

WWW.PRACTICATEST.CL



MIEDO A CONDUCIR

GUÍA PARA PRINCIPIANTES

PRACTICATEST CHILE

Índice

Introducción: El miedo que no se ve (pero que se siente en cada bocinazo)

PARTE 1: EL MONSTRUO (¿QUÉ ES LA AMAXOFOBIA?)

- Capítulo 1: ¿Qué es este miedo?
- Capítulo 2: ¿Por qué a mí? Las raíces del pánico.

PARTE 2: LA JUNGLA (EL CONTEXTO CHILENO)

- Capítulo 3: Cifras que Duelen.
- Capítulo 4: "La Cultura del Más Choro".
- Capítulo 5: El Infierno del "Taco": Santiago como epicentro.
- Capítulo 6: Más allá de Santiago.

PARTE 3: LAS HISTORIAS (EL CORAZÓN DEL LIBRO)

- Capítulo 7: "El pánico en la autopista".
- Capítulo 8: "No pude volver a manejar después del choque".
- Capítulo 9: "El terror a estacionar en Providencia".
- Capítulo 10: "Dejé el auto guardado".

PARTE 4: LA SALIDA (HERRAMIENTAS Y SUPERACIÓN)

- Capítulo 11: Reconocer el problema es el primer paso.
 - Capítulo 12: Volver a la pista.
 - Capítulo 13: Conducir "a la defensiva" y en paz.
 - Conclusión: Recuperar las llaves de tu independencia.
-
-

Introducción: El miedo que no se ve (pero que se siente en cada bocinazo)

Hay un miedo silencioso en Chile. Un miedo que no se discute en los asados ni se confiesa fácilmente en la oficina. Es un pánico que empieza como una leve incomodidad en el estómago el domingo por la tarde, solo de pensar que al día siguiente hay que tomar el auto para ir al trabajo.

Es la taquicardia al enfilear la entrada de la Costanera Norte. Es la duda paralizante en una rotonda. Son las manos sudorosas aferradas al volante en el "taco" de las 6 de la tarde, mientras las bocinas resuenan como una banda sonora de impaciencia.

Esto es la amaxofobia. Y en Chile, tiene un sabor particular.

No es solo el miedo a conducir. Es el miedo a conducir *aquí*.

Es el miedo a un país donde, según estudios, más del 90% de los conductores ha experimentado un evento violento en la calle. Es el temor a "la cultura del más choro", a esa sensación de que cada semáforo es una competencia y cada cambio de pista, una batalla. Es el pánico a equivocarse y recibir un bocinazo descalificador que te hace sentir pequeño e incompetente.

Este libro no es un manual de manejo. Es un mapa de ese miedo.

A través de las páginas siguientes, exploraremos las raíces de esta fobia en el contexto único de nuestras ciudades. Analizaremos por qué el estrés de Santiago, la agresividad normalizada y las cicatrices de miles de accidentes (más de 86.000 solo en 2022) han creado un caldo de cultivo perfecto para la ansiedad al volante.

Pero, sobre todo, este libro es una colección de voces. Son las historias de Javiera, que vendió su auto después de un choque en la Ruta 68; de Manuel, que sufre ataques de pánico en los túneles; y de Carmen, que tiene licencia hace diez años pero jamás ha manejado sola por miedo a "mandarse una embarrada" en Providencia.

Sus historias son las tuyas. Son las mías.

El objetivo de este libro es doble: primero, validar ese miedo. No estás solo. No es "una tontera". Es una reacción humana y lógica a un entorno que a menudo es hostil. Y segundo, ofrecer un camino de salida. Porque la independencia de moverse, de tomar las llaves y simplemente ir, es un derecho que merecemos recuperar.

PARTE 1: EL MONSTRUO (¿QUÉ ES LA AMAXOFOBIA?)

Capítulo 1: ¿Qué es este miedo?

Para muchos, es "una maña". Para otros, "falta de práctica". Los amigos bienintencionados suelen decir: "Pero tírate a la piscina no más, si manejando se aprende".

Pero la amaxofobia no es nada de eso.

No es simple nerviosismo de principiante. No es timidez. Es una fobia reconocida. La palabra viene del griego *amaxo* (carro) y *phobos* (miedo). Es un trastorno de ansiedad persistente, intenso e irracional ante la idea de conducir un vehículo.

La diferencia clave entre el nerviosismo normal y la fobia es la **desproporción** y la **evitación**.

Un conductor novato puede sentir nervios antes de entrar a la autopista, pero lo hace. Una persona con amaxofobia puede llegar a cambiar de trabajo, rechazar invitaciones sociales o caminar 30 cuadras bajo la lluvia solo para evitar ese momento. El miedo no solo aparece al sentarse en el auto; aparece días antes, arruinando el sueño o generando discusiones familiares.

Para entender la amaxofobia, primero hay que dejar de minimizarla. Hay que entender que el cerebro de la persona está reaccionando a la conducción como si fuera una amenaza mortal, idéntica a encontrarse cara a cara con un depredador.

Los síntomas son reales, físicos y profundamente angustiantes. Es probable que, si este libro te hace sentido, reconozcas varios de los siguientes.

El cuerpo en alerta roja

Cuando la fobia se activa, el cuerpo entra en modo "lucha o huida". El sistema nervioso simpático toma el control, preparando al cuerpo para un peligro inminente, aunque ese peligro sea solo un semáforo en rojo o la idea de estacionar en un mall.

