



Estudio sobre Ansiedad en la Conducción

Amaxofobia en los conductores



FUNDACIÓN CEA
Comisariado Europeo del Automóvil



FUNDACIÓN CEA
Comisariado Europeo del Automóvil

Estudio sobre Ansiedad en la Conducción

Amaxofobia en los conductores



13 de diciembre de 2018

ÍNDICE

Presentación	4
1. Introducción.....	5
2. Marco teórico.....	6
3. Metodología	10
4. Resultados del estudio.....	11
4.1. Resultados del cuestionario de cuestiones básicas sobre la ansiedad en la conducción.....	11
4.2. Resultados del cuestionario de preocupaciones alrededor de la conducción	19
5. Conclusiones generales.....	22
6. Conclusiones sobre las circunstancias en la conducción.....	24
7. Conclusiones sobre el cuestionario DCQ	26
8. Recomendaciones de la Fundación CEA	27
9. Fundación CEA	28
10. Bibliografía.....	29
11. Anexos.....	31

Presentación

La **Fundación CEA** lleva desde el año 2014 realizando acciones para ayudar a las personas que padecen ansiedad en la conducción. Desde ese año se obtuvo una subvención de la **Dirección General de Tráfico** para ofrecer cursos combinados de apoyo psicológico y conducción segura, para víctimas de accidentes de tráfico.

Estos cursos recibieron el premio de la **Plataforma Ponle Freno** a la “**Mejor acción de Seguridad Vial**” en su séptima edición. La propia Plataforma Ponle Freno ha subvencionado en el año 2018 otra serie de cursos como los anteriores para llegar a un mayor número de interesados.

Desde entonces, la alta demanda recibida arroja un interés enorme por parte de los afectados, no quedando exclusivamente ceñido a las víctimas de accidente de tráfico sino a muchas personas que, sin haber padecido esa circunstancia, han desarrollado por diferentes causas ansiedad en la conducción. Gracias a estas subvenciones cientos de personas han podido participar en los cursos.

Deseamos, siendo fieles a uno de nuestros fines fundamentales, los mayores éxitos y el máximo alcance de estos cursos para los afectados por este importante padecimiento; usuarios de vehículos automóviles, conductores o no. Alcanzar este propósito supondría lograr una meta que justificaría todos los esfuerzos que realizamos desde la Fundación CEA; a saber, fomentar la Seguridad Vial y, por ende, reducir los accidentes de tráfico.



Fernando González Iturbe
Director de la Fundación CEA

1. Introducción

Desde Fundación CEA hemos contado con el **psicólogo Ignacio Calvo**, experto en trastornos de ansiedad, que ha desarrollado su interés profesional hacia este problema durante aproximadamente 10 años, realizando diferentes abordajes para ayudar a las personas que padecen ansiedad en la conducción.

Partiendo de la intervención clásica a nivel psicológico del abordaje de fobias específicas, ha ido desarrollando un sistema propio habiendo trabajado con Autoescuelas, Simuladores de Conducción, Realidad Virtual, Cursos de Conducción Segura y por último estrategias de Mindfulness, siendo esta última la temática de su tesina de investigación presentada en 2016 como su TFM “Terapia Cognitiva basada en Atención Plena para Personas con problemas de Ansiedad en la Conducción”. Así, con el desarrollo de investigación al respecto, ha podido diseñar una estrategia más adecuada para el abordaje de una entidad diagnóstica compleja como es la ansiedad en la conducción.

A pesar de que nos consta que la problemática está muy extendida entre los conductores, apenas hay investigación realizada al respecto en España y resto del mundo, por lo que a partir del presente estudio nos proponemos arrojar cifras actualizadas que se puedan comparar con las de estudios anteriores de Mapfre (2005, 2010) y el de Attitudes del Programa de R.S.C. de Audi (Fernández Castro y Doval, 2010).

2. Marco teórico

La definición más tradicional concibe la conducción de un automóvil como una tarea compleja de control de un mecanismo móvil en un entorno sometido a continuo cambio, realizándose de forma paralela subtareas, como el ajuste de la trayectoria o el cambio de marcha. Procesamiento visual, toma de decisiones y ejecución motora de respuestas son los procesos psicológicos que más se han destacado en la **definición de conducción** (Castro, Durán y Cantón 2006).

El acto de conducir supone manejar un alto número de conductas al mismo tiempo, a saber: el manejo de una máquina compleja como es un vehículo de automoción en el que debemos coordinar pies y manos para los diferentes mandos; poner 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, de la velocidad que llevamos, de los niveles de mantenimiento de nuestro vehículo; aumentar la atención si se están produciendo situaciones climatológicas desfavorables que reduzcan la visibilidad, si es de noche, si estamos en un atasco, 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.

Un conjunto de circunstancias externas al conductor que en algunos momentos pueden suponerle requerimientos extraordinarios o inusuales, poniendo en evidencia la existencia de marcadas diferencias individuales en susceptibilidad al estrés durante la conducción (Carbonell, Bañuls y Miguel-Tobal, 1995). Así la conducción, conducta enormemente placentera para algunas personas, constituye para otras un enorme **“foco de ansiedades”**.

La ansiedad en la conducción podría estar afectando a **uno de cada cuatro conductores**, ya que los dos estudios realizados en España hasta la fecha (Fernández-Castro y Doval, 2010; Instituto Mapfre, 2005, 2010), arrojan cifras entre el 22 y 33% de los conductores.

Es dentro de los trastornos de ansiedad, dónde se podrían situar los problemas relacionados con la conducción. En el manual de diagnóstico DSM-5 (APA, 2013), se tiende a situar a este problema como una **fobia específica**, dentro de las llamadas de **carácter situacional**. Sin embargo, el problema de la ansiedad alrededor de la conducción puede estar relacionado con diferentes diagnósticos, convirtiéndolo en un

problema más complejo que una fobia simple o específica.

Ehlers, Hoffman, Herda y Roth, (1994) plantean que resulta difícil discriminar en el DSM-IV-TR y III (APA, 2000; 1980) si las personas que padecen el problema se sitúan en la categoría de fobia simple, ataque de pánico, agorafobia, ansiedad social, hipocondría. Y según Hoffman (1992; referido por Taylor, Deane y Podd, 2002), la ansiedad en la conducción contiene múltiples focos de miedo que son difíciles de definir: como el trastorno de pánico (miedo a la ansiedad y sus síntomas), fobia simple (miedo a situaciones externas), fobia social (miedo a la vergüenza) o el trastorno de ansiedad generalizada (preocupación sobre las “circunstancias de la vida” como el desempeño académico, deportivo o social). Al igual que otros autores mencionan que la ansiedad en la conducción circula entre diagnósticos como el trastorno de pánico, la agorafobia, el trastorno por estrés postraumático o la fobia social (Lewis, Walshe, O’Sullivan, y Kim, 2005; Taylor, Deane y Podd, 2000); algunos estudios se han referido al fenómeno como fobia, mientras que otros han usado diferentes términos relacionados con la ansiedad. Por ello algunos autores prefieren el término **miedo relacionado con la conducción** (*driving-related fear*= DRF). Sin embargo, los estudios de casos que no parten de víctimas de accidentes están plagados de inconsistencias en la definición; estas dificultades con la conceptualización diagnóstica del miedo relacionado con la conducción pueden estar relacionados con la dificultad para obtener un diagnóstico claro en las muestras utilizadas (Taylor, Deane y Podd, 2002). De esta forma, el miedo alrededor de la conducción debería ser considerado al menos como una **entidad diagnóstica compleja**.

Esta dificultad a la hora de diagnosticar el problema ocurre también a la hora de ponerle un nombre. En castellano la mayor parte de las publicaciones utilizan la palabra **amaxofobia** del griego *amaxo* (carruaje) y *fobos* (miedo), aunque la designación que ha recibido no es del todo correcta, ya que las personas que padecen el problema no temen en general al acto en sí de conducir, sino a todo lo que envuelve a esta conducta. En estudios relacionados con conductores que han sufrido accidentes de tráfico se han utilizado nombres como los siguientes: fobia a conducir, fobia específica postraumática, fobia a los accidentes, ansiedad fóbica a viajar, trastorno de ansiedad, ansiedad fóbica, miedo a conducir o miedo a los coches (Taylor, Deane y Podd, 2002).

Alternativamente, la autopercepción de las habilidades de conducción o falta de éstas puede afectar al desarrollo del miedo a conducir, independientemente de la habilidad de conducción real (Taylor, Deane y Podd, 2008).

