

GUÍA PRÁCTICA
PARA UNA **VIDA SERENA**

Inestresable

Mo Gawdat
& ALICE LAW



zenith

Inestresable

Guía práctica para una vida serena

Mo Gawdat
y Alice Law



zenith

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 seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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: *Unstressable: A Practical Guide to Stress-Free Living*

Primera edición: septiembre de 2025

© 2024 por Mo Gawdat y Alice Law

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-30536-1

Depósito legal: B. 12.437-2025

Fotocomposición: Liberdúplex

Impreso en España - *Printed in Spain*



Sumario

Esto no es una introducción 9

Primera parte Los fundamentos

- Capítulo 1. **Bienvenidos a la máquina 37**
- Capítulo 2. **Dispuesto (o no) a disparar 85**
- Capítulo 3. **Soportar el TOFR 111**

Segunda parte Un curso de idiomas para vivir sin estrés

- Capítulo 4. **Está en tu mente 151**
- Capítulo 5. **Sentir para sanar 215**
- Capítulo 6. **Tus caderas no mienten 281**
- Capítulo 7. **Alma serena 323**

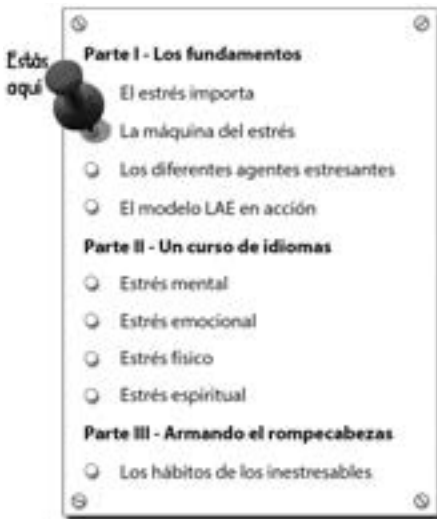
Tercera parte Armando el rompecabezas

- Capítulo 8. **Los inestresables 379**

Agradecimientos 395

Notas 397

Bienvenidos a la máquina



¿Alguna vez has imaginado una vida tranquila y libre de estrés? ¿Recuerdas algún momento en el que hayas vivido así? ¿Cuando las cosas no eran tan difíciles? No había muchos compromisos en tu día a día y, si todo se complicaba, manejabas la situación con facilidad. ¿Es siquiera posible vivir una vida fundamentalmente libre de estrés?

Bien, este libro afirma que sí, que es fácil conseguirlo y que tu deber absoluto consiste en hacerlo realidad. El estrés, en cuanto ciclo, no es difícil de comprender, y, en

cuanto sabes cómo funciona, no es complicado evitarlo y ponerlo en suspenso. Cierta grado de estrés es necesario para mantenernos a salvo y ayudarnos a alcanzar nuestro máximo rendimiento, pero un estado de estrés constante no es normal.

Nuestras máquinas parecen estar averiadas. Tenemos que llevarlas al taller y repararlas. Pero, antes de ello, como haría cualquier buen ingeniero, hemos de comprender todos los detalles de su funcionamiento.

Biología, química y neurociencia

Sentir estrés es la consecuencia de un proceso muy complejo que tiene lugar en los sistemas nervioso y endocrino de tu organismo. Complejo pero muy predecible, ya que ocurre exactamente igual cada vez que tú o yo mismo nos sentimos estresados. Esta sensación, a la que nos hemos acostumbrado en el mundo moderno, requiere una interacción sincronizada entre biología, química y neurociencia. Diversas partes de tu cerebro y de tu sistema nervioso trabajan junto con tus glándulas a fin de desencadenar ese estado. Como ocurre con el turbocompresor en el motor de un coche de carreras, al mezclar el combustible con el oxígeno en proporciones diferentes, un motor normal se transforma en una bestia. De un modo similar, cuando estás estresado te conviertes en una máquina por completo distinta de tu yo normal.

El origen del estrés ha suscitado cierto debate en la comunidad científica. Aunque el punto de vista tradicional parece establecer que los pensamientos del cerebro racional desencadenan el estrés, la investigación reciente apunta a lo contrario: que el estrés surge primero, y a continuación las emociones y sensaciones físicas derivadas de él inducen al cerebro racional a elaborar pensamientos. A su vez, estos pensamientos te ayudarán a calmarte o reforzarán tu estrés. Creo que ambas hipótesis son verosímiles en función de qué es lo que nos estresa. Voy a explicarlo.

