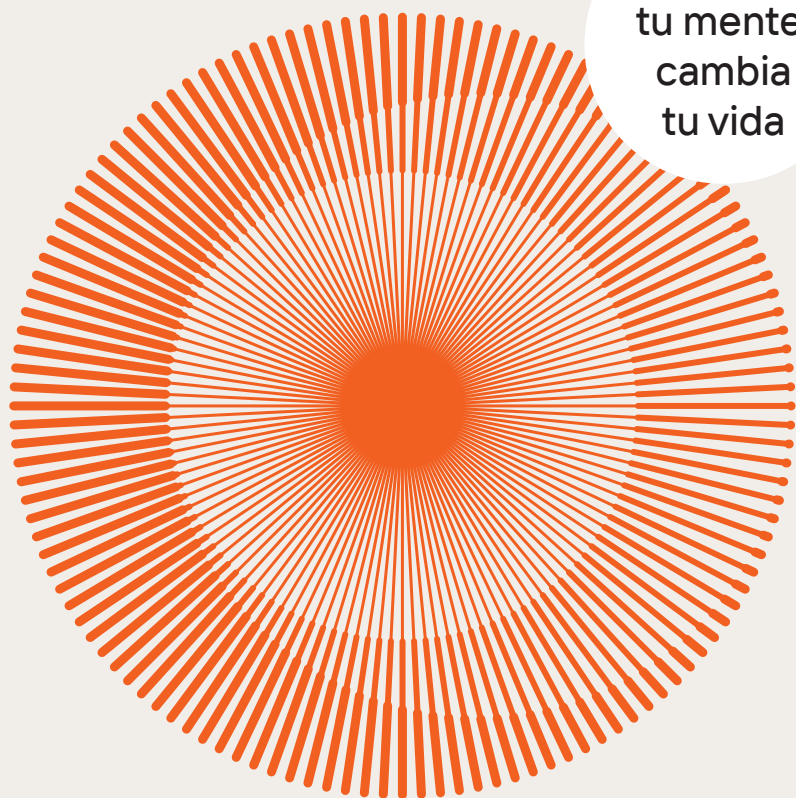


NEURO HÁBITOS

Rompe el bucle, transforma
tus pensamientos y crea
cambios duraderos

Cambia
tu mente,
cambia
tu vida



NICOLE VIGNOLA

DIANA

NICOLE VIGNOLA

NEUROHÁBITOS

Rompe el bucle, transforma tus
pensamientos y crea cambios duraderos

Traducción de Victoria Simó

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Rewire*

© Nicole Vignola, 2024

Publicado por acuerdo con Rachel Mills Literary Ltd.

© de la traducción, Victoria Simó Perales, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2025

Depósito legal: B. 21.443-2024

ISBN: 978-84-1119-213-2

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción. La materia del cerebro, tu mundo interno y cómo ha sido programado	7
---	---

PRIMERA FASE: LÍBRATE DE LA NEGATIVIDAD

Rompe el ciclo	29
El sesgo de negatividad	75
El poder de los pensamientos.	92
Normalidad sibilina	107
Lo verás cuando lo creas	116
Finales, pérdidas y duelo	127
Neurokit de herramientas: cómo librarse de lo negativo	147

SEGUNDA FASE: CAMBIA DE NARRATIVA

Reprograma tu inconsciente	164
1. Olvídate del teléfono.	166
2. Visualización y atención	170
3. Repetición	178

4. Abre espacio	181
5. Fuerza los límites.	185
6. Crea una estrategia y prepárate para los contratiempos	188
7. Cruza el umbral del miedo y conquista el autosabotaje	195

TERCERA FASE: POTENCIA LO POSITIVO

Incrementa la resiliencia mental	204
Mentalidad de crecimiento	216
Los músculos se comunican directamente con el cerebro . . .	226
El sueño es tu principal herramienta de optimización cerebral	243
Dopamina: la felicidad reside en el ahora	256
Autoconfianza y seguridad.	272
<i>Para terminar</i>	285
<i>Apéndice</i>	291
<i>Créditos de las imágenes</i>	295
<i>Agradecimientos</i>	297
<i>Notas</i>	301

Cuando estamos atrapados en una rutina es difícil ver la salida. Aunque sepamos lo que tenemos que hacer, nos cuesta creer que las cosas pueden cambiar. Sucede así por una serie de factores concomitantes, desde el estado de nuestra neurobiología en un momento dado, que determina el estado de ánimo, hasta emociones no deseadas, niveles de estrés y preocupación excesiva.