El miedo a su vez puede tener causas diversas. Dorrio (2010), señala como desencadenantes habituales del miedo a conducir:

- **Aparición de ataques de pánico**, que generan en la persona el miedo a que le vuelva a suceder algo similar mientras está conduciendo.
- **Los accidentes de tráfico**, sobre todo en aquellos casos más traumáticos en los que puede surgir un trastorno de estrés postraumático.
- **La deficiente preparación de los conductores** que, si no se corrige con un tiempo y aprendizaje adecuado, puede llevar al abandono por el alto nivel de estrés negativo que puede generar la conducción.
- **Otras causas:** Climatología, excesiva responsabilidad, vehículo prestado.

Según Mapfre (2010), las dos causas más habituales por las que se adquiere el problema serían:

- Personas que sufren **estrés postraumático**, tanto porque lo viven como porque presencian un accidente de carácter grave.
- Personas que tienen ansiedad en la conducción influenciados por **rasgos específicos de personalidad**, la manera de afrontar el estrés y resolver los conflictos.



Para la situación anterior, puede influenciar también que sea un miedo aprendido en la familia desde pequeños, a partir de algún miembro que padeciera miedos o fobias diversas, además de emitir mensajes de sobreprotección con un umbral de preocupación y de anticipación negativa hacia el futuro.

Siguiendo para finalizar el desarrollo del **Inventario de Situaciones Ansiógenas en el Tráfico, ISAT** (Carbonell, Bañuls y Miguel-Tobal, 1995), determinan cuatro situaciones de conducción potencialmente ansiógenas:

- 1. Situaciones que el conductor autoevalúa como peligrosas o difíciles** y ante las que puede sentirse o no capaz de hacerles frente y situaciones que implican evaluación externa.
- 2. Situaciones relacionadas con críticas y agresión** al conductor provenientes de los demás conductores o peatones.
- 3. Situaciones que supongan impedimentos externos y retenciones** (atascos, caravana, etc.) que podrían suponer una demora para el conductor en alcanzar su destino.
- 4. Situaciones que implican una evaluación por parte de la autoridad** (policía, guardia civil, etc.).

Con todo lo mencionado arriba, nuestra preferencia para designar a esta entidad diagnóstica compleja que comprende múltiples problemáticas es **ansiedad en la conducción**.



3. Metodología

Objetivo general

Las respuestas se han recogido con un formulario de preguntas cerradas a través de internet. Todas las personas que han respondido padecen problemas relacionados con la ansiedad en la conducción.

Muestra

Del total de los 181 participantes, se han podido analizar 171 respuestas correspondientes a las personas que tenían amaxofobia, todas ellas residentes en España.

Para la participación en el estudio el único requisito ha sido tener más de 18 años y disponer de carné de conducir.

Instrumentos de medida

Se han utilizado dos cuestionarios:

- Un formulario con preguntas cerradas al respecto de la ansiedad en la conducción.
- Preocupaciones alrededor de la conducción evaluada por la traducción al Castellano (con permiso de las autoras) del Driving Cognitions Questionnaire D.C.Q. (Ehlers et al., 2007).

Variables estudiadas

- El sexo
- La edad
- Comparación de resultados con el estudio de Mapfre (Mapfre, 2005) y el de Attitudes el Programa de R.S.C. de Audi (Fernández Castro y Doval, 2010).

4. Resultados del estudio

A continuación, presentamos los resultados obtenidos tras la evaluación de la encuesta.

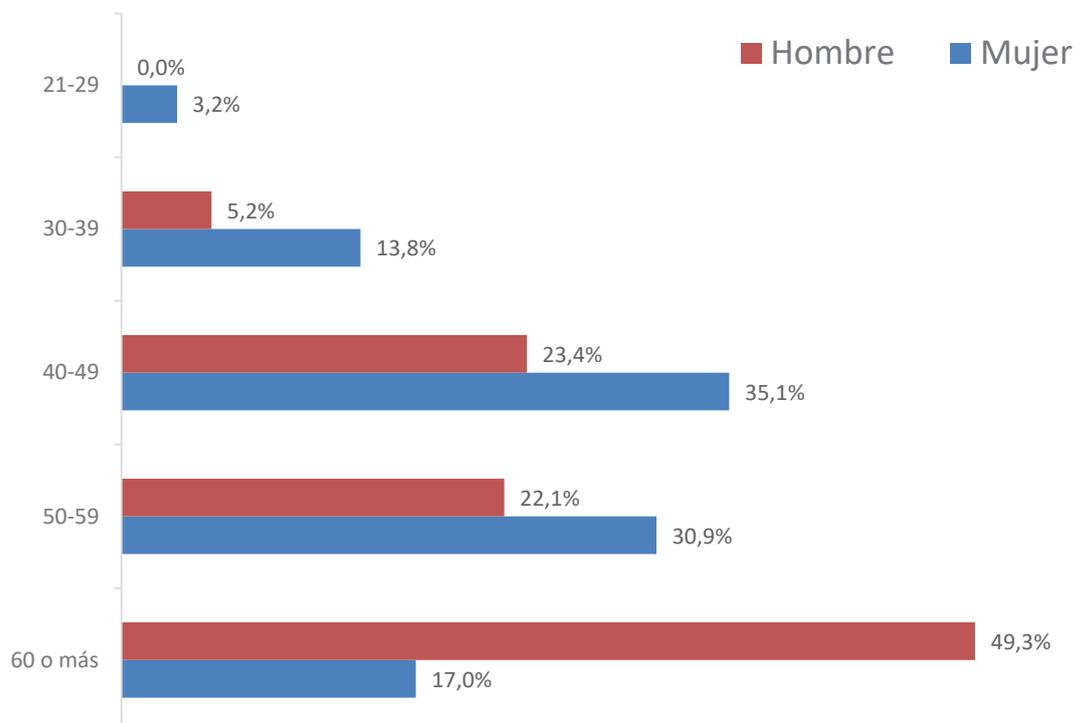
El número total de personas que han respondido a la encuesta ha sido 171, todas ellas con problemas de ansiedad en la conducción.

4.1. Resultados del cuestionario de cuestiones básicas sobre la ansiedad en la conducción

Pregunta 1: ¿Cuál es tu grupo de edad?

La diferencia de edades se distribuye de la siguiente manera:

Como se puede observar, el problema de la ansiedad en la conducción va agravándose por la edad, manifestándose antes en las mujeres que en los hombres.



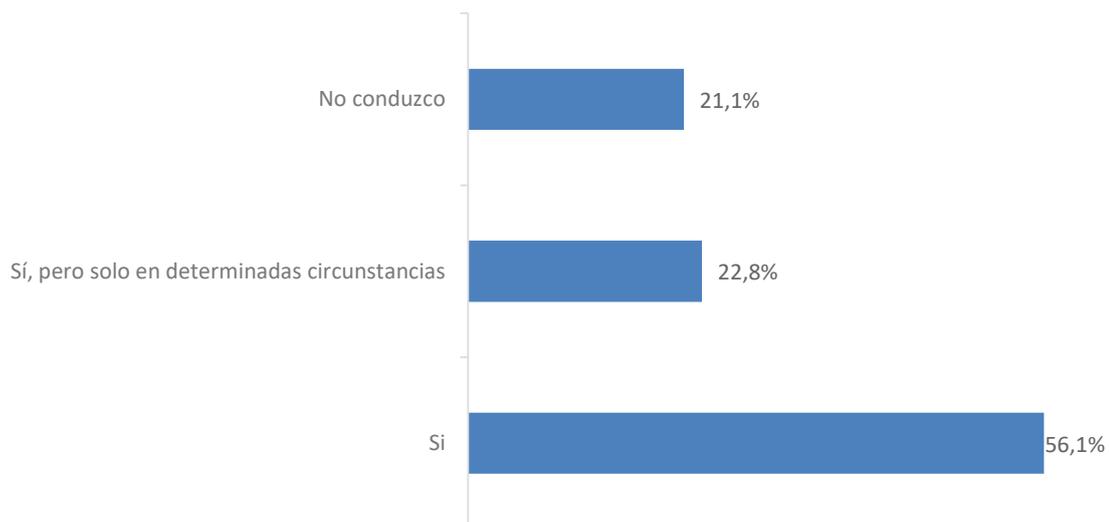
Pregunta 2: Indícanos tu sexo

Del total, 77 personas son hombre, un 45% y 94 personas son mujeres, un 55%.