Sentir estrés

El estrés es una respuesta automática. El estrés empieza con un detonante. Surge un acontecimiento que percibimos como una posible amenaza.

El acontecimiento que nos estresa ni siquiera es reconocido por nuestro cerebro racional. Por ejemplo, cuando ese amigo que nunca te ha caído del todo bien se te acerca sigilosamente por detrás y grita «¡Buuu!», él se echa a reír y tú te sobresaltas, tu corazón se acelera, y experimentas una versión del estrés que padecerías si te enfrentaras a un tigre dientes de sable. En una fracción de segundo, sientes el estrés en

primer lugar y luego piensas en él. Lo que en estos casos se activa al instante es un aspecto del *sistema nervioso autónomo* (que, como su nombre indica, es responsable de las funciones automáticas de tu cuerpo, como mantener tu ritmo cardíaco sin que pienses en ello). La parte de este sistema que entra en funcionamiento se conoce normalmente como *sistema nervioso simpático*, que se activa al reconocer acontecimientos amenazadores que exigen una respuesta de lucha, huida o parálisis. Tu instinto de supervivencia no tiene tiempo para analizar la supuesta amenaza. Su primera reacción consiste en hacer sonar la alarma.

El guardia de seguridad encargado de hacer sonar la alarma es la amígdala. Ubicada en la parte inferior del cerebro, justo antes del tronco encefálico y, por lo tanto, en la mejor posición posible para comunicarse con el resto de tu organismo, la amígdala puede considerarse nuestra parte paranoica. Se dedica a vigilar constantemente, buscando cualquier cosa que pueda suponer una amenaza (también es responsable de las sensaciones de placer cuando la vida nos trata bien, pero hoy no vamos a hablar de eso; por ahora nos quedamos en el estrés).

Cuando la amígdala interviene, la emoción está en su máximo nivel, y es entonces cuando las señales eléctricas que atraviesan el sistema nervioso pasan el testigo al aspecto químico de nuestro organismo. Un trío altamente sincronizado, que se suele conocer como «eje HHS», toma el control. El HHS incluye un grupo de glándulas que producen hormonas: el hipotálamo, la hipófisis (o glándula pituitaria) y las glándulas suprarrenales (o adrenales).

Las emociones estresantes, experimentadas por la amígdala, llevan al hipotálamo a liberar una hormona llamada CRH —siglas en inglés de «hormona liberadora de corticotropina»— que, a su vez, avisa a la glándula pituitaria para que segregue una hormona denominada ACTH —hormona adrenocorticotrópica— en el torrente sanguíneo. Las noticias transportadas por la ACTH viajan a gran velocidad en la sangre para incitar a la glándula adrenal a producir la infame hormona conocida como «cortisol». Y ahora es oficial. Estás estresado.

El cortisol es una hormona fundamental que protege el bienestar y la salud general. Como la mayoría de las células tienen receptores de cortisol, afecta a muchas funciones diferentes en el organismo. El cor-

tisol ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre, regula el metabolismo, reduce la inflamación y ayuda a la memoria. Equilibra las proporciones de agua y sal y contribuye a regular la presión sanguínea. El cortisol también asiste al desarrollo del feto durante el embarazo.

Esto en épocas normales y sin tribulaciones. En momentos de estrés, sin embargo, el cortisol sirve a una única función: mantenerte alejado de los problemas. Con ese objetivo, necesita dirigir energía al cerebro, para pensar en una forma de escapar, y a los músculos, para preparar la lucha o la huida en caso de necesidad. El alimento que tu organismo prefiere procesar en busca de energía es la glucosa. El cortisol imparte a las células adiposas la instrucción de liberar grasa en la corriente sanguínea y pide al hígado que libere glucosa. Indica a los músculos que solo consuman grasa para que todo el azúcar restante esté disponible para el cerebro. ¿Cuál es el resultado? Un turbocompresor que conduce a hazañas sobrehumanas: toda la energía y concentración necesarias para llevar las cosas a buen puerto, salvar la vida cuando sea necesario y, más tarde, recuperar nuestro yo habitual.

Este tipo de reacción al estrés que sentimos es positivo (lo llamamos «eustrés»). Nos mantiene a salvo y mejora nuestras capacidades. Nos aporta lo que necesitamos para superar un desafío.



Cierto nivel de estrés es bueno para ti.