ESTRÉS

Vamos a empezar por el estrés porque, seamos realistas, a menudo tiene la culpa de que estemos atascados. El estrés nos puede parecer un concepto confuso, y con razón, pero yo te lo voy a aclarar.

El término *estrés* a menudo tiene connotaciones negativas. Evoca imágenes de tensión, ansiedad y malestar. Sin embargo, no todo el estrés es perjudicial para nuestro bienestar. El estrés es necesario en muchas circunstancias, y al entender sus distintas funciones empezamos a atisbar cómo podemos controlarlo y gestionarlo mejor. Esta idea es importante, porque a veces relacionamos el estrés con situaciones que nos producen malestar pero que no son exactamente estresantes, y esta confusión podría perpetuar una profecía autocumplida.

Abundan los estudios que demuestran que cambiar nuestra percepción del estrés y las ideas sobre la respuesta de estrés puede mejorar las respuestas fisiológicas y emocionales a sucesos estresantes.⁶ Para llevar a cabo cierto estudio,⁷ se les dijo a los participantes que sus respuestas fisiológicas al estrés eran funcionales y adaptativas. Durante las pruebas, cuando tuvieron que llevar a cabo una tarea estresante, su ritmo cardíaco y presión arterial fueron más bajas que las del grupo de control, lo que demuestra que percibir el estrés como algo positivo puede transformar la respuesta del organismo. Adoptando esta mentalidad obtendrás una visión más lógica y realista del estrés, algo que te permitirá evaluar tus niveles de estrés de manera más adecuada.

Yo divido el estrés en tres categorías: de atención, agudo y desadaptativo.

Estrés de atención

Contrariamente a la creencia popular, el estrés es una condición necesaria para mejorar el rendimiento y la concentración. En muchas ocasiones hace falta cierto nivel de alerta para rendir bien en el trabajo, hacer ejercicio o llevar a cabo actividades cotidianas como pasear al perro y hacer las tareas en casa. Eso significa que hormonas como la adrenalina y el cortisol, así como neuroquímicos como la norepinefrina,* circulan por nuestro cuerpo con el fin de prepararnos para esas actividades. Esas moléculas aumentan el nivel de alerta e incluso mejoran los tiempos de reacción. Un nivel moderado de estrés suele asociarse con un rendimiento óptimo, ya que nos motiva a cumplir los plazos, a afrontar los problemas de cara y a alcanzar nuestros objetivos.

Creo que a menudo usamos la palabra *estrés* para describir nuestras sensaciones cuando en realidad podríamos estar experimentando malestar. La diferencia es importante, pues una generalización como «estoy estresado» disminuye nuestra capacidad de controlar lo que estamos experimentando. Cuando evaluamos nuestra situación correctamente y comprendemos que las circunstancias requieren que estemos implicados en la actividad, empezamos a gestionar mejor el estrés.

Estrés agudo

El estrés agudo es adaptativo: está diseñado para ofrecer una inyección de energía efímera que nos ayudará a afrontar y resolver un problema. Es adaptativo porque, después de experimentar un acontecimiento estresante, el cuerpo se adapta a esa situación para

* También llamada noradrenalina. En este libro uso los dos términos indistintamente.

superarla, y de ese modo potencia el crecimiento personal y la resiliencia. Por ejemplo, la primera vez que tuviste que estudiar para un examen experimentaste un nivel alto de estrés. La reacción de estrés mejoró tu concentración, tu nivel de alerta y tu motivación para estudiar de manera eficaz. Por tanto, el aumento temporal del estrés seguramente te ayudó a gestionar el tiempo de forma más eficiente, a priorizar tareas y a adoptar estrategias de estudio eficaces. Eso te enseñó mecanismos de gestión del estrés y técnicas de gestión del tiempo, e incrementó tu resiliencia en situaciones de presión. Y todo ello te preparó para futuros desafíos académicos. Por eso dejé de preocuparme por los plazos de entrega de los trabajos en el máster, mientras que durante la licenciatura casi me daba un ataque cada vez que tenía que presentar algo. Para cuando llegué al máster, había dejado de contemplar esas fechas como una sentencia inminente y, en vez de eso, las consideraba una oportunidad para terminar el trabajo de manera más organizada.

