



**PONE(TE)
PRIMERA**

Hartman, Alejandra
Pone-te primera / Alejandra Hartman; Amorina Diaz. - 1a ed -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.
192 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1558-9

1. Superación Personal. I. Diaz, Amorina II. Título
CDD 158.1

Pone(te) primera

© Alejandra Hartman y Amorina Diaz, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: María Victoria Costas

1ª edición: octubre de 2024

ISBN: 978-950-02-1558-9

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en octubre de 2024.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Alejandra Hartman y Amorina Díaz

PONE(TE) PRIMERA

Viví la independencia al volante
y tomá el control de tu vida

 *Editorial El Ateneo*

*A mis hijos, Paloma y Vicente, el mejor capítulo de nuestras vidas.
Construyan su propio camino en libertad y felicidad. A mi esposo,
Manolo, porque haces que nada sea imposible y desafías mis límites.
Querida familia, que me inspira y me hace feliz, mi amor eterno.*

Alejandra

*A mis hijas, Chiara y Milagros, las amo infinitamente.
A Wally por tu apoyo incondicional. A mi hermana Fernanda.
A Adrián, por acompañarme en este tramo del camino.
A mis queridos pacientes. De ustedes sigo aprendiendo.*

Amorina

*A nuestros seguidores y pacientes, quienes confían en esta dupla.
A quienes todavía no dieron este paso, queremos decirles que
acá estamos. A quienes están en el desafío de superar sus miedos
y a quienes ya los superaron y hoy nos comparten sus logros.*

Alejandra y Amorina

Índice

PRÓLOGO	11
Date la oportunidad de ser principiante, nadie comenzó su viaje siendo experto	11
Lady Fierros: de CEO de una multinacional a mecánica de autos	11
Somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros	16
La unión hace la fuerza: superar el miedo a manejar	21
A quiénes va dirigido este libro	23
PARTE 1. PONEMOS PRIMERA	25
Capítulo 1. ¿Para qué manejar?	27
Vencer el miedo	29
Camino a la libertad	32
Capítulo 2. ¿Tengo miedo o ansiedad?	37
Diferencias entre uno y otro	41
Pensamientos que abruma	43
Capítulo 3. Amaxofobia o la fobia a manejar	49
Test de fobia a manejar	51
Cómo funciona nuestra máquina... el cerebro	54
Curva de ansiedad	60
Algunos datos estadísticos	62
Capítulo 4. Incómoda pero segura	65
Esa máquina llamada auto: algunos datos estadísticos	68
Estereotipos asociados a las mujeres que conducen	71
A calentar motores	75
Ejercicios de <i>mindfulness</i> o conciencia plena	75
Respiración 4 x 4	77

PARTE 2. MANOS AL VOLANTE	81
Capítulo 5. El rol del acompañante	83
Requisitos para ser un gran “socio”	85
Guía para orientar al acompañante	87
Instructor de manejo profesional vs. familiares o amigos	90
Capítulo 6. El rol del instructor de manejo	95
Requisitos para ser instructor de manejo	100
Los autos doble comando para aprender a manejar	101
Obtener la licencia de conducir	102
Requisitos para obtener la licencia nacional de conducir en Argentina	102
¿Qué incluye el examen práctico de conducción del vehículo?	103
¿Hasta qué edad se puede aprender a manejar?	107
En marcha	109
Ejercicios para reconocer y gestionar obstáculos	109
PARTE 3. TÉCNICAS DE MANEJO SEGURO	115
Capítulo 7. Cómo corregir malos hábitos de manejo	117
¿Cuántos hábitos deberías corregir?	120
Capítulo 8. Adaptarse a las circunstancias	123
Manejar por autopista	125
Algunos consejos	125
Manejar por un camino empinado	126
Rotondas	127
Sacar el auto cuando lo estacionamos cuesta arriba	128
Manejar en ruta y sobrepaso de vehículos	129
Algunos consejos	129
Condiciones climáticas	130