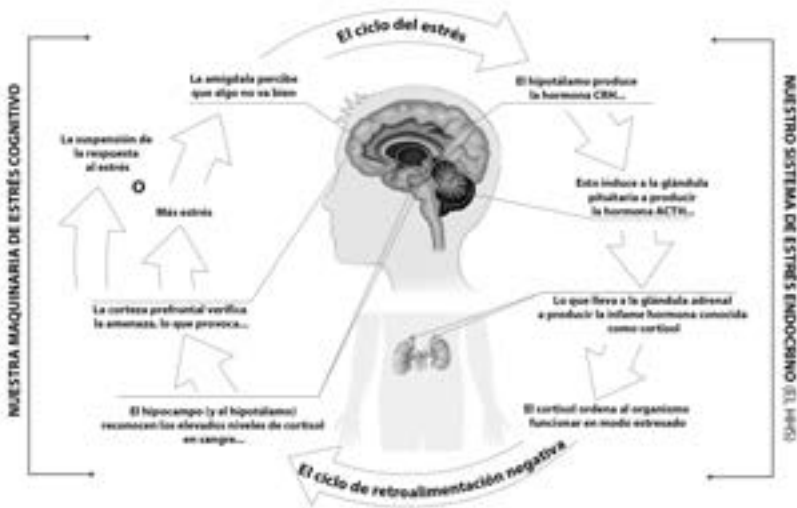
Ahora entendemos el ciclo biológico que desencadena el estrés. Se percibe una amenaza. La amígdala entra en pánico. El hipotálamo ordena a la glándula pituitaria que haga sonar la alarma. La señal es transportada por el torrente sanguíneo hasta las glándulas adrenales, que liberan el refuerzo que necesitas: el cortisol, junto con otras hormonas del estrés, como la adrenalina y la norepinefrina. Esto nos permite realizar los milagros sobrehumanos que necesitamos para sobrevivir o superar la adversidad. Pero el ciclo no acaba aquí.

En cuanto el estrés ha servido a su propósito, nuestro organismo se regula activamente para recuperar la normalidad. ¿Qué es lo que pone fin al estrés? Bien, se trata de otro ciclo al que nos solemos referir como...

Bucle de retroalimentación negativa

Nuestra máquina humana está diseñada para afrontar el estrés como una perturbación de nuestro estado de calma normal. Entiende que el estrés no debe durar indefinidamente. Cuando los niveles de cortisol en la sangre son elevados, los receptores en el hipotálamo y el hipocampo detectan su presencia, por lo que siguen buscando amenazas. Si encuentran alguna, refuerzan el ciclo para que podamos mantener nuestras habilidades al máximo, y luego vuelven a examinar el entorno. Por último, cuando dejan de detectar amenazas, reconocen la discrepancia entre el estado de nuestro organismo —estresado— y la realidad de la situación —no hay peligro—, y ponen fin a la respuesta al estrés, devolviéndonos a nuestro estado normal. El refuerzo se elimina de la corriente sanguínea y recuperamos nuestra versión serena. A decir verdad, es un proceso muy sencillo.

En resumen, el ciclo del estrés y el ciclo de retroalimentación negativa conforman un recorrido completo por el camino del estrés que se parece a esto:



¿Qué es el estrés?

El término *estrés* en nuestra cultura moderna tiene muchas connotaciones negativas. Es una respuesta natural a historias como la de Alice y la mía, al contemplar cómo nuestros padres eran víctimas del estrés y morían de enfermedades derivadas de este fenómeno. Todo el mundo conoce al menos una persona que ha recorrido este camino. Pero el estrés no tiene por qué ser negativo. Puede ser bueno para ti.

En un nivel superior, el estrés en los seres humanos no deja de ser otro mecanismo de supervivencia. Es el turbocompresor, el combustible de alto octanaje que nos aporta el impulso que necesitamos para sobrevivir a situaciones complicadas. Cuando funciona bien, es estu-pendo estar estresado. Como esos días antes de una gran presentación, cuando te reúnes con tu equipo de trabajo y pasas la noche en vela, trabajando duro, riendo e inmerso en el compañerismo, o el día en el que decides pedir a tu pareja que se case contigo. ¿Es estresante? ¡Sí! Pero, aun así, muy disfrutable y gratificante.

Procedimientos operativos no estándares

Así pues, ¿qué es lo que convierte esas experiencias placenteras, aunque estresantes, en *burnout*, depresión e incluso pensamientos suicidas?

