



EMILY NAGOSKI
AMELIA NAGOSKI

Hiper agotadas

DIANA

PRIMERA PARTE

Lo que llevas contigo

CAPÍTULO 1

Completar el ciclo

—He decidido comenzar a vender drogas para poder dejar mi trabajo. Así es como Julie, la amiga de Amelia, respondió a la pregunta «¿Cómo estás?», el sábado previo a que comenzara el nuevo año escolar. Estaba bromeando, por supuesto... excepto que no era broma. Ella es maestra de secundaria. Su *burnout* había alcanzado una intensidad en la que la simple expectativa del comienzo del primer semestre había activado un nivel de temor que la llevaba a buscar la caja de vino Chardonnay desde las dos de la tarde.

A nadie le gusta pensar en la maestra de secundaria de sus hijos como fatigada, amargada y bebiendo durante el día, pero ella no es la única. El *burnout* femenino —con su cinismo, su sensación de impotencia y, sobre todo, su cansancio emocional— es sorprendentemente ubicuo.

—Vi esa historia sobre la maestra que apareció el primer día de escuela borracha y sin pantalones, y pensé: «Allí voy yo, si no es por la gracia de Dios»— le dijo Julie a Amelia desde el fondo de su primera copa vacía.

—El pavor es ansiedad con esteroides —dijo Amelia, recordando sus propios días en los que enseñaba música en la escuela secundaria—, y la ansiedad proviene de la acumulación, día tras día, de un estrés que nunca termina.

—Sí —declaró Julie, llenando su copa una vez más.

—Lo que pasa con la enseñanza es que nunca puedes deshacerte de las causas del estrés —dijo Amelia—. Y no me refiero a los chicos.

—¿Verdad? —convino Julie—. Los niños son la razón por la que estoy allí. Pero están los asuntos administrativos y el papeleo y toda esa basura.

—Y no puedes deshacerte de ese tipo de estresores —dijo Amelia—, pero puedes deshacerte del estrés en sí mismo cuando sabes cómo completar el ciclo de respuesta al estrés.

—Sí —dijo Julie otra vez, enfáticamente. Enseguida agregó: —¿Qué quieres decir con «completar el ciclo»?

Este capítulo es la respuesta a la pregunta de Julie y podría ser la idea más importante del libro: lidiar con tu *estrés* es un proceso diferente del de hacerlo con las cosas que lo originan. Para combatir tu estrés debes *completar el ciclo*.

Estrés

Comencemos por diferenciar el *estrés* de nuestros *estresores*.

Los *estresores* son todo aquello que activa una respuesta de estrés en tu cuerpo. Puede ser cualquier cosa que veas, oigas, huelas, toques, pruebes o imagines que podría hacerte daño. Existen estresores externos: el trabajo, el dinero, la familia, el tiempo, las normas y las expectativas culturales, las experiencias de discriminación, etc. Y hay estresores internos, que son menos tangibles: la autocrítica, la imagen corporal, la identidad, los recuerdos y el futuro. De diferentes maneras y en diferentes grados, tu cuerpo puede interpretar todas estas cosas como *amenazas* potenciales.

El *estrés* es el cambio neurológico y fisiológico que ocurre en tu cuerpo cuando te encuentras ante estas amenazas. Es una respuesta evolutivamente adaptativa que nos ayuda a hacer frente a cosas como ser perseguido por un león o embestida por un hipopótamo.¹ Cuando tu cerebro se da cuenta del león (o del hipopótamo), activa una «respuesta al estrés» genérica, una cascada de actividad neurológica y hormonal que inicia cambios fisiológicos para ayudarte a sobrevivir: la epinefrina actúa instantáneamente para empujar la sangre hacia tus músculos, los glucocorticoides te

mantienen activa y las endorfinas te ayudan a ignorar lo incómodo que es todo esto. Tu corazón late más rápido, por lo que tu sangre es bombeada con más fuerza, tu presión arterial aumenta y respiras más rápido (las medidas del funcionamiento cardiovascular son una forma común en que los investigadores estudian el estrés).² Tus músculos se tensan; disminuye tu sensibilidad al dolor; tu atención está alerta y vigilante, enfocada en el pensamiento a corto plazo, aquí y ahora; tus sentidos se agudizan; tu memoria cambia para canalizar su funcionamiento a la estrecha banda de experiencia y conocimiento más relevante para este estresor. Además, para maximizar la eficiencia de tu cuerpo en este estado, tus otros sistemas pierden su prioridad: tu digestión se vuelve lenta y tu función inmunológica cambia (las medidas de la función inmunológica son otra forma común en que los investigadores estudian el estrés).³ Lo mismo sucede con el crecimiento y la reparación de tejidos, así como con el funcionamiento reproductivo. *Todo tu cuerpo y toda tu mente cambian en respuesta a la amenaza que perciben.*

Y entonces, aquí viene el león. Estás desbordada por la respuesta al estrés. ¿Qué haces?

Corres.

Verás, esta respuesta compleja y multisistémica tiene un objetivo principal: mover oxígeno y combustible a los músculos, anticipándose a la necesidad de escapar. Cualquier proceso no relevante para esa tarea se pospone. Como dice Robert Sapolsky: «Para nosotros (los vertebrados) el núcleo de la respuesta al estrés se basa en el hecho de que tus músculos van a funcionar como locos».⁴

Entonces, corres. ¿Y luego?

Bueno, luego solo hay dos resultados posibles: o el león te come (o el hipopótamo te arrolla y, en cualquiera de esos casos, nada del resto importa) o escapas. ¡Sobrevives! ¡Corres de regreso a tu aldea, el león te persigue todo el tiempo y gritas pidiendo ayuda! Todos salen y te ayudan a matar al león: ¡estás salvada! ¡Hurra! ¡Amas a tus amigos y familiares! ¡Estás agradecida de estar viva! El sol parece brillar más intensamente mientras te relajas sabiendo que tu cuerpo es un lugar seguro para estar. Juntos, los aldeanos cocinan la mayor parte del león y comparten una fiesta comunitaria, y

luego entierran las partes que no pueden usar en una ceremonia de honor. De la mano de la gente que amas, respiras profundamente y agradeces al león por su sacrificio.

El ciclo de respuesta al estrés se completó y todos vivimos felices para siempre.

El hecho de que hayas lidiado con el *estresor* no significa que hayas lidiado con el *estrés*

Nuestra respuesta al estrés está maravillosamente adaptada al entorno donde este evolucionó. El comportamiento que lidió con un león fue el que completó el ciclo de respuesta al estrés. Y eso hace que sea fácil suponer que es la eliminación del león —la causa del estrés— lo que completó el ciclo.

