



La receta para la

Calma

7 DÍAS PARA DESHACERTE
DEL ESTRÉS Y CULTIVAR LA
SERENIDAD Y LA ALEGRÍA

ELISSA EPEL

DIANA

LA RECETA PARA LA CALMA

7 días para deshacerte
del estrés y cultivar la
serenidad y la alegría

Elissa Epel

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 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

Título original: *The stress prescription: seven days to more joy and ease*
PENGUIN BOOKS. Un sello editorial de Penguin Random House LLC,
penguinrandomhouse.com

Primera edición: marzo de 2024

© Elissa Epel, 2022

Diseño del interior: Daniel Lagin

© de la traducción, Carmen Ternero, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Dentro del sello Editorial Diana
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.dianaeditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-100-5

Depósito legal: B. 3.174-2024

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción. Espera lo inesperado.	9
Cómo usar este libro.	27
Día 1. Las cosas se torcerán... y no pasa nada.	31
Día 2. Controla lo que puedas... y deja lo demás	61
Día 3. Sé el león	97
Día 4. Entrena la resiliencia	131
Día 5. Deja que la naturaleza se encargue	163
Día 6. Además de relajado, renovado	193
Día 7. Empieza con alegría, termina con alegría	225
Conclusión. Renueva la receta	261
Agradecimientos.	277
Bibliografía y recursos	281
Notas.	289

DÍA 1

LAS COSAS SE TORCERÁN... Y NO PASA NADA

El estudio no iba bien.

Llevábamos un año con la pandemia de COVID-19. La situación para todos, en todas partes, era impredecible: ¿habría otro confinamiento? ¿Se propagarían las nuevas variantes? ¿Reabrirían los colegios, como estaba previsto? En nuestro laboratorio vivíamos con la misma inestabilidad. Los miembros del equipo y los participantes caían enfermos y desaparecían para cumplir la cuarentena. Debido a las interrupciones en la cadena de suministro, de pronto nos faltaban instrumentos esenciales que habían llenado armarios y cajones antes del COVID.

«¿Nos hemos quedado sin puntas de pipeta?», recuerdo que le pregunté con total incredulidad a uno de nuestros ayudantes de laboratorio. Sin este simple trozo de plástico no podíamos realizar algunos de los procedimientos más básicos. Laboratorios de todo el país se quedaron sin pipetas por problemas en la cadena de suministro.

Las investigaciones que estábamos llevando a cabo parecían especialmente urgentes: estábamos estudiando la depresión pandémica y las vacunas para la COVID-19 con una subvención de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés). Las vacunas estaban demostrando ser muy eficaces, lo cual era una noticia esperanzadora, sin duda un motivo para el optimismo. Pero ¿y a largo plazo? ¿Cuánto durarían los anticuerpos? ¿Qué factores podrían ayudar o dificultar los procesos del organismo para mantener los anticuerpos contra ese virus? Se sabe que ciertos hábitos personales, como dormir mal, fumar y sufrir un elevado estrés psicológico, merman la respuesta a las vacunas. Y estaba claro que a muchos nos afectaban los factores estresantes de la pandemia, lo que podría traducirse en una cifra menor de anticuerpos. Con la inmunidad colectiva de todo un planeta en entredicho, queríamos saber: ¿podría protegernos del estrés el bienestar psicológico, como sentir alegría y propósito a diario, y llevarnos a una respuesta inmunitaria más fuerte?

En los estudios de este tipo tenemos que conseguir más datos sobre la vida de las personas y cómo piensan, cuánta alegría y angustia experimentan en un día normal. Así que los participantes responden cada día a unos cuestionarios diseñados para que podamos saber lo que les resulta estresante y qué grado de estrés sienten. «¿Qué es lo que más te ha estresado hoy?» «¿Cuánto tiempo te quedaste pensando en ello después?» «¿Fue un problema poco relevante, como el tráfico, o algo sustancial, como un conflicto importante

con tu pareja?» Combinadas con los datos fisiológicos, las respuestas a estas preguntas proporcionan un valioso retrato del perfil de estrés de cada persona. Y nos ayudan a comprender cómo influyen las expectativas en el estrés. Esta es una de las preguntas que le hacemos a todo el mundo: «¿En qué medida es predecible tu día?».