Lluvia	130
Tormenta de tierra, humo o existencia de niebla	132
Manejo en la nieve	132
Caminos montañosos	134
Ripio	135
Badenes	136
Cinetosis: mareos en el auto	137
Sistema de Retención Infantil (SRI)	138
Capítulo 9. Accidentes de tránsito	141
Estrés postraumático	144
PARTE 4. GUÍA PARA LA GUANTERA DEL AUTO	151
Capítulo 10. El ABC para conocer mi auto	153
¿Sabes qué combustible lleva tu auto?	154
Tips de buen manejo para ahorrar combustible	155
Lo que tienes que saber si vas a comprar un auto usado	157
Capítulo 11. Decálogo de supervivencia en la calle	159
Qué hacer cuándo... ..	159
Capítulo 12. Antes de un viaje largo... ..	171
Hazle una revisión	171
Si estás cansada, descansa	173
Siempre emprendemos un viaje con el tanque de nafta lleno	173
Reglas generales frente a una emergencia	174
PALABRAS FINALES	177
AGRADECIMIENTOS	179
BIBLIOGRAFÍA	187
BIOGRAFÍAS	190

DATE LA OPORTUNIDAD DE SER PRINCIPIANTE, NADIE COMENZÓ SU VIAJE SIENDO EXPERTO

LADY FIERROS: DE CEO DE UNA MULTINACIONAL A MECÁNICA DE AUTOS

Por Alejandra Hartman

Nieta de inmigrantes italianos y alemanes. Mi abuelo alemán llegó, como tantos otros, a la provincia de Entre Ríos y se especializó en la construcción de tractores. Mi papá, que nació allí y aprendió el oficio, decidió venir a Buenos Aires a probar suerte e instaló un taller mecánico que sigue actualmente en funcionamiento: Taller Mecánico Motorika en el barrio de Villa Devoto, en la capital de Argentina.

La casa donde nací está arriba del taller de mi familia, así que de pequeña jugaba a llevar la bicicleta al taller y a trabajar con papá.

De hecho, me crié en ese taller mecánico, en casa se hablaba de autos todos los días, se veían carreras de autos todos los fines de semana y se leían las revistas *Corsa* y *Parabrisas*. Yo usaba las herramientas del taller para arreglar mi bicicleta, seguramente tenía menos muñecas que el resto de mis amigas y, por supuesto, papá nos construyó a mi hermano (Ariel, cuatro años menor) y a mí el famoso carrito de rulemanes. Era una verdadera fiesta circular por la vereda. Algo que siempre recuerdo es que el profesor de dibujo del colegio era cliente del taller y me puso un apodo "la Rompecoches"... Me moría de vergüenza.

Pero en nuestra familia, ni se cruzaba la idea de que una mujer pudiera continuar con ese legado "fierrero"; así fue como comencé a transitar otro camino. Mis padres se esforzaron por darme la educación que ellos no tuvieron (cosa que les agradezco infinitamente). Me recibí de licenciada en Comercialización. Mientras estudiaba, ya comenzaba mi carrera en el mundo corporativo y, en mi deseo de un aprendizaje continuo, realicé luego un máster en Negocios Internacionales. A medida que fui creciendo, le empecé a restar cada vez más importancia a toda esa información adquirida de pequeña sobre el funcionamiento de los autos. Yo creo que me fui desinteresando porque tenía la seguridad de saber que mi papá era mecánico (eso sí, a los 18 años recién cumplidos, yo ya tenía mi licencia de conducir; amaba manejar). No tenía un "mecánico de confianza", tenía a mi papá. Desde un desperfecto a un choque, alguien se ocupaba y preocupaba mientras yo hacía otras cosas creyendo que era una pérdida de tiempo. Estaba tan protegida en este ámbito que llegué a tener 2 choques el mismo día y todo fluyó sin problemas porque la espalda estaba siempre cubierta. Un lujo que no percibía.

Llegué a ser CEO de una multinacional. Por hacer carrera corporativa durante más de 25 años, las oportunidades laborales me llevaron a trabajar en el exterior, con la consiguiente casa y auto nuevos. Mi superhéroe de los autos, mi papá, ahora estaba lejos. ¡Pánico total!, pero logré vencer este miedo, así como también el de llegar al famoso techo de cristal, hasta el punto de creermelo invencible.

