

DRA. ADITI NERURKAR



CAMBIOS ANTIESTRÉS

RECONECTA TU MENTE Y TU CUERPO
PARA UNA VIDA MÁS RELAJADA

zenith

DRA. ADITI NERURKAR

LOS 5 CAMBIOS ANTIESTRÉS

Reconecta tu mente y tu cuerpo
para una vida más relajada

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.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *The 5 Resets*

Primera edición: enero de 2025

© Aditi Nerurkar, 2024

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

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

ISBN: 978-84-08-29662-1

Depósito legal: B. 21.442-2024

Fotocomposición: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

<i>Introducción</i>	11
1. Qué te está diciendo realmente tu estrés.....	21
2. Qué piensa tu cerebro sobre el estrés	47
3. Primer cambio antiestrés: ten claro qué es lo más importante	65
4. Segundo cambio antiestrés: encuentra la calma en un mundo ruidoso.....	101
5. Tercer cambio antiestrés: sincroniza tu cerebro y tu cuerpo	149
6. Cuarto cambio antiestrés: sal a coger aire.....	199
7. Quinto cambio antiestrés: saca lo mejor de ti.....	225
8. La vía rápida.....	245
<i>Agradecimientos</i>	257
<i>Notas</i>	259
<i>Índice analítico y onomástico</i>	285

QUÉ TE ESTÁ DICIENDO REALMENTE TU ESTRÉS

Me encontraba empapada en sudor a pesar de estar quieta. Me sentía mareada. Sentí en mi pecho algo nuevo, diferente y aterrador. Una estampida de caballos salvajes. Me estaba quedando sin aire. Tenía dificultades para recuperar el aliento.

Estaba en la unidad de cuidados intensivos cardiacos de la ciudad descrita como «la más peligrosa de Estados Unidos» en 2007. Sin embargo, no era una paciente: yo era la doctora. En aquel momento me encontraba realizando la ronda de visitas a mis pacientes, tranquilamente y de manera metódica, como cada día desde hacía dos años.

Yo era la doctora al mando y tenía todo el control, pero mi cuerpo estaba totalmente fuera de control. Me detuve en la puerta de la habitación de un paciente, tratando de detener lo que fuese que ocurría en mi interior y preguntándome seriamente si no debería ser yo la paciente de aquella habitación del hospital.

La enfermera con la que trabajaba se dio cuenta inmediatamente de que algo no iba bien. Me dijo que me sentara y me trajo un poco de zumo de naranja para beber. Al cabo de unos segundos se me pasó aquella sensación y las dos nos reímos.

—Seguramente es una bajada de azúcar por trabajar toda la noche y no comer lo suficiente —señaló.

La noche anterior había estado de guardia y habíamos tenido varios ingresos hospitalarios. No había tenido tiempo de tomar una comida completa, mantenerme hidratada o incluso ir al baño (algo habitual entre los médicos en prácticas). No obstante, había algo que me parecía raro, y la sensación me hizo temblar literalmente. ¿Qué me acababa de pasar?

Llevaba unos años trabajando ochenta horas semanales en mi formación médica, pasando una de cada tres noches de guardia en el hospital. Era un programa de formación muy codiciado porque nos exponía al mundo real, un entorno de aprendizaje ideal para médicos jóvenes como yo. Sin embargo, la imprevisible y dura realidad de los médicos en formación podía ser intensa y, en ocasiones, impactante. Una noche vi a una mujer embarazada en una camilla de urgencias con heridas de bala en el abdomen. Veíamos cosas espantosas, pero no había un momento libre para hacer una pausa, recuperar el aliento o procesar lo que presenciábamos. Simplemente seguíamos adelante. Siempre había otro paciente grave que necesitaba nuestra atención.