Todos queremos previsibilidad. Como humanos, estamos programados para desearla. Ansiamos anticipar lo que nos ocurrirá en cada momento, planificar en torno a hechos estables a lo largo del día y del año. El cuerpo quiere comer cuando se supone que debería comer. Cuando salimos de casa, el cerebro quiere que el camino al trabajo o al colegio sea el mismo que el día anterior (¡y que no haya tráfico!). Cuando el entorno es predecible, nos sentimos más seguros. Podemos relajarnos, hasta cierto punto, aunque tengamos otras circunstancias estresantes entre manos.

Cada persona tiene su propio valor de referencia inicial, esto es, el nivel de estrés habitual en un día normal. Estos valores son diferentes para cada uno: algunas personas están muy tensas, en alerta, prontas para sobresaltarse ante un ruido inesperado, mientras que otras pueden ser como un lago en calma, difícil de perturbar. Independientemente de cuál sea nuestro punto de partida, cuanto más bajo sea nuestro valor de referencia, mejor, ya que así seremos mucho más capaces de tolerar los picos que comportan los acontecimientos estresantes. Pero cuando ese valor inicial ya es alto y las cosas no salen según lo previsto —cuando lo

inesperado se abalanza sobre nosotros—, ese valor, que ya era alto, se dispara aún más. Y rápido.

Había aparcado gran parte de mi vida personal y profesional por nuestro estudio sobre la COVID-19. Requería todo mi tiempo y dedicación. En el correo electrónico había puesto un mensaje para advertir sobre mi ausencia que sorprendía a la gente («Lo siento, no estoy disponible») y había dejado de aceptar solicitudes para dar charlas. El codirector de mi estudio, Aric, y yo trabajábamos en este proyecto las veinticuatro horas del día, coordinando a los ayudantes de laboratorio, asegurándonos de que se tomaran todas las precauciones de seguridad y saliera adelante el papeleo, elaborando los protocolos del estudio y afrontando todos los problemas que surgían. Estaba tan dedicada a que el estudio se desarrollara sin problemas y según lo previsto por los NIH que todo lo que salía mal lo vivía como un ataque. Y las cosas seguían saliendo mal.

Cuando citábamos a un participante para sacarle sangre y medir su respuesta al estrés, necesitábamos un equipo completo y coordinado que incluyera a una enfermera, un técnico de laboratorio y todo un grupo de investigadores. Así que cada vez que alguien cancelaba su cita, suponía un problema enorme. Y casi todos los días lo hacía alguien. Una semana, algunos miembros del equipo no pudieron venir porque los incendios forestales que asolaban la costa oeste los habían obligado a abandonar sus casas. Al cabo de unos días, el humo de los incendios de California tiñó el cielo de San Francisco de un apocalíptico rojo ladrillo. Los

monitores de calidad del aire pasaron al morado oscuro, la peor calificación posible de la escala. Y por si eso fuera poco, llegó una ola de calor. Pero no podíamos abrir las ventanas para evitar el calor porque había mucho humo. Algunos días tuvimos que cerrar el laboratorio y suspender por completo el estudio.

La preocupación por cuál sería la siguiente emergencia, el siguiente incendio forestal, lo siguiente que saliera mal, me tenía muy tensa. Y eso que me dedico a investigar el estrés. Llevo casi treinta años estudiando el estrés y sus repercusiones en la salud y el envejecimiento. Sabía que el estrés por incertidumbre, que era exactamente lo que yo estaba experimentando, es una de las formas más perniciosas de estrés crónico que existen. Como es sutil, silencioso y omnipresente, muchas veces no nos damos cuenta y nos vamos acostumbrando a él a lo largo de meses o años. En tiempos especialmente inciertos, es fácil que nuestros valores de referencia se eleven hacia una mayor excitación por estrés. Si no le prestamos atención, es un tipo de estrés que puede acompañarnos constantemente, incluso mientras descansamos o dormimos.

El precio de estar alerta

Al cerebro humano le encanta la seguridad. Es lo que permite que el sistema nervioso se relaje. Cuando las circunstancias son predecibles y estables, tenemos más capacidad

cognitiva para pensar, resolver problemas y ser creativos. Nuestro estado mental no se ve arrebatado por la planificación, las dudas, la preocupación y los desastres que puedan ocurrir. Sin embargo, en los últimos años, la incertidumbre se ha convertido en una de las circunstancias que definen nuestras vidas, y esto le pasa una factura biológica al organismo.