Síntomas Físicos comunes:

- **Taquicardia y palpitaciones:** El corazón se dispara. Sientes que "se te va a salir del pecho" antes de siquiera sacar el auto de la reja.
- **Sudoración excesiva:** Manos frías pero empapadas que se resbalan del volante. Sudor en la nuca y la espalda, sin importar que afuera hagan 10 grados.
- **Tensión muscular extrema:** Aquí es donde el "miedo chileno" se hace más palpable. Es la tensión en los hombros y el cuello al manejar por Vicuña Mackenna, el agarrotamiento de las piernas (que dificulta pasar del acelerador al freno) y esa mandíbula apretada al ver que una micro se te cruza.

- **Respiración corta (Hiperventilación):** La sensación de que "falta el aire", lo que genera mareos, sensación de irrealidad (despersonalización) y hormigueo en manos y pies.
- **Temblores:** Un temblor incontrolable en las piernas o en las manos.
- **Molestias gástricas:** El clásico "dolor de guata", náuseas o la necesidad urgente de ir al baño antes de salir.

La mente catastrófica

El verdadero motor de la fobia no es el auto, es el pensamiento. La amaxofobia es una máquina de crear los peores escenarios posibles. La mente se obsesiona con todo lo que *podría* salir mal, paralizando a la persona antes de que ocurra nada.

Síntomas Psicológicos y Cognitivos:

- **Pensamientos catastróficos:** "Voy a chocar". "Voy a atropellar a alguien". "Se me va a parar el auto en medio del túnel San Cristóbal y van a quedar todos atrapados por mi culpa". "Voy a hacer el ridículo estacionando y me van a tocar la bocina".
- **Miedo a perder el control:** No solo el control del auto, sino el control *personal*. Un miedo profundo a sufrir un ataque de pánico mientras se está en la pista de alta velocidad, quedando totalmente vulnerable.
- **Hipervigilancia:** Estar tan atento a todo (espejos, peatones, autos lejanos, ruidos del motor) que el cerebro se satura y la capacidad de reacción, irónicamente, disminuye.
- **Evasión:** Es el síntoma central. Preferir usar aplicaciones de transporte (aunque salga carísimo), pedir favores, o simplemente no ir. La vida se vuelve más pequeña y limitada para ajustarse al miedo.
- **Vergüenza y culpa:** Sentirse "menos" que los demás. "Todos pueden y yo no". "Tengo 30 años y mi papá me tiene que llevar". Esta vergüenza social es un componente doloroso, especialmente en una cultura que valora la independencia.

Si te reconoces en esta descripción, no estás fallado. No eres "cobarde". Estás experimentando los síntomas de un trastorno de ansiedad específico que, por suerte, tiene solución.

Capítulo 2: ¿Por qué a mí? Las raíces del pánico.

Rara vez la amaxofobia aparece de la nada. Casi siempre es el resultado de una (o varias) experiencias que siembran una semilla de duda, la cual, regada por la ansiedad y el estrés, germina hasta convertirse en pánico.

Es común que las personas busquen un único evento culpable: "Fue por ese choque". A veces es así de claro. Pero muchas otras, la fobia se teje lentamente, como una telaraña, a partir de miedos más pequeños.

Tu miedo tiene una historia. Aunque no la recuerdes del todo, está ahí. Exploremos las raíces más comunes de por qué hoy, el volante te parece un enemigo.

1. La fobia post-traumática: La herida visible

Esta es la causa más directa. Haber vivido o presenciado un evento traumático relacionado con la conducción deja una cicatriz psicológica profunda.

- **Haber sufrido un accidente:** No tiene por qué haber sido un accidente grave con pérdida total. Un "topón por alcance" en plena Costanera, el latigazo cervical, el sonido del metal crujiendo... todo eso puede ser suficiente. El cerebro aprende una lección simple: "Auto = Dolor/Peligro". En Chile, con más de 80.000 siniestros de tránsito al año según cifras de CONASET, las probabilidades de vivir uno son, lamentablemente, altas.
- **Haber sido testigo:** Ver un accidente grave en la carretera. Bajar del auto en la Ruta 5 y ver las consecuencias. Quedar atrapado en el taco *causado* por un accidente. Estas imágenes se graban y la mente proyecta: "Eso me podría pasar a mí".
- **El "casi":** Esas situaciones que no terminan en choque, pero que te dejan temblando. Esa frenada brusca en Américo Vespucio porque alguien se cambió de pista sin señalizar. Ese peatón que se cruza de la nada en Alameda. Esos "casi" son traumas pequeños que se van acumulando.

2. La mala formación: Aprender con miedo

Muchos casos de amaxofobia en Chile no nacen de un trauma, sino de un pésimo aprendizaje. Nacen de la inseguridad sembrada desde la primera clase.

Seamos honestos: la formación de conductores en nuestro país suele ser deficiente. Muchos aprendimos "a la mala", con un familiar impaciente en el asiento del copiloto.

¿Te suena familiar?:

- **El familiar estresado:** Ese papá, mamá o pareja que te gritaba "¡FRENA, FRENA!" cada vez que te acercabas a un auto, o que te decía "¡vas a quemar el embrague!" en la subida del estacionamiento. Aprendiste asociando la conducción con estrés, juicio y la posibilidad constante de "mandarte una embarrada".
- **Clases para "pasar la prueba":** Muchas escuelas de manejo te enseñan lo justo y necesario para aprobar el examen municipal, pero no te preparan para la jungla real: para un "taco" en Providencia a las 6 PM, para entrar a una rotonda colapsada o para manejar de noche con lluvia.
- **La licencia guardada:** Sacaste la licencia a los 18 años, pero nunca más manejaste. Diez años después, decides retomar, pero te das cuenta de que no solo has perdido la práctica, sino que ahora eres plenamente consciente de los riesgos.

