

AMAXOFOBIA: MIEDO A CONDUCIR

DURACIÓN

14 horas

DESTINATARIOS

Personas con miedo a conducir o amaxofobia, que tengan permiso de conducir y utilizando su propio coche con el fin de que no les afecte el cambio de vehículo.

OBJETIVO GENERAL

Conducir de forma calmada y tranquila, por medio de aprender a reconocer y gestionar las propias emociones en relación a la conducción.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos a cumplir son:

- Reconocer el miedo y que en sí mismo no es malo, buscar su raíz y cómo enfrentarlo para poder actuar bien a pesar del mismo.
- Descubrir las ventajas y satisfacciones que da el uso del automóvil, así como evitar tener en primer plano todo lo negativo, entendiendo que, aunque también sea una realidad, la moneda también tiene otra cara.
- Aprender a valorar el riesgo para evitar exponerse a él: prevenir y anticiparse.
- Darse cuenta de que resulta inevitable cometer algunos errores, pero también de que es fácil identificarlos y corregirlos en cuanto se advierten.
- Tomar conciencia de las propias limitaciones, aprender a identificar cuándo nos acercamos a ellas y comprobar que es fácil mantenerse en nuestra personal zona de seguridad.
- Conocer los elementos del automóvil que permiten mantener el control sobre el mismo: acelerador, freno, cambio de marchas y dirección. Así como los elementos de seguridad de que disponemos para evitar un posible accidente (seguridad activa) y los que nos ofrecen protección en caso de que aquel sea inevitable (seguridad pasiva). No es necesario un conocimiento amplio, pero sí básico y profundo.
- Repasar las normas más importantes en el uso diario junto con su razón de ser para asumirlas como propias porque nos damos cuenta de que son útiles para nuestros intereses y no como una imposición administrativa que sólo tiene por fin "recaudar dinero".
- Hacer una exposición paulatina a las situaciones temidas, avanzando desde lo más fácil a lo difícil; pero, contando de antemano con la ventaja de que se sabe a qué nos enfrentamos y cómo hacerlo; con el coche de la persona interesada pero acompañada por un profesor y conductor veterano y experto, siempre en vía pública y tráfico real.

SESIÓN PRELIMINAR

En una sesión preliminar se llevará a cabo una entrevista personal individual con un psicólogo experto en seguridad vial sobre la experiencia en conducción, vivencias positivas y negativas ocurridas, y forma de ser y de comportarse al volante.

CONTENIDO PARTE TEÓRICA

Un Doctor en Psicología explicará en qué consisten las fobias, y los mecanismos y herramientas que existen para lograr superarlas.

Un Profesor de Formación Vial explicará los principios básicos de funcionamiento de los elementos que permiten mantener el control del automóvil, las normas básicas que regulan su uso y en qué consisten los sistemas de seguridad activa y pasiva actualmente disponibles.

CONTENIDO PARTE PRÁCTICA

La primera clase (1 hora) se desarrollará en una zona sin tráfico para practicar la acomodación al volante, movimientos con el vehículo a la mínima velocidad posible, slalom y frenadas de emergencia a baja velocidad (máximo 50 km/h).

La segunda (1 hora) en vía pública pero en el lugar más tranquilo y próximo posible al lugar de inicio.

En las cuatro siguientes sesiones (1,5 horas por sesión) se irá practicando en lugares en los que se pueda ir añadiendo dificultad progresivamente. Se trabajará la conducción por distintas situaciones:

- Rotondas.
- Cruces.
- Intersecciones de distinto tipo.
- Conducción por ciudad ("callejear").
- Acceso a vía rápida desde carril de aceleración.
- Salida de vías rápidas.
- Conducción entre camiones.
- Arranque y control del vehículo a baja velocidad en cuesta.
- Conducción con lluvia (En función de las condiciones meteorológicas de la semana que dura el curso).
- Adelantamientos.
- Cambios de carril.
- Errores en el seguimiento de una ruta (orientación y desorientación espacial).
- Zonas o tramos específicos a trabajar a petición de cada participante.

La última sesión (2 horas) será doble, para poder realizar un desplazamiento más largo y previamente acordado con la persona. Un pequeño viaje siempre aporta un extra de satisfacción y confianza.

SEGUIMIENTO

Una vez finalizadas las sesiones prácticas, se volverá a realizar una entrevista individual con el psicólogo a fin de valorar los efectos del curso / taller, incluyendo la entrega de un informe al participante con los principales resultados y conclusiones. Además, se ofrece la posibilidad de realizar un seguimiento de tres meses vía telefónica o a través de email sin coste adicional.