Cuando lo que va a ocurrir es una incógnita, respondemos fisiológicamente de la misma manera en que nuestros ancestros respondían en una vasta llanura: expuestos y vulnerables, nos ponemos en alerta máxima. Físicamente, el cuerpo se prepara para luchar o huir. Se producen cambios sutiles: el ritmo cardíaco aumenta ligeramente, los músculos se tensan (pero no necesariamente de una forma perceptible). Sin que nos demos cuenta, el cuerpo está trabajando más de lo normal en este estado que precede al estrés, a la espera de que suceda ese «algo» tan importante. La mente y el cuerpo han entrado en un estado de alerta y preparación no solo buscando el peligro, sino esperándolo. Estamos inmersos en el estrés invisible de la incertidumbre.

Está claro que, en una situación de supervivencia en la Prehistoria, este tipo de actitud mental sería enormemente ventajosa. El hecho de que nuestra respuesta al estrés tienda a dispararse como reacción a una situación incierta o ambigua le salvó el pellejo al *Homo sapiens* millones de veces y es una de las razones por las que seguimos aquí como especie. Y nuestra respuesta al estrés ante situaciones que se desarrollan rápidamente puede seguir siendo de gran

ayuda para poner en marcha todos los mecanismos que sean necesarios: el cortisol que el hipotálamo libera en el torrente sanguíneo aumenta la disponibilidad de glucosa en el organismo. La glucosa es un tipo de azúcar, lo que se traduce en energía. Actualmente sabemos lo que el estrés crónico por anticipación puede hacer en las células. En un estudio innovador, mi colega Martin Picard, de la Universidad de Columbia, comprobó el efecto de la exposición crónica al cortisol en la vida útil de las células. Las células estaban en «alerta roja», anticipando amenazas, todo el tiempo. Y su metabolismo aumentó. En otras palabras, se ponían en «modo de alto consumo». Como resultado, sufrieron un acortamiento drástico de los telómeros, se replicaron menos veces y murieron antes.¹

Cuando nos enfrentamos a una situación que conlleva incertidumbre a corto plazo (como dar un discurso o hacer una presentación), nos viene muy bien esa inyección de energía mental y física. Pero lo interesante, y problemático, de la incertidumbre es su omnipresencia. No se limita a momentos concretos del día o de la semana, sino que está en todas partes. Me llevaba a pensar: «¿Qué más cosas malas pasarán en el estudio que estoy haciendo?». Pero va mucho más allá: «¿Qué pasará en mi vida? ¿Qué pasará con mi hijo? ¿Qué le pasará al país, a la economía, al planeta?».

Además, la incertidumbre pasa desapercibida. Los estresores evidentes son como banderas rojas ondeando. Podemos verlos, prepararnos para ellos y recuperarnos después (hablaremos sobre esto más adelante). Pero la incertidum-

bre es imperceptible. Todos dedicamos cierta atención subconsciente a buscar peligros no solo durante las horas de vigilia, sino también mientras dormimos. Estamos en un estado neurobiológico de atención vigilante, y ni siquiera nos damos cuenta. Es el estado mental amarillo.

Lo ideal para la salud es que haya un equilibrio entre la actividad del sistema nervioso simpático (lucha o huida) y la del sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión). Pero el estrés por incertidumbre mantiene el sistema nervioso simpático en un estado permanentemente hiperactivo. Nunca tenemos la posibilidad de recuperarnos. Con una mentalidad que no tolera la incertidumbre, nos encontramos en un estado de estrés crónico.

La tolerancia a la incertidumbre es una habilidad que debemos desarrollar

La incertidumbre no solo afecta al estado de ánimo y al nivel de estrés, sino también al proceso de toma de decisiones. En un estudio se pidió a los participantes que jugaran a un sencillo juego de ordenador en el que ciertos resultados (como encontrar una serpiente bajo una roca) podían provocar una leve descarga eléctrica en la mano. Pero los investigadores lo modificaron de forma que algunos participantes no recibieran nunca la descarga, otros la recibieran la mitad de las veces y el último grupo la recibiera siempre. De este modo pudo comprobarse que las personas que afron-

taban más incertidumbre —las que recibían la descarga la mitad de las veces— experimentaban más estrés psicológico. Su sistema nervioso simpático (lucha o huida) estaba en alerta máxima, el ritmo cardíaco aumentaba y las pupilas se dilataban. No era la descarga en sí lo que aumentaba el estrés, sino la incertidumbre. Y, curiosamente, los que se encontraban en la situación de incertidumbre fueron los que obtuvieron peores resultados en el juego y tardaron más en tomar decisiones.²