3. La ansiedad generalizada: Cuando el estrés de la vida se sube al auto

A veces, el auto no es el problema. Es el detonante.

Vivir en ciudades como Santiago, Valparaíso o Concepción implica una alta carga de estrés basal. El trabajo, las deudas, la delincuencia, el transporte público deficiente. Cuando tus

niveles de ansiedad (cortisol) ya están altos, tu tolerancia a un desafío adicional es casi nula.

Y manejar en Chile es un desafío adicional.

No es lo mismo manejar en una ciudad tranquila que en medio de la "cultura del más choro". Cuando ya estás estresado, ese bocinazo del auto de atrás no es solo un aviso; se siente como una agresión personal. El "taco" no es solo una demora; es una trampa que te genera claustrofobia.

4. La presión social: "Todos manejan menos yo"

Finalmente, está el peso del juicio social. En nuestra sociedad, manejar es un símbolo de adultez, independencia y estatus. No hacerlo puede generar una profunda sensación de vergüenza.

- **La sensación de "ser menos":** Como mencionan muchos testimonios, no manejar genera una baja autoestima. "Me siento poco independiente", "dependo de mi pareja para todo".
- **La presión familiar:** "Compramos el auto para que lo uses, y ahí está, juntando polvo". Esta presión no ayuda; solo aumenta la ansiedad, creando un círculo vicioso.
- **El miedo a ser juzgado:** Este es un factor clave en Chile. No es solo miedo a chocar, es miedo a "hacer el loco". Miedo a que se te pare el auto en una subida y el de atrás toque la bocina. Miedo a demorarte en estacionar. Miedo a la crítica del resto de los conductores.

Tu miedo, probablemente, sea una mezcla de estas raíces.

PARTE 2: LA JUNGLA (EL CONTEXTO CHILENO)

Capítulo 3: Cifras que Duelen.

Si alguna vez te han dicho que tu miedo es "irracional" o que estás "exagerando", este capítulo es para ti. Es la prueba objetiva de que tu ansiedad, aunque desproporcionada en su *intensidad*, no nace de la nada. Nace de una realidad que es estadísticamente peligrosa.

Miremos los números fríos, los datos que entrega la Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (CONASET) en Chile.

Durante el año **2023**, en nuestro país se registraron **78.238 siniestros de tránsito**.

Leamos esa cifra de nuevo: setenta y ocho mil doscientos treinta y ocho. Eso equivale a:

- 214 accidentes *cada día*.
- 9 accidentes *cada hora*.

Mientras lees este capítulo, es estadísticamente probable que al menos dos o tres accidentes estén ocurriendo en algún lugar de Chile.

De esos accidentes, las consecuencias son aún más duras. En 2023, **1.635 personas murieron** en las calles chilenas, y **45.679 resultaron lesionadas**.

El promedio de la última década es brutal: casi 83.400 accidentes, 1.600 fallecidos y 55.000 lesionados cada año.

Cuando una persona con amaxofobia dice: "Tengo miedo de chocar", no está imaginando un escenario de película. Está reaccionando a un evento que ocurre más de 75.000 veces al año en su propio país.

Cuando dices: "Me da pánico que alguien se me cruce y lo atropelle", no estás siendo paranoico. Los atropellos representaron más de un cuarto de todas las muertes por siniestros viales en los últimos años (cerca del 27%).

Lo que sientes no es una "idea loca". Es tu sistema de autopreservación gritándote que el entorno es peligroso. Y las estadísticas, lamentablemente, le dan la razón.

Saber esto es liberador. Deja de culparte por "ser miedoso" y empieza a entender que reaccionas a un estímulo real.

Capítulo 4: "La Cultura del Más Choro"

Si los números del capítulo anterior fueron el *qué*, este capítulo es el *porqué*.

La amaxofobia no florece en el vacío. Necesita un ecosistema. Y el ecosistema vial chileno es uno de los más hostiles que existen: es la cultura de la impaciencia, la agresividad y la competencia. Es lo que, en buen chileno, llamamos "la cultura del más choro".

"El más choro" es el que no cede el paso. Es el que toca la bocina 0.1 segundos después de que el semáforo se pone en verde. Es el que te "echa el auto encima" por la autopista para que te corras. Es el que interpreta tu conducción cuidadosa (necesaria para tu fobia) como una provocación personal.

Manejar en Chile no es un ejercicio de transporte. Es una demostración de estatus y dominancia.

La calle es una selva (y los estudios lo confirman)

Esta no es solo una percepción tuya. Es una realidad medida.

- Un estudio de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) reveló que **3 de cada 5 chilenos (59%)** observa "**mucha agresividad y violencia**" en conductores y peatones.
- Otro estudio (Automóvil Club de Chile y CONASET) fue más allá: **el 89% de los conductores en Santiago reconoce manejar con algún grado de estrés.**

Cuando casi el 90% de la gente a tu alrededor está estresada, y el 60% percibe una alta agresividad, la calle deja de ser una vía pública y se transforma en un campo de batalla emocional.

El auto se convierte en un "escudo". El anonimato del vehículo desinhibe a las personas. Un conductor que jamás te insultaría cara a cara, se siente con el derecho de gritarte improperios desde la seguridad de su cabina.