Pero no fue así.

Supón que mientras estás huyendo del león lo alcanza un rayo. Das media vuelta y descubres que el león ya está muerto, pero ¿de pronto te sientes tranquila y relajada? No. Te detienes, perpleja, con el corazón palpitante, con los ojos moviéndose de un lado a otro en busca de la amenaza. Tu cuerpo todavía quiere correr, pelear o esconderse en una cueva y llorar. La amenaza puede haber sido eliminada por la intervención divina, pero aún debes hacer algo para que tu cuerpo sepa que está a salvo. El ciclo de respuesta al estrés debe completarse y el solo hecho de eliminar el estresor no es suficiente para hacerlo. En consecuencia, tal vez corras de regreso a tu aldea y les cuentes sin aliento a todos en tu tribu lo que sucedió y todos juntos salten de arriba abajo y vitoreen y den gracias a Dios por el rayo.

O un ejemplo moderno: supongamos que el león te embiste: ¡viene justo hacia ti! Adrenalina y cortisol y glucógeno, ¡oh, cielos! Y así, pensando rápidamente, agarras tu rifle y le disparas al león para salvar tu propia vida. *Bang*. El león cae muerto.

¿Ahora qué? La amenaza se fue, pero tu cuerpo todavía está en modo de acción por completo, porque no has hecho nada que tu cuerpo reco-

nozca una señal de que está a salvo. Está atrapado en medio de la respuesta al estrés. No ayuda solo decirte: «Estás a salvo ahora, cálmate». Ni siquiera es suficiente ver al león muerto. Tienes que hacer algo que le indique a tu cuerpo que estás a salvo o de lo contrario te quedarás en ese estado, con neuroquímicos y hormonas que se degradan, pero que nunca cambian hacia relajarse. Tus sistemas digestivo, inmune, cardiovascular, musculoesquelético y reproductivo no reciben la señal de que están a salvo.

Pero espera, hay más.

Supongamos que el estresor no es un león, sino un patán en el trabajo. Patanes como estos nunca serán una amenaza para nuestras vidas, solo son un fastidio. Dice algo estúpido en una junta y se origina en ti un flujo similar de adrenalina y cortisol y glucógeno, ¡oh, cielos!⁵ Pero tienes que permanecer en esa junta y ser «agradable». «Socialmente adecuada». Solo empeorarías la situación si saltaras sobre la mesa y le arrancaras los ojos, que es lo que tu fisiología te está diciendo que hagas. En cambio, sostienes una junta tranquila, socialmente apropiada y altamente funcional con tu jefe, en la que lo convences para que te apoye e intervenga la próxima vez que el patán diga otra estupidez.

¡Felicidades!

Pero abordar la causa del estrés no significa que hayas abordado el estrés en sí mismo. Tu cuerpo está empapado en jugo de estrés, a la espera de alguna señal de que ahora está a salvo de la amenaza potencial y pueda relajarse y celebrar.

Y sucede día tras día... tras día.

Pensemos en lo que esto le hace a un solo sistema, el cardiovascular. La respuesta al estrés activada de manera crónica significa un aumento crónico de la presión arterial, que es como abrir constantemente una manguera en los vasos sanguíneos, cuando fueron diseñados por la evolución para manejar solo una corriente que fluye con suavidad. El aumento del desgaste de los vasos sanguíneos conduce al aumento del riesgo de una enfermedad cardíaca. Así es como el estrés crónico conduce a una enfermedad potencialmente mortal.

Y recuerda, esto sucede en cada sistema de tu cuerpo. La digestión. El funcionamiento inmune. Las hormonas. No estamos hechas para vivir en ese estado. Si nos quedamos atrapadas allí, la respuesta fisiológica destinada a salvarnos puede matarnos poco a poco.

Este es el mundo al revés en el que vivimos: en la mayoría de las situaciones en el Occidente postindustrial moderno el estrés te matará más rápido que el estresor... a menos que hagas algo para completar el ciclo de respuesta al estrés. Mientras tú manejas los estresores del día, tu cuerpo está manejando el estrés del día, y es absolutamente esencial para tu bienestar —así como dormir y comer— que le brindes a tu cuerpo los recursos que necesita para completar los ciclos de respuesta al estrés que se han activado.

Antes de hablar sobre cómo hacerlo, hablemos de por qué todavía no lo estamos haciendo.

Por qué nos atascamos

Hay muchas razones por las cuales el ciclo podría no completarse. Estas son las tres que vemos con más frecuencia:

1. *Estresor crónico* ➔ *estrés crónico*. Algunas veces tu cerebro activa una respuesta de estrés, haces lo que te dice y esto no cambia la situación:

«¡Corre!», dice cuando te enfrentas a un proyecto aterrador: hablar frente a un grupo de compañeros, escribir un informe gigante o ir a una entrevista para un trabajo, por ejemplo. Entonces «corres» a la manera del siglo veintiuno: cuando llegas a casa ese día pones a Beyoncé y bailas durante media hora.

«¡Escapamos del león!», dice tu cerebro, sin aliento y sonriendo. «¡Choca esos cinco!» y eres recompensada con todo tipo de químicos cerebrales que te hacen sentir bien.

Y luego llega el día siguiente... El aterrador proyecto sigue ahí.

«¡Corre!», dice tu cerebro una vez más.

Y el ciclo comienza de nuevo.

Nos quedamos atrapadas en la respuesta al estrés, porque estamos detenidas en una situación que lo activa. Eso no siempre es malo... pero lo es cuando el estrés supera nuestra capacidad para procesarlo. Lo cual, por desgracia, sucede gran parte del tiempo, porque...

2. *Adecuación social*. En ocasiones el cerebro activa una respuesta de estrés y tú no puedes hacer lo que intenta decirte que hagas:

—¡Corre! —dice mientras bombea adrenalina para ti.

—¡No puedo! —respondes—. ¡Estoy en medio de un examen!

—¡Golpea a ese imbécil en la cara! —dice mientras vierte glucocorticoides en tu torrente sanguíneo.

—¡No puedo! ¡Es mi cliente!

Así que te sientas con toda cortesía y sonríes de manera afable y haces tu mejor esfuerzo, mientras tu cuerpo se cocina en el jugo del estrés, a la espera de que hagas algo.

Y a veces el mundo te dice que está *mal* sentir ese estrés, mal por muchas razones y de muchas maneras. No es agradable, es débil, es descortés.