En nuestro estudio sobre las respuestas al estrés y la vacunación medimos el grado de tolerancia a la incertidumbre de los participantes para ver en qué medida influía en la respuesta al estrés durante la pandemia. Sucedió justo lo que pensábamos: las personas con menor tolerancia tendían a tener niveles mucho más altos de estrés postraumático por la pandemia, con más pensamientos invasivos, evitación y ansiedad a lo largo del tiempo. Otro estudio sobre la pandemia descubrió que las personas con menos tolerancia a la incertidumbre realizaban más compras de acaparamiento, de productos como papel higiénico y alimentos enlatados.³ También sabemos que cuanto más capaces seamos de tolerar la incertidumbre, menos propensos seremos a sufrir trastornos psicológicos más graves: una mayor tolerancia a la incertidumbre se asocia a índices más bajos de ansiedad y depresión. Las personas con ansiedad se ven especialmente afectadas por la incertidumbre: tienden a sufrir un sesgo cognitivo que les hace ver peligro cuando hay ambigüedad, y a menudo

responderán a una situación incierta con una respuesta de amenaza total.⁴

Como en muchos otros casos, la tolerancia a la incertidumbre se sitúa dentro de una escala: algunas personas se desenvuelven razonablemente bien en el «espacio abierto» de la ambigüedad, al contar con un sistema nervioso que sencillamente está mejor calibrado para ese tipo de condiciones, mientras que otras tienen verdaderos problemas y son mucho más reactivas. Un torbellino de factores podría estar determinando tu tolerancia a la incertidumbre, como la genética, la educación, la personalidad y las experiencias vitales. Un estudio realizado con ratones demostró que un conjunto específico de neuronas del sistema límbico genera un comportamiento ansioso en un entorno que se considera incierto.⁵ Los ratones se dirigen instintivamente hacia los espacios pequeños y oscuros para protegerse y perciben los espacios abiertos como una amenaza, lo cual es comprensible, ya que, en la naturaleza, la probabilidad de que un depredador los atrape es bastante alta. En el estudio, cuando los ratones estaban en un espacio abierto, se les activaban neuronas específicas del área cerebral de la memoria y la emoción —neuronas que se imponían sobre procesos de pensamiento y resolución de problemas de «orden superior»— y desencadenaban un comportamiento instintivo de evitación, con lo que volvían corriendo a las sombras. Pero cuando el equipo de investigación descubrió cómo desactivar esas «neuronas de la ansiedad», los ratones se relajaron y empezaron a explorar el espacio abierto.

No se trata de que nunca sea necesario aplicar una cautela sana y racional, ya que si desactiváramos todas las neuronas de la ansiedad de los ratones, se convertirían en la cena de los búhos. La cuestión es que podemos trazar una línea directa que va desde la incertidumbre a la ansiedad, a una respuesta de amenaza total y, por último, a la evitación de cualquier cosa incierta o ambigua. Las personas con un alto grado de intolerancia a la incertidumbre sufren mucha más ansiedad y estrés. A un nivel extremo, el perfil clínico muestra que cuando las personas no pueden tolerar ni una diminuta cantidad de riesgo (y suelen ver la ambigüedad como un riesgo), se llega a lo que denominamos «trastorno de ansiedad generalizada», que se caracteriza por tener la atención centrada en la «búsqueda del peligro», preocuparse en exceso y presentar síntomas físicos de ansiedad (preocupación excesiva, evitación de situaciones nuevas, cuerpo en tensión y sobresaltos). Las personas con trastorno de ansiedad generalizada tienden a buscar seguridad constantemente y a evitar las situaciones ambiguas, de tipo «espacio abierto». Pero si evitamos las situaciones con un poco de incertidumbre, nos privamos de muchas experiencias y oportunidades de la vida. Somos los ratones; la vida es el búho.

Mi amiga Cheryl tiene una marcada tendencia vigilante. Estoy bastante segura de que tiene un alto grado de intolerancia a la incertidumbre. Cuando nuestros hijos eran pequeños y paseábamos con ellos por el barrio, a menudo resollaba y gritaba: «¿Dónde está Debbie?». Pero Debbie nunca estaba lejos.

Yo sabía por qué estaba tan alerta y tenía una respuesta de sobresalto tan fuerte: había pasado por experiencias traumáticas y su sistema nervioso estaba muy activo. Ahora, veinte años después de los difíciles acontecimientos que vivió, sigue teniendo un potente «sistema de alarma» en su interior que se activa constantemente, aun cuando no es necesario.

Nuestros hijos ya son mayores, pero seguimos saliendo a pasear juntas a nuestros perros. Cheryl lleva una aplicación en el móvil que se llama Citizen, que le envía una notificación cuando hay un incidente en cualquier lugar de la ciudad, a cualquier hora. Le suena el teléfono, lo saca y lee: «A cinco kilómetros, en Sherwood Court, ha habido un robo». Nos reímos de su aplicación, pero una vez le pregunté por qué la usaba.