El estrés tiene una función adaptativa y positiva al promover el crecimiento personal y el éxito en situaciones complicadas. Cuando lo gestionamos de manera adecuada, un estrés agudo contribuye a incrementar la productividad y una toma de decisiones eficaz.

La vida está llena de desafíos y adaptarse a estos a menudo requiere cierto grado de estrés. Superar obstáculos puede aportar mayor fortaleza mental y emocional a la vez que genera una sensación de deber cumplido y de autoeficacia. El estrés adaptativo anima a los individuos a desarrollar mecanismos de afrontamiento, estrategias de resolución de problemas y una mayor capacidad de superar dificultades futuras. Actúa como fuerza transformadora y contribuye a formar individuos más resilientes y capaces.

Estrés desadaptativo

Mientras que un estrés adaptativo y activador puede ser beneficioso, el estrés desadaptativo representa el lado oscuro, por cuanto resulta abrumador y dañino. Este tipo de estrés aparece cuando las

exigencias que pesan sobre nosotros superan nuestra capacidad de afrontarlas de manera eficaz. Reconocemos el estrés desadaptativo porque nos sentimos mental, física y emocionalmente agotados, incapaces de cumplir las exigencias. Amenaza nuestro bienestar y puede contribuir a una serie de problemas físicos y mentales, incluidos trastornos de ansiedad, depresión y problemas cardiovasculares. Por lo general lo sufrimos cuando el estrés agudo no desaparece y se convierte en crónico o cuando la presión es excesiva y sostenida en el tiempo.

Soportar un estrés crónico de tipo desadaptativo nos puede llevar al límite de nuestra resistencia. En esa situación, el cerebro y el cuerpo entran en «modo de seguridad» o «modo de ahorro de batería». Igual que tu teléfono cuando se está quedando sin batería, el modo de ahorro guarda energía para las funciones más básicas y alarga la batería de la vida. Cuando vives en ese estado, tu cerebro recurre a la heurística mental, que son los mismos atajos que tanto te esfuerzas en evitar, lo que significa que vuelves a caer en los antiguos hábitos que estabas intentando cambiar. La toma de decisiones no funciona como debería y tu cerebro escoge el camino más transitado. ¿Por qué recorrer una pista de tierra pudiendo circular por la autopista si estás agotado? Cuando vivimos así, el cerebro no puede priorizar el cambio de hábitos y de conductas. El *hardware* que es tu cerebro se esfuerza mucho en seguir operativo y no puede actualizar el *software* sin entrar en cortocircuito.

Las áreas fundamentales del cerebro afectadas por el estrés crónico incluyen el lóbulo frontal, la amígdala y el hipocampo.

El lóbulo frontal:

- El lóbulo frontal se asocia con funciones cognitivas superiores, tales como la toma de decisiones, la resolución de problemas y el control de impulsos.
- El estrés crónico puede provocar cambios estructurales en el

lóbulo frontal que podrían afectar a la capacidad del cerebro de regular la amígdala, que participa en el procesamiento emocional, y, por consiguiente, empujarnos a un estado de hipervigilancia que alteraría nuestras respuestas a los estresores.

La amígdala:

- La amígdala es una región clave asociada con el procesamiento de las respuestas emocionales, incluidos el miedo y el estrés.
- El estrés crónico puede conducir a un incremento del tamaño y la actividad de la amígdala. Una mayor actividad de la amígdala contribuye a una respuesta emocional exagerada a futuros estresores.
- Esta respuesta exacerbada al estrés puede disminuir el bienestar emocional.

El hipocampo:

- El hipocampo es esencial para la formación de la memoria y la regulación de la respuesta al estrés. Interviene en la finalización de la respuesta al estrés una vez que el estresor ha desaparecido.
- El estrés crónico provoca cambios estructurales en el hipocampo que pueden dar lugar a dificultades de aprendizaje y a problemas de memoria.