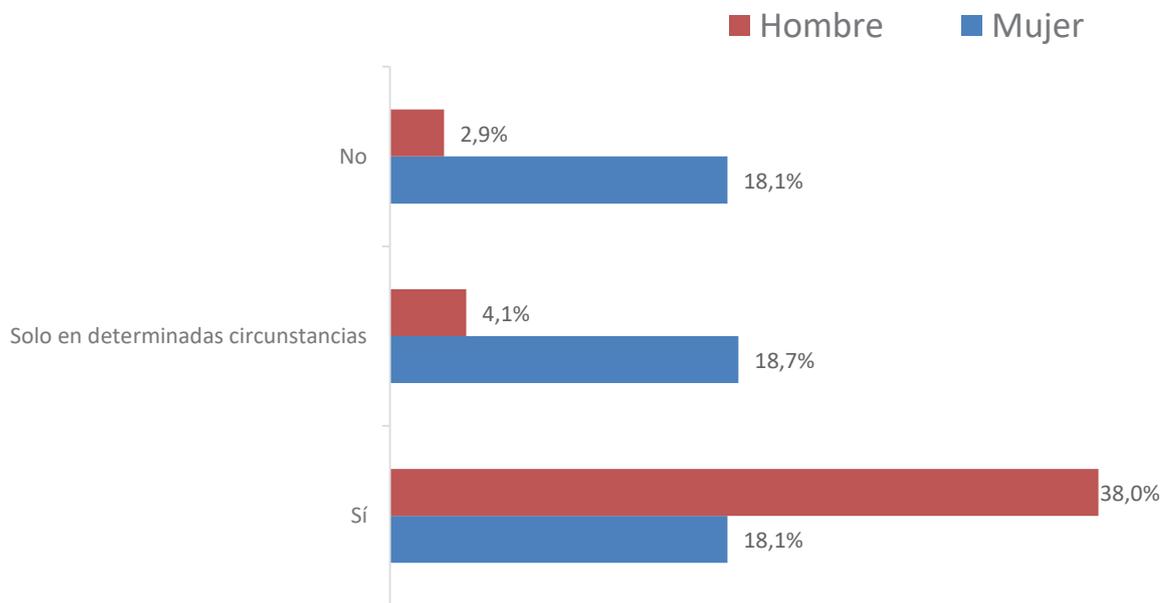


Pregunta 3: ¿Conduces?

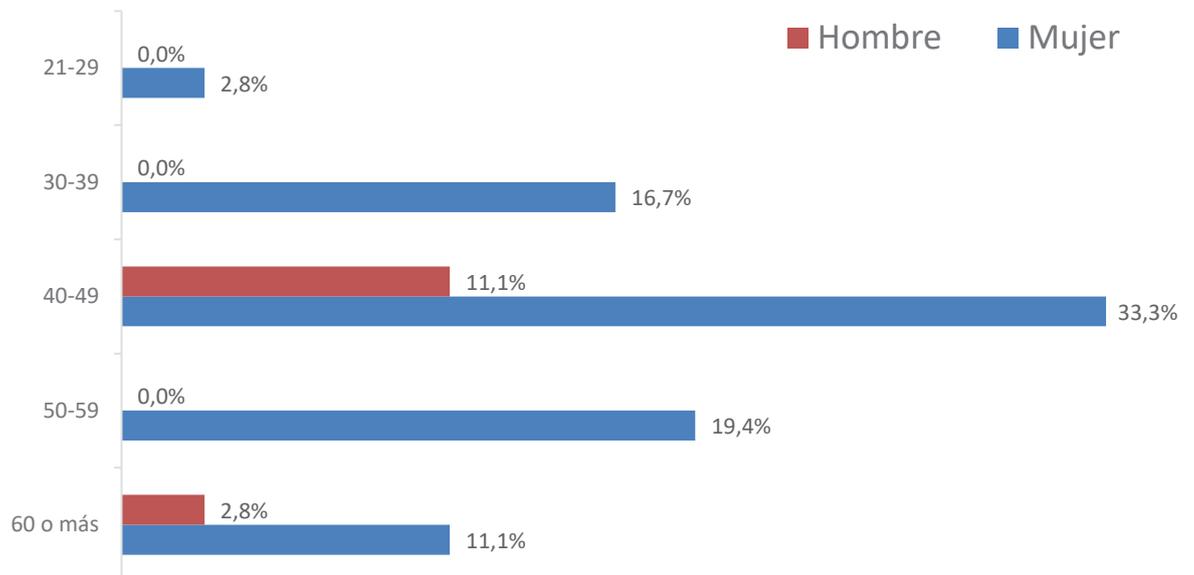
Ante la pregunta de si la persona conduce o no, o si sólo lo hace en determinadas circunstancias, tenemos:



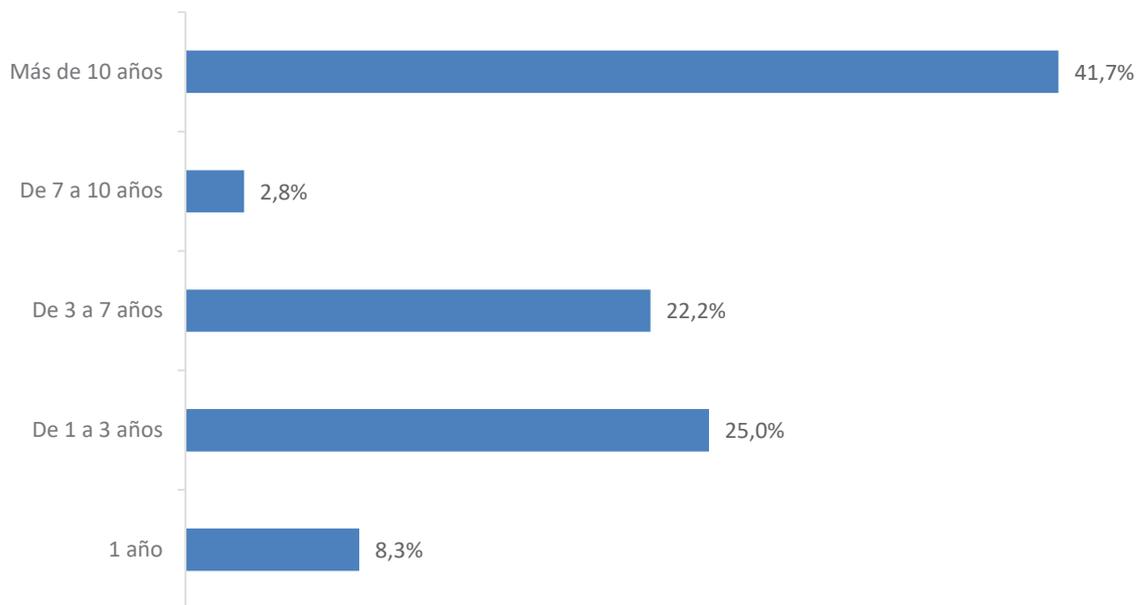
3-a. Con las siguientes diferencias por sexos:



3-b. De las personas que no conducen, la distribución por sexos y edades es la siguiente:



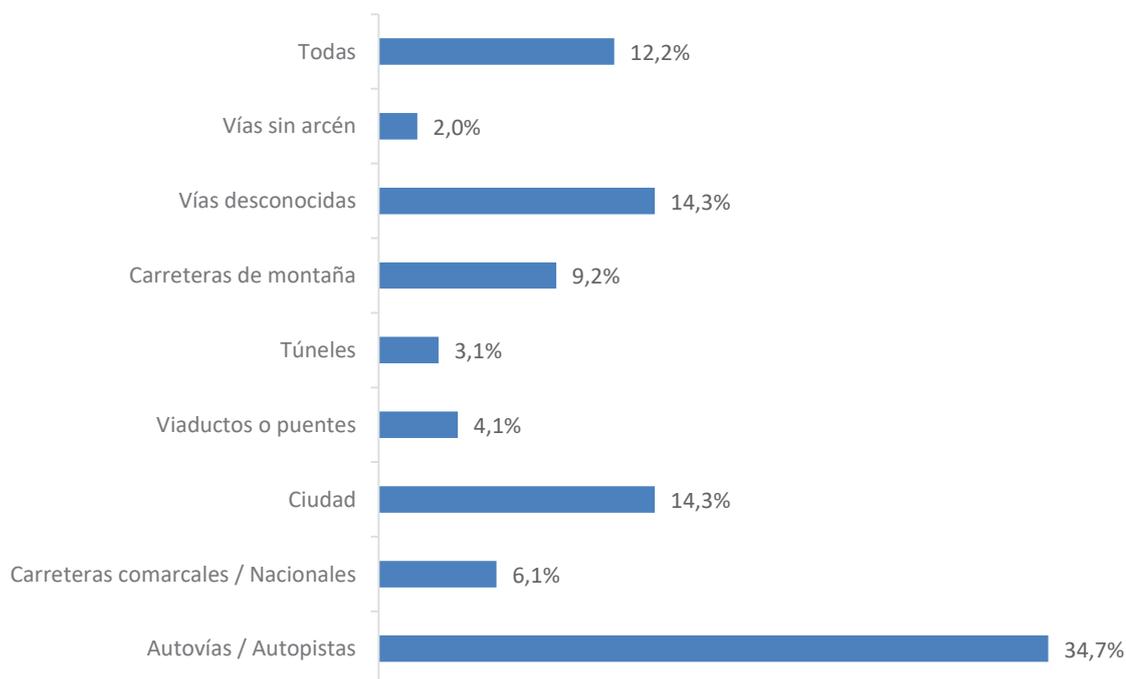
Pregunta 4: Años sin conducir



Pregunta 5: ¿Evitas o lo pasas mal en algún tipo de vía?