«Sé que es una costumbre tonta y hace que me preocupe —me dijo—, pero me da sensación de control.»

La sensación de control puede ayudarnos con el estrés —y hablaremos de ello en el próximo capítulo—, pero estar en alerta constantemente nos mantendrá en un estado mental amarillo de excitación por estrés que no es nada relajante. Lo mejor que podemos hacer es esforzarnos por sentirnos cómodos con la incertidumbre, acostumbrando al sistema nervioso a la realidad de no saberlo todo, y sentirnos bien así. Cuando se nos da bien tolerar la incertidumbre, somos más propensos a confiar en los demás, cooperar y colaborar.⁶ Y ya seamos liberales o conservadores, tenemos menos probabilidades de mantener opiniones po-

líticas rígidas y muy polarizadas (¡una fuente importante de estrés!).⁷

Cheryl por fin ha quitado del móvil la aplicación de alerta de delitos y cree que ha sido un acierto, ya que le ayuda a no estar constantemente pendiente de lo que pasa. Puede que algunos tengamos una respuesta automática más potente al estrés y que no la podamos cambiar de un modo radical, pero lo que sí podemos hacer es cambiar el «siguiente» paso que demos. Así pues, sea cual sea tu nivel de tolerancia a la incertidumbre, debes saber esto: puedes cambiar significativamente la situación. Puedes ser más tolerante a la incertidumbre en tu día a día, en tu vida y en tu futuro.

El efecto de la «violación de expectativas» y cómo superarlo

Vivian y su hija Alicia, que ya es adulta, hablan por teléfono todos los días. Aunque vivan en extremos opuestos del país (Vivian en San Francisco y Alicia en Nueva York), están muy unidas. A Vivian le encanta que ella y su hija hayan conseguido mantenerse en contacto con tanta regularidad, a pesar de estar tan alejadas geográficamente, y tiene una idea real de cómo son los días de Alicia. Pero se da cuenta de una cosa: le da la impresión de que sus conversaciones siempre acaban con Alicia desahogándose sobre lo disgustada que está por algo que no ha ido como ella esperaba ese

día. A Vivian le llama la atención que Alicia parezca estar igual de angustiada por todo lo que le cuenta; por ejemplo, los problemas para encontrar aparcamiento cuando sale a dar una vuelta parecen afectarle tanto como que un profesor exprese su preocupación por que su hijo pueda tener TDAH. Alicia suele insistir en lo bien que le habían ido las cosas antes de que algo haya salido mal, y después de hablar sobre cómo se han desbaratado sus planes, suele terminar con una frase: «¡Siempre pasa algo!».

Vivian se siente desconcertada. «Pues claro —replica siempre—. ¿Por qué ibas a esperar que no fuera así?»

Vivian se pregunta: «¿Cómo hemos acabado con mentalidades tan distintas?». Para ella, la vida es así; no hay razón para creer que las cosas vayan a ser fáciles. De pequeña, su familia se mudaba a menudo y ella aprendió rápidamente a adaptarse y a sacar lo mejor de cada nueva situación. Por eso, cuando nació su hija, Vivian quiso que las cosas fueran más estables para ella. Incluso dejó pasar varias oportunidades para no desarraigar a su familia y que Alicia tuviera más estabilidad de la que ella había tenido. Pero ahora se pregunta: «¿Con esto le he dado a Alicia la impresión de que el mundo es algo que se puede controlar y predecir, algo que se puede ajustar a tus planes y expectativas?». Al eliminar algunas de las dificultades a las que ella tuvo que enfrentarse, ¿no ha preparado a su hija para la forma en que se desarrolla la vida real? Vivian se esperaba encontrar desvíos y carreteras cortadas por obras; Alicia esperaba caminos rectos, semáforos en verde y un viaje tranquilo.

Vivian es una amiga mía, no una participante de un estudio. Nunca la he llevado al laboratorio para sacarle sangre, analizar sus células o revisar lo que contestaría a cuestionarios sobre estrés. Pero me pregunto qué resultados obtendría si lo hiciera y los comparara con los de su hija. Es posible que, por más que su edad cronológica se mantenga estable con una diferencia de treinta y dos años, su edad biológica vaya acortando distancias a medida que avancen los años. Vivian, que encaja con flexibilidad las patadas y los golpes que le asesta su día a día, no parece reaccionar al estrés cuando se enfrenta a un desvío inesperado. Alicia tiene una respuesta fisiológica completamente distinta a esa señal de «carretera cortada». Su sistema nervioso simpático entra en acción, listo para luchar contra la amenaza. Y si eso ocurre a menudo (todo el día, todos los días), no es bueno.