Mamá de Paloma y Vicente, casada con Juan Manuel hace 27 años. Tener hijos me hizo reflexionar sobre su futuro y sobre mi pasado. ¿Debía fomentarles que alcanzaran la perfección o debía trabajar sobre su valentía? ¿Debía enseñarles a perseguir lo que se dice "correcto" o debía impulsarlos a luchar por sus sueños, a que sean libres, a buscar la felicidad, el equilibrio...?

En ese preciso momento pasé de creermelo invencible a transitar una etapa de dudas, frustración y replanteos. Me agobiaba el miedo a "fallar". Ya no me colmaba la tan idolatrada carrera corporativa. **Patear el tablero, barajar y dar de nuevo en la mitad de nuestra vida.** Como nosotros somos los artífices de nuestro propio destino, le hice jaque mate a esa carrera profesional para ampliar mi campo de acción. **Después de tantos años haciendo lo "socialmente correcto", comprendí que la vida comienza cuando derribas tu zona de confort y persigues lo que realmente te gusta y también te apasiona.** ¿Y saben lo que a mí me apasiona? Los autos.

Entonces, aposté a seguir creciendo, a instruirme y me recibí de técnica mecánica de autos, decisión que aún sigue sorprendiendo. El primer año fui la única mujer, y el segundo, fuimos solo 2 de casi 30 estudiantes. Y esto pasó hace 7 años nada más.

Tenía un sueño: asegurarle a mi viejo la continuidad de su negocio aunque me perturbaba la duda desde qué lugar podía hacerlo y cómo. Mientras estudiaba Mecánica, me preguntaba cómo era la

relación de la mujer y el auto, ya que definitivamente quería marcar una diferencia en este mundo tan masculino.

Perdí el miedo al qué dirán, que me abrumaba, y me animé a cambiar el sombrero de ejecutiva exitosa por el de emprendedora, y fundé: "Lady Fierros. Clínica de Autos". Comencé tímidamente en Facebook, dando consejos sobre el funcionamiento de los autos, tips sobre mantenimiento preventivo... y hoy tengo unos 250 mil seguidores. Luego lancé mi cuenta de Instagram, que ya tiene casi 200 mil seguidores, y así empecé a poner un pie en cada una de las redes sociales. Un auto nos da libertad y mi objetivo es derribar todos los mitos sobre la mujer y su relación con los autos. **¿No sueñan aburridos ya los comentarios "Las mujeres manejan mal" o "Ustedes no saben nada de autos"?**

Comencé dando consejos en las redes sociales sobre cómo funciona el auto, participando en cápsulas de diferentes programas de TV y esto fue promoviendo mayor tráfico de mujeres al taller familiar. De repente, muchas mujeres que tenían su auto querían conocer más sobre su funcionamiento y así surgieron los *workshops* de Mecánica Básica online y presencial, incluso me contratan como *personal shopper* de autos.

¿Acaso creen que toda la experiencia adquirida en el mundo corporativo no la utilizo? ¿Han oído hablar de estrategias de gamificación, muy utilizadas hoy en día en las empresas? Se trata de aplicar técnicas de los juegos para captar la atención del público y enseñar. En Estados Unidos, por ejemplo, se calcula que a la edad de 21 años las personas han invertido 10 mil horas de juego, que equivale al tiempo que estamos en la escuela y en la universidad... ¿Se imaginan invertir este tiempo en juegos que nos enseñen algo? De eso se trata la gamificación, de utilizar estrategias de los

juegos para aprender, y así fue como lancé durante la pandemia Lady Fierros: THE GAME. Utiliza la metodología del Trivia Crack, donde cada categoría es una parte del auto. Se puede jugar solo o con amigos de Facebook, y está diseñada, en inglés y en español, tanto para IOS como para Android.

También debo decir que Lady Fierros genera un impacto social, ya que anima a más mujeres a estudiar mecánica de autos y a manejar medios de transporte públicos o de carga.