Si tenía unos minutos libres en el hospital, me hacía con un sándwich de pavo frío y una bebida grande con caféina de la cafetería y comía de pie mientras escribía en los historiales de los pacientes. Solo veía el sol a través de las ventanas del hospital. No hacía ejercicio, a no ser que contemos las carreras de una habitación a otra. Mi sueño era irregular en el mejor de los casos. Si las cosas estaban tranquilas de noche, conseguía descansar un par de horas en el catre maltrecho de la sala de guardia. En las noches ajetreadas, ni eso.

Así funcionaba el mundo de los médicos en prácticas en aquella época. No había un momento libre para procesar nada, fuera bueno o malo. No teníamos la terminología adecuada para describir los aspectos emocionales de nuestras experiencias. Hace veinte años no existían las palabras *autocuidado*, *estrés* y *burnout* ni en mi vocabulario ni en el de nadie en el mundo clínico.

Nunca me cuestioné nada de lo que sucedía porque quería que me viesen como alguien que podía con todo, como me habían enseñado a hacer.

Muchos años antes de sentir aquellos caballos salvajes en mi pecho, un profesor de la Facultad de Medicina me dijo:

—La presión hace diamantes, Aditi. Cuando acabéis vuestra formación, todos seréis diamantes relucientes.

Le creí. Me agarré con fuerza a esa creencia. Me encantaba la intensidad emocionante de mi trabajo y, sin saberlo, me creí el mito de la resiliencia (hablaré de él más adelante) y perseveraré en cada etapa de mi experiencia en prácticas porque, oye..., se estaba creando un diamante.

Pero mi cuerpo me decía otra cosa.

Aquel día en la UCI de cardiología fue la primera y la última vez que sentí los caballos salvajes estando despierta. En cambio, las palpitaciones se vinieron a casa conmigo y visitaron mi cuerpo por la noche, justo cuando estaba lo bastante relajada para dormirme. Las sensaciones alarmantes e inesperadas me despertaban de un sobresalto. Al cabo de media hora o más, me dormía agotada y con necesidad de descansar. Por supuesto, estaba aterrizada. Pero me lo guardaba para mí. Pensaba que sería una etapa pasajera. Había oído hablar del síndrome del estudiante de Medicina, un fenómeno por el que sientes los síntomas de tus pacientes. Dado que yo era médica en la UCI de cardiología y cuidaba de los corazones de mis pacientes, ¿podría ser que hubiese tomado más conciencia del mío?

Lo que no sabía entonces y sí sé ahora es que mis palpitaciones a la hora de dormir eran una manifestación clásica de la respuesta retardada de estrés. Cuando estamos estresados, el cerebro tiene una extraordinaria habilidad para levantarse y hacer frente al momento compartimentando los aspectos inoportunos de nosotros mismos que no nos sirven para una autoprotección inmediata. Sin embargo, cuando la experiencia estresante aguda ha pasado y las cosas se calman, como a la hora de dormir, afloran las verdaderas emociones. Es algo que he visto e identificado en mis

propios pacientes y en miles de personas en los últimos veinte años. Pero cuando me ocurrió a mí por primera vez, nada tenía sentido. Mis palpitaciones continuaron durante semanas, cada noche, justo cuando me disponía a dormir. Cuando terminé mi rotación en la UCI de cardiología, pensé que todo se resolvería. Pero no fue así. Continuó igual, una noche frustrante tras otra.

Completamente harta de aquel problema irresoluble, llegué a mi límite y fui al médico. Quería encontrar una solución rápida y volver a mi vida de antes de la estampida nocturna. Estaba perpleja: aunque conocía la fisiología del cuerpo, seguía sin entender qué me pasaba. Decidí ir al grano y hacerme un chequeo completo. Me hice análisis de sangre para controlar los electrolitos y las infecciones, los niveles de hormona tiroidea y los marcadores de anemia; me sometí a varios controles de presión arterial y frecuencia cardíaca, y me hice un electrocardiograma e incluso una ecografía del corazón.

Cuando llegaron mis resultados, la doctora sonrió con entusiasmo.