Los detonantes de tu ansiedad

Para una person-a con amaxofobia, esta cultura es veneno puro.

1. **El Bocinazo:** En Chile, la bocina no se usa para advertir un peligro. Se usa para castigar, para apurar, para insultar. Para ti, un bocinazo es un juicio: "¡Lo estás haciendo mal!", "¡Apúrate!".
2. **El "Echársela Encima" (Tailgating):** Estás en la autopista, intentando mantener la velocidad legal, pero el auto de atrás se te pega a 3 metros. Te sientes acosado, presionado.
3. **La imprevisibilidad:** En un entorno hostil, no puedes confiar en nadie. Un estudio de Conaset reveló que el 62% de las personas ve "muy frecuente" que los autos viren sin señalizar. Tú, que necesitas un entorno predecible, estás obligado a manejar asumiendo que *todos* van a cometer una imprudencia.
4. **La agresión verbal y gestual:** El 81% de los conductores santiaguinos admite haber tenido algún altercado con otro automovilista. La posibilidad de que un error termine en una escalada de gritos es altísima.

Esa es "la cultura del más choro". No es de extrañar que tengas miedo. Te estás enfrentando solo, todos los días, a una masa de conductores estresados, agresivos e impacientes.

Capítulo 5: El Infierno del "Taco": Santiago como epicentro.

Santiago, seis de la tarde. Hora punta.

Si la "cultura del más choro" es el combustible, el "taco" santiaguino es el fuego que lo enciende todo.

Para una persona con amaxofobia, es una cámara de tortura psicológica. Es una cárcel de metal, sin escapatoria visible, donde te sientes expuesto, vulnerable y atrapado.

Santiago ha estado en el Top 3 de las ciudades con más tráfico de Latinoamérica. El "taco" es el escenario perfecto para que la amaxofobia explote.

Las "Bestias de Cemento": La infraestructura del miedo

La fobia se concentra en lugares específicos, en esos "jefes finales" de la conducción.

1. Las Autopistas Urbanas (Costanera Norte, Vespucio, Central) Fueron diseñadas para la velocidad, pero en hora punta, son el epicentro del estrés:

- **El "cambio de pista" agresivo:** Tienes que cruzar cuatro pistas en 500 metros para tomar tu salida, mientras los demás aceleran para no dejarte entrar.
- **La sensación de trampa:** Una vez que entras, no hay cómo "arrepentirse". Si te pasas la salida, el castigo es un viaje de 15 minutos extra.
- **La velocidad (o la falta de ella):** El miedo a ir "muy lento" y ser un obstáculo, o el pánico de ir a 100 km/h sintiendo que el auto se te va a descontrolar.

2. Los Túneles (San Cristóbal, Kennedy) Para muchos fóbicos, los túneles son el peor escenario. Combinan múltiples miedos:

- **La Claustrofobia:** Estar "encerrado" bajo tierra.
- **El Miedo al Colapso:** "¿Y si hay un terremoto ahora?", "¿Y si hay un incendio y quedamos atrapados?".
- **El Miedo a la Falla:** "Se me va a parar el auto justo aquí, en la subida del túnel".

3. Las Rotondas (Plaza Baquedano/Italia, Pérez Zujovic) Si las autopistas son la ley de la velocidad, las rotondas son la ley de la selva. Son el caos puro. No hay reglas claras (o nadie las respeta). Es el "meter la trompa", el "más choro" en su máxima expresión.

Capítulo 6: Más allá de Santiago.

Es fácil pensar que la amaxofobia es un problema exclusivo de la capital. Pero el miedo a conducir se adapta al entorno.

1. El terror de los cerros: Valparaíso y las ciudades costeras

Manejar en Valparaíso o Viña del Mar requiere nervios de acero.

- **El Pánico a la Subida:** El terror a "quemar el embrague" o, peor aún, a que el auto se vaya para atrás en una pendiente de 40 grados, con una micro pegada a tu parachoques.
- **El Vértigo de la Bajada:** La sensación de que los frenos no van a responder.
- **Las Calles Imposibles:** Calles adoquinadas, resbaladizas, tan angostas que apenas cabe un auto.

2. La Niebla y el Océano: La Ruta 68

La principal conexión entre Santiago y la Quinta Región tiene su propio fantasma: la "vagancia costera". La niebla densa es un detonante clásico de ansiedad. Es el miedo a lo invisible. Es conducir a 80 km/h sin ver más allá de 10 metros, con el pánico constante de que un auto esté detenido más adelante.

3. La Columna Vertebral: La Ruta 5 y los Camiones

La Carretera Panamericana es el escenario de otro tipo de miedo: el miedo a la velocidad pura y a la asimetría de tamaño.

- **Los Gigantes del Camino:** El terror a los camiones. Sentir la turbulencia (el "chupón") cuando un camión de doble remolque te adelanta a 100 km/h.
- **La Hipnosis de la Pampa:** En el norte, son cientos de kilómetros de rectas interminables. Es el miedo a la monotonía, a quedarse dormido.

4. La Montaña y el Precipicio: Cajón del Maipo y la subida a Farellones

Las rutas de montaña son el escenario predilecto para el miedo al vacío.

- **La Subida a Farellones:** Las famosas 40 curvas. Es el miedo a la curva cerrada y ciega, a encontrarte de frente con una camioneta que viene "cortando" la curva.
- **El Camino al Volcán:** En el Cajón del Maipo, el camino es angosto. A un lado tienes la pared de la montaña; al otro, el precipicio. El miedo aquí es visceral: "un error y te vas para abajo".