Cuando las cosas se tuercen, tendemos a reaccionar con una respuesta de estrés. En el budismo, esto se conoce como el problema de la segunda flecha: cada vez que ocurre algo malo, es como si nos alcanzaran dos flechas. La primera es lo malo que haya ocurrido; la segunda es nuestra reacción ante ello. En otras palabras, los problemas (la primera flecha) son inevitables, pero el sufrimiento (la segunda flecha) es opcional. Las cosas pasarán. Las primeras flechas nos alcanzan a todos. Pero si «sufrimos por el sufrimiento», nos estamos lanzando una segunda flecha a nosotros mismos y el golpe es doble. Para Alicia, se trata de una «violación de las expectativas». Alicia piensa: «¿Por

qué a mí?»». Vivian tiene una respuesta distinta: «¿Por qué no a mí?»».

Siempre estamos imaginando cómo nos irá o nos debería ir el resto del día, de la semana o de la vida. El cerebro humano tiene una capacidad increíble para visualizar posibles resultados. Lo hacemos sin ningún esfuerzo, y muchas veces sin darnos cuenta. Nos imaginamos el almuerzo: fuera, en el banco del parque, al sol. Nos imaginamos la reunión de la tarde y lo que diremos si nos ponen en un aprieto. Nos imaginamos el futuro: conseguir el trabajo al que aspiramos. Y cuando estas expectativas no se cumplen, es fácil sentir que ha ocurrido algo horrible. Como si fuera injusto. Como si fuéramos víctimas. Pero hay una forma de seguir soñando con el futuro sin tener que vivir de modo crónico en un estado mental rojo.

Aligerar las expectativas

Al comenzar nuestro estudio sobre el COVID-19 tenía unas expectativas bastante sólidas sobre cómo se desarrollaría todo, basándome en cómo habían ido nuestros estudios anteriores. Los armarios estarían llenos de los suministros que necesitábamos. Tendríamos suficiente personal. Los participantes vendrían según lo previsto. No me paré a pensar en que tuviera estas expectativas, pero ahí estaban, y cada vez que se rompían me sentía amenazada. Con cada imprevisto notaba un subidón de adrenalina, se me acelera-

ba el corazón y no dejaba de darle vueltas a lo mismo: «¿Y ahora qué?».

Fue mi compañero Aric, que dirigía el estudio conmigo, quien me hizo replanteármelo. Después de una semana agotadora, con miles de fallos técnicos y crisis, esta fue la gota que colmó el vaso: una participante perdió su anillo sensor... porque su casa se había incendiado. De pronto empecé a dudar de todos nuestros esfuerzos en esta investigación. Pensé: «Esta participante acaba de pasar por una de las situaciones más traumáticas que existen, y no será la única. ¡No deberíamos haber comenzado este estudio! Deberíamos estar todos en los refugios de evacuación ayudando». Pensé en tirar la toalla y devolver el dinero de la subvención. Pero, sin perder la calma, Aric señaló que la tendencia a lo largo del estudio había sido que las cosas no salieran según lo previsto. ¿Por qué íbamos a esperar de pronto que todo fuera distinto?

¡Y era verdad! Dadas las interrupciones en la cadena de suministros motivadas por la pandemia, las cancelaciones de citas de colaboradores y participantes a causa de la enfermedad y el cierre de las guarderías y los incendios que provocaban continuos cortes de carreteras y evacuaciones, solo cabía esperar más de lo mismo. Desde entonces, durante el resto del estudio me levantaba cada mañana con una actitud abierta a lo que fuera a ocurrir ese día, aunque fuera otra crisis. Cuando algo no salía según nuestros planes, nos encogíamos de hombros. «Era de esperar», decíamos. Habíamos llegado a un punto en el que esperábamos que

algo se torciera, de modo que cuando ocurría, encajábamos bien los golpes. Y cuando las cosas nos sorprendían y salían bien, nos sentíamos agradecidos. En resumen, había aceptado la incertidumbre absoluta de cada día, por lo que dejé de representar una amenaza para mí.