Pero algo faltaba en este camino de mejorar la relación de la mujer con el auto... ¿Por qué solo un 35 % de las licencias de conducir estaba en manos de mujeres? ¿Por qué solo 2 de cada 10 mujeres estaba al volante? ¿Qué estaba pasando? Comencé a investigar qué sucedía y por qué estos números eran tan bajos en Argentina a diferencia de Estados Unidos, cuyo porcentaje está muy repartido (50,3 % de mujeres manejan, según estudio University of Michigan Transportation Research Institute 2022).

Allí me topé con el "no manejo porque tengo miedo, pánico, me subo al auto y me parализo". Inmediatamente pensé que un profesional, un psicólogo, debía ayudarme a comprender esa situación para evaluar la posibilidad de implementar un plan de acción. Así fue como conocí a Amorina Diaz, psicóloga especialista en terapia cognitivo conductual, quien ayudaba a pacientes que sufrían fobias y, además, trabajaba la fobia a manejar. Narraremos nuestro recorrido juntas a lo largo de estas páginas, solo quiero decir, para terminar mi parte personal, que mi confort impedía que hiciera algo más. Nunca es tarde para convertirte en el artífice de tu propio destino. El éxito no es lo único para alcanzar en la vida profesional y en nuestra vida en general; debemos tener en cuenta nuestra satisfacción personal. Nuestra felicidad.

Si miro hacia atrás, no me arrepiento de nada de lo transitado. Con el tiempo vamos llenando una caja de herramientas que lleva experiencias positivas y negativas pero que siempre han dejado un aprendizaje. Ese camino transitado es lo que atesoramos y nos dará la fortaleza para derribar muros, para reinventarnos, sin prestar atención a las presiones sociales y, de esta manera, conectarnos con lo que nos apasiona.

En mi caja de herramientas atesoro que hoy, con mucho orgullo, mis hijos dicen que su mamá es mecánica de autos.

"SOMOS LO QUE HACEMOS CON LO QUE HICIERON DE NOSOTROS" JEAN-PAUL SARTRE

Por Amorina Díaz

16

Decimos que en la infancia es donde se producen los primeros aprendizajes, quizás los más fuertes en nuestra formación. Crecí con mis padres y una hermana, que adoro con el alma, en circunstancias económicas muy difíciles. Cuando tenía 7 años, mi madre enfermó. Sufría de depresión, ataques de pánico y fobia a estar en lugares públicos. Mi padre trabajaba todo el día, llevaba encima dificultades de comunicación por tener las cuerdas vocales afectadas y un accidente laboral le impidió trabajar normalmente. Durante años de mudanzas por no tener el dinero para abonar el alquiler, fui conociendo los miedos en las palabras de mis padres, que decían: "No se puede avanzar", "La vida es difícil", "No vamos a salir adelante nunca".

Pasé más de 10 años intentando ayudar a mi mamá cuando sufría sus crisis de pánico. La llevaba a caminar por su lugar favorito: un pequeño patio lleno de plantas que ella iba armando. También

rezábamos juntas. Fui tratando de entrar en su mundo y entenderlo. Buscando y creando momentos donde veía que ella se calmaba. Entonces, pensaba qué la tranquilizaba, qué la hacía sentir mejor. Así fui desarrollando y mejorando ese radar que me conecta con los que sufren. Cuando mejoraba, era como tener a mi mamá de regreso aunque sea por unos días.

Mi tarea consistía en acompañarla a todas partes, largas esperas en hospitales públicos para que alguna psicóloga o médica psiquiatra la viera 20 minutos y le recetara algo. Con todo este panorama, fui aprendiendo a acompañar, a cuidar y a querer que se curara. Si bien disminuyeron de manera significativa con el paso de los años, sus ataques de pánico (actualmente llamadas crisis de angustia) no desaparecieron. Hoy entiendo que era un deseo, no tenía a esa edad ni las herramientas ni los conocimientos para colaborar en que eso sucediera, pero sí recuerdo un día puntual en mi vida.