Como ingeniero, aprendí que, para comprender plenamente una máquina, necesitaba observar su rendimiento en todos los escenarios posibles. A esto le doy el nombre de «simulación de ciclo completo». Una máquina bien diseñada —por ejemplo, tu teléfono móvil— cumplirá sus funciones como se espera mientras opere en el entorno para el que fue diseñada. Si la sometemos a un frío o calor extremos, o si le llenamos la memoria con datos basura, acabará comportándose de una forma muy diferente. Nuestra tarea consiste en identificar esas situaciones anómalas que provocan el mal funcionamiento de nuestra máquina del estrés y observar cómo nos comportamos en consecuencia.

Empecemos con una descripción exacta de las condiciones de trabajo normal que hemos examinado hasta ahora: un ciclo de respuesta al estrés desencadenado por una amenaza para suscitar una respuesta, seguido por un bucle de retroalimentación negativa que nos devuelve a la calma.



El estrés es una respuesta de supervivencia biológica que reconfigura nuestro organismo y nos permite reaccionar a situaciones con las mejores destrezas de las que ese organismo es capaz.

Nada más. Nada menos. En este escenario donde el procedimiento opera con normalidad, el estrés es tu mejor aliado.

Ahora hablemos de otras condiciones operativas, alejadas de lo habitual. Aquí es donde las cosas pueden ir mal. ¡Muy mal!

El estrés comienza con un pensamiento

Nuestro ciclo de estrés normal comienza con la posibilidad de una amenaza. En los albores de la humanidad, a nadie le importaba realmente tener acné en la frente; por aquel entonces, eso no suponía una amenaza. En consecuencia, el sistema de respuesta al estrés examinaba el mundo en busca de amenazas físicas, como un tigre o un incendio. Aún seguimos experimentando un estrés similar cuando nos sorprende un vehículo que se acerca demasiado al cruzar la calle o se producen turbulencias durante un vuelo hasta entonces tranquilo. Sin embargo, en líneas generales, la civilización ha logrado reducir las amenazas físicas para nuestra supervivencia a un umbral mínimo. Hoy en día, las cosas suceden de modo que...



El estrés moderno suele comenzar con un pensamiento.

Esto tiene lugar en la cima de lo que hace humano a nuestro cerebro, en la parte racional conocida como «corteza». La corteza es el lugar en el que se analizan los acontecimientos de nuestra vida. Por ejemplo, las noticias empiezan a cubrir un conflicto violento en un país del que ni siquiera habías oído hablar. Se mencionan las víctimas resultantes y el esperado impacto adverso en la economía del lugar. Tú escuchas la noticia desde la comodidad de tu hogar: ningún conflicto te rodea, al menos mientras te llegue el sueldo a la cuenta corriente. No pasas hambre, tienes un techo y no existe ninguna amenaza real. Básicamente, estás bien y, sin embargo, en ti se insinúa el temor a que todo pueda empeorar. No porque te incumba, sino porque tu mente procesa todos los posibles escenarios y reconoce que las cosas también se pueden torcer en tu caso. Tal vez no estás sometido a un peligro inminente, pero sin duda hay desafíos en el horizonte. Tu cerebro racional —en concreto, la corteza prefrontal— analiza la situación, pero no le asigna una emoción. No te dice qué sentir al respecto. Al menos por ahora.

Sentirnos estresados por acontecimientos que aún no han sucedido o que están completamente al margen de nuestro ámbito de influencia y control no forma parte del procedimiento operativo estándar de nuestra máquina del estrés. La máquina biológica del estrés solo tiene un modo: potenciar tus habilidades físicas humanas para afrontar la amenaza física. Y, si bien esta máquina resulta útil cuando aumenta tu capacidad de concentración durante el breve tiempo que dura un examen, fracasa cuando la respuesta física no sirve para mejorar la situación. Cuando tu respuesta al estrés es incapaz de enmendar la situación que se ha producido no por un hecho real sino por un pensamiento, el bucle de retroalimentación negativa detecta la presencia ininterrumpida de la amenaza cognitivamente generada y te mantiene en un modo hiperoptimizado de rendimiento físico durante horas, días o incluso años. Cuando estamos mentalmente estresados, no hay un peligro físico al que enfrentarse.



El estrés permanece mientras perdura el pensamiento.

En un mundo sometido a oleadas de negatividad en las redes sociales y los medios convencionales, si permitimos que nuestros pensamientos nos estresen...



Nuestra capacidad para el estrés se ve limitada solo por nuestra capacidad para pensar negativamente.

