

Solo por
8,25
€/año
¡SUSCRÍBASE!



CARSHARING, BICIS, ELÉCTRICOS, ALQUILER...

Recetas para la nueva Movilidad

El 12% de los conductores circulan **bebidos** o **drogados**

La **amaxofobia** se “cura” con realidad virtual

10 claves para sentarse correctamente al volante

Universidades: cum laude en **seguridad** vial





AMAXOFOBIA: AFECTA A ENTRE UN 4% Y UN 7% DE LOS CONDUCTORES

Unas gafas para perder el miedo

Cada vez más psicólogos combaten la amaxofobia o miedo a conducir con programas de realidad virtual. Estos permiten a quien la sufre sumergirse en escenarios que le provocan ansiedad y superar así sus miedos.

- David LOSA
- Infografía: DLIRIOS

HTC Vive, Oculus Rift, PlayStation VR, Samsung Gear VR... La realidad virtual es el nuevo objeto de deseo de las masas, como demuestra la oleada de dispositivos que se han puesto a la venta este 2016, y cuya explosión comercial llegará estas na-

vidades —en España se venderán unas 100.000 gafas hasta finales de año, según The App Date—. ¿Se trata de una moda pasajera? Su creciente utilización en sectores como la industria, la medicina, el turismo o la educación indican lo contrario.

En el caso de la psicología, la realidad virtual no es una novedad. A principios de los años 90 se empezó a usar en Es-

tados Unidos para tratar a soldados con estrés postraumático. Sin embargo, pese a su efectividad, el alto coste de los simuladores impedía que llegara al ciudadano de a pie. Todo cambió en 2012, cuando el joven californiano Palmer Luckey —inventor de Oculus Rift— consiguió eliminar el retardo de las imágenes 360° que veía en su prototipo de gafas de realidad virtual respecto a los movimientos de su cabeza y su cuerpo, lo que supuso el paso definitivo hacia la democratización de esta tecnología. Apenas año y medio después, el español Dani Roig creó Psius, un software dirigido al tratamiento de fobias, entre ellas la amaxofobia o miedo irracional



La realidad virtual permite sumergirse en un entorno que provoca ansiedad para así vencer el miedo.

a conducir, una patología que afecta a entre un 4% y un 7% de los conductores españoles. "A todos, el hecho de conducir nos puede resultar más o menos agradable o producir determinada ansiedad en función del tráfico, la carretera, las condiciones climatológicas, etc. Pero en la amaxofobia, el nivel de respuesta emocional está muy por encima de la norma. Hay un elemento de interferencia determinante, que impide que hagamos esa actividad o condiciona su desarrollo normal", aclara Joan Miquel Gelabert, especialista en Psicología Clínica del Hospital Quirón Palmaplanas de Palma y director científico de Psious.

LO QUE SE CONSIGUE CON ESTA TECNOLOGÍA ES REDUCIR EL MIEDO, REBAJAR LOS PARÁMETROS DE ANSIEDAD HASTA CASI CERO

TERAPIA VIRTUAL. El funcionamiento de esta terapia con realidad virtual es relativamente sencillo. El psicólogo instala en su ordenador un software que incluye simulaciones 360° con escenarios vinculados a las fobias más comunes (agorafobia, claustrofobia, miedo a volar, etcétera). Una vez seleccionada la patología a tratar –en este caso, la amaxofobia–, puede elegir las situaciones a las que progresivamente expone al paciente, en base a un trabajo previo en el que este habrá expuesto sus temores. Siguiendo las indicaciones del especialista, el amaxofóbico, a través

de unas gafas de realidad virtual (que recibe las imágenes desde un *smartphone* integrado al dispositivo) se 'sumerge' virtualmente en esos escenarios que le provocan ansiedad, y que el psicólogo maneja en todo momento (circulación en ciudad o en carretera, lluvia, niebla, alta densidad de tráfico, incorporaciones...). Mientras, un sensor biométrico instalado en los dedos

El terapeuta instala un software con el que gestiona los escenarios que generan miedo al paciente.