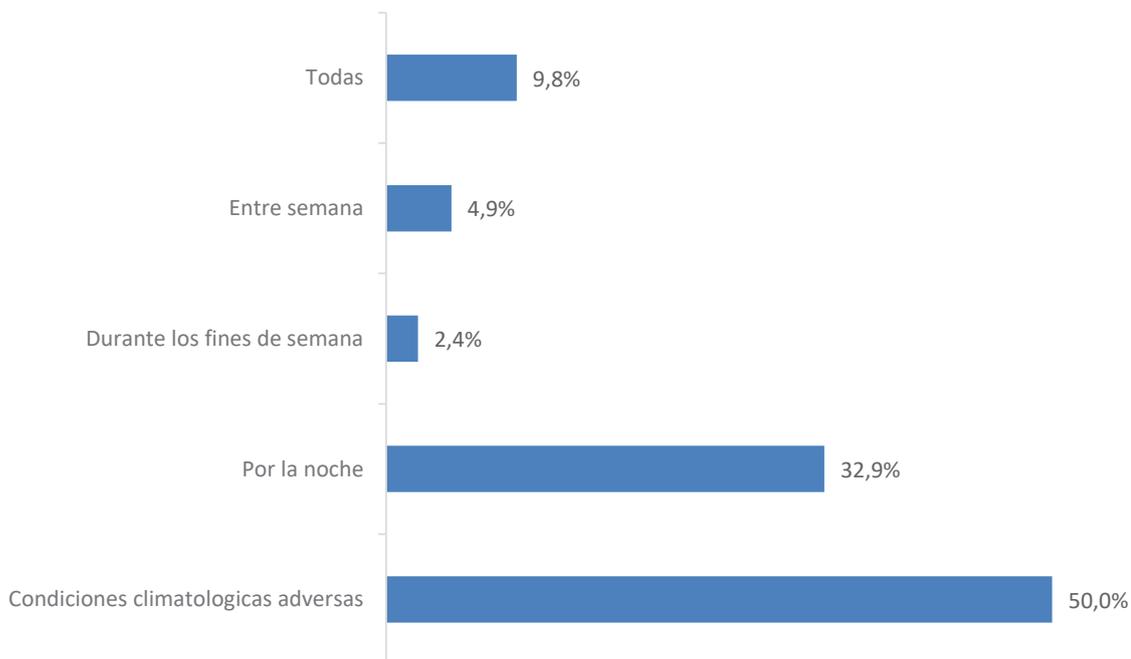
En cuanto a las circunstancias de la conducción, el tipo de vía condiciona a la hora de generar ansiedad de la siguiente manera:

Ambos sexos obtienen similares puntuaciones en los diferentes tipos, salvo en la opción “todas”, en la que destaca el porcentaje de mujeres que la señala como preferencia.



Pregunta 6: ¿Evitas o lo pasas mal en determinadas circunstancias espacio-temporales?

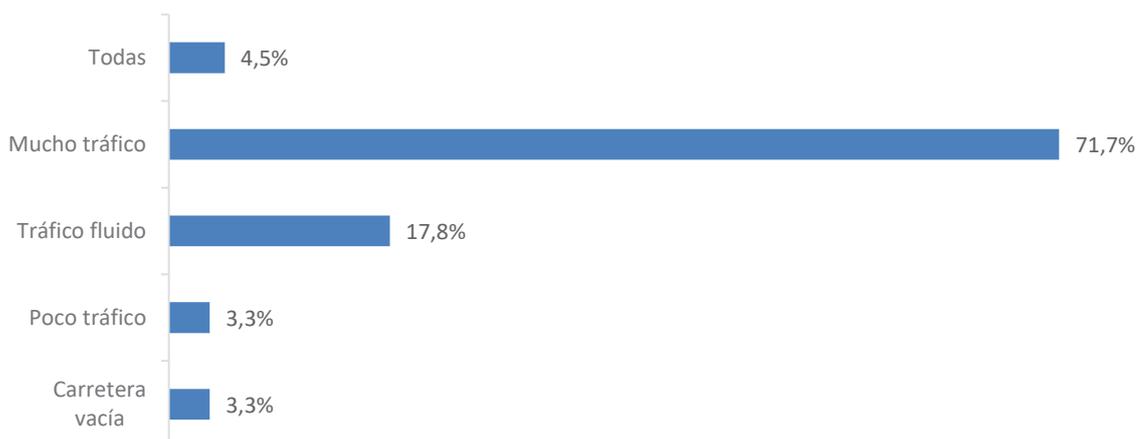
En cuanto a las circunstancias espacio-temporales, obtenemos los siguientes datos:



Pregunta 7: ¿Evitas o lo pasas mal en circunstancias de tráfico?

Las circunstancias de tráfico arrojan los siguientes resultados:

Destacan, en el caso de las mujeres, las opciones de “poco tráfico” y “carretera vacía”, así como seleccionar la opción de “todas”.

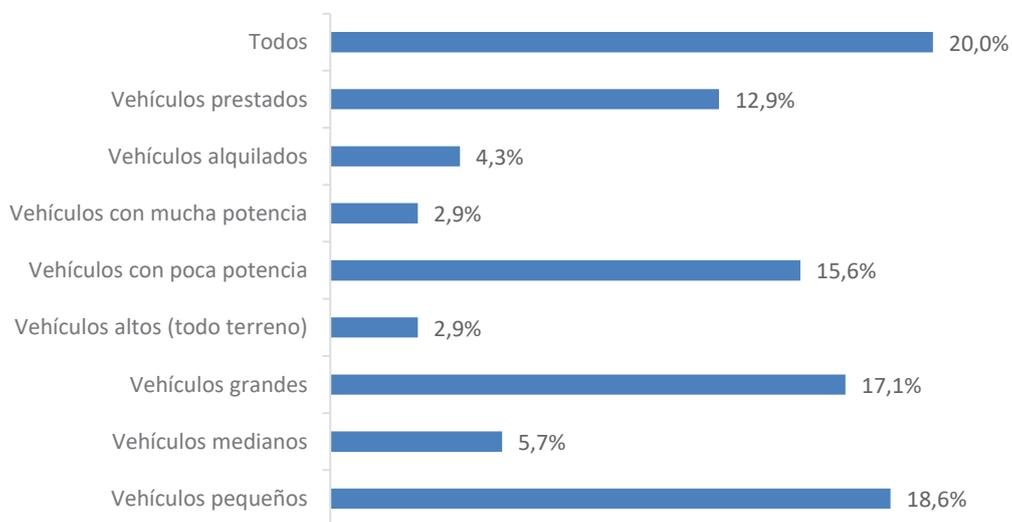


Pregunta 8: ¿Evitas o lo pasas mal en determinados tipos de vehículos?

En cuanto al tipo de vehículo, tenemos los siguientes resultados:

En cuanto a los hombres, un 25% consideran que los coches pequeños y con poca potencia les generan mayor inseguridad.