Tenía 11 años y, como tantas otras veces, no había salidas al cine. Las salidas eran en general a consultas médicas o visitas de familiares. En esta oportunidad, había acompañado a mi mamá a visitar a una tía a la que habían operado, y en un momento me fui a ver a otras personas internadas. "¿Cómo está? ¿Cómo se siente?", les preguntaba; "Quédese tranquila, se va a curar, va a estar bien", afirmaba. La gente, entre sorprendida y con ganas, me iba contando y agradeciendo. "Qué linda nena, gracias por pasar", decían. Sin darme cuenta, había empezado a hacer con otras personas lo que hasta ese momento había hecho solo en casa.

Esa satisfacción que ofrece el ser de ayuda a otras personas me movilizó. Pasaron los años y tanto el aprendizaje de los miedos como mis ganas de salir adelante me impulsaron a trabajar de lunes a viernes y hasta los fines de semana. Ayudaba en casa y ahorraba,

quería llegar a comprarme un departamento. Así, a mis 24 años y con un crédito, obtuve mi primer monoambiente. Mi primer logro. Con esa base, podría dedicarme a estudiar Psicología. Durante años trabajé como cadete, administrativa, asistente. Iba creciendo en las distintas empresas en las que me desempeñaba con jornadas de trabajo larguísimas.

18 Mi hermana y yo fuimos un gran sostén emocional y económico para mis padres. Nos convertimos en su apoyo constante. Éramos las que resolvíamos. Ahí aprendí a sostener y a empujar, a ser motor y fuente de fortaleza para ellos y sobre todo para mí misma. Ingresé a trabajar en el Hospital Italiano, donde también crecí. Comencé en el área de Recursos Humanos y llevaba conmigo el objetivo de seguir con la carrera. Con el apoyo recibido, tanto del Hospital como de Walter, el papá de mis hijas, quien siempre me alentó, es que me dediqué a seguir la carrera, y esta vez de lleno. Entre el trabajo, el estudio y la crianza de mis hijas de 2 y 4 años, me recibí de licenciada en Psicología.

Ahí nomás aceptamos una propuesta y nos mudamos al exterior por el trabajo de Walter. Después de 9 años renuncié al Hospital, mi lugar querido. Con dos hijas, de 3 y 5 años, mientras su padre viajaba frecuentemente, me quedé con mucho tiempo libre. Decidí establecer una pequeña consultora allí. No trabajar no era opción; mi carrera me daba energía y propósito. Así que comencé a trabajar con familias expatriadas, en reclutamiento, *outplacement* y di talleres para personas que habían perdido su empleo y necesitaban reinventarse laboralmente. Fue en ese momento que me di cuenta de que había creado mi propia consultora. ¿Quedarme quieta? No.

Volvimos a Argentina, me especialicé en terapia cognitivo conductual y trastornos de ansiedad. Me formé en cursos, talleres,

seminarios, jornadas. Y un día yo también empecé a dar clases: me volví docente en temas de Orientación Profesional y Vocacional para quienes quisieran un cambio en su vida profesional laboral. No siempre lo que elegimos hacer es para toda la vida. Mientras tanto, en mi consultorio recibía y recibo pacientes con diversas dificultades: depresión, ansiedad, fobias, desarrollo personal y orientación profesional. Escuché distintas historias, y en la gran mayoría de las mujeres, noté que tenían en común el miedo como un limitante, como un freno en su vida que les impedía realizarse.

Pero algo me llamaba la atención: en muchos casos ellas hablaban de su miedo a manejar. Y aunque este temor les causaba grandes limitaciones en la vida diaria, no lo veían como un problema, de hecho, estaba lejos de ser lo que las traía a la consulta. Para mi sorpresa, me encontraba hablando con ellas sobre cómo superar su miedo a manejar, ayudándolas en este aspecto.

Así en 2015 llega al consultorio mi primera paciente con fobia específica a manejar, conocida como amaxofobia (de la cual hablaremos ampliamente en el libro). Gracias a esta paciente, que recuerdo hoy con gran cariño, noté que había mucho trabajo para hacer, y que, lamentablemente, por desconocimiento, no recibían un tratamiento efectivo. Esto me generaba frustración pero también ganas de investigar sobre el tema y hacer que más personas conocieran esta fobia y el tratamiento adecuado para su superación. Comenzaron a llegar otras pacientes por recomendación, se iban pasando el dato y más personas en mi círculo de atención se iban enterando de que el miedo a manejar era un problema específico y que tenía tratamiento.