5. El Sur Lluvioso y la Carretera Austral

En el sur de Chile, el principal enemigo es el clima.

- **El Aquaplaning:** Es la sensación más aterradora de pérdida de control. Estar manejando bajo una lluvia torrencial y sentir que el auto "flota".
- **El Ripio (Grava):** En la Carretera Austral, el pavimento desaparece. Es el miedo a derrapar, a que las piedras salten y rompan el parabrisas.

PARTE 3: LAS HISTORIAS (EL CORAZÓN DEL LIBRO)

Capítulo 7: "El pánico en la autopista."

"Javier" (34 años, Diseñador Gráfico)

"Tengo un auto del año. Tengo mi licencia desde los 20. Vivo en Maipú y trabajo en Las Condes. Pero mi auto lleva tres semanas en el estacionamiento. Mi bestia negra es la Costanera Norte.

El pánico no empieza cuando me subo al auto. Empieza la noche anterior. Ya estoy pensando en la entrada a la autopista.

Llego a la entrada. La pista de aceleración. Para mí es un acto de fe suicida. Tengo que pasar de 40 a 90 km/h en segundos, mirando por el espejo lateral a autos que vienen a 120, calculando un espacio que no existe. A veces me quedo casi detenido al final de la pista, esperando un hoyo. El de atrás mío me toca la bocina. Ya empiezo a temblar.

Pero el verdadero infierno empieza cuando ya estoy adentro.

Una vez que alcanzo los 100 km/h, mi cuerpo reacciona. Siento que el auto 'flota'. Mis manos se aferran al volante tan fuerte que me duelen los nudillos. Me doy cuenta de que no estoy respirando.

Mi mente se dispara: '¿Y si revienta un neumático ahora?', '¿Y si me desmayo?'

El peor momento es cuando me toca adelantar un camión. La turbulencia, el ruido... es insoportable. Y entonces, aparece el 'choro'. El que se me pega atrás. El que me prende las luces altas para que me corra.

En ese momento, colapso.

Mi corazón no late: golpea. Me empieza a sudar la nuca. Siento un hormigueo en las manos. Me mareo. Es un ataque de pánico en toda regla, a 110 km/h.

Mi única reacción es 'escapar'. Tomo la primera salida que veo, la que sea. A veces he frenado casi en seco desde la pista de alta velocidad para cruzar tres pistas y poder salirme.

La última vez, terminé estacionado en una calle de tierra en Quilicura, llorando, temblando entero. Estuve ahí 40 minutos. Llamé a mi jefe. Le dije que estaba con fiebre. Me fui por 'la calle'. Me demoré dos horas en volver a mi casa.

No lo entienden. No es miedo a chocar. Es miedo a perder el control. Es miedo a mi propio cuerpo reaccionando de esa forma".

Capítulo 8: "No pude volver a manejar después del choque."

"Carla" (42 años, Profesora de Básica)

"Manejar era tan natural como respirar. Hasta ese día.

Era un día normal. Iba por Vicuña Mackenna. Semáforo en rojo. Frené. Miré por el espejo retrovisor para ver si mi hijo, que venía atrás, estaba bien. Y en ese segundo, vi cómo se nos venía encima una camioneta a toda velocidad.

No alcancé a gritar. Sentí el golpe seco. Un crujido espantoso de metal. Mi cabeza se fue hacia adelante y luego hacia atrás. Mi hijo gritó.

No fue un accidente mortal. Todos salimos con vida. Yo tuve un latigazo cervical. Pero lo peor no fue el dolor físico. Fue lo que quedó en mi cabeza.

Ahora, cada vez que pienso en manejar, revivo el momento del impacto. Veo la camioneta acercándose por el espejo. Siento el olor a quemado. Escucho el grito de mi hijo.

Intenté volver a manejar hace un par de meses. Me senté al volante. Mis manos empezaron a temblar. Salimos del estacionamiento. Llegamos al primer semáforo. Y en cuanto miré por el espejo retrovisor y vi un auto acercarse, se me heló la sangre.

Empecé a hiperventilar. Tuve que detener el auto en medio de la calle. Mi marido tuvo que tomar el volante y manejarme de vuelta a casa.

Desde ese día, el auto está parado.

Mi terapeuta me dice que tengo estrés postraumático relacionado con la conducción. Que mi cerebro 'aprendió' que el auto es peligro. Me da pena. Me da rabia. Extraño manejar. Pero el miedo es más fuerte".

Capítulo 9: "El terror a estacionar en Providencia."

"Francisca" (28 años, Publicista)

"Yo manejo. O sea, técnicamente sé manejar. Voy de mi casa en Ñuñoa a la oficina de mi cliente en Ciudad Empresarial. Tomo Vespucio. Eso lo puedo hacer, porque es 'ir para adelante'.

Mi problema no es la velocidad. Mi problema es la lentitud. Mi pánico son las maniobras. Y mi infierno personal es estacionar.

Mi trabajo es en Providencia. Cerca de Pedro de Valdivia. Tengo dos opciones: o pago 15 lucas diarias en un estacionamiento subterráneo, o me voy en Metro. Y me voy en Metro. Tengo un auto pagado, con bencina, y me voy en Metro.

La razón es simple: no puedo estacionar en la calle.

He intentado. Doy vueltas y vueltas a la manzana. Veo un espacio. Y mi cerebro colapsa.