—Todo está perfecto. Todo está dentro de los límites normales.

Ella estaba contenta. Yo me sentía confusa.

—¿Podría ser estrés? —apuntó en tono tranquilizador mientras me acompañaba a la puerta—. Intenta relajarte cuando puedas. Sé que es difícil con las prácticas. He pasado por eso.

No me tranquilicé en absoluto.

Parecía imposible que los síntomas reales que sentía pudieran deberse al estrés. En serio, ¿cómo era posible que algo tan benigno como el estrés me afectase físicamente con tanta fuerza e intensidad? No tenía sentido. Ya había pasado por muchas experiencias estresantes durante mi formación en Medicina, ¿por qué iba a afectarme el estrés ahora, de repente? ¡El estrés no atacaba a las personas resilientes como yo! Pensaba que sería inmune a sus efectos nocivos. Tenía fama de una ética del trabajo impecable, y llevaba aquella etiqueta con orgullo, como una medalla de honor. Era imposible que el estrés me estuviese arrin-

conando. Salí de la consulta de la doctora con incredulidad y sin soluciones reales para mi problema.

Sin embargo, como no veía otra opción, seguí el consejo de la médica y busqué formas de relajarme. Cuando tenía un día libre, veía películas, pasaba tiempo con la familia y los amigos, iba de compras e incluso probé un *spa*. No cambió nada. Cada noche, la estampida volvía a la hora de acostarme.

Relajarme más no funcionaba. No necesitaba una distracción; necesitaba respuestas. Después de un turno especialmente agotador de treinta horas en el hospital, pasé por delante de un estudio de yoga de mi barrio. Por curiosidad, entré y recibí mi primera clase. Todavía llevaba la ropa del hospital. Me estiré y me retorcí en posturas que me resultaban extrañas. Aprendí nuevas técnicas de respiración.

Hacía semanas que no dormía tan profundamente como aquella noche. Los caballos continuaron apareciendo, pero sus visitas eran menos intensas y más breves. ¿Era posible que una clase de yoga tuviese aquel efecto o era una coincidencia? Tenía que saberlo. Decidí probar mi hipótesis y empecé a asistir a clases de yoga dos veces por semana. El profesor también nos dio algunos ejercicios de respiración para hacer en casa. Eran técnicas sencillas que podía integrar en mi vida diaria sin tener que cambiar todo mi horario. También empecé a ir al trabajo (y volver) andando. Reduje el consumo de caféina durante el día y me acostaba temprano siempre que podía. Empecé a silenciar el teléfono antes de acostarme cuando no estaba de guardia.

Aunque no tenía pruebas científicas de que aquellas medidas me ayudasen, poco a poco empecé a sentirme mejor. La estampida de mustangs salvajes que atravesaba mi pecho cada noche se fue convirtiendo en un trote de ponis de circo.

Durante los tres meses siguientes, incluso cuando trabajaba ochenta horas por semana, me comprometí a seguir un plan de paseos diarios, acostarme pronto, tomar menos caféina, practicar yoga y realizar ejercicios de respiración. Las palpitaciones disminuyeron poco a poco; una noche desaparecieron por completo y

no volví a experimentarlas. De eso hace casi veinte años. Nunca han vuelto. Y no puedo decir que las eche de menos.

Encontré el camino de vuelta a través del oscuro túnel del estrés probando técnicas que eran nuevas para mí, tomando decisiones respecto al estilo de vida que transformaron la respuesta de mi cuerpo al estrés recurriendo a la *conexión mente-cuerpo* (la idea de que nuestros pensamientos y sentimientos pueden afectar directamente al cuerpo de maneras positivas y negativas; véase capítulo 5). A raíz de aquella nueva experiencia, quise hacer todo lo que estuviera a mi alcance para proteger mi estado de ánimo.