Muchas de nosotras fuimos criadas para ser «mujeres buenas», para ser «agradables». El miedo, la ira y otras emociones incómodas pueden causar malestar en las personas que nos rodean, por lo que no es agradable sentir esas cosas frente a otras personas. Sonreímos e ignoramos nuestros sentimientos porque son menos importantes que los de la otra persona.

Y también es *débil* sentir esos sentimientos, de acuerdo con lo que nuestra cultura nos ha enseñado. Eres una mujer inteligente y fuerte, así que cuando caminas por la calle y un hombre te grita «¡Qué rica estás!», te dices que debes ignorarlo, que no estás en peligro, que no tiene sentido enojarte o asustarte y que, de cualquier forma, ese tipo no vale la pena, no es importante. Mientras tanto tu cerebro grita «¡Qué asco!», y te hace caminar más rápido.

«¿Qué?», grita a tus espaldas el tipo que no vale la pena, «¿ni siquiera puedes aceptar un cumplido?».

«Solo ignóralo», te dices, mientras te tragas la adrenalina. «Eres demasiado fuerte como para que esto te afecte».

Pero no es solo que sea desagradable o débil, es *descortés*, según nos han enseñado. Cuando tu primo publica un comentario misógino en Facebook podrías GRITARLE POR REPETIR TONTERÍAS QUE NO SOLO SON OBJETIVAMENTE INCORRECTAS, SINO TAMBIÉN MORALMENTE REPROBABLES, DIABLOS, NO PUEDO CREER QUE AÚN TENGA QUE DECIR ESTAS COSAS. Entonces él —y probablemente varias personas más— responderá que tal vez pudieras tener razón, pero no puede escucharte cuando gritas tanto, cuando estás tan enojada. Que necesitas expresar tus argumentos con más *cortesía* si quieres que te tomen en serio.

Sé amable, sé fuerte, sé cortés. No hay sentimientos para ti.

3. *Es más seguro*. ¿Existe una estrategia para lidiar con el acoso en la calle, por ejemplo, que se ocupe tanto de la situación como del estrés que causa? Seguro. Date media vuelta y abofetea a ese tipo en la cara. ¿Pero luego qué? ¿Él se dará cuenta de repente de que el acoso en la calle es malo y dejará de hacerlo? Tal vez no. Lo más probable es que la situación se intensifique y él te golpee, en cuyo caso se vuelve mucho más peligroso. En ocasiones, alejarse es la victoria. Sonreír y ser amable, ignorarlo y decirte que no importa son estrategias de supervivencia. Úsalas con orgullo. Simplemente no olvides que estas estrategias de supervivencia no abordan el estrés en sí mismo. Posponen la necesidad de tu cuerpo para completar el ciclo, pero no la reemplazan.

¡Hay muchas maneras de negar, ignorar o suprimir tu respuesta al estrés! Por todas estas razones y más la mayoría de nosotras vamos caminando por ahí con décadas de ciclos incompletos de respuesta al estrés cociéndose a fuego lento en nuestra química, solo a la espera de una oportunidad para completarse.

Y luego está la parálisis.

Parálisis

Hemos hablado de la respuesta al estrés en los términos familiares de *lucha* o *huida*. Cuando te sientes amenazada, el cerebro realiza una evaluación en una fracción de segundo para determinar qué respuesta es más probable que dé como resultado tu supervivencia. La *huida* ocurre cuando tu cerebro se da cuenta de una amenaza y decide que es más probable que sobrevivas si intentas escapar. Eso es lo que sucede cuando huyes de un león.

La *lucha* ocurre cuando tu cerebro decide que es más probable que sobrevivas a la amenaza al intentar conquistarla. Desde un punto de vista biológico, la lucha y la huida son esencialmente lo mismo. La huida es miedo —evasión—, mientras que la lucha es enojo —aproximación—, pero ambas son la respuesta de estrés «¡ADELANTE!» del sistema nervioso simpático. Te dicen que *hagas algo*.

La parálisis es especial. Ocurre cuando el cerebro evalúa la amenaza y decide que eres demasiado lenta para correr y demasiado pequeña para luchar, por lo que tu mayor esperanza de supervivencia es «hacerte la muerta» hasta que la amenaza desaparezca o alguien venga a ayudarte. La parálisis es tu última respuesta al estrés, reservada para amenazas que el cerebro percibe como potencialmente mortales, cuando la lucha o la huida no tienen posibilidad alguna. En medio del acelerador de la respuesta al estrés, tu cerebro pisa el freno —el sistema nervioso parasimpático inunda al simpático— y tú te apagas.

Imagina que eres una gacela huyendo de un león. Estás a medio camino, llena de adrenalina, pero sientes que los dientes del león se clavan en tu cadera. ¿Qué haces? No puedes correr más: el león te tiene agarrada. No puedes pelear: el león es mucho más fuerte. Entonces tu sistema nervioso golpea el freno. Colapsas y te haces la muerta. Esto es la parálisis.

No necesitas saber sobre la parálisis para que tu cerebro pueda elegirla, pero si no sabes que existe, podrías pensar en una circunstancia en la que no te encontrabas segura y preguntarte por qué no pateaste y gritaste, por qué no peleaste o huiste. Por qué, de hecho, sentiste que *no podías* gritar, patear o correr. La razón es que, en verdad, no podías. Tu cerebro

estaba tratando de mantenerte viva frente a una amenaza que parecía insuperable, de manera que pisó el freno en un último intento por superarla.

¿Y sabes qué? Funcionó. Aquí estás. Viva y leyendo un libro sobre el estrés. ¡Hola! Estamos muy contentas de que estés aquí. Le agradecemos a tu cerebro por haberte mantenido con vida.

LAS SENSACIONES

Nuestra cultura nos brinda muchas formas para describir cómo te sientes cuando tu cerebro elige las respuestas «¡Adelante!» de estrés. Cuando tu cerebro elige pelear puedes sentirte *irritada, molesta, frustrada, enojada, iracunda o furiosa*. Cuando elige huir tenemos palabras para describir ese sentimiento: *insegura, preocupada, ansiosa, atemorizada, asustada o aterrada*. Pero ¿cuáles son las palabras que describen la emoción de la «parálisis»? Palabras que podrían parecer correctas: *apagada, entumecida, inmovilizada, desconectada, petrificada*. La misma palabra *simpático* significa «con sentimiento», mientras que *parasimpático* —el sistema que controla la parálisis— significa «al margen del sentimiento». Puedes sentirte desconectada del mundo, lenta, como si no te preocupara o nada importara. Te sientes... fuera.