Empieza el monólogo interno: '*¿Será lo suficientemente grande?...* *'Me va a juzgar'...* *'¿Y si me demoro mucho?'*... *'Me va a tocar la bocina'...* *'Voy a parar todo el tráfico'...* *'Todos me van a odiar'*.

En los 5 segundos que me demoro en pensar todo eso, el auto de atrás ya me tocó la bocina para que avance.

Entonces entro en pánico. Mis manos sudan. Siento que la cara me arde. Aborto la misión. Saco el intermitente y sigo de largo.

Una vez lo intenté. Puse reversa. El sensor de retroceso empezó a pitar. BIIP... BIIP. El ruido me puso más nerviosa. Miré por el espejo y el auto de atrás estaba a 5 centímetros de mi parachoques, y el conductor gesticulaba con las manos, apurándose.

Me bajó un sudor frío. Me puse tan nerviosa que me subí a la cuneta.

El tipo tocó la bocina. Un *BOOOOC/NAAAAZO* largo, furioso. Se bajó del auto y me empezó a gritar: '*¡Muévete po', mina! ¡Si no sabí' manejar, no salgai!'*

Fue la peor humillación de mi vida. Me puse a llorar. Tuve que apagar el auto, respirar, y salir de ahí.

Para mí, el bocinazo es el sonido del fracaso. Es la prueba pública de que 'no sirvo para esto'. No le tengo miedo al choque. Le tengo miedo a 'hacer el loco'. A 'mandarme la embarrada' en algo que se supone que es básico".

Capítulo 10: "Dejé el auto guardado."

"Miguel" (51 años, Contador Auditor)

"En mi billetera, junto a mi carnet de identidad, tengo una licencia de conducir Clase B. Dice 'vigente hasta 2028'. Es una mentira de plástico.

Yo saqué la licencia a los 18 años. Lo manejé un par de años. Nada espectacular. Después me fui a la universidad, empecé a trabajar en el centro, y el Metro era más fácil. Dejé de manejar.

El problema empezó hace como cinco años. Mi señora se enfermó y tuvo un reposo largo. Y yo tuve que hacerme cargo del auto. Un SUV automático.

El primer día que me subí, me sentía... expuesto. Me metí a Américo Vespucio. Y no entendí nada.

Todo había cambiado. Cuando yo manejaba, Vespucio era una avenida. Ahora era una trinchera de cemento de 8 pistas. Los autos no pasaban a 60, pasaban a 110. Los TAG sonaban. Los autos se cruzaban desde la pista de la izquierda hasta la salida de la derecha en un segundo.

Fue un shock.

Sentí que todos eran más rápidos, más agresivos, más 'choros' que yo. Yo iba a 80, y sentía que me iban a chocar por lento. La gente me tocaba la bocina. Un tipo en una camioneta minera me hizo un gesto obsceno.

Llegué a la clínica con las manos agarrotadas, la espalda dura como piedra. Estaba empapado en sudor.

Ese día me di cuenta de que les tenía miedo. No al auto. A los demás.

No volví a manejar más. Nunca más.

Ahora, mi auto es una bodega. Está en el estacionamiento de visitas del edificio, acumulando polvo. Mi señora me dice que lo vendamos. Yo le digo 'No, si lo voy a usar... la próxima semana empiezo'. Pero es mentira.

Me da vergüenza. Tengo 51 años. Y dependo de que mi señora me vaya a dejar o me venga a buscar a las reuniones. ¿Y qué les digo? ¿Que me da pánico un túnel?

Tengo la licencia. Tengo el auto. Pero no tengo las agallas. Así que el auto se queda ahí. Guardado. Igual que mi miedo".

PARTE 4: LA SALIDA (HERRAMIENTAS Y SUPERACIÓN)

Capítulo 11: Reconocer el problema es el primer paso.

Si has llegado hasta aquí, has hecho lo más difícil. Has mirado tu miedo a la cara.

Has leído las definiciones, has visto las cifras de CONASET, te has reconocido en la "cultura del más choro" y, probablemente, has sentido un "clic" de identificación con las historias de la Parte 3.

Saber que no estás solo es el primer paso. Saber que tu miedo tiene un nombre —amaxofobia— es el segundo.

El tercer paso, y el más liberador, es este: **Dejar de sentir vergüenza.**

Tu miedo no es una "maña". No eres "cobarde". No eres "exagerado" o "histérica".

Eres una persona con un trastorno de ansiedad específico, tan real y válido como el miedo a las alturas. Tu cerebro, por las razones que exploramos en la Parte 1 (trauma, mal aprendizaje, estrés), ha sido *programado* para creer que un auto es una amenaza mortal.

La vergüenza es el combustible de la fobia. Es el candado que te impide buscar ayuda. En una cultura como la chilena, admitir un miedo así es doblemente difícil. Por eso, lo callamos. Y al callarlo, el miedo se hace más grande.

Romper el tabú es la primera acción de tu tratamiento.

Cuándo buscar ayuda profesional

La amaxofobia rara vez desaparece por sí sola. "Echarle para adelante" no funciona, porque si pudieras, ya lo habrías hecho.

Necesitas un copiloto profesional.

El momento de buscar ayuda es **ahora**. Es cuando te das cuenta de que tu vida se ha vuelto más pequeña a causa del miedo.

- Si has dicho "no" a una oferta de trabajo porque implicaba manejar.
- Si dejas de ir a juntas familiares o sociales para no enfrentar la carretera.
- Si sientes ansiedad el día anterior a tener que usar el auto.
- Si mientes para ocultar tu miedo.