Así que hoy, cuando empieces a cambiar tu respuesta al estrés, lo primero que quiero que hagas es que te des cuenta de que algunas cosas se torcerán esta semana, y no pasa nada. Cuando digo que las cosas se pueden «torcer», no me refiero necesariamente a que salgan «mal», sino más bien a que puede que no estén a la altura de tus expectativas. Las grandes expectativas pueden perjudicarnos, tanto si son positivas (algo que esperamos con ilusión) como negativas (algo que tememos). Lo mejor es aligerar las expectativas todo lo que podamos.

Una mentalidad centrada en el presente es una mentalidad ágil y flexible

Mi profesora de yoga dice: «Las expectativas anulan la posibilidad de estar en el presente». Al estar proyectando hacia el futuro, ya no estás aquí, en el ahora. Y «aquí» es el único lugar donde realmente puedes experimentar la certeza.

No voy a pedirte que nunca tengas expectativas acerca de lo que pueda pasar un día o en tu vida. El cerebro es una máquina de predecir; lo hacemos constantemente, de for-

ma automática. No es realista intentar renunciar por completo a las expectativas. Necesitamos imaginar y soñar. Pero las expectativas se convierten en un problema cuando nos apegamos demasiado a ellas. La solución no es dejar de tener expectativas, sino darnos cuenta de cuándo tenemos grandes expectativas, acogerlas con una sonrisa y recordar que no debemos apegarnos, que tenemos que estar dispuestos a dejar que se disuelvan.

Como investigadores del estrés, cuando analizamos las clases para evaluar cuáles pueden ayudar a gestionar mejor el estrés, valoramos cuánto han mejorado el bienestar de los participantes y cuánto duran esas mejorías. Sabemos que algunas técnicas (ciertos tipos de respiración o el entrenamiento interválico de alta intensidad) son eficaces, pero los beneficios se desvanecen si no se sigue practicando esa técnica específica. En cambio, las prácticas de meditación o mindfulness (atención plena) que cultivan una mentalidad centrada en el presente tienen efectos más duraderos... aunque no se practiquen todos los días.

Mis compañeros y yo realizamos un estudio en el que incluimos a mujeres que no habían meditado nunca y las dividimos en dos grupos. A las participantes del grupo de control se les mandó de vacaciones a un complejo turístico de lujo en el que podían nadar, dar paseos y relajarse. Las del otro grupo estuvieron en el mismo complejo turístico, pero durante ocho horas al día tenían prácticas de meditación con mantras, yoga y ejercicios de autorreflexión. Lo que queríamos saber era si un descanso largo y relajante mi-

tiga el estrés tanto como las prácticas contemplativas o si realmente la meditación aporta algo más.

Al final de la semana, a todas les habían beneficiado las vacaciones y se sentían genial. Comentaron que se sentían con mucha más vitalidad, y con mucho menos estrés y depresión. (No es de extrañar que un precioso complejo turístico le sienta muy bien al sistema nervioso humano, tanto si se medita como si no.) Pero cuando hicimos un seguimiento un año después, los grupos habían divergido en cuanto al bienestar. El grupo de control había recuperado los niveles de estrés y depresión previos a las vacaciones, como si estas no hubieran existido. Por el contrario, el grupo de meditación había mantenido bajos sus niveles de estrés y depresión al cabo de un año. Aunque algunas participantes habían seguido practicando, esto no explica los resultados positivos de todo el grupo. Creemos que hasta unas breves prácticas de meditación pueden dejarnos con un filtro mental distinto, una nueva consciencia de cómo funciona nuestra mente y la capacidad de reconocer que nuestros pensamientos son meros pensamientos (observaciones fugaces, en lugar de acontecimientos reales o afirmaciones verdaderas), lo que los despoja de su poder para desencadenar una respuesta de estrés innecesaria. Esta capacidad de observar nuestra mente se denomina «metacognición».

La meditación forma parte de mi propio plan de control del estrés desde hace mucho. No siempre encuentro tiempo para la meditación diaria, pero por lo menos una vez al año intento ir a un retiro en el que pueda practicar el estar

presente y la profundización corporal, y noto los efectos residuales de estos retiros hasta mucho tiempo después. Sin embargo, me doy cuenta de que la transición del estado de reposo profundo que genera el retiro al estado de mi vida diaria, acelerada y llena de estrés, puede ser brusca y chirriante. Una vez, nada más salir del retiro, me metí en el coche, me puse el cinturón y, al girar la llave, noté que mi mente arrancaba junto con el coche. Unos momentos antes me había sentido tranquila y centrada, pero de pronto me sentía inmersa en una planificación anticipatoria a toda velocidad, proyectando lo que sería el resto del día, pensando en lo próximo que tendría que hacer y en lo siguiente después de eso. Ya tenía cinco cosas en mi lista de tareas pendientes, y la consabida carrera a contrarreloj ya había comenzado. Mi cuerpo se estaba poniendo tenso: «¿Y ahora qué?».