Finalmente, la parte científica de mi cerebro entró en juego. ¿Qué demonios me había pasado con el estrés y cómo había encontrado el camino hasta el otro lado? Quería descubrir el fundamento científico de mi experiencia. Investigué a fondo y leí todo lo que pude sobre la biología del estrés. Como Alicia en el País de las Maravillas, entré en un mundo nuevo y vibrante que estaba fuera de mi formación médica convencional. ¿Cómo era posible que en la consulta del médico no se hablase del estrés, el fenómeno más común que afecta a casi todos los seres humanos del planeta, o no se ofreciesen soluciones reales?

Sabía lo que tenía que hacer a continuación. Quería convertirme en el tipo de médico que había necesitado desesperadamente y no había encontrado cuando sufrí mi experiencia con el estrés. Quería ser la profesional que diese a las personas estresadas, como lo fui yo, herramientas tangibles y científicas que pudieran utilizar en su ajetreada vida diaria para transformar su propio estrés, tal como yo había hecho.

Y eso fue lo que hice.

Solicité y conseguí una beca de investigación clínica en la Facultad de Medicina de Harvard, donde estudié la biología del estrés y la conexión mente-cuerpo. Durante mi investigación realicé un sorprendente hallazgo: aunque entre el 60 y el 80 % de las visitas al médico tienen un componente relacionado con el estrés, solo el 3 % de los médicos aconsejan a sus pacientes sobre

gestión del estrés.¹ Mi experiencia personal con mi médica coincide con esta investigación. Y seguro que la tuya también.

Tal vez te preguntes por qué se ha ignorado tanto el estrés en la medicina occidental convencional si está tan vinculado a síntomas físicos y problemas de salud. ¿Por qué tu médico no se refiere al estrés como la razón por la que no duermes toda la noche? O cuando le dices a tu médico que te sientes con mareos todos los domingos cuando ves a tus suegros, ¿por qué no menciona nunca el estrés? ¿El dolor de cuello que sientes cada martes por la mañana durante la reunión semanal del equipo en el trabajo se debe al estrés?

Estrés es una palabra de moda; la vemos en todas partes, en las noticias y en las redes sociales, pero cuando se trata de relacionar los efectos negativos del estrés descontrolado con los síntomas médicos, existe un vacío. El estrés todavía vive en las sombras del sistema médico occidental convencional y no ha cobrado protagonismo a pesar de estar presente en casi todas las visitas al médico.

Cada vez que alguien me pregunta cuál es mi especialidad, respondo: «Hablo con los pacientes sobre una verdad incómoda: su estrés. También me ocupo del componente emocional de las enfermedades crónicas y hago de puente entre la alta tecnología y el contacto humano».

Gran parte de la medicina clínica tiene que ver con el tratamiento más novedoso de alta tecnología. Es lo que hace que nuestro sistema sanitario convencional sea uno de los mejores del mundo. Soy una gran defensora de ese sistema cuando se trata de enfermedades graves y potencialmente mortales porque salva millones de vidas. Sin embargo, junto con el énfasis en las numerosas intervenciones de alta tecnología, tenemos que valorar igualmente los aspectos humanos, tan descuidados, de la atención médica. Los sanitarios deben hacer que los pacientes se sientan personas en primer lugar, y después abordar sus enfermedades, para contribuir a que se sientan vistos, escuchados y comprendidos por su experiencia vivida. Y nos resulta difícil hacerlo bien en el actual sistema médico.

No se trata de hablar de los fallos de cada médico. Los profesionales encuentran el modo de mover montañas por sus pacientes cada día a pesar de las fuerzas sistémicas que se interponen en su trabajo. Nunca se trata de un individuo; se trata de un sistema roto. La mayoría de los médicos estarían totalmente de acuerdo.