Por desgracia, a menos que la mantengamos activamente bajo control, esta capacidad es infinita, sin una solución a la vista para la mayoría de los pensamientos negativos que generamos. El volumen de pensamientos que puede desencadenar el estrés en nuestro mundo actual es muy superior al número de amenazas físicas reales experimentadas por nuestros ancestros, incluso en la más salvaje de las junglas.

Nuestra máquina del estrés no está diseñada para lidiar con una corriente interminable de negatividad. Necesitamos intervenir *antes* de que estos pensamientos se generen si pretendemos mantener nuestra respuesta al estrés confinada en su entorno operativo estándar. Tu respuesta de alto octanaje al estrés no te salva. Está destruyendo tu errada máquina biológica.

Estrés causado por una emoción

Otro territorio desconocido que nuestros ancestros probablemente no experimentaron tiene que ver con el estrés como resultado de nuestras emociones. Nuestros pensamientos despiertan emociones, y estas emociones producen, a su vez, más emociones. Piensa en ello. Cuando no tenemos pareja, podemos sentir soledad, lo que —para la psique humana, dado que somos animales sociales— vemos como una amenaza. Eso nos hace sentir decaídos e incapaces. Nos angustia la idea de no encontrar nunca el amor, y eso también se asemeja a una amenaza. Al enamorarnos, al principio nos sentimos eufóricos, y luego podemos caer en los celos. Nuestra necesidad de proteger lo que tenemos nos hace ser poseivos y obsesivos. Nos angustia que la relación pueda llegar a su fin. No

hay un acontecimiento específico que produzca estos sentimientos. Nos superan y se apoderan de nosotros, aparentemente surgidos de la nada. Nos estresan, despertando nuestra respuesta de supervivencia cuando aún no somos conscientes de qué estamos combatiendo o de qué huimos. Padecemos el estrés mientras perdura la emoción, sin ni tan siquiera ser conscientes, cognitivamente, de lo que ha sucedido, porque en realidad no ha sucedido nada.



A menudo no somos conscientes de la razón que se oculta bajo nuestro estrés.

La neurocientífica Jill Bolte Taylor, mi amiga y una auténtica heroína, afirma:



Somos criaturas emotivas que piensan, no criaturas pensantes que sienten.

No solo somos capaces de sentir emociones indefinidamente, sino que nuestro mecanismo interno permite que las emociones produzcan *más* pensamientos y más emociones. Los sentimientos que experimentamos a menudo preceden a ciclos de retribución consecutiva que conducen a más emociones, que a su vez provocan más pensamientos negativos: un ciclo interminable y en modo alguno comparable al tipo de estrés que los humanos padecían cuando las amenazas eran meramente físicas. El número de veces que algunos de nosotros tenemos la probabilidad de sentir estrés en un día típico al ver las noticias o participar en el entorno de citas contemporáneo supera con creces el número real de peligros físicos a los que nuestros ancestros hacían frente en toda una vida. La magnitud del estrés moderno al que nos enfrentamos supera ampliamente la capacidad de nuestra máquina de gestión del estrés. Como nuestro estrés mental, el estrés emocional no tiene que ver con hacer frente a un peligro específico en el presente. Tan solo arde en nuestro corazón. Y perdura lo mismo que su detonante: la emoción.

Tratar con un fantasma

El cambio hacia los factores estresantes mentales y emocionales ha permitido que la humanidad cree un volumen masivo de estrés de la nada. Lo paradójico es que nada de lo que nos estresa existe en el momento presente. ¿Cómo estoy seguro de esto?



El hecho de disponer del tiempo y el espacio para estresarnos por un pensamiento o emoción en nuestro interior es en sí mismo una evidencia de que no existe un peligro físico inminente en este preciso instante.

Por favor, piensa en ello un minuto. Si un tigre estuviera a punto de abalanzarse sobre ti, no tendrías tiempo de pensar en lo que podría suceder si te quedas sin trabajo. ¿Lo pillas?

Estamos tratando con fantasmas creados por nuestros pensamientos y emociones, fantasmas que no existen en el momento presente.

De hecho, nos enfrentamos a todo un ejército. Se generan en nuestro interior como píxeles en una pantalla, y el estrés de la respuesta de lucha o huida es incapaz de hacerlos desaparecer. Perduran y se multiplican.

Nuestro mundo moderno no es más estresante que el pasado. Es mucho más seguro en todos los aspectos. Por lo tanto, ¿por qué el estrés ha pasado de ser el salvador de la humanidad en la jungla a un asesino en la actualidad?

Si tuviéramos que reducirlo a una única razón, la respuesta sería...