Si no tenemos una buena palabra para describir la experiencia de la parálisis, no tenemos en realidad una buena palabra para describir lo que viene a continuación.

Después de que una gacela se paraliza en respuesta al ataque de un león, este, sintiéndose satisfecho, se va a buscar a sus cachorros para que se alimenten de esta. Y es entonces cuando ocurre la magia: una vez que la amenaza se ha ido, el freno se libera gradualmente y la gacela comienza a temblar y estremecerse. Toda

la adrenalina y el cortisol acumulados en su torrente sanguíneo se purgan a través de este proceso, de la misma manera que correr a la seguridad purga estos químicos.

Sucede en todos los mamíferos. Una mujer, cuando se enteró de la parálisis, nos dijo: «Entonces, eso fue lo que le sucedió a una gata que golpeé accidentalmente con mi automóvil: se quedó allí acostada y yo estaba aterrorizada de que estuviera muerta, me sentía terrible. Pero entonces comenzó a retorcerse y temblar, y pensé que estaba teniendo una convulsión, hasta que empezó a despertar... y luego escapó».

Esto también les sucede a los humanos. La gente nos ha contado: «Eso le pasó a mi amiga cuando despertaba de la anestesia tras su cirugía», «Mi hijo vivió eso en la sala de urgencias» o «Cuando estaba tratando de superar un trauma, a veces mi cuerpo entraba en un estado en el que me sentía fuera de control y me asustaba, porque así me había sentido durante el trauma. Ahora sé que en realidad mi cuerpo me estaba cuidando, fue parte de mi curación».

No tenemos palabras para describir la experiencia de soltar el freno: temblores, estremecimientos, estiramientos musculares, respuestas involuntarias que a menudo van acompañadas de oleadas de ira, pánico y vergüenza. Si no sabes de qué se trata, puede generarte miedo. Puedes intentar luchar o controlarla. Por eso es tan importante que le demos un nombre: lo llamamos *sensaciones*, y no hay nada que temer. Es una parte normal y saludable de completar el ciclo, una reacción fisiológica que terminará por sí sola y que por lo general dura solo unos cuantos minutos. Las sensaciones suelen tener lugar en casos extremos donde el ciclo de respuesta al estrés se interrumpe de manera súbita y no se permite que se complete. Es parte del proceso de curación que sigue a un evento traumático o a un periodo de estrés intenso a largo plazo.

Confía en tu cuerpo. Las sensaciones pueden hacernos conscientes de sus orígenes, o tal vez no. No importa. La conciencia y la comprensión no son necesarias para que las sensaciones se muevan a través y fuera de ti. ¿Estás llorando sin razón aparente? ¡Excelente! Solo observa cualquier emoción o sensación o temblor sin causa visible y di: «Ah, solo son algunas sensaciones».

La manera más eficiente de completar el ciclo

Cuando te persigue un león, ¿qué haces?

Corres.

Cuando la burocracia y la molestia de vivir en el siglo veintiuno te estresan, ¿qué haces?

Corres.

O nada.

O bailas alrededor de tu sala, cantas con Beyoncé, sudas en una clase de zumba o haces literalmente cualquier cosa que mueva tu cuerpo lo suficiente como para que te lleve a respirar profundamente.

¿Por cuánto tiempo?

Entre veinte y sesenta minutos al día funcionan para la mayoría de las personas.

Y debería ser casi diario; después de todo, experimentas estrés en el mismo periodo, por lo que también tendrías que completar el ciclo de respuesta al estrés la mayoría de los días. Pero incluso levantarte de la silla, respirar profundamente y tensar todos los músculos durante veinte segundos y luego sacudir la tensión con una gran exhalación es un excelente comienzo.

Recuerda, tu cuerpo no tiene idea de lo que significa «presentar tu declaración de impuestos» o «resolver un conflicto interpersonal a través

de la resolución racional de problemas». Sin embargo, sabe lo que significa saltar. Habla su propio lenguaje: *el lenguaje corporal*.

¿Sabes que todos dicen que el ejercicio es bueno para ti? ¿Que te ayuda con el estrés y mejora tu salud, tu estado de ánimo, tu inteligencia y que, básicamente, deberías hacer aunque sea un poco?⁶ Esa es la razón. La actividad física es lo que le dice a tu cerebro que ha sobrevivido con éxito a la amenaza y que ahora tu cuerpo es un lugar seguro para vivir. *La actividad física es la estrategia más eficiente para completar el ciclo de respuesta al estrés.*

Otras formas de completar el ciclo

La actividad física, literalmente cualquier movimiento de tu cuerpo, es tu primera línea de ataque en la batalla contra el *burnout*. Pero no es lo único que funciona para completar el ciclo de respuesta al estrés, ¡para nada! A continuación te presentamos otras seis estrategias basadas en evidencias.

Respiración. Las respiraciones profundas y lentas regulan la respuesta al estrés, sobre todo cuando la exhalación es larga y lenta y llega hasta el final, de modo que tu vientre se contraiga. La respiración es más efectiva cuando el estrés no es tan alto o cuando solo necesitas desviar lo peor del estrés para superar una situación difícil, después de lo cual harás algo más fuerte. Además, si vives con las secuelas del trauma, el solo hecho de respirar profundamente es la forma más amable de comenzar a desbloquear el trauma, lo que lo convierte en un excelente punto para comenzar. Un ejercicio sencillo y práctico es respirar mientras cuentas despacio hasta cinco, contener la respiración durante otra cuenta de cinco, luego exhalar durante una cuenta lenta de diez y hacer una pausa para otra cuenta de cinco. Haz eso tres veces —solo un minuto y quince segundos de respiración— y ve cómo te sientes.

Interacción social positiva. La interacción social informal, pero amigable, es la primera señal externa de que el mundo es un lugar seguro. La mayoría de nosotras suponemos que seremos más felices si, por ejemplo, quien está sentado a nuestro costado en el camión nos deja tranquilas y

ambos nos quedamos en silencio. Pero resulta que las personas experimentan mayor bienestar si han tenido una conversación cortés e informal con su compañero de asiento.⁷ Las personas con más conocidos son más felices.⁸ Simplemente sal a comprar una taza de café y dile «buen día» al barista. Alaba los aretes de la señora que sirve el almuerzo. Asegúrale a tu cerebro que el mundo es un lugar seguro y sano, y que no todas las personas son un asco. ¡Eso ayuda!