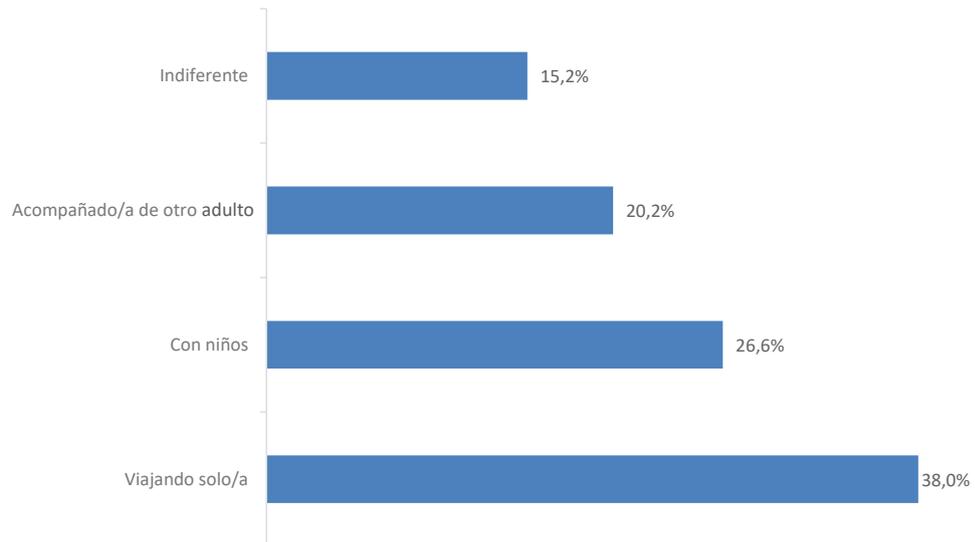
Las mujeres, en cambio, destacan en la opción “todos”.



Pregunta 9: ¿Evitas o lo pasas mal con determinados acompañantes?

En lo que se refiere a llevar acompañantes, obtenemos los siguientes datos:

De nuevo el porcentaje de mujeres que selecciona la opción “indiferente” es mayoritario.



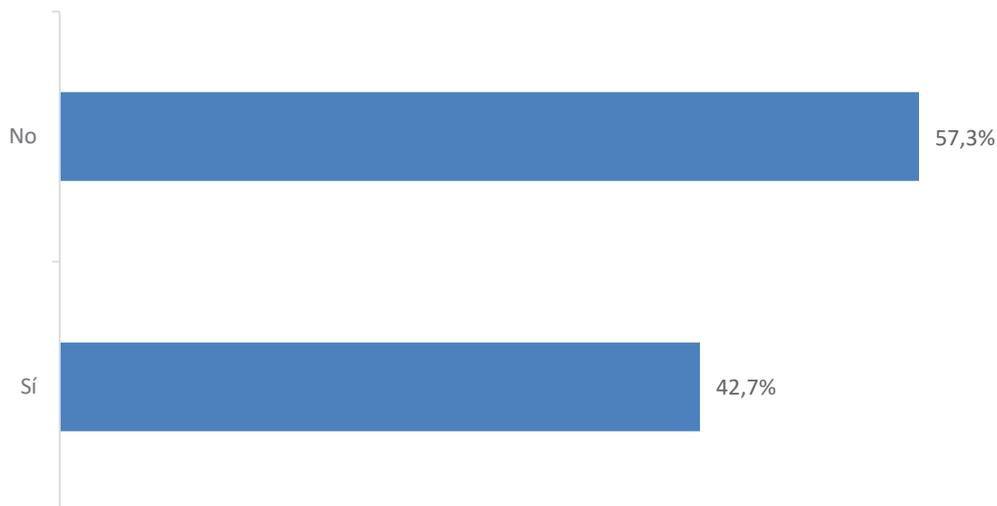
Pregunta 10: Según su opinión su miedo a conducir se ha generado como consecuencia de:

En general, los resultados en ambos sexos resultan parejos, salvo la opción de “familiar autoritario”, que ha sido seleccionada **exclusivamente** por mujeres.



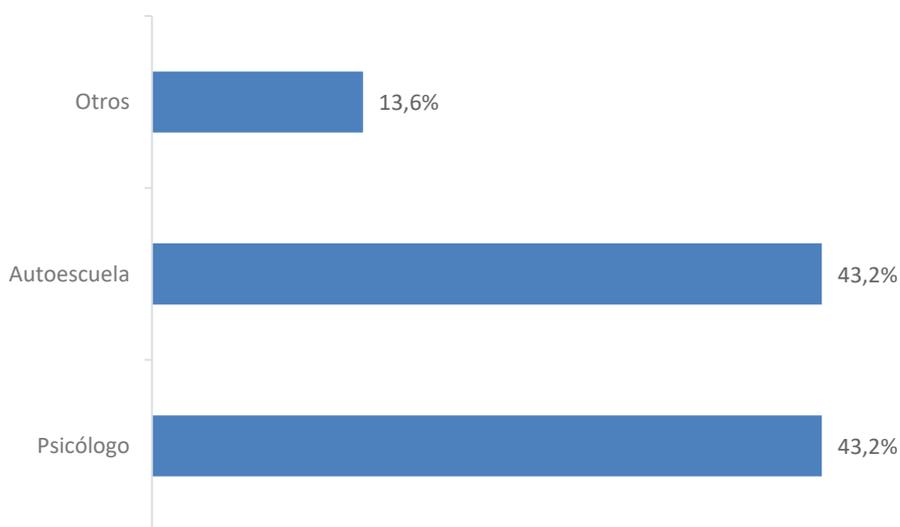
Pregunta 11: ¿Has solicitado ayuda profesional anteriormente?

Ante la pregunta de si las personas encuestadas habían buscado ayuda, tenemos:



Pregunta 12: ¿De qué tipo?

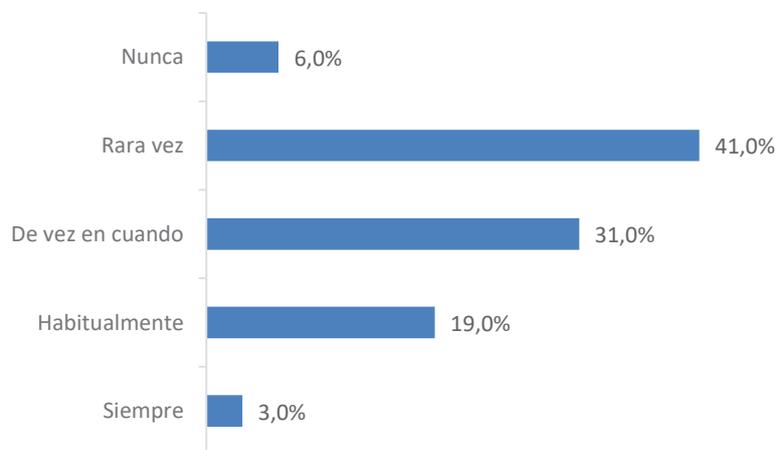
En cuanto al tipo de ayuda, las autoescuelas han sido requeridas en su mayoría por las mujeres, mientras que los hombres han optado más por la ayuda psicológica.



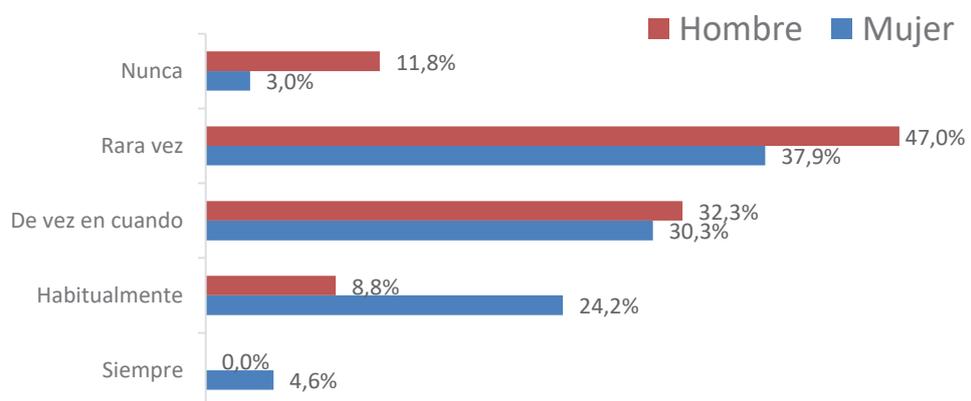
4.2. Resultados del cuestionario de preocupaciones alrededor de la conducción

A continuación, presentamos los resultados del test **Driving Cognitions Questionnaire, DCQ (Ehlers et al.,2007)**, es una escala de autoinforme de 20 ítems tipo Likert de 5 puntos, que mide tres áreas de preocupaciones alrededor de la conducción: relacionadas con el pánico, relacionadas con los accidentes y relacionadas con aspectos sociales.

