, o poner disculpas para no conducir y a nivel personal hay una bajada de la autoestima y un aumento del sentimiento de miedo en general. Les limita a nivel social y les hace sentirse dependientes e incluso a veces, con sentimientos de culpa por no poder ayudar en los viajes largos compartiendo la conducción.

La nota media que dan ellos mismos a su miedo de 1 (poco) a 10 (mucho) es de 7.

- La gran mayoría de las personas reconocen no haber hecho nada para superar el miedo. Algunas han vuelto a dar clases en la autoescuela, algunas se han comprado un coche, otras conducen sólo por los mismos recorridos

Solamente 4 personas reconocen haber tratado su miedo con psicólogos (2), con profesor de autoescuela y con familia

- El miedo a conducir les hace sentir, sobre todo, inseguros y frustrados. También se sienten tristes, incapaces, deprimidos, desorientados, impotentes, dependientes, limitados, a disgusto y con rabia y con enfado con uno mismo.

Se sienten mal consigo mismos porque no entienden este miedo, excepto en el caso de las personas que lo tienen por estrés postraumático que asumen que ha sido por los accidentes.

- En cuanto a la personalidad, las definiciones más habituales, que ellos mismos han elegido, han sido: personas muy precisas, detallistas y autoexigentes que les gusta tenerlo “todo controlado”

También personas preocupadas por todo o casi todo, que piensan bastante y se preocupan especialmente por el futuro

- Los rasgos de personalidad predominantes son: personas detallistas y minuciosas, muy responsables, controladoras (en ocasiones les cuesta delegar), con falta de seguridad en sí mismas, con necesidad de que alguien se ocupe de ellas, muy exigentes consigo mismas y muy sensibles.
- Bastantes personas reconocen que el miedo a conducir les resguarda de no tener que enfrentarse a una hecho importante, el de conducir, que puede tener repercusiones graves en caso de accidente y así evitan esa responsabilidad y sus posibles consecuencias. Cito textualmente “me libra de tener la responsabilidad de que pase algo y yo sea la responsable”.

Parece una paradoja pero no lo es, se definen como personas muy exigentes consigo mismas y muy responsables y, sin embargo evitan la responsabilidad de conducir y el peligro intrínseco de la conducción y de poder tener un accidente o provocarlo.

- En general lo cuentan a su círculo más cercano de familiares y amigos y lo hablan sin problema.
- Lo que les gustaría con respecto a la amaxofobia es respeto, comprensión y paciencia por parte de todos los demás en general y para

ello es necesaria la información y que se hable más del tema y se dé a conocer.

Hemos encontrado un dato que nos parece importante y relevante y es que un 98% de las personas reconocen que en su familia de origen, padres y hermanos, hay patrones de miedos y fobias y algunas de las personas de su familia sufren amaxofobia o fobia a otros temas o circunstancias (tormentas, vértigo en las alturas, agorafobia, claustrofobia, fobia a las ratas, a las serpientes, a las polillas, a las cucarachas a los perros, a volar, a los ascensores, etc.).

Además 25 de las 20 personas sufren ellos también fobia en otros aspectos o circunstancias de la vida cotidiana. Reconocen tener además de amaxofobia, agorafobia, claustrofobia, miedo a las tormentas, vértigo, miedo a hundirse, miedo a volar y miedo a diversos animales como perros, polillas, cucarachas.

Estas dos variables encontradas nos han hecho plantearnos la hipótesis de la correlación entre amaxofobia y sugestionabilidad de las personas.

Por ello, hemos pasado a las personas el inventario I.S. INVENTARIO DE SUGESTIONABILIDAD (González Ordi y Miguel Tobal, 1999).

De acuerdo con la definición lingüística de la Real Academia Española (1992). Diccionario de la lengua española, “Sugestionar” se define como: 1 inspirar una persona a otra hipnotizada palabras o actos involuntarios; 2 dominar la voluntad de una persona llevándola a obrar en determinados sentidos; 3 fascinar a alguien, provocar su admiración o entusiasmo; 4 experimentar sugestión.

Dicho inventario mide 4 factores:

1) FACTOR 1: FANTASEO

Explora la tendencia del sujeto a evadirse o dejarse llevar a través de la imaginación, la música o la voz. En suma, este factor revela la capacidad del individuo para fantasear acerca de las cosas o “soñar despierto”.

