

**¿MIENTRAS CONDUCIMOS, OBSERVAMOS CON FRECUENCIA  
EL TABLERO DE NUESTRO AUTOMOVIL?.**

\* Con toda seguridad que sí. Además si conducimos con responsabilidad, respeto, cuidado y conocimiento, lo haremos también con el cinturón de seguridad y respetando todas las indicaciones de tránsito. Le colocaremos al vehículo buen aceite, buen combustible y buenas cubiertas.

\* Es como ocurre con nuestro cuerpo, él también requiere de nuestro conocimiento, respeto, cuidado y responsabilidad. Cuatro categorías que hablan de nuestro amor al cuerpo, a la persona y a la vida.

\* Así como el tablero nos envía señales y respondemos a ellas para proteger al motor y a nosotros mismos, respondamos también cuando nuestro cuerpo o sus órganos "Nos envían señales", nos habla, a veces a gritos, con dolores. Otras en voz baja con desgano, falta de concentración.

\* Del mismo modo como estas señales nacen en el motor o en el acelerador por caída de tensión o por aumento de temperatura, el cuerpo y su mente también envían señales al pasar por situaciones que las vivimos como de riesgo y que llamamos "estresores". Vale decir desencadenantes de estrés.

\* Estas son situaciones relacionadas con la salud, proyectos o aspiraciones, situaciones laborales, relaciones emoción-razón, relación amor- sexo y la más importante de todas: La interrelación entre todas las citadas.

\* Más en detalle: La ansiedad en la búsqueda de éxito, de los logros materiales, los miedos y las frustraciones no elaboradas; el temor o riesgo al despido, a sanciones; las llegadas tarde son estresores frecuentes.

\* **El andar siempre apurado y corriendo es productor de estrés y el organismo reacciona como si nos corriese alguien que pone en riesgo nuestra integridad.**

\* Conduciendo nuestro cuerpo, como lo haríamos con nuestro vehículo podemos encontrarnos con señales luminosas verdes, amarillas o rojas en los cruces de calles o en el mismo tablero.

\* Cuando el estrés continua pero es de bajo intensidad se mantiene el bienestar y la eficiencia en nuestras funciones fisiológicas y en nuestras tareas.

\*Cuando se hace prolongado o se incrementa y las demandas psíquicas y sociales superan nuestra capacidad de respuesta se condiciona una señal que actúa sobre nuestros órganos nerviosos, cardiovasculares, endocrinos, y de defensas, comienza a "tambalearse", a oscilar nuestro equilibrio físico, psíquico, social y espiritual.

\*Entramos, así, en la zona amarilla se prenden las luces amarillas y nos indican que debemos desacelerar porque existen riesgos.

\*Esta luz amarilla puede ser algún síntoma menor como pequeños olvidos, sueños, irritabilidad, contracturas. Si persistimos con el "pie en el acelerador" sin otorgarle importancia a estas señales, entramos en la zona de "peligro", con la luz roja frente a nosotros.

\*La luz roja se llama palpitaciones, hipertensión, diarreas, depresión, y demás afecciones llamadas "psicosomáticas" como la úlcera gastroduodenal, la fibrositis, el infarto, la impotencia, la frigidez, la jaqueca etc.

\*Conozcamos las causas de estrés o estresores. Sepamos cuando comienza a declinar nuestra calidad de vida y cuando ingresamos a la zona amarilla. Sepamos leer nuestro tablero, interpretemos la luz roja de peligro y descifremos sus mensajes.

\*Pensemos al menos en tres estresores psíquicos o internos y tres estresores externos a nosotros. Sería el primer paso para comenzar a manejarlos. Anotemos ante que luz del tablero o del semáforo nos encontramos.

**\*Estemos dispuestos a levantar a tiempo el pie del acelerador recordando que lo más importante de la llegada está en el camino recorrido.**