Afortunadamente, el sistema médico en general está reconociendo por fin esa verdad incómoda. No tiene más remedio que hacerlo, porque los acontecimientos mundiales de los últimos años han hecho que todo el mundo se ponga en guardia y se dé cuenta. El estrés y el *burnout* empezaron a afectar a pacientes y médicos por igual en cifras récord. El sistema sanitario se dio cuenta de que estaba inmerso en una pandemia de estrés. El lado positivo es que por fin estamos despertando a esta realidad. La percepción de la gestión del estrés está pasando de ser algo concebido como un lujo a plantearse como una necesidad para la salud física y mental.

Si tu médico no te ha preguntado por tu estrés, no es porque no sea consciente de que se trata de una de tus mayores preocupaciones en este momento. La mayoría de los médicos simplemente no disponen del tiempo, de las herramientas o de los recursos para abordar tu estrés de manera directa, sobre todo durante una breve visita en el centro de salud. Se enfrentan a una larga lista de problemas médicos urgentes que deben vigilar en cada paciente: diabetes, cardiopatías y riesgo de cáncer, por nombrar solo tres de los más comunes. Los estudios demuestran que, para hacer bien su trabajo, los médicos tendrían que dedicar un total de veintisiete horas al día.² Los médicos están sometidos a unos niveles de exigencia imposibles y gestionan una agenda repleta de visitas. No es de extrañar que una conversación sobre el estrés en la consulta se deje para otro día. El hecho de ignorar el impacto del estrés en la salud de los pacientes no se debe a los fallos individuales de los médicos. Ellos hacen lo que pueden en un sistema desbordado. Se trata de los fallos estructurales de un sistema sanitario que no funciona y que prioriza la atención a la enfermedad sobre el cuidado de la salud.

La atención médica convencional avanza por fin hacia el reconocimiento de que el estrés puede afectar en gran medida a la salud de los pacientes. En 2022, un comité nacional acordó que los adultos estadounidenses menores de sesenta y cinco años debían someterse a las pruebas pertinentes para descartar la ansiedad, ya que el estrés nocivo está muy extendido y la ansiedad es el trastorno más común relacionado con el estrés.³ Esta decisión histórica podría contribuir a transformar la atención sanitaria convencional en un futuro próximo, pero todavía queda mucho por hacer para concienciar al sistema médico de la omnipresencia del estrés.

El otro gran obstáculo para los médicos, además de su tiempo limitado con cada paciente, es que el estrés no es un problema uniforme en todos los casos, sino que se manifiesta de manera distinta en cada individuo, lo que dificulta su identificación y el tratamiento desde el punto de vista clínico. Un paciente puede experimentar insomnio, dolores de cabeza o cambios de humor, mientras que el estrés de otro paciente adoptará la forma de palpitaciones, problemas estomacales o dolor. La lista de síntomas del estrés es ambigua y extensa, y por eso los médicos decimos que el estrés es un *diagnóstico de exclusión*: antes de que podamos determinar que tu síntoma físico está «relacionado con el estrés», tenemos que excluir todas las demás causas posibles, como una afección médica que implique al corazón, los pulmones, la sangre o el cerebro, entre otras causas.

Si te has hecho un chequeo médico completo y tu médico te ha dicho que todo parecía estar bien y que tus síntomas podrían estar relacionados con el estrés, bienvenido al club de ese 60-80 % de visitas médicas en las que se descubre lo mismo: el estrés contribuye a los síntomas. También se ha descubierto que agrava casi todas las enfermedades, desde un resfriado común hasta una afección más grave como un infarto. Casi todas las enfermedades, incluyendo la ansiedad, la depresión, el insomnio, el dolor crónico, los problemas gastrointestinales, la artritis, las migrañas, el asma, las alergias e incluso la diabetes, pueden empeorar con el

estrés. Esto no significa que el estrés provoque esos trastornos (tal afirmación sería científicamente inexacta), pero no cabe duda de que puede agravarlos.