El psicólogo puede añadir estímulos durante cada situación (más tráfico, niebla, lluvia...).

Amaxofobia. Así se cura

Se trata con una terapia clásica de exposición progresiva a los miedos. La novedad es la inclusión en ella de la realidad virtual.



1 Toma de conciencia. Detección del origen y la intensidad de la amaxofobia.



2 Afrontamiento y control. Reducción de la ansiedad y el pensamiento catastrófico mediante la relajación.



3 Exposición progresiva con RV. El paciente se enfrenta a las situaciones que le producen miedo en escenarios virtuales.

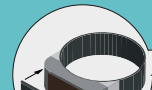


4 Exposición progresiva real. El paciente afronta la conducción real con ayuda de una autoescuela.

ASÍ FUNCIONA PSIOUS:



El paciente, a través de unas gafas de realidad virtual, se expone progresivamente a esas situaciones.



Móvil con la aplicación que conecta con el ordenador.

Unos sensores en los dedos miden sus niveles de ansiedad.

El terapeuta va anotando las reacciones y emite un informe en cada sesión.

Revista Tráfico y Seguridad Vial



Millón y medio de conductores la padece

Según el "II Informe sobre Amaxofobia" (2011), elaborado por el Instituto de Seguridad Vial de la Fundación MAPFRE, en España unos 8,5 millones de personas (el 33% de la población con carné de conducir) reconoce tener miedo a conducir en ciertas circunstancias relacionadas con el mal tiempo, la densidad del tráfico, nocturnidad y en trayectos nuevos, entre otros factores. Esa cifra se reduce a 1,5 millones de personas (6% de conductores) si hablamos de

afectados por amaxofobia incapacitante, aquella que impide ponerse al volante. Este estudio revela también que la mayoría de los afectados son mujeres mayores de 40 años que han sufrido o presenciado un accidente, o que actúan con inseguridad por otras causas de su vida. En el caso de los hombres, la amaxofobia se daría con más frecuencia en una edad tardía (a partir de los 60 años), y estaría provocada por aspectos relacionados con la limitación de sus capacidades.

Unas gafas para perder el miedo

► del paciente permite al facultativo tener un *feedback* permanente sobre la actividad sensorial de este, de forma que puede controlar sus reacciones, y añadir estímulos o suavizar las condiciones en función de las mismas. "El tratamiento habitual de este tipo de fobias se realiza con técnicas cognitivo-conductuales y consta de tres etapas: la toma de conciencia de la conducta; las técnicas de afrontamiento, relajación y control del pensamiento catastrofista; y la exposición progresiva a lo que nos produce miedo. La realidad virtual nos ayuda en el segundo paso –hay escenarios creados para la relajación y el control de la respiración–, y, sobre todo, en la exposición, ya que el paciente de amaxofobia afronta las situaciones que le producen ansiedad de forma controlada", explica Sandra Sánchez, psicóloga y gerente de Espacio Itaca (Zaragoza), y experta en el tratamiento de esta fobia.

PERFIL AMAXOFÓBICO. La casuística de pacientes con amaxofobia

es compleja, pero, "como en todas las fobias, viene predeterminada por factores genéticos y de ambiente", continúa Sánchez. De todas formas, "aunque hay actitudes coincidentes. Suelen ser personas perfeccionistas, controladoras, con un pensamiento rígido, un reducido nivel de tolerancia a la frustración y actitudes a la defensiva sobre el tráfico (me van a pitar, no voy a poder aparcar...). Además, les cuesta tomar decisiones rápidamente".