"Quiero ir a visitar a mis padres, pero viven a 100 km y manejar me facilitaría el ir y venir", "Saqué la licencia de conducir hace 10 años pero no me animo a salir", "Tengo un hijo con autismo y

requiere muchos tratamientos. Llevarlo en auto me facilitaría el día a día", "Ganaría independencia. Vivo en zona de ruta, no tengo transporte público", "Quiero ser yo la que lleve a mis hijos a sus actividades y a la escuela", "Tuve un accidente y desde ahí no pude manejar más", "Me dicen que me tengo que animar que es cuestión de voluntad": son algunos de los comienzos más frecuentes en los relatos de los pacientes que me movilizaron a profundizar aún más.

Estudiando, investigando y leyendo sobre el tema, armé una guía de tratamiento, comencé a aplicarla y vi buenos resultados. Podían llevar a sus hijos al colegio, tener más independencia, tomar trabajos que requerían que ellas manejaran; en definitiva, se empoderaron y se adueñaron de su propia vida en este aspecto.

Tiempo después, me contactó Alejandra, y descubrí el trabajo fascinante que ella llevaba adelante en redes. Con su energía increíble y contagiosa empoderaba a las mujeres en diversos temas relacionados con el auto, la mecánica y el manejo. Por otro camino, ella había llegado al mismo lugar: la necesidad de ayudar a las mujeres a superar el miedo a manejar. Así fue como iniciamos nuestro viaje en conjunto con energía multiplicada, y se transformó en lo que hacemos hoy.

Somos lo que hacemos con eso que nos pasó. Tenemos la posibilidad de superar lo que aprendimos en la infancia y de quienes nos dijeron "cómo eran las cosas" en algún momento de nuestra vida si vemos que esas enseñanzas no nos ayudan. Podemos elegir avanzar y transformar ahora aquellas creencias que en su momento nos alejaron de nuestros deseos, para adoptar unas nuevas que nos acerquen a lo que decidamos lograr. Este camino lo vamos a atravesar juntas, esa es nuestra invitación. Si somos lo que hacemos con lo que nos pasa, podemos cambiar

nuestras creencias, esas que hoy vemos que nos limitan, y transformarlas a nuestro favor, reinventarnos. Y así, con toda la motivación para hacerlo, ganas, paciencia, trabajo y dedicación, superar el miedo a manejar.

LA UNIÓN HACE LA FUERZA: SUPERAR EL MIEDO A MANEJAR

Primero, hicimos un vivo en Instagram para hablar sobre el tema y en junio de 2020 lanzamos el primer *workshop* para ayudar a las mujeres a superar el miedo a manejar. Tratábamos de atravesar la pandemia lo mejor posible. Teníamos por un lado a Ale, con una comunidad con miedo a manejar y ganas de superarlo, y por el otro, un consultorio: recursos de probada eficacia para ayudar. La sorpresa fue grande: se sumaron muchas personas con más inquietudes de las que podíamos responder en una hora. Terminamos con la sensación de que había que trabajar en algo que nos permitiera comunicar de otra forma. Y fue así como hicimos nuestro primer *workshop* online en julio de 2020, con más de 100 participantes, y decidimos no parar. Al día de la fecha ya llevamos 12 *workshops* con una asistencia de más de 1500 personas, de las cuales el 98 % de quienes padecen fobia a manejar es de género femenino, mientras que el género masculino arroja un 2 %. Esta diferenciación puede no mostrar la realidad porque a los hombres les generan emociones ligadas a la vergüenza, ya que no está "socialmente aceptado" que un varón tenga esta fobia. Pero queríamos más, llegar a más personas, a más mujeres y a esos hombres que nos escriben que tienen miedo a manejar y no se anotan en los *workshops* porque no se animan a estar en

un taller rodeados de mujeres. De este proyecto y de esta necesidad, surge el libro que acá compartimos.