Es posible que hayas reconocido algunos de tus propios síntomas de estrés en esta breve lista, o que tu estrés se manifieste de otras formas que no se mencionan aquí. Después de años estudiando el estrés, puedo dar fe de que es extremadamente versátil, como un intérprete polifacético. Puede presentarse de formas muy inusuales o muy comunes. En ocasiones, se manifiesta como dos cosas a la vez. Independientemente de cómo se muestre el estrés en tu caso, lo primero que quiero que sepas es que no estás solo. Es posible que lleves mucho tiempo tratando de ignorar tu(s) síntoma(s), pero ahora se te ha ido de las manos y estás listo para hacer algo al respecto.

Esto le ocurrió a Olivia, un ama de casa con tres hijos adolescentes que descubrió que sus dolores de cabeza empeoraban a medida que sus hijos ganaban en independencia, aprendían a conducir y salían hasta tarde con sus amigos.

—Antes me dolía la cabeza muy de vez en cuando. Ahora estoy estresada, educando a tres adolescentes, así que me duele la cabeza tres o cuatro veces al mes —me confesó Olivia.

El médico le hizo un chequeo completo y determinó que los dolores de cabeza estaban relacionados con el estrés, una información que a Olivia no le pareció muy útil.

—No digo que esté equivocado, pero eso no hace que los dolores de cabeza sean más fáciles de sobrellevar —me contaba—. Tengo la sensación de estar en un proceso difícil e interminable de adaptación a mis hijos y su creciente independencia. Siento que tengo que llenarlos de advertencias para evitar que les ocurra algo malo, y estoy permanentemente preocupada. Creen que soy sobreprotectora y tratan de negociar mis reglas todo el rato. El mayor tiene diecisiete años y el pequeño tiene trece. Tendré que recomponerme y superarlo, pero ¿cómo voy a estar cinco años más con este dolor de cabeza?

Era evidente que Olivia estaba llegando a su límite.

Como a Olivia, a la mayoría de nosotros nos han enseñado desde pequeños que la fuerza interior consiste en tolerar un alto nivel de malestar. Erróneamente lo llamamos *resiliencia*. Estoy aquí para decirte que la verdadera resiliencia no es eso. Lo que a menudo se etiqueta como resiliencia es lo mismo que nos agota a largo plazo, tanto física como mentalmente. Es lo que yo llamo el gran *mito de la resiliencia*.

EL MITO DE LA RESILIENCIA

Desde un punto de vista estrictamente científico, la resiliencia es la capacidad biológica innata para adaptarse, recuperarse y crecer ante los retos de la vida. Sin embargo, la resiliencia no actúa en el vacío. Se necesita estrés para que la resiliencia se manifieste.

La *resiliencia* puede definirse como «la capacidad de hacer frente a los impactos y seguir funcionando más o menos igual que antes».⁴ Es un fenómeno biológico saludable. Sin embargo, a menudo se confunde con la *resiliencia tóxica*, que es una visión distorsionada de esta definición y puede incluir conductas dañinas, como sobrepasar los límites, valorar la productividad a toda costa y exhibir una mentalidad de triunfo del espíritu sobre la materia. Es la mentalidad del conejo de Duracell, y puede meterse en problemas. Los cimientos de nuestro mundo moderno se asientan sobre la resiliencia tóxica. De pequeños, en el colegio, nos recompensaban por mantener la compostura. En la edad adulta, esa es la norma en casa, en el trabajo, en la crianza de los hijos, en el cuidado de otras personas o en la comunidad.

He sido testigo de esta falsa expectativa todos los días en mi clínica. Los pacientes entran con una gran sonrisa en la cara. Parecen felices, relajados y tranquilos. Sin embargo, cuando se cierra la puerta y tienen un momento de privacidad conmigo, se deshacen en lágrimas incontrolables. No importan la edad, la profesión o el entorno familiar: en cuanto sienten que pueden decir la verdad sobre su estrés, se abren las compuertas. Es muy

común y un indicador real de lo universales que son los problemas de estrés (lo que no quita que nos sintamos muy solos). Otro aspecto de la resiliencia tóxica es que nos avergüenza necesitar consejo o ayuda, así que nos resistimos a pedirlos hasta que no nos queda más remedio. Cada uno llega a esa conclusión a su propio ritmo.