Es importante contar con esta información, porque nos ayuda a abordar el estrés agudo y el estrés crónico con conocimiento de causa. Te resultará de gran ayuda entender por qué te sientes abrumado y entras en un estado de hipervigilancia, incapaz de hacer frente a una situación. Afortunadamente el cerebro es plástico y eso puede cambiar. Cuando entras en modo de ahorro de energía, es posible que estés irritable y saltes con facilidad a causa de los cam-

bios cerebrales que has experimentado como consecuencia del estrés. O quizá entres en un estado de cansancio y letargia que relacionas con la pereza, de modo que te regañas por no sacar el trabajo adelante, algo que te hunde todavía más en ese ciclo del que no puedes salir. Así pues, si te cuesta concentrarte en el trabajo, te pones enfermo constantemente o has entrado en un estado de apatía existencial, seguramente no das más de ti. No eres perezoso ni te falta motivación. Lo que pasa es que eres incapaz de afrontar las exigencias de la vida. Tu cerebro no va a priorizar los trabajos que tienes pendientes ni los preparativos para la próxima reunión. En vez de eso, está tratando de reponer tus recursos energéticos de cualquier forma posible. Si imaginas tu cerebro y tu cuerpo como un sistema que requiere energía para los procesos celulares —desde pensar hasta hacer deporte— y se da el caso de que tus recursos energéticos se han agotado a causa del estrés constante, tendrás que renunciar a algo.⁸ Las faenas de la casa serán las primeras en caer. Optar por la comida a domicilio en lugar de cocinar seguramente vendrá a continuación.

Tengo la sensación de haber vivido buena parte de la veintena en un estado crónico de desajuste emocional y estrés desadaptativo. Siempre estaba enferma, a menudo prefería la comida basura por mi incapacidad de dar prioridad a la comida casera y, a decir verdad, mi vida en conjunto era un desastre. Por algo los llaman los locos veinte. Y los míos lo fueron, ya lo creo que sí.

Como bien sabemos, este tipo de situaciones no es exclusivo de la veintena: podemos experimentar el mismo nivel de estrés en cualquier etapa de la vida. A mí me ha ocurrido unas cuantas veces más, desde luego. Pero, aunque he pasado muchas épocas malas, el peor episodio, que se tradujo en la incapacidad de sacar la vida adelante, ocurrió durante mi gran época de autodescubrimiento. Presión por partida doble. Me costaba hacer ejercicio, saltaba a la mínima y a menudo estaba de mal humor. Muy divertido. Pero, ya sabes, una

hace lo que puede con la información que tiene en cada momento, y desde luego yo no sabía nada de esto en aquel entonces. Por eso estoy aquí ahora, pasando el testigo de la información a aquellos que tengan la suerte de recogerlo antes de encontrar maneras locas y creativas de meterse en un pozo sin fondo como hice yo. De haber sabido lo que sé ahora, habría aprendido a gestionar el bullicio de Londres un poco mejor. Los problemas económicos y algunos amigos tóxicos se unieron a traumas de infancia no resueltos. Todo ello aderezado con juergas regulares, que, por cierto, no se limitaban a los fines de semana y que pusieron la guinda al desastre. Las resacas de los miércoles tras las noches del martes en el famoso club G-A-Y, bebiendo cervezas a una libra con ochenta, se sucedían semana tras semana. Pido perdón a mis antiguos jefes que estén leyendo esto y que quizá creyeran mis mentiras cuando les decía que «estaba cansada». Pero todo se ve más claro *a posteriori* y al final me gradué en Neurociencia, así que algo hice bien. Ahora entiendo que mis mecanismos de afrontamiento disfuncionales me empujaron a un lugar cada vez más oscuro porque no contaba con las herramientas necesarias para gestionar mis emociones. Y está claro que no sabía lo suficiente sobre el estrés como para comprender siquiera lo que estaba sintiendo y atravesando. Por si fuera poco, como carecía de la autoestima necesaria para abogar por mí misma, tomé malas decisiones y acabé sumida en relaciones platónicas y desesperadamente románticas, con la esperanza de que otro solucionara mis problemas.

Tenía mucho trabajo que hacer si quería reprogramar mis ideas sobre mí misma, pero para conseguirlo debía volver a lo básico y aprender a gestionar mejor las tensiones. Vivía en un estado de estrés constante por razones varias, pero también porque la base estaba fallando. Cuando pensamos en el cerebro como el *hardware*, los aspectos básicos como el sueño, no beber alcohol, aprender a meditar (entre muchas otras herramientas que este libro te va a ofrecer) y poner unos límites claros acerca de lo que quieres y lo que no

QUÉ HICE PARA ELIMINAR LO SUPERFLUO Y CONCENTRARME EN MÍ

ELIMINAR DE MI VIDA LAS CARGAS INNECESARIAS (TRABAJO EXTRA,
REDES SOCIALES, GRANDES REUNIONES, ETCÉTERA).