El refuerzo de los bucles de retroalimentación

En el entorno operativo típico de la máquina del estrés, los síntomas físicos de este fenómeno son detectados por nuestro cerebro racional. Saltas del asiento debido a la broma pesada de tu amigo, y *luego* empie-

zas a pensar en ello. Tu corteza analiza la situación, y en aquellos casos en los que la circunstancia que ha provocado el estrés no ha concluido, actúa para estresarte más. Obviamente, si ese tigre insiste en devorarte, los mayores niveles de cortisol no deben desencadenar el bucle de retroalimentación negativa hasta su finalización, dejándote sin la energía que necesitas para gestionar la situación en la que el factor estresante sigue presente; el estrés debe continuar hasta que controles la situación. Esto es estresante, sí, pero necesario. El tema es cuando la corteza nos mantiene estresados cuando no hay una verdadera razón para estarlo. Sin embargo, este ciclo es mucho mucho más breve de lo que solemos pensar.

Cuando entrevisté a Jill Bolte Taylor en mi pódcast *Slo Mo*, me explicó un concepto extraído de su libro *Cerebro lúcido* al que llama la «regla de los 90 segundos». En palabras de Jill:

Desde el momento en el que formo un pensamiento que estimula mi circuito emocional —haciéndome sentir enfado, por ejemplo— hasta el instante en el que mi respuesta fisiológica se agota —es decir, el tiempo que tarda en liberarse adrenalina en mi corriente sanguínea, recorrer mi cuerpo y luego desaparecer, desde el inicio del pensamiento hasta el momento en el que la sangre queda libre de esas sustancias químicas— pasan menos de noventa segundos. Pero muchos de nosotros permanecemos enfadados mucho más tiempo. Esto no es el resultado del detonante original. Lo que hacemos es recrear una y otra vez el pensamiento que estimula el circuito de la ira. Así, podemos seguir cabreados varios días.

Cuando esto sucede, el bucle de retroalimentación —el ciclo que funciona a la perfección desde el detonante, pasando por el estrés y la victoria sobre el agente estresante, hasta la suspensión del estrés— trabaja a la inversa. A veces, incluso en el mundo moderno, el ciclo de realimentación no desconecta la respuesta al estrés. Por el contrario, la refuerza.

Esta es la peor parte de los factores estresantes originados por los pensamientos o emociones. Perduran mientras persiste la emoción o

el pensamiento que los ha desencadenado, y se multiplican porque los pensamientos provocan emociones y las emociones suscitan pensamientos. En consecuencia, el bucle de retroalimentación negativa, el mecanismo que supuestamente debe devolverte la serenidad, se estropea. En ese caso, la cognición no lleva a la constatación de que no hay necesidad de estar estresados; en su lugar, instaura de nuevo el mismo peligro virtual que creó en primer lugar y refuerza la necesidad de *más* estrés.

No hay un peligro real, solo pensamientos y emociones, y luego todo empeora aún más. El propio estrés te vuelve más susceptible a otros detonantes que te estresan. Es entonces cuando quedas atrapado en un...

Remolino

Cuando estamos asustados, todo cobra una apariencia demoníaca. La consciencia de la presencia de un agente estresante de cualquier tipo nos lleva a obsesionarnos con él. La tarea primordial de tu cerebro es mantenerte a salvo. Influido por tu propio temor y angustia, tu cerebro empieza a buscar amenazas en todas partes. Y es probable que encuentres aquello que persigues. Haz la prueba. Mañana, busca vehículos Volkswagen escarabajo, y te garantizo que encontrarás más de los que has visto hoy. No es que su número se haya multiplicado en las calles, sino que ahora los percibes cuando se cruzan en tu camino.

Busca una razón para tener miedo y, como con los escarabajos, las razones se presentarán por sí mismas. La vida parecerá una mansión encantada, aunque en realidad nada habrá cambiado. Encontrar más razones para estresarte te estresará aún más, por lo que te empeñarás en buscar más factores estresantes en una espiral infinita que conocemos como «remolino de estrés autogenerado». Llamémoslo, simplemente, el remolino.