Risa. Reír juntas, e incluso recordar las veces que nos reímos juntas, aumenta la satisfacción de las relaciones.⁹ No nos referimos a la risa social o de «pose», sino a las risas que nacen del estómago: esa risa profunda, descortés e inevitable. Cuando reímos, dice la neurocientífica Sofía Scott, usamos un «antiguo sistema evolutivo que los mamíferos han desarrollado para crear y mantener vínculos sociales y regular las emociones».¹⁰

Afecto. Cuando la plática amistosa con compañeros no es suficiente, cuando estás demasiado estresada para reír, se requiere una conexión más profunda con una presencia amorosa. Muy a menudo esto proviene de una persona afectuosa y querida a quien le agradas, te respeta y confía en ti, y es alguien que te agrada, a quien respetas y en quien confías. No tiene que tratarse de afecto físico, aunque es genial. Un abrazo cálido, en un contexto seguro y de confianza, puede hacer mucho para ayudar a tu cuerpo a sentir que ha escapado de una amenaza como correr un par de kilómetros, e implica menos sudor.

Un ejemplo de afecto es el consejo de «beso de seis segundos» del investigador de relaciones John Gottman. Él sugiere que todos los días beses a tu pareja durante seis segundos. Eso es un beso de seis segundos, claro está, no seis besos de un segundo. Seis segundos es, si lo piensas, un beso potencialmente incómodo, pero hay una razón para ello: seis segundos son demasiado para besar a alguien con quien estás resentida o molesta, demasiado largo para besar a alguien con quien te sientes insegura. Besarse durante seis segundos requiere que te detengas y deliberadamente te des cuenta de que te agrada esta persona, que confías en ella y que sientes afecto por ella. Al notar esas cosas, el beso le dice a tu cuerpo que estás a salvo con tu tribu.

Otro ejemplo. Abraza a alguien que amas y en quien confías durante veinte segundos completos, mientras ambos están parados sobre sus propios centros de equilibrio. La mayoría de las veces cuando abrazamos a las personas o es un abrazo rápido, de tipo inclinado, o es un abrazo más largo, donde cada uno se apoya en el otro, de modo que si uno de los dos se suelta, la otra persona se cae. En lugar de eso, soporta tu propio peso, mientras tu pareja hace lo mismo, y abrácese. Manténganlo. La investigación sugiere que un abrazo de veinte segundos puede cambiar tus hormonas, disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca y mejorar el estado de ánimo, todo lo cual se refleja después del abrazo en el aumento de oxitocina, la hormona de enlace social.¹¹

Como un beso largo y consciente, un abrazo de veinte segundos puede enseñarle a tu cuerpo que estás a salvo, que escapaste del león y que llegaste a casa sana y salva, con las personas que amas.

Por supuesto, no tiene que durar exactamente veinte segundos. Lo que importa es que sientas que se completa el cambio del ciclo. La terapeuta Suzanne Iasenza lo describe como «abrazarse hasta relajarse».

Por fortuna, nuestra capacidad para completar el ciclo con afecto no se limita a otros seres humanos. Acariciar a un gato durante unos minutos puede reducir tu presión arterial y las dueñas de mascotas a menudo describen un apego más solidario hacia ellas que con sus relaciones humanas.¹² No es de extrañar que las personas que pasean a sus perros hagan más ejercicio y se sientan mejor que las que no lo hacen... están haciendo ejercicio y recibiendo afecto al mismo tiempo.¹³ Y para las personas cuyas experiencias les han enseñado que nadie es confiable, las terapias con caballos, perros y otros animales pueden abrir una puerta al poder de la conexión.

Nuestra capacidad para completar el ciclo con afecto ni siquiera se detiene en la conexión con la vida cotidiana en la Tierra. A menudo, cuando los investigadores examinan el papel de la espiritualidad en el bienestar de una persona, hablan sobre el «sentido de la vida» —algo tan importante que dedicamos todo un capítulo para esto, el capítulo 3— o sobre el apoyo social provisto por el resto de los miembros de una comunidad religiosa. Por otra parte, una conexión espiritual también se trata de sentirte segura,

amada y apoyada por un poder superior. En resumen, se trata de sentirte conectada a una tribu invisible, pero intensamente tangible.¹⁴

Una buena llorada. Cualquiera que diga «Llorar no resuelve nada» no sabe la diferencia entre lidiar con el estrés y lidiar con la situación que causa el estrés. ¿Has tenido la experiencia de apenas entrar a algún lugar y estallar en llanto por diez minutos, incluso antes de cerrar la puerta detrás de ti? Entonces, ¿te limpias la nariz, suspiras profundamente y te sientes aliviada del peso de lo que sea que te haya hecho llorar? Es posible que no haya cambiado la situación que causó el estrés, pero completaste el ciclo.

¿Tienes una película lacrimógena favorita que te hace llorar cada que la ves? Sabes exactamente cuándo tomar los pañuelos y comenzar a llorar: «¡Me encanta esta parte!». Atravesar esa emoción con los personajes le permite a tu cuerpo atravesarla también. La historia te guía a través del ciclo emocional completo.

Expresión creativa. Participar en actividades creativas el día de hoy genera más energía, emoción y entusiasmo el día de mañana.¹⁵ ¿Por qué? ¿Cómo? Al igual que los deportes, las artes —incluidas la pintura, la escultura, la música, el teatro y la narración en todas sus formas— crean un contexto que tolera, e incluso alienta, grandes emociones. En la primera descarga de amor romántico, por ejemplo, ¡todas esas canciones en la radio de repente tienen sentido! Y esas canciones nos acompañan incluso cuando nuestros amigos ponen los ojos en blanco, cansados de escuchar lo enamoradas que estamos. Y cuando estamos desconsoladas, hay una lista de reproducción para guiarnos a través del túnel de nuestro dolor y mantenernos acompañadas a medida que avanzamos hacia un lugar de paz. De esta manera, las artes literarias, visuales y escénicas de todo tipo nos dan la oportunidad de celebrar y pasar por grandes emociones. Es como una escapatoria cultural en una sociedad que nos dice que seamos «agradables» y que no hagamos olas. Aprovecha la escapatoria.