DAR PRIORIDAD A LO QUE ERA IMPORTANTE Y LIBRARME DE LO QUE NO.

COMUNICAR MIS NECESIDADES A MIS AMIGOS Y FAMILIARES.

APRENDER A DECIR «NO» SIN SENTIMIENTO DE CULPA: PONER LÍMITES.

ESTABLECER HORARIOS CLAROS ENTRE EL TIEMPO PARA EL TRABAJO Y EL
TIEMPO PARA EL HOGAR.

DEJAR EL ALCOHOL Y LAS SALIDAS NOCTURNAS.

APRENDER MEDITACIÓN Y AUTOHIPNOSIS.

HACER HUECO A MIS AFICIONES: *BALLET* Y PINTURA.

HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD.

LIMITAR EL CONSUMO DE CAFÉÍNA.

PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA.

ASPIRAR A UN SUEÑO DE CALIDAD.

HACER YOGA.

quieres te van a garantizar que la maquinaria funcione todo lo bien que necesitas para poder hacer mejoras en tu *software*.

Para empezar comprendí que quizá el mundo no conspiraba contra mí. Yo conspiraba contra mí.

CÓMO ROMPÍ EL CICLO

EL MECANISMO DEL ESTRÉS

La reacción fisiológica del estrés está controlada por la amígdala, una pieza clave del sistema límbico del cerebro. Actuando como centro de control, la amígdala evalúa con rapidez los estímulos ambientales, en particular aquellos que percibe como amenazas, y cuando detecta peligro envía señales que activan la reacción de estrés en el organismo a través del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal para activar el **sistema nervioso simpático**.

El papel de la amígdala es fundamental en la liberación de hormonas del estrés, principalmente adrenalina y cortisol, por parte de la corteza suprarrenal. Este proceso es básico en la preparación del cuerpo para enfrentarse a un desafío, ya que intensifica la conciencia, incrementa la energía y agudiza la concentración: un conjunto de mecanismos conocido como el reflejo de lucha o huida. La capacidad de la amígdala para procesar rápidamente la información facilita una toma de decisiones rauda en situaciones de peligro potencial.

Por el contrario, el **sistema nervioso parasimpático** actúa como contrapeso al promover un estado de descanso y digestión. El sistema parasimpático es crucial para devolver el equilibrio al cuerpo cuando el estresor desaparece. Una de las claves de su efecto tranquilizador es el nervio vago. El nervio vago interactúa con distintos órganos, incluidos el corazón y el sistema digestivo, y libera acetilcolina, un neurotransmisor que contrarresta los efectos de las hormonas del estrés. Cuando se activa, el sistema parasimpático reduce el ritmo cardíaco, mejora la digestión y genera relajación.

Regular la actividad de los sistemas simpático y parasimpático es esencial para el bienestar general.

Las hormonas del estrés son moléculas que están desvinculadas del estresor. Eso significa que el cerebro percibe el estrés con independencia de la fuente o del acontecimiento y no puede diferenciar entre el estrés que genera un plazo de entrega inminente y el estrés de ser perseguido por un león. La magnitud de la respuesta de estrés puede variar, por lo que sus efectos en el cerebro y en el cuerpo pueden ser más importantes o menos, pero, por lo demás, las hormonas del estrés son moléculas genéricas que les comunican al cerebro y al organismo qué deben hacer en una situación concreta. Correr, concentrarse, luchar o terminar el informe.

Todos experimentamos estrés, algunos días más que otros, pero normalmente nos recuperamos pasado un rato o ese mismo día. En cuanto que seres humanos, debemos convivir con las reacciones de estrés: son sanas y necesarias. Siempre vas a experimentar presiones: sería ingenuo tratar de vivir en un mundo libre de estresores. La clave para gestionar el estrés es contemplarlo desde otra perspectiva y, aún más importante, recuperarnos con rapidez para no instalarnos en ese estado y arriesgarnos a que se convierta en estrés crónico y desadaptativo. Recuperarse rápidamente no es fácil cuando el estrés está provocado por un factor que no va a desaparecer, como un divorcio, preocupaciones económicas o problemas de salud, y en esos casos nos puede perjudicar. En ocasiones el estrés crónico provoca cambios cerebrales que contribuyen a la depresión, la ansiedad y otros problemas. Entonces tenemos dificultades para regular nuestras emociones y disminuye nuestra tolerancia hacia estresores normales y corrientes. Sucede porque la amígdala entra en un estado de hiperactividad y empieza a percibir amenazas en el entorno que en circunstancias normales no provocarían una reacción de estrés. ¿Nunca te has echado a llorar porque se te han enganchado los vaqueros en la manilla de la puerta? Prosaico pero perfectamente válido.