Miles vino a verme ante la insistencia de su mujer porque la preocupaban sus problemas de sueño. Dormía unas cuatro horas por noche, y llevaba unos meses sin energía y con ojeras. Miles tenía a su cargo a doce empleados en una división de ingeniería de *software* y dos niños pequeños en casa, y empezaba a tener otros problemas de salud, como hipertensión.

Se sentó en el borde de la silla, en mi consulta, esperando a que terminara la cita.

—Mire, sé que mi mujer está preocupada —dijo Miles, intentando quitarle hierro al asunto—. Estaré bien. Tengo mucha presión en el trabajo. Ya sabe, la tecnología. Tengo que estar al día de todas las novedades constantemente. Soy responsable de mantener el ritmo de mi división.

—Tiene que ser difícil si va a trabajar sin haber dormido lo suficiente —respondí.

Miles hizo oídos sordos a mi comentario.

—Escuche, doctora: yo era campeón de atletismo en la universidad. Me levantaba todos los días a las cuatro de la mañana para entrenar. Estoy acostumbrado a esforzarme para obtener resultados. Seguro que dormiré mejor cuando las cosas vuelvan a su cauce en el trabajo y mis hijos sean un poco mayores, menos dependientes.

—Mientras tanto, hay algunas técnicas sencillas que podrían ayudarle a sentirse mejor ahora —le sugerí.

—Seguro que a sus otros pacientes les van muy bien —repuso Miles—, pero yo estoy bien. Mi padre no faltó ni un solo día al trabajo. Estoy hecho de una pasta dura. He venido solo porque mi mujer me lo ha pedido. Así que encantado de conocerla, doctora. Que tenga una buena semana.

Le deseé lo mejor y observé cómo se marchaba.

Miles era presa de otro aspecto de la resiliencia tóxica. Hemos aprendido a decirnos a nosotros mismos que nos cuidaremos en un futuro próximo: cuando no estemos tan ocupados, cuando los niños crezcan, cuando hayamos alcanzado un objetivo laboral, cuando la presión haya desaparecido, cuando disfrutemos de una semana de vacaciones, cuando tengamos más dinero en el banco, cuando nos jubilemos... Lamentablemente, prestamos menos atención al autocuidado cuando más lo necesitamos.

La resiliencia tóxica lleva mucho tiempo entre nosotros. En plena Gran Depresión, el político Al Smith pronunció estas palabras (o al menos se le atribuyen a él): «El pueblo americano nunca lleva paraguas. Se prepara para caminar bajo un sol eterno». Estar a la altura de un sol eterno supone mucha presión, y es el eslogan perfecto para una cultura que premia la resiliencia tóxica. Este libro no va de aprender a caminar bajo un sol eterno. Eso no es realista ni factible, ni siquiera sostenible.

A diferencia de Miles, es posible que tú te hayas dado cuenta de que los niveles de estrés y *burnout* en tu vida ya no son sostenibles. Quieres ver mejoras mensurables y diarias en tu estado. En los capítulos siguientes te ofrezco todas las herramientas que necesitas para crear cambios tangibles y concretos que te permitirán superar el estrés nocivo y revelar tu maravillosa resiliencia innata, la auténtica.

EL CANARIO EN LA MINA DE CARBÓN

Empecemos por redefinir tu relación con el estrés mediante un breve ejercicio que te ayudará a identificar el problema que más perturba tu vida. Se llama «el canario en la mina de carbón».