Buscar un psicólogo no es un signo de debilidad. Es un signo de inteligencia.

¿Qué tipo de ayuda buscar?

1. **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Es el estándar de oro para las fobias. Un terapeuta te ayudará a identificar esos pensamientos catastróficos ("voy a chocar") y a reemplazarlos por pensamientos realistas.
2. **Terapia de Desensibilización (EMDR):** Si tu miedo viene de un trauma específico (como Carla y su choque), esta terapia es increíblemente efectiva. Ayuda al cerebro a "reprocesar" ese recuerdo traumático, quitándole la carga emocional paralizante.
3. **Realidad Virtual (VR):** Algunos psicólogos modernos usan la realidad virtual para la exposición. Te ponen en un simulador de "taco" o de autopista en un entorno 100% seguro (la consulta), permitiéndote practicar tus técnicas de calma.

Reconocer el problema te quita el 50% del peso de encima. El otro 50% es la acción.

Capítulo 12: Volver a la pista.

Aquí es donde el caucho se encuentra con el asfalto. Pero si estás pensando que el primer paso es tomar la Costanera Norte en hora punta, estás equivocado. La fobia no se vence con un "shock"; se vence con paciencia.

Este proceso se llama **Terapia de Exposición Gradual**. El objetivo es simple: re-programar tu cerebro, demostrándole con experiencias *pequeñas y exitosas* que conducir no es sinónimo de peligro mortal.

1. Elige al copiloto (o no elijas a nadie)

Este es el primer paso y es crucial. No invites a la persona que te grita o se impacienta.

Invita a:

- Una persona **tranquila**, que entienda que este es un proceso terapéutico. Su única misión es estar ahí, callada, y darte apoyo si lo pides.
- O, mejor aún, **nadie**. La práctica en solitario, en un entorno controlado, te quita el miedo al juicio.
- **La opción profesional:** Las escuelas de manejo para personas nerviosas. Son instructores que entienden la fobia y tienen autos con doble comando. Es la mejor inversión.

2. La Escalera de la Exposición: Paso a Paso

Aquí no hay atajos. La clave es la **constancia** (es mejor 15 minutos todos los días, que 3 horas un sábado) y **no avanzar** hasta que te sientas *razonablemente* cómodo.

Nivel 0: El Auto Apagado.

- ¿Dónde? En tu estacionamiento.
- ¿Qué hacer? Siéntate en el asiento del conductor. 5 minutos. No pongas la llave. Solo *está* en el auto. Ajusta el asiento. Mueve los espejos. Toma el volante. Acostumbra a tu cuerpo a estar en ese espacio sin presión.

Nivel 1: El Encendido.

- ¿Qué hacer? Lo mismo que el Nivel 0, pero ahora enciende el motor. Escucha el ruido. Siente la vibración. No te muevas. Solo quédate ahí, 5 o 10 minutos, con el motor andando.

Nivel 2: El Estacionamiento Vacío.

- ¿Cuándo? Domingo, 9 de la mañana.
- ¿Dónde? El estacionamiento de un supermercado o mall *antes* de que abran.
- ¿Qué hacer? Avanza 10 metros. Frena. Pon reversa. Retrocede 10 metros. Frena. Da una vuelta completa al estacionamiento a 10 km/h. Practica estacionar entre dos espacios vacíos.

Nivel 3: La "Vuelta del Perro".

- ¿Cuándo? Domingo en la mañana.
- ¿Dónde? Las 4 u 8 cuadras que rodean tu casa.
- ¿Qué hacer? Da una vuelta a la manzana. A 20 km/h. Hazlo una vez y estacionate. Respira. Si te sientes bien, hazlo de nuevo.

Nivel 4: El Desafío Pequeño (Pero Específico).

- ¿Cuándo? Un día de semana en horario de bajo tráfico (ej: 11:00 AM).
- ¿Qué hacer? Un viaje con propósito. "Voy a ir a comprar pan a la panadería que queda a 10 cuadras". Incluye un par de semáforos.

Nivel 5: Aumentando las Variables.

- Repite el Nivel 4, pero de noche (distinta visibilidad).
- Repite el Nivel 4, pero con "taco" ligero.
- Repite el Nivel 4, pero con lluvia ligera.

Nivel 6: Los Mini-Jefes.

- **Si tu miedo es estacionar (como "Francisca"):** Ve a una calle ancha de Providencia un domingo. Busca un espacio gigante (donde quepan dos autos) y practica estacionarte ahí.
- **Si tu miedo es la autopista (como "Javier"):** Toma la autopista un domingo a las 10 AM, súbete, anda 1 kilómetro (hasta la *primera* salida) y sal. Eso es todo. La meta es *exponerse* 60 segundos a la velocidad y salir victorioso.

Reglas de Oro para la Exposición

1. **Tú tienes el control:** Si tu ansiedad sube a 8/10, te detienes. Prendes tus luces de emergencia, te orillas y respiras. No estás fracasando. Estás regulándote.
2. **Acepta el Retroceso:** Habrá días buenos y días malos. ES NORMAL. La fobia fluctúa. No te castigues.
3. **Celebra la Victoria Mínima:** ¡Pudiste estar 5 minutos con el auto encendido sin pánico! ¡Ganaste! ¡Diste la vuelta al estacionamiento! ¡Ganaste! El cerebro necesita registrar esos éxitos.

Capítulo 13: Conducir "a la defensiva" y en paz.

Ya tienes el plan de exposición gradual. Sabes *qué* hacer. Ahora veamos *cómo* hacerlo.