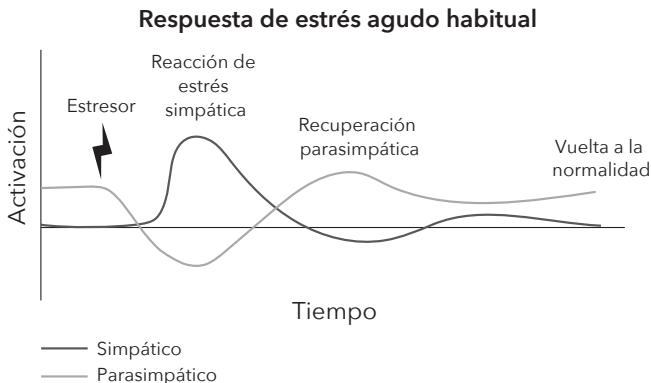
Yo estuve instalada en ese estado buena parte de mi vida como consecuencia de un hogar turbulento que no me enseñó a gestionar mis emociones ni a separarme de los estallidos y la reactividad que había observado en mi familia. Apuesto a que mi hermano pequeño se parte de risa al leer esto, pues él sabe muy bien cómo era yo. Un ejemplo excelente sería el ataque de nervios que sufrí junto a una agencia de alquiler de coches en los Alpes italianos. No había leído las condiciones generales (¿alguien lo hace?) y no sabía que necesitaba una tarjeta de crédito, de la que carecía, para alquilar un coche. Como tenía tan poca capacidad para regular mis emociones —una prueba del estado de hipervigilancia en el que me encontraba—, ese inconveniente sin importancia se convirtió en una crisis desafiada. Me puse a rebuscar en el bolso (por más que lo intente, no recuerdo qué) y tiré todo lo que llevaba dentro. Sea como fuere, el nivel de melodrama no estaba justificado, eso sí que lo sé. Sin embargo, pasado un rato y después de haber accedido a dejar un depósito más grande por el coche, que era un acuerdo muy razonable, miré a mi hermano mientras conducía y, al advertir que estaba perplejo por mi reacción exagerada, me eché a reír y le dije: «Soy una estrella, nene». Es raro pensar en ello, pero ahora me doy cuenta de que mi estado mental era un caos. Pasar de la desesperación y la frustración a una risa incontrolable en el espacio de una hora. Y por un problema que se podía arreglar fácilmente. Podría decirse que yo era un estrés andante. Sin embargo, al aprender los hechos neurocientíficos que explican el estrés y nuestra respuesta fisiológica a ellos, por fin adquirí las herramientas para tomar las riendas de mi vida y salir de ese modo exaltado de vivir. Para cambiar cualquier conducta tenemos que controlar nuestra respuesta al estrés. La mía estaba descontrolada: el más mínimo desencadenante me ponía frenética..., como ha quedado claro.

Vivir en un estado de alarma y reactividad constante, siempre prestos a pasar al ataque, significa que el cerebro no da prioridad a establecer nuevas conexiones para reconfigurar nuestra narrativa. Si

el cerebro y el cuerpo están inundados de hormonas del estrés, el *hardware* tiene que hacerse cargo de la tensión antes de que podamos ocuparnos del *software*. Aprender a responder al estrés de manera adecuada implica tomar medidas para que el *hardware* vuelva a funcionar bien y así poder abordar el *software* de los pensamientos, creencias y emociones. Cuando estamos en modo de ahorro de energía, el cerebro da prioridad a las funciones básicas en lugar de esforzarse en cambiar hábitos y conductas. Es complicado hacer cambios plásticos cuando eres presa de un estrés desadaptativo.

Vale, a continuación te voy a explicar lo que pasa, en teoría, cuando experimentamos un acontecimiento que nos provoca estrés agudo.