"A TODOS, CONDUCIR NOS PUEDE RESULTAR AGRADABLE O PRODUCIR ANSIEDAD EN FUNCIÓN DEL TRÁFICO, LA CARRETERA, LA CLIMATOLOGÍA..."
(JOAN M. GELABERT, PSICÓLOGO)

Aunque, en concepto, el tratamiento de fobias mediante la terapia de exposición progresiva sea similar en todos los casos, las diferencias en su aplicación tiene mucho que ver con la existencia de tres grandes grupos de amaxofóbicos: "Los que han tenido una experiencia traumática con el coche –un accidente– y a partir de ese momento han dejado de conducir o han limitado el uso del coche; los que sufren estrés por aspectos ajenos a la conducción pero que comienzan a sufrir episodios de ansiedad al volante; y los que tienen miedo por inseguridad, algunos de los cuales son personas que disponen del permiso de conducción desde hace menos de dos años y otros que, pese a tenerlo desde hace más tiempo, no han

llegado a conducir nunca regularmente", advierte Sandra Sánchez. Lo relevante respecto a la terapia entre estos grupos radica en que, en los dos primeros, las personas han asumido unas habilidades al volante, y mientras que en el tercero, por lo general, no han llegado

La realidad virtual permite al paciente con amaxofobia afrontar las situaciones que le producen ansiedad controladas por un profesional.





Tratamiento de choque

El Comisariado Europeo del Automóvil (CEA), a través de su Escuela de Conducción, organiza cursos terapéuticos para perder el miedo a conducir, dirigidos tanto a aquellos que han dejado de hacerlo como a los que pretendan sacarse el permiso y sientan excesivo miedo. Uno de ellos, el Curso Terapéutico en Simulador, se realiza con simuladores DSMG SV-1 dotados de la última tecnología en realidad virtual. Se centra en los aspectos de la regulación emocional, así como en técnicas

para rebajar la ansiedad. El objetivo es enfrentarse progresivamente a la fobia con las simulaciones de diferentes situaciones. El Curso de Conducción Preventiva en Circuito, por su parte, consta de una jornada teórica en la que el psicólogo analiza la enfermedad, los síntomas y estrategias para afrontar el problema. Luego, los alumnos realizan prácticas en circuito cerrado acompañados por el psicólogo y los formadores viales para realizar técnicas de conducción en situaciones de emergencia.

a tener esa destreza, lo que acrecienta la sensación de inseguridad.

REPETIR PUNTOS CRÍTICOS.

La realidad virtual agiliza y refuerza la fase de exposición, además de posibilitar el acompañamiento y la

TRAS LA PREPARACIÓN VIRTUAL, EL CONDUCTOR PASA AL TRÁFICO REAL DE LA MANO DE LA AUTOESCUELA

guía del psicólogo durante una parte de este paso –algo más complicado en la conducción real–. *“Imaginemos una persona que ha tenido un accidente en un cruce y ha salido con vida. A partir de ahí comienza a evitar situaciones, lugares, maniobras... Si no paso por ahí, no me genera ansiedad; como me genera ansiedad, no lo hago; el hecho de no hacerlo interfiere en mi vida, lo que me produce ansiedad. Es el círculo vicioso de la fobia. Con la realidad virtual puedes repetir que la persona pase por un cruce en las condiciones de tráfico que nos interese cuantas veces queramos, puedes incidir en un lugar o una situación cuantas veces quieras”*, explica Joan Miquel Gelabert.

ÚLTIMO PASO. En cualquier caso, la realidad virtual no es el último paso. *“Lo que conseguimos con esta tecnología es reducir el miedo, rebajar los parámetros de ansiedad hasta casi cero, para que el momento de enfrentarse a la realidad sea más natural. El paciente llega más preparado y con mucha más confianza a ese instante”*. Por eso, el proceso concluye tras la exposición real –y repetida– a todo aquello que llevó al amaxofóbico a instalarse en un bucle mental. *“En la mayoría de los casos, especialmente cuando no se habían fijado previamente ciertas habilidades en la conducción, hay que volver a pasar por la autoescuela”*, concluye Gelabert. ♦