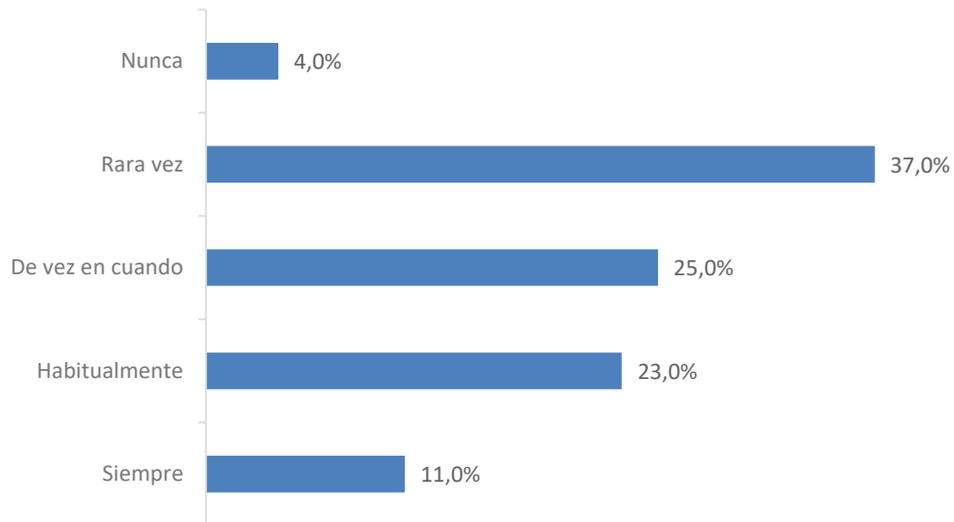
1. Primero nos encontramos con los resultados de la escala que evalúa la preocupación hacia el pánico:



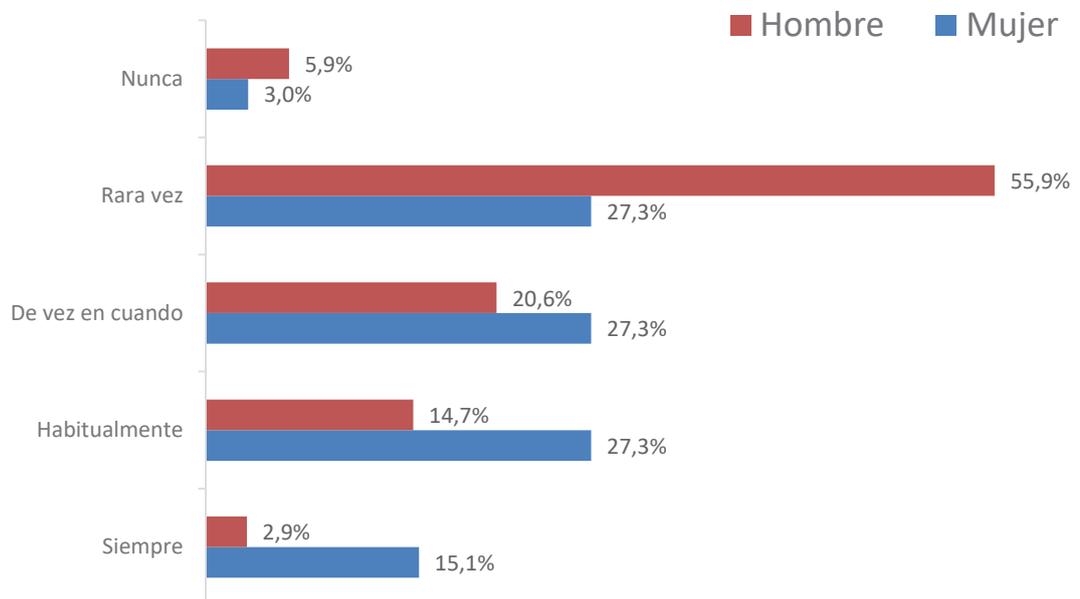
Con las siguientes diferencias por sexos:



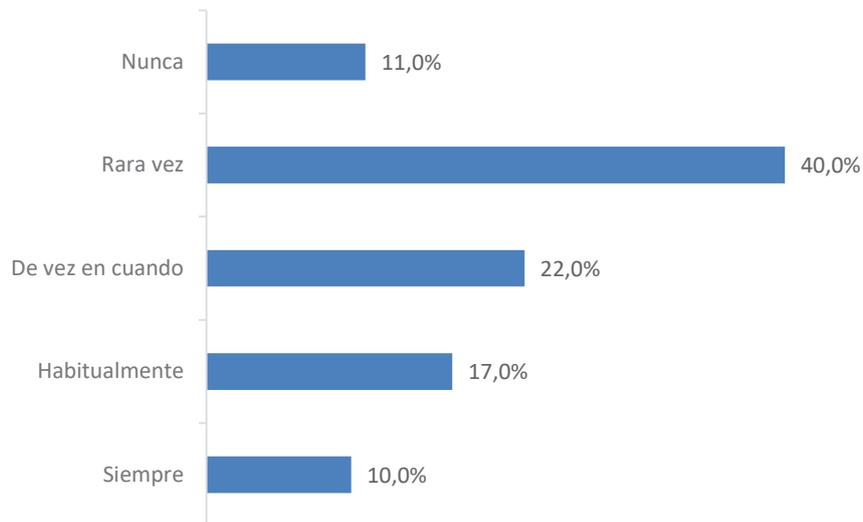
2. En segundo lugar, tenemos los resultados con respecto a las preocupaciones hacia sufrir un accidente:



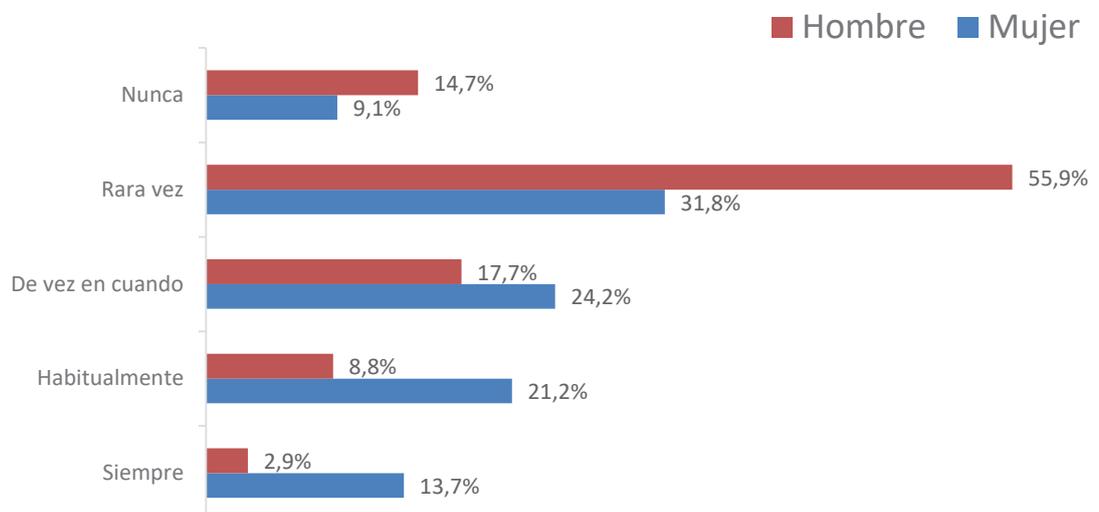
Con las siguientes diferencias por sexos:



3. Por último, tenemos las preocupaciones relacionadas con los aspectos sociales en la conducción:



Con las siguientes diferencias por sexos:



En general, en los tres criterios podemos observar que las mujeres tienden a tener un mayor nivel de preocupaciones.

5. Conclusiones generales

- El porcentaje de mujeres (55%) que padecen ansiedad en la conducción es mayor que el de los hombres (45%). Siendo estos resultados más igualados en el sexo que los presentados en el estudio de Mapfre (Mapfre, 2005) quizá porque nuestros encuestados son personas que al participar reconocen su problema y no se ha realizado una encuesta de población general donde los hombres no suelen reconocer el problema de forma tan habitual. Se asume que la gran mayoría de las personas conducen con normalidad y que puede ser socialmente más aceptado que una mujer se muestre ansiosa ante la conducción que lo haga un hombre, por lo que podría ser que una parte de los conductores varones expresen menos ansiedad de la que en realidad sienten (Alonso et al., 2006).
- En cuanto a la edad, las mujeres tienden a manifestar el problema antes, un 65% entre los 40 y los 59 años y los hombres lo tienden a hacer más tarde, casi un 50% con más de 60 años.
- El porcentaje de personas que han dejado de conducir totalmente representa un 21% del total encuestados. Pero hay una diferencia notable en el sexo, ya que la mayoría de las personas que han dejado de conducir totalmente son mujeres, un 18%.
- En cuanto a las causa por las cuales las personas consideran haber desarrollado el problema tenemos:
 - Que el mayor porcentaje aparecer por haber sufrido un accidente de tráfico hace más de un año (un 24 % de media, similar en ambos sexos).
 - Sin embargo, si tenemos en cuenta que la siguiente causa señalada es haber sufrido un ataque de pánico al volante (con un 15% de media) y a ello le añadimos la causa de tener miedo a un desmayo (con un 11% de media), que es uno de los síntomas característicos del pánico, podríamos alcanzar un 26% sumando los dos criterios.
 - A continuación, nos encontramos con que la manera de conducir de los demás (también definido como ansiedad social), puntúa de media un 19% de los casos, siendo el porcentaje de hombres un 10% mayor que el de las mujeres.