Pongamos que vives un suceso estresante. Debería ir seguido de una recuperación parasimpática, que informaría a tu cerebro y a tu cuerpo de que la amenaza ha pasado y te permitiría volver a un estado neutro. En ocasiones no sucede, porque los problemas siguen ahí, y a veces nos aferramos a un problema al darle vueltas y más vueltas. El cerebro humano, sumamente desarrollado, tiene la capacidad de seguir pensando en los sucesos estresantes, algo que mantiene elevados los niveles de cortisol. El cerebro y el cuerpo siguen percibiendo que están bajo amenaza, una situación que es desadaptativa.



Adaptado de Payne, Levine y Crane-Godreau, *Frontiers in Psychology*, 2015.⁴

tativa porque no conduce a ninguna función. ¿Qué se supone que tenemos que hacer?

HERRAMIENTA 1: EL SUSPIRO FISIOLÓGICO

El cerebro es un órgano muy primitivo y no está diseñado para prestar atención en los momentos de amenaza y peligro: está diseñado para correr, luchar o paralizarnos. Eso significa que, si quieres volver a un estado de relajación, tu cuerpo tiene que comunicarle al cerebro que ya no percibe la amenaza. La manera más rápida de comunicárselo es a través de una técnica respiratoria que el neurocientífico Andrew Huberman ha bautizado con la expresión «suspiro fisiológico».¹⁰

¿Alguna vez te has sentido abrumado y estresado y has empezado a caminar de un lado a otro suspirando y resoplando? Yo reparé en ello cuando mi perro, Kobe, llegó a casa. Es un *border collie*, una raza ultrasensible a las emociones y a las energías, y no le gustaba nada oírme suspirar. No había caído en la cuenta de la frecuencia con que lo hacía cuando estaba estresada hasta que tuve a Kobe. Nos conocemos muy bien y terminó por entender que mis suspiros no significan que esté enfadada ni molesta —solo me estoy regulando—, así que ya no le agobia. Si no tienes un perro como Kobe, a lo mejor te lo ha señalado tu pareja o un hijo. Normalmente, el sonido del suspiro tiene connotaciones negativas, pero es un mecanismo regulador del cerebro que intenta reiniciar tu sistema nervioso autónomo para devolverlo a su estado parasimpático. El cerebro lleva incorporado un mecanismo ubicado en la parte inconsciente del cerebro, llamada mesencéfalo, que nos induce a suspirar para reiniciar el ritmo de la respiración. Cuando estamos estresados, la respiración se torna superficial y algunos de los alvéolos de los pulmones (las pequeñas bolsas de aire) pueden dejar de funcionar, algo que incrementa los niveles de CO₂ en sangre. La abundancia de CO₂ hace que nos sintamos estresados y agitados; por eso respirar profundamente nos tranquiliza. Los suspiros desempeñan una función

importante en la ventilación de los pulmones al ayudarlos a expandirse al máximo, lo que previene que más alvéolos dejen de funcionar. De ahí que suspirar sea una parte natural de nuestra respuesta conductual al estrés. Sabiéndolo, presta atención a la frecuencia con la que suspiras cuando estás estresado y nervioso..., o puede que ya te lo hayan señalado. Ahora que entiendes los beneficios del suspiro, podrás explicarles a los demás por qué es una reacción fisiológica tan importante y una parte esencial de nuestro mecanismo respiratorio.

También puedes acelerar este mecanismo forzándolo de manera deliberada. El «suspiro fisiológico», también denominado a veces «suspiro cíclico», es una técnica respiratoria que precipita este mecanismo automático al inducir una reacción sedante desde la voluntad, y se ha demostrado que es la forma más efectiva de recuperar el estado parasimpático de inmediato.

La doble inspiración es importante porque contribuye a llenar los alvéolos vacíos forzando su apertura. Eso permite que una superficie más grande de los pulmones absorba oxígeno y expulse más CO₂ del sistema, lo que le indica al cerebro que la amenaza ha pasado. El ritmo cardiaco baja, y eso a su vez te devuelve a un estado de relajación.

Huberman afirmaba que el suspiro fisiológico se podía emplear como herramienta ansiolítica para recuperar autonomía y control. Una de las principales características de la ansiedad es la sensación de pérdida de control en una situación dada, y el suspiro fisiológico devuelve las riendas al individuo al retornarlo con más rapidez a un estado de calma tras una reacción de estrés.

Por todo ello, el suspiro fisiológico es una estupenda herramienta para gestionar la respuesta de estrés. Cuando nos concentramos en alargar la espiración, le estamos enviando señales al cerebro de que el cuerpo ya no está en peligro y de que la reacción de estrés se puede «apagar».