Escritores, pintores y creadores de todo tipo han dicho lo mismo que un compositor de Nashville nos dijo: «Al mirar hacia atrás, a mis primeras canciones, resulta completamente obvio que estaba lidiando con mi pasado y tratando de procesar mi historia de trauma para convertirla en

algo significativo. En ese momento estaba por completo en la negación: ni siquiera sabía que *tenía* dolor. Escribir canciones me ayudó a sentir lo que mi mente me había ocultado. Mis canciones eran un lugar seguro para poner lo que de otra manera no habría podido afrontar».¹⁶

Sofía es ingeniera y fanática de *Viaje a las estrellas* y un montón de cosas más, pero no es una atleta. En el bachillerato la gente veía a una chica negra de un 1.85 metros de altura y le decía que debería de jugar basquetbol y ella, en respuesta, les decía dónde podían poner su opinión. Odia el ejercicio. No hará ejercicio. De hecho, si alguna vez intenta ejercitarse, después de unos días inevitablemente le ocurre algo o se lesiona, o surge un proyecto que hace que ya no tenga tiempo para continuar. No puede hacer ejercicio. No puede. Lo odia, no puede hacerlo, no lo hará.

Por tanto, cuando Emily visitó su oficina para impartir un seminario sobre el estrés a la hora del almuerzo y dijo «El ejercicio es bueno para ustedes», Sofía se le acercó después.

«No lo entiendes, Emily. Es aburrido y doloroso, y cada vez que lo hago algo sale mal. No puedo, no lo haré, no quiero, simplemente no. No. No voy a hacer ejercicio. No me importa lo bueno que sea para el estrés».

No todas son deportistas naturales. Sin embargo, las investigaciones comprueban de manera inequívoca que el ejercicio es bueno para una, y Emily, como educadora de salud, ha buscado formas de apoyar a las personas que no pueden hacer ejercicio, o que lo odian, o que tan solo no lo hacen por cualquier razón. Cuando revisó las investigaciones al respecto, para su asombro, encontró que la mayoría de las conclusiones decían cosas como: «Únete a un deporte de equipo» o «¡Conviértelo en un pasatiempo, no solo en ejercicio!». En otras palabras, el consejo era: «¡Encuentra un camino para disfrutar el ejercicio!», lo cual es bueno, pero no para alguien con dolor crónico o con alguna enfermedad, lesión o discapacidad, ni para alguien como Sofía que NO HARÁ EJERCICIO.

Pero, entonces, Emily encontró una rama notable de estudios sobre terapias basadas en el cuerpo, cuyos resultados aplica a personas como Sofía. Esto es lo que le sugirió Emily.

—Está bien, entonces solo acuéstate en la cama.

—Ese es mi deporte favorito —dijo Sofía.

—Luego, tensa y libera progresivamente todos los músculos de tu cuerpo, comenzando con los pies y terminando con la cara. Ténsalos con fuerza, duro, duro, y cuenta leeeentaaaameeenteee hasta diez. Asegúrate de dedicar más tiempo a tensar esos lugares donde se acumula el estrés.

—En los hombros —dijo Sofía al instante.

—¡Súper! Y mientras haces eso, visualiza, de manera muy clara y visceral, lo que se siente sacarle el alma a golpes a cualquier estresor que hayas encontrado.

—De acuerdo —respondió con un poco de entusiasmo.

—Imagínalo en verdad, claramente, eso es muy importante. Deberías notar que tu cuerpo responde, como si tu corazón latiera más rápido y tus puños se cerraran hasta que llegas a una sensación satisfactoria de...

—Victoria —dijo Sofía—. Yo me encargo.

Lo hizo. Y cosas extrañas comenzaron a suceder. En ocasiones, mientras estaba haciendo la actividad de tensión muscular, sentía inexplicables oleadas de frustración y enojo. De vez en cuando lloraba. A veces su cuerpo parecía tomar el control y temblaba y se estremecía de manera extraña, como si estuviera poseída.

Le envió un correo electrónico a Emily contándole al respecto.

«Es totalmente normal —le aseguró Emily—. Ese es tu bagaje emocional que está saliendo de la maleta. Todos esos ciclos de respuesta al estrés incompletos que se han acumulado dentro de ti finalmente se están liberando. Confía en tu cuerpo».

Hay tantas formas de completar el ciclo que no es posible catalogarlas todas aquí. Sin embargo, la actividad física, el afecto, la risa, la expresión creativa e incluso la respiración tienen algo en común como estrategias: tienes que *hacer algo*.

Una cosa que sabemos con certeza que no funciona es cuando solo te dices a ti misma que todo está bien. Completar el ciclo no es una decisión intelectual, sino un cambio fisiológico. Así como no le dices a tu corazón que

continúe latiendo o a tu digestión que continúe trabajando, el ciclo no se completa por elección deliberada. Le das a tu cuerpo lo que necesita y le permites hacer lo que sabe hacer, durante el tiempo que lo requiera.

¿Cómo sabes que has completado el ciclo?

Es como cuando sabes que estás satisfecha después de una comida o que has tenido un orgasmo. Tu cuerpo te lo dice y es más fácil reconocerlo para algunas personas que para otras. Puedes experimentarlo como un cambio de ánimo, en el estado mental o en la tensión física, a medida que respiras con mayor profundidad y tus pensamientos se relajan.

Para algunas personas es tan obvio como saber que están respirando. Así es para Emily. Mucho antes de saber sobre la ciencia, sabía que cuando se sentía estresada, tensa y fatal, después de salir a correr o a andar en bicicleta se sentía mucho mejor. Incluso en los días en que miraba sus tenis y pensaba «¡Puaj!, no quiero hacerlo», ella sabía que al otro lado de esos tenis y esa carrera o de ese paseo estaba la paz. Una vez, incluso, lloró en la cima de una colina en una zona agrícola del sureste de Pensilvania, respirando con fuerza y maravillada por el olor de las vacas y el resplandor de la luz del sol en el pavimento, mientras los engranajes de su bicicleta zumbaban debajo de ella. Siempre ha podido sentir de manera intuitiva ese cambio dentro de su cuerpo.

¿Cómo se siente?

Es un cambio de marcha, un deslizamiento de la cadena a una menor velocidad y de pronto las ruedas giran más libremente. Es una relajación muscular y una respiración más profunda.

Mientras más ejercicio hace ella, más fácilmente llega a ese punto. Pero si ha dejado que el estrés se acumule dentro de ella durante días o semanas, un solo entrenamiento no hará que se sienta así. Sí se sentirá mejor después de una carrera, pero no habrá *terminado*. Si tú has pasado mucho tiempo acumulando ciclos incompletos de respuesta al estrés dentro de tu cuerpo, quizá también tengas esta experiencia. Cuando comiences a practicar

estrategias para completar el ciclo, al principio sentirás solo un poco de alivio, no necesariamente la relajación total de haberlo completado. Eso también está bien.

