



El papel de la compasión en el tratamiento de la amaxofobia



Alba Hernández Gómez Universidad Autónoma de Madrid

II Congreso Virtual Internacional de Psicología 12-22 Marzo 2018

Introducción

La amaxofobia se caracteriza por el temor permanente y desproporcionado a la conducción. En general, conduce a la evitación de esta tarea. Según los criterios del DSM-5, la amaxofobia se considera una fobia específica.

Presentación del caso

C es una mujer de mediana edad, casada y presenta amaxofobia junto con síntomas depresivos. Su temor comenzó tras suspender el examen práctico de conducir en repetidas ocasiones. Tras aprobar, continuaba sintiéndose muy nerviosa. A lo anterior, se une el hecho de que sus acompañantes le regañaban y gritaban por no realizar una conducción exitosa. Al final, la paciente abandonó la conducción. Llegó a pensar que ella no valía para esta tarea y que los demás sí. El motivo de consulta de C es que desea retomar la conducción y controlar su ansiedad.

Metodología

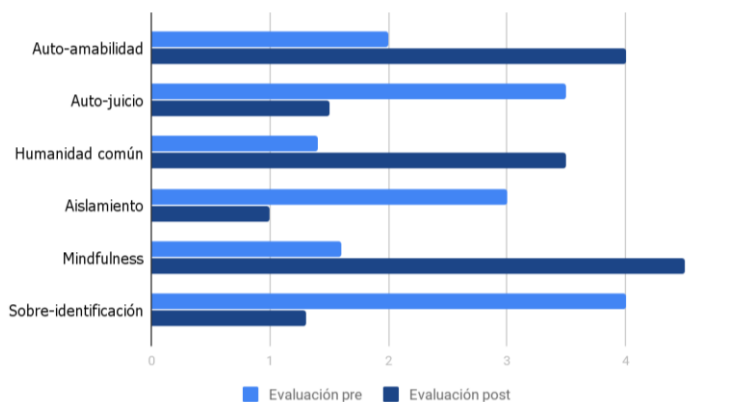
- **18 sesiones de tratamiento.**
- **Técnicas** de la terapia cognitivo-conductual y un componente basado en la compasión.
- **Objetivos principales:** Reducción de los síntomas de ansiedad y depresión; Crear un sentimiento de auto-compasión y auto-eficacia; Volver a conducir.

Plan de tratamiento

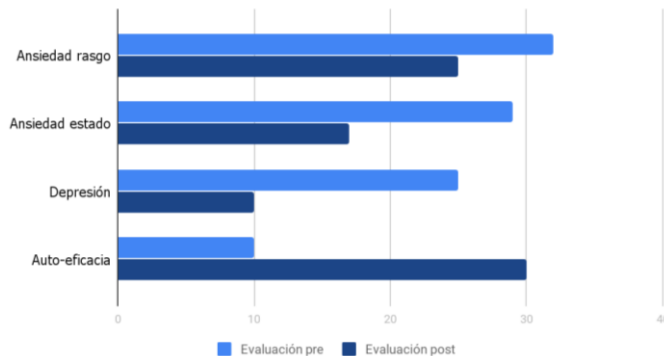


Resultados

Escala de compasión (SCS)



Ansiedad, depresión y auto-eficacia



Discusión y conclusiones

- **Más allá de los síntomas:** Se aumentó la auto-compasión y auto-eficacia de C.
- **Barreras del terapeuta para trabajar auto-compasión:** Puede resultar difícil tolerar el sufrimiento del paciente → Cuidado con boicotear el proceso → Conveniente realizar un trabajo personal experiencial de estas habilidades.
- **Evaluación cualitativa:** La auto-compasión ayudó a C a realizar las tareas de exposición. Además, mejoró la imagen sobre sí misma. Así, habría sido interesante medir los cambios en la autoestima de la paciente.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

- Badós, A. (2015) Fobias Específicas: naturaleza, evaluación y tratamiento. Descargado de <http://hdl.handle.net/2445/65619>

- García, J., Navarro, M., Andrés, E., Montero, J., López, L., y Demarzo, M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health And Quality Of Life Outcomes*, 124.

- Miró, M. T., y Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Beck, A. T., Steer, R. A., y Brown, G. K. (2011). *Inventario de Depresión de Beck-II* (ed. rev. J. Sanz y C. Vázquez). Madrid: Pearson.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (2011). *STAI cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (8.ª rev y ampl ed. G. Buela, A. Guillén y N. Seisdedos). Madrid: Tea.