



## LA MEDITACIÓN DEL SEMÁFORO

Para inducir un reflejo condicionado se puede utilizar un estímulo neutro (como la campanilla que usó Pavlov con su perro), o bien uno con una carga emocional determinada.

Por ejemplo, en una situación estresante, como puede ser la del tráfico de la ciudad, podemos robar un minuto de relax que luego transformaremos en un nuevo automatismo. Cuando estemos paradas en un semáforo en rojo, en lugar de perder los estribos porque llegamos tarde y eso es lo último que nos faltaba, podemos poner en práctica una técnica de relajación sencilla y muy rápida.

El semáforo no se pondrá en verde antes aunque nos enfademos y maldigamos, los otros conductores no desaparecerán de la calle como por arte de magia ni llegaremos milagrosamente puntuales a nuestra cita. Lo único que podemos hacer es llegar más tranquilas.

Por eso usaremos el semáforo en rojo, que ahora nos pone nerviosas, como resorte para hacer saltar de manera automática un comportamiento que nos resulte más favorable.

Es verdad que en el sexagésimo noveno Congreso de la Sociedad Italiana de Cardiología, celebrado en Roma en 2008, se presentó un estudio sobre el estrés como origen de cardiopatías, y el tráfico resultaba ser un desencadenante de estrés para los hombres (22,3%), junto con las obligaciones laborales (43,6%), mientras que nosotras sufrimos más por la familia (40%) y por

amor (23,7%), por lo que sería mejor que aprendiéramos a relajarnos en los momentos en que nuestra pareja hace que nos hierva la sangre. Pero, sin embargo, a menudo se infravalora el tiempo que pasamos en la calle, en coche o a pie, no solo para ir al trabajo o hacer la compra, sino también para acompañar a los niños al colegio, a sus actividades extraescolares, a casa de los amigos o llevando a los mayores de la casa a hacer sus visitas médicas, de vacaciones o a casa de algún pariente.

Puede que no enfermemos del corazón por esto, pero, aun así, esos *cinco minutos* nos pasan factura. Una importante marca de coches llevó a cabo una encuesta en 2009 en la que tomaron como muestra a 753 conductoras italianas. Resultado: el 70% se ponen nerviosas cuando tienen que aparcar, el 61% cuando se quedan atrapadas en un atasco de tráfico, ¡y el 50% si llevan a su pareja o a un familiar como pasajero en el asiento de al lado!

En compensación, y como prueba de lo eficientes que sabemos ser a la hora de resolver problemas, el 14% de las conductoras ya utiliza técnicas de relajación o un entrenamiento autógeno cuando está al volante. La meditación del semáforo está dedicada a ese 86% restante.

Naturalmente, también la puede poner en práctica quien no conduce, pero necesita salir de casa todos los días, a pie, en bici o en transporte público, y debe enfrentarse a un montón de conductores nerviosos y realizar miles de quehaceres por toda la ciudad.

Recuerda que el mecanismo para favorecer el nacimiento de un nuevo reflejo condicionado siempre es el mismo. Eso significa que puedes aplicar el mismo principio a otras situaciones. Lo importante es seleccionar un estímulo que se te presente siempre idéntico, constante, varias veces al día. Y seguir los pasos necesarios, durante las habituales tres/cuatro semanas.



A partir de mañana, cuando estés en el coche o caminando y te pares en un semáforo que acaba de ponerse en rojo, medita.

Solo necesitarás quince segundos:

Inspira profundamente.

Espira lentamente.

Relaja los hombros y suelta la mandíbula.

Ya hemos dicho que, por lo general, respiramos mal. Nuestro diafragma permanece del todo o casi inutilizado, mientras que son los músculos secundarios los que deben asumir todo el esfuerzo.

La mayor parte de estos músculos se encuentran en el cuello y su uso inadecuado y constante contribuye a desencadenar cervicalgias y dolores generalizados. Si a esto añadimos que algunas profesiones nos hacen permanecer durante mucho tiempo en posiciones que fatigan los músculos de hombros y cuello (por ejemplo, si utilizamos el ordenador), podemos concluir que puede resultarnos muy útil aprender a distender regular y fácilmente esta parte del cuerpo.

El estrés puede ocasionar también una contracción prolongada de los músculos maxilares, y causar, con el tiempo, tensiones y espasmos que pueden llegar a convertirse en crónicos.

Al concentrarnos en una respiración profunda damos el primer paso para relajar los hombros. Podemos aumentar ese efecto siendo conscientes de la tensión muscular: basta con focalizar nuestra atención en la zona afectada.

Llega al semáforo que acaba de ponerse en rojo (así sabrás que dispones de tiempo suficiente y no te inquietarás porque *debes* hacer el ejercicio y a la vez *debes* estar lista para ponerte en marcha sin saber cuándo) y concédete una pausa.

Mientras miras la luz roja, repite al menos tres veces estos sencillos pasos:

Inspira profundamente.

Espira lentamente.

Relaja los hombros y afloja la mandíbula.

Inspira profundamente.

Espira lentamente.

Relaja los hombros y afloja la mandíbula.

Inspira profundamente.

Espira lentamente.

Relaja los hombros y afloja la mandíbula.

En cuanto se convierta en un reflejo condicionado, no tendrás ni que pensarlo.

Semáforo rojo y listo: tres respiraciones, y hombros y mandíbula se relajan para recuperar un poco de tranquilidad en tu parada personal en boxes.