Para otros, como Amelia, reconocer cuándo se completa el ciclo no es tan fácil. Estaba en el consultorio de su terapeuta, sintiéndose ansiosa, la primera vez que notó que sucedía. El terapeuta le pidió que describiera cómo sentía su ansiedad y Amelia se volvió poética durante unos cuatro minutos, hablando sobre la tensión de sus hombros y el calor de su cuello y los temblores de sus folículos pilosos, luego se detuvo para respirar.

—¿Y cómo te sientes ahora? —preguntó el terapeuta.

—Mmmm. Yo...no lo sé. Ya no la encuentro. Creo que simplemente... ¿se fue?

—Sí. Así es como funciona. Si comienza la ansiedad, también termina.

—¿Simplemente termina?

—Sí. Si la dejas, simplemente termina.

Le preguntamos a un grupo de terapeutas cómo podían saber que habían completado el ciclo. Una terapeuta no habló de sí misma, sino de su hija pequeña. Cuando su hija acudía a ella angustiada, la abrazaba, como lo hace una madre, y miraba su rostro mientras lloraba. Gradualmente, los músculos tensos de la cara y el cuerpo de la niña se suavizaban y emitía un gran suspiro estremecedor, y entonces era capaz de hablar sobre lo que le había causado la angustia. Ese gran suspiro era la señal de que su pequeño cuerpo había hecho el cambio.¹⁷

No te preocupes si no estás segura de poder reconocer cuándo has «completado» el ciclo. Sobre todo si has pasado muchos años —toda tu vida, tal vez— aferrándote a tu preocupación o a tu enojo, tal vez tengas una gran cantidad de ciclos de respuesta al estrés acumulados que hacen girar sus motores, esperando su turno, así que va a pasar un tiempo antes de que superes la acumulación. Lo único que necesitas hacer es reconocer que te sientes cada vez mejor que como te sentías antes de comenzar. Puedes notar que algo en tu cuerpo ha cambiado, que ahora se mueve en dirección a la paz.

Podrás decir: «Si estaba en un ocho en la escala de estrés cuando comencé, ahora estoy en un cuatro». Y eso es bastante bueno.

Consejos prácticos

En este caso el «cómo» es muy sencillo.

Primero, encuentra algo que funcione. Sería conveniente si pudiéramos decirte qué estrategia funcionará mejor para ti, pero quizás encontrarás que diferentes planes funcionan mejor en diferentes días, y en ocasiones aquel que funciona mejor no es práctico siempre, así que necesitarás uno de respaldo. Tal vez ya estés pensando en algunas cosas que hacen que te sientas bien, experimentálas y luego prográmalas en tu día. Ponlo en tu calendario. Treinta minutos de cualquier cosa que funcione para ti: ejercicio, meditación, expresión creativa, afecto, etc. Dado que experimentas estrés todos los días, debes establecer el tiempo para completar el ciclo todos los días. Haz que sea una prioridad, como si tu vida dependiera de ello. Porque así es.

Recuerda, Emily entendió intuitivamente cómo podía completar el ciclo desde la adolescencia temprana, mientras que Amelia, genéticamente idéntica y criada en el mismo hogar, ni siquiera comenzó a comprenderlo hasta después de años de terapia, dos hospitalizaciones por inflamación inducida por el estrés y entrenamiento formal en meditación e instrucción explícita de su hermana, educadora de salud. Sabemos que todas somos diferentes, pero con la práctica comenzarás a notar cómo se sienten los diferentes niveles de estrés en tu cuerpo y tendrás una idea de qué días requieren más o menos tiempo o intensidad para completar el ciclo.

Para muchas personas lo más difícil de completar el ciclo es que esto casi siempre requiere que dejen de lidiar con lo que sea que causó el estrés, que se alejen de esa situación y se vuelvan hacia su propio cuerpo y emociones.

En este punto del capítulo ya sabes que lidiar con el estresor y lidiar con el estrés son dos procesos diferentes, y que debes hacer ambas cosas.

Tienes que hacerlo o de lo contrario tu estrés erosionará gradualmente tu bienestar hasta que tu cuerpo y tu mente se derrumben.

Señales de que necesitas lidiar con el estrés, incluso si esto significa ignorar el estresor

Tu cerebro y tu cuerpo exhiben señales predecibles cuando tu nivel de estrés es elevado y estas sirven como pistas confiables que indican que necesitas lidiar con esto en sí mismo antes de que puedas lidiar con el estresor de manera efectiva.

1. *Te das cuenta de que estás haciendo lo mismo, aparentemente cosas sin sentido, una y otra vez, o teniendo comportamientos autodestructivos.* Cuando tu cerebro se satura puedes comenzar a tartamudear o a repetirte, como un disco rayado, o como un niño de ocho años que, sin aliento, intenta llamar la atención de su madre diciendo «¿Adivina qué? ¿Adivina qué? ¿Adivina qué?». Podrías notar que estás revisando cosas, escogiendo otras, teniendo pensamientos obsesivos o jugueteando con tu propio cuerpo de una manera rutinaria. Estos son signos de que el estrés ha desbordado la capacidad de tu cerebro para hacerle frente al estresor de manera racional.

2. *«Colgarse de la lámpara».* Esta es la expresión que emplea Brené Brown para referirse al repentino y abrumador estallido de dolor tan intenso que ya no puedes contener y que te hace saltar hasta la lámpara y colgarte de ella. Es desproporcionado respecto de lo que está sucediendo en el aquí y ahora, pero no respecto del sufrimiento que llevas dentro; y que debe de ir a algún lado. Entonces estalla. Esa erupción es una señal de que has superado tu umbral y necesitas lidiar con el estrés antes de poder tratar con el estresor.

3. *Te conviertes en un pequeño conejo escondido bajo un arbusto.* Imagina a un conejo que es perseguido por un zorro y corre bajo un arbusto para esconderse. ¿Cuánto tiempo se queda allí?

Hasta que el zorro se haya ido, ¿verdad?

Cuando tu cerebro está atrapado en medio del ciclo puede perder la capacidad de reconocer que el zorro ya se ha ido, por lo que simplemente permanece debajo de ese arbusto, es decir, llegas a casa del trabajo y miras videos de gatos mientras comes helado directo del recipiente, usando papas fritas como cuchara, o te quedas en la cama todo el fin de semana, escondiéndote de la vida. Si te estás escondiendo de ella ya sobrepasaste tu umbral, pues no estás lidiando con el estrés ni con el estresor. Debes tratar con el estrés para que puedas estar lo suficientemente bien como para hacerlo con el estresor.