Si el plan del capítulo anterior es el mapa, las técnicas de este capítulo son tu brújula. Son las herramientas mentales y de respiración que te mantendrán centrado.

La "Cultura del Más Choro" nos enseñó a conducir "a la ofensiva". Nosotros vamos a reaprender a conducir "a la defensiva" y "en paz".

1. Respira. En serio, respira.

Cuando el pánico se activa, tu respiración se vuelve corta y superficial (hiperventilación). Esto es lo que causa el mareo y el hormigueo.

La forma más rápida de hackear tu sistema nervioso es controlar tu respiración.

La Respiración 4-7-8 (o 4-4-4, lo que te sea más cómodo):

1. **Inhala lentamente por la nariz**, contando hasta 4.
2. **Sostén el aire** contando hasta 4.
3. **Exhala lentamente por la boca**, como si soplaras una vela, contando hasta 4 (u 8).
4. Repite 3 o 4 veces.

Esto envía una señal química directa a tu cerebro que dice: "No hay peligro inminente. Estamos a salvo". Hazlo en cada semáforo en rojo.

2. El Ancla Sensorial: El Mindfulness del Conductor

La ansiedad vive en el futuro ("¿Y si choco?"). Tu antídoto es anclarte al *ahora*.

- **Tacto:** Siente la textura del volante. ¿Es cuero? ¿Es plástico? Siente tu espalda contra el asiento.
- **Oído:** ¿Qué estás escuchando *ahora mismo*? ¿El motor? ¿La radio (pon música tranquila)? ¿El *taca-taca* del intermitente?
- **Vista:** No mires "el tráfico" como una masa amenazante. Enfócate en una sola cosa. "Voy a mirar la patente del auto rojo de adelante".

Esto no es para "distraerte"; es para *enfocarte*.

3. El Mantra del "Me da lo mismo": Aceptar tu ritmo

Este es el antídoto contra el miedo al juicio social, el miedo de "Francisca" a estacionar.

Necesitas un mantra. Una frase corta que te repitas cuando sientas la presión de los demás.

"Que me toquen la bocina, yo voy a mi tiempo". "Su bocinazo es su problema, no el mío". "Mi seguridad es más importante que su apuro".

Ese conductor que te toca la bocina está estresado y es agresivo. Ese es *su* problema. No lo hagas tuyo.

Tu única misión al volante no es "no molestar". Tu única misión es **llegar seguro**. Si para llegar seguro necesitas ir más lento o tomarte 30 segundos más para estacionar, que así sea.

4. Re-define el "Éxito"

Durante tu proceso de recuperación, el "éxito" no es llegar rápido.

- **Éxito es** haberse atrevido a tomar las llaves.
- **Éxito es** haber practicado la respiración en un semáforo.
- **Éxito es** haber sentido pánico, haberse orillado, haberse calmado y haber seguido, en lugar de devolverse.
- **Éxito es** haber llegado, aunque te hayas demorado 10 minutos más.

Conclusión: Recuperar las llaves de tu independencia.

Si has llegado hasta el final de este libro, el viaje más difícil ya ha comenzado. No es el viaje por la autopista, sino el de la introspección.

Hoy, sabes que eso que sientes tiene un nombre. No es "una maña", "cobardía" ni "falta de carácter". Es Amaxofobia.

Sabes que no estás solo. Que tu miedo no es ilógico. Tiene sentido. Nace de una realidad palpable: la de las más de 78.000 colisiones anuales en Chile (Capítulo 3) y se alimenta día a día de la "cultura del más choro" (Capítulo 4).

Has visto tu historia reflejada en las de "Javier", "Carla", "Francisca" y "Miguel". El miedo a la velocidad, la cicatriz del trauma, el pánico al juicio social o la rendición silenciosa de la evasión.

Pero este libro no se escribió para construir un monumento al miedo. Se escribió para darte un mapa de salida.

Y el mapa es claro: esto se supera.

La superación no se verá como en una película. No será un día en que te despiertes, tomes la Costanera en hora punta y salgas victorioso.

La superación, en la vida real, es mucho más tranquila y valiente.

Se verá como una tarde de domingo, sentado en tu auto apagado en el estacionamiento, simplemente respirando (Nivel 0). Se verá como la pequeña victoria de dar una vuelta a la manzana (Nivel 3). Se sentirá como tu corazón latiendo fuerte en un semáforo, y tú, en lugar de huir, usando la respiración 4-7-8 para anclarte al presente (Capítulo 13). Se escuchará como el bocinazo de un apurado, y tu mantra interno respondiendo: "Mi seguridad es más importante que tu apuro".

Este libro te ha dado el conocimiento. Los terapeutas (Capítulo 11) y las técnicas de exposición (Capítulo 12) te darán las herramientas.

Pero el único que puede girar la llave eres tú.

Recuperar las llaves de tu independencia no es la meta final. Es el *medio*. La verdadera meta es la vida que te estás perdiendo por el miedo. Es poder decir "sí" a esa oportunidad de trabajo. Es poder ir a ver a tu familia sin pedir favores. Es no tener que inventar excusas.

La meta es dejar de planificar tu vida alrededor de lo que *no* puedes hacer, y empezar a construirla sobre lo que *sí* quieres hacer.

El asiento del conductor te ha estado esperando. No te subas con la presión de "hacerlo bien". Súbete con la compasión de "estoy aprendiendo de nuevo".

El viaje de mil kilómetros empieza con una sola vuelta de la llave.