- Luego tenemos el factor de no haber desarrollado suficiente pericia al volante, que supone el 18% y en el cual las mujeres suponen un 10% más que los hombres.
- Por último, destaca el factor de haber tenido un familiar autoritario que sólo es reconocido por las mujeres en un 7% del total (un 10% de las mujeres).

En cuanto a la causa apreciamos muchas diferencias con respecto al estudio de Mapfre, la más destacada es el factor relacionado con el pánico que en su estudio no aparecía como opción, pero la bibliografía estudiada lo refleja como una causa muy habitual y que se ha visto reflejada en nuestras puntuaciones como significativa. Según diferentes investigaciones, uno de los problemas más asociados a las dificultades de la conducción tiene que ver con la asociación con el pánico (Ehlers et. al, 2007), por lo que resulta muy importante la observación de esta sintomatología en los sujetos de nuestra investigación.

Por otro lado, en nuestro estudio destaca el factor del accidente que puede estar relacionado con el hecho de que los cursos de la Fundación CEA fueron planteados para víctimas de accidentes de tráfico. Por último, otra diferencia importante en cuanto al estudio de Mapfre es que en nuestro estudio destaca el factor de la falta de pericia.

- A través del cuestionario de preocupaciones alrededor de la conducción DCQ, se observa que las preocupaciones en los 3 baremos son más frecuentes en las mujeres que en los hombres.
- Por último, un 43% de las personas participantes, reconoce haber buscado ayuda, siendo las autoescuelas y los psicólogos las opciones preferidas (43% cada una). No obstante, se aprecian diferencias por sexos siendo las primeras elegidas por las mujeres en un 53% de ellas y los segundos por los hombres en un 58% de ellos.

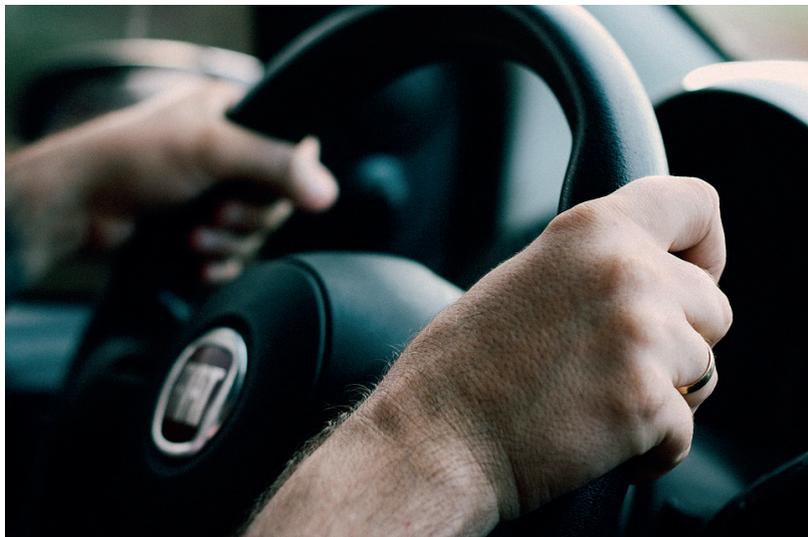


6. Conclusiones sobre las circunstancias en la conducción

- El tipo de vía supone un factor generador de ansiedad con un porcentaje del 35% a los que les afecta la circulación en autovías. Después nos encontramos con un porcentaje del 14% en la circulación por vías desconocidas y circulación por ciudad. Por último, apreciamos diferencias por sexos en cuanto a la circulación en montaña y túneles en las que, un 21% de los hombres lo señala con respecto al 6% de mujeres.
- En nuestro caso, decidimos no incluir en este criterio la climatología adversa que supuso el factor más relevante del estudio de Mapfre, apreciándose con ellos mayores matices en cuanto al tipo de vía y destacando la circulación en autovía que suele estar muy vinculada a los factores relacionados con el pánico.
- En cuanto a circunstancias espacio-temporales, destacan la climatología adversa y la circulación nocturna como factores más relevantes, probablemente relacionado con la pérdida de visibilidad y el aumento del peligro.
- En lo referido al tráfico, claramente destaca el factor de circulación con mucho tráfico. Sin embargo, es de destacar también que casi un 10% de mujeres señalan los factores de poco tráfico y carretera vacía como relevantes. Este factor de carretera vacía o con poco tráfico tampoco fue reflejado en el estudio de Mapfre y está también relacionado con los aspectos vinculados al pánico.



- Hacia el tipo de vehículo utilizado, los factores más destacados son los vehículos grandes (un 17%) y los vehículos prestados y alquilados (un 17%). Si bien, también llama la atención que para un 50% de los hombres, los vehículos pequeños y con poca potencia son generadores de ansiedad.
- Por último, el hecho de ir acompañados en la conducción supone problemas para un 27% en el caso de ir acompañado de niños, pero destaca el factor de ir solos para un 38% del total. Ello supone una diferencia relevante en cuanto a los datos de Mapfre muy asociado a la inseguridad que perciben las personas que van solas en el vehículo y no sólo asociado a la responsabilidad de llevar acompañantes.
- Es interesante señalar que, en todos los criterios mencionados anteriormente, un 15% de media de las mujeres seleccionaban todas las opciones, no pudiendo discriminar circunstancias de la conducción concretas, sino un miedo generalizado.



7. Conclusiones sobre el cuestionario DCQ

A través del cuestionario de Preocupaciones alrededor de la conducción se evalúan tres tipos de criterios: el pánico, los accidentes y la ansiedad social (al circular con los demás).

Como ya mencionábamos, el número de mujeres que manifiestan preocupaciones frecuentes es mayor que el de los hombres.

El criterio en el que hay mayor nivel de preocupación general es el de los accidentes, seguido por el pánico y por último queda el social. Sin embargo, a pesar de que el número de hombres con preocupaciones es menor, el orden queda con el pánico como primera opción, seguido de los accidentes y luego lo social. Según las creadoras del instrumento DCQ (Ehlers et. al, 2007), la escala de pánico es una de las que mayor fiabilidad ha obtenido en sus estudios, por lo que es interesante haber obtenido puntuaciones significativas de los hombres en ella.



8. Recomendaciones de la Fundación CEA

Teniendo en cuenta que los dos estudios realizados hasta la fecha en España, el de Mapfre (2005, 2010) y el de Attitudes del Programa de R.S.C. de Audi (Fernández Castro y Doval, 2010) arrojan unas cifras del 33% de los conductores con un 6% paralizante para el primero y un 22% de conductores con dificultades con un 4% con mucha ansiedad para el segundo, el número de conductores afectados por ansiedad es tremendamente relevante.

1. Han de tomarse **medidas desde las instituciones** para poder ayudar al alto porcentaje de personas que padecen problemas relacionados con la ansiedad en la conducción.
2. Como refleja la investigación internacional, existen circunstancias relacionadas con los trastornos de pánico, la agorafobia, la ansiedad social, la hipocondría y las fobias específicas (a las alturas, la velocidad, la claustrofobia) que afectan en gran medida a la ansiedad en la conducción y que han de ser **tratadas por los psicólogos con formaciones específicas** al respecto y no sólo con el abordaje de fobia específica.
3. El porcentaje de personas víctimas de accidente que pueden desarrollar ansiedad en la conducción es alto, sin tener que alcanzar el criterio de trastorno por estrés postraumático, por lo que **programas como los realizados por la Fundación CEA** deberían ser ampliados por su alta demanda.
4. A pesar de haber obtenido el permiso, como hemos visto en nuestro estudio, muchas personas no acaban desarrollando suficiente pericia al volante lo que les conlleva un alto nivel de ansiedad, por lo que **se debería dotar a las autoescuelas de un mayor conocimiento al respecto de la problemática de la ansiedad**, para que su abordaje en las clases posteriores a la obtención del permiso fuesen más especializadas.
5. Igualmente se deberían facilitar **más cursos de conducción segura** e incluso **ser subvencionados** para que los conductores pudieran perfeccionar su habilidad de manera que ello no les generara tanta ansiedad.
6. Por último, **es necesario realizar más investigación** al respecto ya que la que existe es escasa y apenas tenemos datos representativos en la población suponiendo este problema todavía algo muy silenciado cuando sabemos que afecta en demasía a los conductores.