4. *Tu cuerpo se siente desequilibrado.* Tal vez estás enferma todo el tiempo: tienes dolor crónico, lesiones que simplemente no sanan o infecciones que vuelven una y otra vez. Debido a que el estrés no es «solo estrés», sino un evento biológico que en verdad tiene lugar dentro de tu cuerpo, puede causar problemas en ese nivel que en verdad ocurren adentro de ti, pero que no siempre se pueden explicar con diagnósticos obvios. Las enfermedades y lesiones crónicas pueden ser causadas o exacerbadas por la activación crónica de la respuesta al estrés.

Amelia le contó a Julie la historia de cómo la ciencia de completar el ciclo le salvó la vida (dos veces).

—Fue cuando estaba estudiando el posgrado. Intentaba lograr algo que me importaba mucho, mientras, al mismo tiempo, luchaba con todo el asunto administrativo totalmente disfuncional...

—Ay, Dios, eso me suena tan familiar —dijo Julie.

—... y el estrés acumulado dentro de mí fue formando capas que se volvieron más y más densas, hasta que terminaron por aplastarme. A mitad del programa me hospitalizaron con dolor abdominal y un recuento de glóbulos blancos que estaba por las nubes. No pudieron encontrar una causa, así que me enviaron a casa y me dijeron que me «relajara».

—Lo que sea que eso signifique —dijo Julie.

—¡Yo tampoco lo sabía! Solo entendía que debía hacer algo. Entonces comencé a notar todos los estresores externos que activaban mi estrés y a reconocer el poco control que tenía sobre ellos, para poder comenzar a dejar

ir esas cosas. Estoy segura de que eso me ayudó a salvar mi vida. Sin embargo, no fue suficiente. Un año después estaba de regreso en el hospital y me sacaron el apéndice... las capas apremiantes de estrés dentro de mí finalmente habían destruido un órgano.

—¿El estrés puede hacer eso?

—Claro que sí —respondió Amelia—. Entonces mi hermana me visitó en el hospital y me trajo un libro sobre la inflamación.

—¿Tu hermana te dio un libro mientras estabas en el hospital?

—Y un globo que cantaba «Don't Worry, Be Happy» [«No te preocupes, sé feliz»], que también me ayudó —dijo Amelia—. Este libro explica cómo las condiciones de salud como las infecciones repetidas, el dolor crónico y el asma (todo lo que yo tenía) se exacerban o incluso son causadas por el estrés. Por emociones no procesadas. Llegué a casa y leí este libro, y entonces comencé a llorar, a pesar de que estaba pensando: «Eso no tiene sentido». Sonaba como una tontería jipi. Pero, vamos, yo tenía mucho dolor todo el tiempo y las cosas estaban empeorando a medida que envejecía. Entonces llamé a Emily sollozando y le dije algo como: «Este libro dice que las emociones existen en el cuerpo. ¿Es cierto?».

—Vaya, guau —exclamó Julie—. Hasta yo sabía eso.

—Eso es lo que estoy diciendo. Si yo puedo aprender a lidiar con el estrés, aprender a completar el ciclo, tú también puedes. Cualquiera puede.

—De todas maneras le pregunté a Emily qué se suponía que debía hacer con toda esta emoción, dolor y basura en mi cuerpo, y ella condujo una hora y media hasta mi casa para traerme un libro de meditaciones de relajación.

—Porque, por supuesto, Emily tenía que darte un libro —dijo Julie.

—Exactamente. Así que comencé a usar estas meditaciones en la caminadora y en la elíptica, prestando atención a las sensaciones físicas y, por primera vez, me di cuenta de que ciertos pensamientos extraviados se correspondían con molestias corporales específicas. Fue salvaje. Alucinante. Y funcionó. Estoy más sana (y más cuerda y feliz) que cuando tenía veinte años, porque me di cuenta de que mis emociones, mis pensamientos y mi cuerpo están todos conectados entre sí. Ahora soy yo quien le insiste en que haga ejercicio, lllore y escriba ficción cuando lo necesite.

—Porque esas son las formas en que ella completa el ciclo —observó Julie—. De acuerdo —ella le dio la vuelta a la copa de vino entre sus dedos, pensando.

Julie hizo un plan. Comenzó el año escolar con dos nuevas estrategias: comenzaría a separar los estresores controlables de los incontrolables y practicaría completar el ciclo. Dedicaba media hora al día, seis días a la semana, para hacer ejercicio o jugar con su hija, Diana.

Eso ayudó... Pero unos meses más tarde se encontró con un serio obstáculo. Y ese es el tema del próximo capítulo.

La buena noticia es que el estrés no es el problema. El problema es que las estrategias que tratan con los estresores casi no tienen relación con las que tratan con las reacciones fisiológicas que nuestros cuerpos tienen ante esos estresores. Estar «bien» no es vivir en un estado de seguridad y calma perpetuas, sino moverse con fluidez de un estado de adversidad, riesgo, aventura o emoción, hacia la seguridad y la calma, y salir nuevamente. El estrés no es malo para ti; *estar atrapada* sí. El bienestar tiene lugar cuando tu cuerpo es un espacio seguro para ti, incluso cuando tu cuerpo no necesariamente está en un sitio óptimo. Puedes estar bien, incluso en los momentos en que no te sientes bien.

Aquí está la moraleja final de la historia:

*El bienestar no es un estado de ser,
sino un estado de acción.*

Nuestro trabajo en este capítulo ha sido enseñarte cómo lidiar con el *estrés* para que puedas estar lo suficientemente bien como para enfrentar otro día de estresores.

Pero, por supuesto, eso te deja con una vida llena de metas, obstáculos, obligaciones por realizar, esperanzas por cumplir y otras fuentes de estrés, tanto grandes como pequeñas, tanto placenteras como dolorosas. Así que hablemos de esos objetivos y del mecanismo cerebral que les da seguimiento.

TL; DR:

- ✱ El hecho de que hayas lidiado con un estresor no significa que hayas trabajado el estrés mismo. Tienes que hacerlo —«completar el ciclo»— o este te matará lentamente.
- ✱ La actividad física es la estrategia más eficiente para completar el ciclo, incluso si solo se trata de que te pongas a dar saltos o llores a profundidad.
- ✱ Afecto. Un beso de seis segundos, un abrazo de veinte segundos, seis minutos de acurrucarse después del sexo, una risa incontrolable son estrategias sociales que completan el ciclo, junto con una autoexpresión creativa: escribir, dibujar, cantar, lo que sea que te dé un lugar seguro para moverte a través del ciclo emocional del estrés.
- ✱ «Bienestar» es la libertad de moverse con fluidez a través de los ciclos de ser humano. No es un estado de ser; es un estado de acción.