Es entonces cuando la hipervigilancia se apodera de nuestras vidas por completo. Estar constantemente al acecho de lo que va mal pasa a ser la principal prioridad de nuestro cerebro. Nos volvemos irritables y malhumorados, atrapados en una ansiedad constante, y no disfrutamos de un momento de serenidad. Sufrimos largas noches de insomnio, incluso en la ausencia de factores estresantes en la quietud de nuestros dormitorios, mientras pensamos y analizamos obsesivamente todo lo que puede salir mal. Imaginamos escenarios que nunca han sucedido y que podrían no suceder. Perdemos la confianza en quienes nos rodean y en la vida misma. Y nada de todo esto se puede atribuir a la vida ni a ninguna persona, sino solo a nuestra imaginación hiperactiva. Cada vez nos hundimos más en el remolino de nuestra propia creación, mientras nos ahogamos en nuestros delirios más oscuros.

Un poco de estrés no mata a nadie, pero los factores estresantes reiterados sí pueden acabar con la vida. Un largo desplazamiento al trabajo, un vecino molesto, un amigo intrusivo, un adolescente difícil, los problemas laborales, la pérdida de un ser querido, la dificultad para llegar a fin de mes o cuestiones de salud; la lista es interminable. Se trata de aspectos manejables durante un periodo breve. Pero, si uno o varios de ellos persisten en tu vida, acabarás absorbido por el remolino. A menudo nos afectan varios a la vez, lo cual nos indica una cosa: que el bucle de retroalimentación negativa no cumple su

propósito. En lugar de reconocer nuestra seguridad física, la pone en entredicho una y otra vez.



En muchas ocasiones nos sentimos estresados durante días, semanas, quizá incluso años, y a veces durante toda una vida.

El estrés debería ser algo intenso, repentino y temporal por naturaleza. Los seres humanos están diseñados para estar ocupados con su supervivencia, no para preocuparse por los *likes* en Instagram. Cuando se presenta una amenaza, debemos hacerle frente y sobrevivir o, bueno, ser devorados.



**Todo exceso es perjudicial.
Un exceso de cortisol durante un periodo prolongado es simplemente letal.**

El asesino silencioso

Nuestra maquinaria biológica, que no se ha adaptado a los cambios en nuestro estilo de vida desde la época de las cavernas, trata cualquier tipo de estrés de la misma forma: nos inunda con cortisol. Dada la presencia masiva de este esteroide en nuestros sistemas, me siento obligado a compartir contigo algunos hechos de los que tienes que ser consciente.

Recuerda: necesitamos una elevada presencia de azúcar en sangre para alimentar el cerebro y grasa para los tejidos musculares a fin de disponer de la energía necesaria para salir de una situación estresante. Sin embargo, un elevado nivel de cortisol durante periodos prolongados de tiempo, en el caso del estrés crónico, puede originar muchos problemas.

En primer lugar, puede dañar el tejido muscular. Los músculos están compuestos por proteínas, y un modo de sintetizar azúcar consiste en liberar la glucosa almacenada en forma de glicógeno para descomponer las proteínas en aminoácidos, que entonces están listos para transformarse en azúcar en sangre. Un nivel de cortisol alto también descompone los ácidos grasos, los convierte en glucosa o azúcar en sangre y los envía al tejido muscular en el caso de que los necesitemos para huir o luchar. En consecuencia, el estrés crónico reduce la masa muscular en el cuerpo del paciente.

También quema grasa, ¡así que cuidado, barriguita! «Pues perfecto, que venga el estrés, así saldré con tipazo en la próxima foto de Instagram», podrías llegar a pensar. Bueno, no lo celebres tan rápido. En realidad, ocurre exactamente lo contrario.

Los músculos consumen hasta doce veces más calorías que cualquier otro tejido corporal, incluso en reposo. Con menos masa muscular, el metabolismo, la capacidad para quemar las calorías que comemos, se ralentiza. En los momentos de estrés, esto suele combinarse con un aumento del apetito y de los antojos, de manera que comemos más y proporcionamos más azúcar al cerebro. Cuanto más rápido lo hagamos, mejor, y así es como engullimos alimentos perjudiciales y por lo general azucarados. Los efectos de unos niveles altos de cortisol apuntan en la misma dirección: aumentan la probabilidad de acumular grasa corporal.

Incluso la grasa que quemas cuando activas el modo de lucha o huida no es el tipo de grasa que tu cuerpo debería consumir. El estrés quema la grasa periférica, pero aumenta la visceral, lo que contribuye a incrementar la resistencia a la insulina. Esto produce una mayor retención de grasa persistente en tu organismo y genera un mayor apetito.