9. Fundación CEA

La **Fundación Comisariado Europeo del Automóvil** es una organización privada, sin ánimo de lucro, de ámbito nacional y carácter permanente, que nace de la responsabilidad social corporativa de CEA con el mismo espíritu de servicio a la sociedad que caracteriza al Comisariado Europeo del Automóvil desde sus inicios.

Los fines de la **Fundación CEA** son:

- El fomento de la **Seguridad Vial** y la **reducción de los accidentes de tráfico**.
- La **consecución de la movilidad sostenible**.
- La **protección y ayuda a las víctimas de los accidentes de tráfico**.
- El **respeto al medio ambiente** y la **reducción de los niveles de contaminación**.

www.fundacioncea.es
 **91 557 68 52**
fundacioncea@fundacioncea.es

10. Bibliografía

- Alonso, F.; Sanmartín, J.; Esteban, C.; Calatayud, C.; Alamar, B. y López, E. (2006). *Emociones y Conducción. Una visión a partir de los sentimientos de la población española*. Barcelona: Attitudes.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic an statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC:
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed. text rev.). Washington, DC:
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC:
- Carbonell, E. Bañuls, R. y Miguel-Tobal, J.J. (1995). El ambiente de tráfico como generador de ansiedad en el conductor: Inventario de situaciones ansiógenas en el tráfico (ISAT). *Anuario de Psicología*, (65)165-183.
- Castro, C., Durán, M. y Antón, D. (2006). La conducción vista por los psicólogos cognitivos. *Boletín de psicología*. Nº87. 35-60.
- Dorrio, B. (2010). *SOS...Me da miedo conducir*. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Ehlers, A., Hofmann, S. G., Herda, C. A., y Roth, W. T. (1994). Clinical characteristics of driving phobia. *Journal Of Anxiety Disorders*, 8(4), 323-339. doi:10.1016/0887-6185(94)00021-2
- Ehlers, A., Taylor, J. E., Ehring, T., Hofmann, S. G., Deane, F. P., Roth, W. T., y Podd, J. V. (2007). The Driving Cognitions Questionnaire: Development and preliminary psychometric properties. *Journal Of Anxiety Disorders*, 21(4), 493-509. doi:10.1016/j.janxdis.2006.08.002
- Fernández Castro, J. y Doval, E. (2010). *La ansiedad y su influencia en los conductores españoles*. Barcelona: Attitudes.
- Instituto MAPFRE (2005). *Amoxofobia. Miedo a conducir*. Estudio del Instituto MAPFRE de Seguridad Vial

- Instituto MAPFRE (2010). *Estudio cualitativo sobre amaxofobia o miedo a conducir*. Fundación Mapfre.
- Lewis, E., Walshe, D., O'Sullivan, K., y Kim, S. I. (2005). Virtually Driving: Are the Driving Environments 'Real Enough' for Exposure Therapy with Accident Victims? An Explorative Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 532-537. doi:10.1089/cpb.2005.8.532
- Taylor, J. E., Deane, F. P., y Podd, J. V. (2000). Determining the focus of driving fears. *Journal Of Anxiety Disorders*, 14(5), 453-470. doi:10.1016/S0887-6185(00)00033-5
- Taylor, J., Deane, F., y Podd, J. (2002). Driving-related fear: A review. *Clinical Psychology Review*, 22(5), 631-645. doi:10.1016/S0272-7358(01)00114-3
- Taylor, J. E., Deane, F. P., y Podd, J. (2008). The relationship between driving anxiety and driving skill: A review of human factors and anxiety-performance theories to clarify future research needs. *New Zealand Journal Of Psychology*, 37(1), 28-37.

11. Anexos

Cuestionario “Cuestiones básicas sobre ansiedad en la conducción (Amaxofobia)”

1. ¿Cuál es tu grupo de edad?

- 18-20
- 21-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60 o más

2. Indicanos tu género

- Masculino
- Femenino

3. ¿Conduces?

- Si
- Si, pero sólo en determinadas circunstancias
- No conduzco

4. ¿Años sin conducir?

- 1 año
- De 1 a 3 años
- De 3 a 7 años
- De 7 a 10 años
- Más de 10 años

5. ¿Evitas o lo pasa mal en algún tipo de vía?

- Autovías o Autopistas
- Carreteras comarcales o nacionales
- Ciudad
- Viaductos o puentes
- Túneles
- Carreteras de montaña
- Vías desconocidas
- Vías sin arcén
- Otros

6. ¿Evitas o lo pasas mal en determinadas circunstancias espacio-temporales?

- Condiciones climatológicas adversas
- Por la noche
- Durante los fines de semana
- Entre semana
- Otros

7. ¿Evitas o lo pasas mal en circunstancias de tráfico?

- Carretera vacía
- Poco tráfico
- Tráfico fluido
- Mucho tráfico
- Otros

8. ¿Evitas o lo pasas mal en determinados tipos de vehículos?

- Vehículos pequeños
- Vehículos medianos
- Vehículos grandes
- Vehículos altos (tipo todo terreno)
- Vehículos con poca potencia
- Vehículos con mucho potencia
- Vehículos alquilados
- Vehículos prestados
- Otros

9. ¿Evitas o lo pasas mal con determinados acompañantes?

- Viajando solo/a
- Con niños
- Acompañado/a de otro adulto
- Otros

10. Según su opinión su miedo a conducir se ha generado como consecuencia de:

- Haber sufrido un ataque de pánico o alto nivel de ansiedad al volante
- No haber desarrollado suficiente pericia al volante al obtener el carnet de conducir
- Haber sentido peligro de desmayarse o vértigos al volante
- Disminución de las capacidades y/o habilidades físicas
- Familiar autoritario que le mermó la autoestima
- La manera de conducir de los demás conductores
- Haber presenciado un accidente
- Haber sufrido un accidente de tráfico hace menos de un año
- Haber sufrido un accidente de tráfico hace más de un año

11. ¿Ha solicitado ayuda profesional anteriormente?

- Si
- No

12. ¿De qué tipo?

- Psicólogo
- Autoescuela
- Otro (especifique)

Cuestionario “Preocupaciones alrededor de la conducción (DCQ) (Traducción autorizada del autor de la investigación)

- 1.- No reaccionaré a tiempo.
- 2.- Me preocupa que me vaya a criticar la gente
- 3.- Seré incapaz de respirar de forma normal
- 4.- No puedo controlar si otros coches se chocan conmigo
- 5.- Los/as demás conductores/as se darán cuenta de que voy nervioso/a.
- 6.- Temblaré y seré incapaz de conducir
- 7.- Voy a resultar herido/a
- 8.- Los/as demás van a pensar que soy un/a mal/a conductor/a
- 9.- Voy a herir a alguien
- 10.- No voy a ser capaz de pensar con claridad
- 11.- Voy a morir en un accidente
- 12.- Me voy a quedar atrapado en mi coche
- 13.- Voy a causar un accidente
- 14.- Me voy a quedar tirado/a con el coche
- 15.- Voy a provocar un atasco y la gente se enfadará conmigo
- 16.- Mi corazón va a dejar de latir
- 17.- La gente se va a reír de mi
- 18.- No voy a ser capaz de moverme
- 19.- La gente que vaya conmigo resultará herida en un accidente
- 20.- Voy a perder el control de mí mismo/a y reaccionaré de forma estúpida o peligrosa

**1- Este pensamiento nunca me surge. 2- Este pensamiento rara vez me surge.
3- Este pensamiento me surge de vez en cuando. 4- Este pensamiento me surge
habitualmente. 5- Este pensamiento me surge siempre que conduzco**

La **Fundación Comisariado Europeo del Automóvil** es una organización privada, sin ánimo de lucro, de ámbito nacional y carácter permanente, que nace de la responsabilidad social corporativa de CEA con el mismo espíritu de servicio a la sociedad que caracteriza al Comisariado Europeo del Automóvil desde sus inicios.

Los fines de la **Fundación CEA** son:

- El **fomento de la Seguridad Vial** y la **reducción de los accidentes de tráfico**.
- La **consecución de la movilidad sostenible**.
- La **protección y ayuda a las víctimas de los accidentes de tráfico**.
- El **respeto al medio ambiente** y la **reducción de los niveles de contaminación**.





FUNDACIÓN CEA
Comisariado Europeo del Automóvil

www.fundacioncea.es

Fundación Comisariado Europeo del Automóvil

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial.

ISO 39001

BUREAU VERITAS
Certification