Apagué el motor y llamé a la profesora de meditación con la que acababa de pasar el fin de semana.

—¡Acabo de perder todo lo que hemos estado practicando esta semana! —exclamé—. Es como si un interruptor se hubiera activado en mi cerebro en cuanto me fui. He vuelto a esas tendencias de tipo A.

—Vale —dijo—. Para un momento. Fíjate en tu cuerpo. ¿Estás inclinada hacia delante?

Sí, estaba echada hacia delante.

—Eso es lo que hacemos con la mente cuando nos dejamos llevar por el torbellino de la planificación —continuó—. Así que ahora quiero que te reclines físicamente. Y

mentalmente. Deja que la experiencia te alcance. Deja que el tiempo se despliegue momento a momento, que te encuentre dondequiera que esté tu cuerpo. Nuestros cuerpos no pueden viajar en el tiempo. Usa tu cuerpo para enraizarte en el aquí y ahora.

Me eché hacia atrás y respiré más despacio. Me encantó darme cuenta de que me ayudaba.

Nos pasamos mucho tiempo proyectando, intentando planificar, tratando de despejar la incertidumbre. Es cierto que tenemos que planificar la logística de nuestros días, pero es muy fácil pasar de la planificación productiva a no parar de darle vueltas a la cabeza, y esto nos agota, mina nuestro estado de ánimo y hace que el cuerpo entre en un estado de alerta. Lo que aprendí aquel día es que la postura corporal es un gran antídoto. Si nos inclinamos hacia delante, le estamos diciendo a la mente que elija el futuro en lugar del presente; podemos perder radicalmente la conexión con el cuerpo y dejar de sentir dónde estamos. Al inclinarnos hacia atrás, le devolvemos la mente al cuerpo; y ahora, anclados en el presente, podemos experimentar la certeza de «este» momento.

Tal vez te preguntes: «Entonces, ¿cómo podemos estar preparados para posibles problemas? ¿No es mejor tener un plan de respuesta?». Pues bien, aunque pasara algo negativo tal y como predecías, es muy fácil que tu respuesta empeore si te has pasado todo el día anticipándolo. Un estudio comprobó que cuando los participantes anticipaban los factores de estrés que estaban por llegar, se disparaban

las emociones negativas, como si fuera real; y hasta ahí, sin sorpresas. Pero luego, si el evento ocurría de verdad, no eran más resilientes ante él de lo que lo habrían sido sin todos esos ejercicios mentales: la intensidad de su respuesta al estrés era igual que la que tenían ante hechos que no habían anticipado.⁸ En otras palabras, la preocupación no les había ayudado en nada. En uno de nuestros estudios descubrimos que las personas que estaban sometidas a estrés crónico anticipaban y reaccionaban ante una tarea inminente incluso antes de empezarla, y cuanto antes se disparaba el cortisol, mayores eran sus niveles de estrés oxidativo durante la hora siguiente.⁹

Anticiparse a los problemas no ayuda. Acelera nuestra respuesta al estrés y aumenta la probabilidad de que vivamos una experiencia negativa durante el desafío para el que intentábamos prepararnos. Así pues, en lugar de aferrarte a las expectativas sobre cómo serán las cosas, intenta practicar la mentalidad del «no lo sé», un estado abierto de curiosidad, humildad y neutralidad. Cuando aceptas el «no lo sé», dejas de aferrarte a un resultado, abandonas la narrativa de resultados catastróficos y te abres al abanico de posibles resultados. Cuando respondes a alguien con un «no lo sé» (genuino, no sarcástico), lo más probable es que recibas una sonrisa de sorpresa. Para mí, el «no lo sé» fue como una especie de armadura durante el estudio de 2020. Ahora siento que estoy más preparada para la próxima pandemia o lo que quiera que llegue.

Hoy vas a preguntarte: «¿Me siento inseguro en este

momento?»), «¿Tengo unas expectativas rígidas sobre el futuro?». Y luego vas a aligerar esas expectativas. Te vas a recordar a ti mismo: «Hoy es un campo abierto de posibilidades».

Hoy, antes de cada ejercicio, verás la imagen de una ola como la que aparece a continuación. Es un recordatorio para que te reclines hacia atrás, respires lenta y profundamente y des la bienvenida a una nueva experiencia.