Aunque la forma de tu cuerpo no es importante, tu salud sin duda sí lo es, y el tipo de grasa resultante de periodos prolongados de estrés es uno de los más nocivos. La acumulación de grasa abdominal visceral aumenta la inflamación. A su vez, la inflamación está relacionada con las afecciones cardíacas, la diabetes, el cáncer, la artritis, las úlceras estomacales y diversas enfermedades intestinales. De hecho, la propia inflamación supone una forma de estrés para nuestro organismo y, como

resultado, produce niveles aún mayores de cortisol, lo que no hace sino perpetuar el ciclo.

El cortisol elevado daña la capa mucosa con protección inmunológica del tracto gastrointestinal. Esta capa está ahí para protegernos de las infecciones y la sensibilidad alimentaria; sin ella, padecemos lo que se conoce como «intestino permeable», que permite que alimentos no totalmente absorbidos, bacterias y toxinas ingresen en el torrente sanguíneo. Entre los síntomas del intestino permeable encontramos hinchazón, sensibilidad alimentaria, cansancio, trastornos digestivos, problemas en la piel y, por supuesto, aún más estrés.

De un modo similar a cómo el cortisol metaboliza el tejido muscular, también erosiona los huesos en busca de energía. Esto conduce a una pérdida de densidad ósea y aumenta el riesgo de osteoporosis.

El cortisol, además, influye en el sistema inmunitario, que produce los anticuerpos. Inhibe la parte del sistema inmune que nos protege de cosas como el cáncer y las infecciones.

Ahora, centrémonos en el cerebro. Un elevado nivel de cortisol disminuye la actividad del lóbulo frontal, asociada a la memoria de trabajo y a la capacidad de concentración. Una menor actividad del lóbulo frontal está relacionada con la depresión y con la pérdida de inteligencia. El cortisol alto durante largos periodos de tiempo puede dañar el hipocampo, una región cerebral fundamental para detectar los niveles de cortisol y desactivar el estrés como parte del ciclo de retroalimentación negativa, lo que nos vuelve incapaces de detectar el estrés que provocó la desconexión en primer lugar.

Tu hipocampo es responsable de transformar la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo. Por lo tanto, se sospecha que una disminución sostenida de las funciones de este órgano podría derivar en la enfermedad de Alzheimer.

Los niveles altos de cortisol durante un dilatado periodo de tiempo también inhiben la actividad de la glándula pituitaria, que, además de producir ACTH —la hormona responsable de la liberación de cortisol—, genera muchas otras hormonas que indican a otras glándulas qué hormonas esenciales deben producir. Bajar la actividad de la glándula pituitaria provoca la liberación de la hormona tiroidea, que afecta a

todas las células y órganos del cuerpo, ya que regula la velocidad a la que se consumen las calorías. En las mujeres, indica a los ovarios que produzcan estrógeno y progesterona. En los hombres, regula la producción de testosterona. Estas son las hormonas que tienden a suplementarse en los casos de transición de género. La forma en la que el estrés las afecta puede influir directamente en nuestro ajuste con nuestra identidad de género.

La glándula pituitaria también produce las hormonas del crecimiento, y sin ella perdemos la capacidad de regenerar las células.

Lo que quiero decir es simple: el cortisol, en resumidas cuentas, es como un sistema de óxido nítrico en un coche de carreras. Al inyectarlo en el motor, se descompone en oxígeno y nitrógeno tras la aplicación de calor. El oxígeno extra quema el combustible a una temperatura más alta, y eso genera una potencia que permite un impulso temporal que proporciona al conductor una velocidad insólita durante un breve periodo de tiempo. Si seguimos inyectando óxido nítrico, el motor se fundirá por el exceso de calor, y eso te hará perder la carrera, por no hablar de los accidentes que tendrán lugar como resultado de ese derretimiento inevitable.

El estrés crónico sostenido tiene el mismo efecto en nuestro cuerpo. En los casos de estrés extremo y de larga duración, como el TEPT (trastorno de estrés postraumático) o el estrés crónico que produce el *burnout*, por ejemplo, los síntomas anteriores se manifiestan de forma muy evidente en los pacientes. Dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, trastornos autoinmunes, depresión, ansiedad, adicciones, aislamiento social y retraimiento, obesidad, diabetes, cansancio crónico y síndrome del colon irritable; todo esto es posible. El estrés provocado por traumas predispone al individuo a desarrollar enfermedades crónicas, trastornos psiquiátricos y problemas de adicción. Las tasas de comorbilidad psiquiátrica, médica y de adicciones en personas con TEPT supera el 80 %, lo que hace muy difícil encontrar alguien con este trastorno que no padezca una comorbilidad, a menudo muchas y de forma simultánea. Todo esto es el resultado del estrés crónico sostenido.