2) FACTOR 2: ABSORCIÓN O CONCENTRACIÓN

Explora la capacidad del sujeto para focalizar su atención, concentrarse en imágenes y sensaciones propias o experimentar con viveza sensaciones a través de la imaginación.

3) FACTOR 3: IMPLICACIÓN EMOCIONAL

Explora la capacidad del sujeto para implicarse emocional y activamente en el contenido del mensaje estimular.

4) FACTOR 4: INFLUENCIABILIDAD

Explora el grado en que un individuo permite que los demás influyan en sus actitudes, pensamientos y estado de ánimo.

Según los datos de los autores del inventario, Héctor González Ordi y Juan José Miguel-Tobal, los datos psicométricos del inventario muestran que la sugestionabilidad podría tratarse de un constructo psicológico de

carácter multidimensional, relativamente estable en el tiempo y con una aceptable consistencia interna.

En este sentido el inventario de sugestionabilidad, I.S., revela que los individuos altamente sugestionables serían personas con una marcada tendencia a dejarse llevar por la imaginación y fantasear acerca de las cosas que les ocurren o podrían ocurrirles, al tener una buena capacidad para focalizar su atención y abstraerse con sus propios pensamientos o sensaciones; asimismo, se caracterizan por implicarse emocionalmente en sus experiencias cotidianas y dejar que los demás influyan en sus actitudes, pensamientos y estado de ánimo, en ocasiones, más de lo que ellos mismos consideran conveniente.

De acuerdo con todo lo anterior, los resultados del inventario pasado a personas que reconocen tener miedo a conducir, nos revela unos resultados alentadores para comprender un poco más esta fobia y por tanto para su tratamiento y superación.

Más de la mitad de las personas que colaboran en el estudio han obtenido un centil por encima de 50 en dos de los factores de la escala. El factor 2 FANTASEO y el factor 4 INFLUENCIABILIDAD.

Estos datos pueden explicar los dos encontrados en el cuestionario y las entrevistas en profundidad. El factor 2 correlaciona directamente con que también padezcan otras fobias, y el factor 4 con el hecho de en el 98% de los casos se repita un patrón de miedo aprendido en la familia.

No parece que las personas con amaxofobia sean más sugestionables en general que el resto de la población, aunque sí parecen estar un poco por encima en estos dos factores.

Esta información puede aprovecharse para trabajar esta fobia desde el punto de vista terapéutico y nos parece relevante resaltarlo en este estudio.

V.- PROPUESTAS Y SUGERENCIAS

Es un estudio cualitativo que nos acerca a la realidad.

Algunas observaciones textuales de los participantes en este estudio comentan aspectos tales como:

- “Me hubiera gustado que alguien después del accidente se hubiera ocupado de la parte psicológica y no sólo de lo físico, curan el cuerpo pero nadie se ocupa de la mente”.
- “No sé qué se podría hacer para superar este tema, me falta eso”.
- “Yo hasta que no lo leí no sabía que existía como fobia. Admiro a las chicas que pueden conducir sin problema “que ellas sean capaces y yo no...”
- “En invierno tengo más miedo que en verano por el tema de la lluvia y las condiciones climatológicas”.
- “Propongo que nos dejen llevar un cartel, como la L de principiantes, para que los demás sepan y nos reconozcan como personas que conducimos con miedo y nos respeten y nos dejen tranquilos”

Las propuestas concretas son:

- ❑ Cuando suceda un accidente, incluir el tratamiento psicológico además del físico.
- ❑ Tratar el estrés postraumático de personas que hayan sufrido, presenciado o perdido a seres queridos en accidentes de tráfico.
- ❑ Campañas de información y divulgación sobre el tema del miedo a conducir y tratamientos de superación del mismo.

- ❑ Manuales o guías sobre este trastorno con dos versiones: una para los afectados de amaxofobia y otra para profesores de autoescuela y terapeutas.

- ❑ A partir de dicho estudio, plantear cursos de formación y reflexión para las personas que sufren de amaxofobia con el fin de poder ahondar más en la patología específica y ayudar a este colectivo de personas a superar dicho trastorno.