Este libro llega nutrido de las preguntas que nos hacen en las redes y en el consultorio, de las historias de superación, del saber que en algún aspecto de la vida hemos brindado libertad e independencia. Nos llena de satisfacción cuando nos reconocen en la calle y nos gritan: "¡Lady Fierros, te amo! ¡Gracias a vos y a Amorina hoy estoy manejando!", o cuando nos permiten compartir su historia de superación para inspirar a otros.

A través de estas páginas, vamos a guiarte por el camino de entender qué es el miedo o fobia a conducir un vehículo, por qué sucede, qué lo causa, cómo se trata. Te propondremos ejercicios para hacer en tu casa, sentada en el auto. Te recomendamos que tengas a mano un lápiz y un cuaderno para anotar, porque seguramente quieras destacar varios temas tratados en el libro.

22

Vamos a darte información sobre cómo funciona el auto y técnicas de manejo para no pasar por alto ningún tema que te genere inquietud. Los miedos nos paralizan porque provienen del desconocimiento, y aquí queremos darte un kit de herramientas para que enfrentes tu salida en auto con total confianza y seguridad.

Vamos a leer experiencias de personas que han transitado este miedo y hoy están manejando y disfrutan de manejar el auto. Las historias están inspiradas en casos reales, narran los procesos usuales que atraviesan quienes tienen esta fobia. Sin embargo, cabe aclarar que, para preservar su identidad, hemos modificado los nombres, lugares o algunos detalles que no alteran el relato en sí. Incluso hemos redactado casos típicos, con los que muchas lectoras se identificarán, como si estuviéramos contando su propia historia, aunque no las conozcamos.

Muchas personas nos escriben creyendo que son las únicas que tienen miedo a manejar. Nada más lejos de la verdad. El miedo a manejar no tiene edad, género ni estatus. **El miedo a manejar es una sombra que puede tener cualquiera, pero de la misma manera que apareció, se puede disminuir. En el fondo de la cuestión, no es el miedo a manejar lo que no te deja avanzar, sino el hecho de vivir una vida como víctima del temor, y te mereces mucho más que esto.**

Por eso, estas páginas están dirigidas a todos aquellos que estén transitando algún tipo de miedo relacionado con la conducción de un vehículo, a quienes hace más de 20 años van renovando prolijamente la licencia sin poder salir a manejar, a quienes ya hayan manejado o no lo hayan hecho nunca, tengan registro o no, para aquellos que no puedan ni mirar un auto o sentarse en él, para quienes tienen pánico de llevar el auto al mecánico o subirse a una autopista y para quienes están hartas de recibir insultos en la calle.

Gracias por estar leyendo y **tenemos una buena noticia para darte: si comenzaste a leer este libro, significa que aceptaste que hay algún tipo de temor y quieres superarlo. Felicitaciones, ya recorriste gran parte del camino.**

23

A QUIÉNES VA DIRIGIDO ESTE LIBRO

En suma, este libro va dirigido a quienes hace años quieren manejar y no pueden, a quienes ante la pregunta "¿Por qué no manejas?" tuvieron que explicar que les da terror, aguantar el "Dale, es una pava... Anímate", soportar el nudo en la garganta para no llorar o para no sentirse peor que cuando empezaron a contarles que no podían,

y tuvieron que llamar de nuevo a su remis de confianza o poner el reloj antes para salir con tiempo y tomarse el tren o el ómnibus. También se dirige a quienes no manejan porque no se animan, porque piensan que no son valientes, que les falta algún "don especial".

En fin, está dedicado a quienes hace tiempo quieren subirse al auto pero es tan fuerte el miedo que sienten que se paralizan.

Antes que nada, nos gustaría que, cuando comiencen a leer, lo puedan hacer en modo "exploratorio", así como cuando éramos niños y entrábamos a mirar en un lugar nuevo lo que había, observando cada rincón, con ojos de quien mira por primera vez. Si bien algunos temas puedan resultarles familiares, los invitamos a que se puedan sumergir en este libro cual exploradores, con mente de principiante, con mente curiosa, sin prejuicios y enfocados en conocer todo lo que queremos compartirles.

24

Entonces, los invitamos a colocarse el cinturón, encender el motor y poner primera, porque este libro y esta ruta la recorreremos en equipo.