En el siglo XIX, los mineros llevaban canarios a las minas para controlar la cantidad de monóxido de carbono mortal en el aire. Los mineros no podían detectar si la calidad del aire estaba entran-

do en zona de peligro, pero el canario sí. Los mineros sabían que, si el aire era tóxico, el canario dejaba de cantar. Si no prestaban atención al canto del canario, los trabajadores podrían sobrepasar sus límites, arriesgando su salud y su bienestar... e incluso su vida. El canario siempre alertaba a los mineros antes de que sufrieran daños permanentes, antes de llegar a un punto sin retorno.⁵

A los seres humanos se nos da muy mal conocer nuestros límites, e incluso cuando los conocemos, muchas veces los sobrepasamos. Todos llevamos dentro un canario que nos avisa del peligro (cuando nos movemos en la dirección equivocada respecto a nuestro estrés). Nos pone al tanto cuando nuestro estilo de vida no nos beneficia y debemos actuar para introducir cambios antes de que las cosas vayan demasiado lejos en la dirección equivocada. En mi caso, el canto del canario que llamó mi atención fueron las palpitaciones. Me obligaron a parar, a fijarme en lo que estaba ocurriendo y a realizar cambios en mi vida y en mi forma de vivirla. Los canarios de mis pacientes los alertan de su estrés a través del insomnio, la ansiedad, la depresión, los dolores de cabeza, las alergias, la acidez, las náuseas, los mareos, los dolores o los brotes recurrentes de una enfermedad previa. Los síntomas de este tipo pueden indicarte que ha llegado el momento de prestar atención, bajar el ritmo, dedicarte un poco de compasión y realizar los cambios pertinentes.

Como muchos de mis pacientes, es posible que hayas llegado a tu límite y ya no puedas ignorar tus propias señales, tu canto de canario. Tus síntomas se han convertido en un problema. Sin embargo, darte cuenta de que necesitas sentarte, tomar conciencia y hacer un cambio es lo que te ha traído hasta las técnicas que incluyo en este libro. El canto de tu canario te está haciendo saber que no es demasiado tarde para recuperar tu vida. En estas páginas encontrarás las indicaciones que necesitas para salir de la oscura cueva del estrés y el *burnout*, y alcanzar por fin ese soplo de aire fresco que tanto necesitas.

Empecemos con un breve cuestionario de cinco preguntas con el que podrás obtener una visión general de tu propio nivel

de estrés (tu puntuación personal de estrés). Las preguntas son muy parecidas a las que te haría durante una visita en mi consulta. Sin embargo, como no estamos juntos, en persona, quiero que dispongas de una manera de calificar tu propio punto de partida para reducir el estrés y el *burnout*.

Intenta responder a las cinco preguntas con la mayor precisión posible. Tómate tu tiempo para pensar cómo se aplica cada pregunta a tu vida en general durante el último mes. A continuación, suma los números entre paréntesis para descubrir tu puntuación personal del nivel de estrés.

TU PUNTUACIÓN DE ESTRÉS

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia has notado las señales de advertencia de tu canario?

Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) A menudo (3) Muy a menudo (4)

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido sobrecargado o inquieto por el estrés?

Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) A menudo (3) Muy a menudo (4)

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido agotado o con poca energía debido al estrés?

Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) A menudo (3) Muy a menudo (4)

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sufrido falta de sueño debido al estrés?

Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) A menudo (3) Muy a menudo (4)

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que el estrés interfería en tu vida diaria y en tus actividades cotidianas?

Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) A menudo (3) Muy a menudo (4)

Tu puntuación personal del nivel de estrés puede ofrecerte de un solo vistazo las consecuencias de este en tu vida diaria. Este cuestionario no pretende diagnosticar ni tratar tu estrés; más bien sirve como herramienta educativa que puede darte una idea de cómo se manifiesta el estrés en tu caso.⁶ ¿Sientes que tu estrés es saludable, manejable, contenido y proporcionado respecto a las exigencias de tu vida cotidiana? ¿O lo sientes como un estrés desbocado, desequilibrado y desproporcionado en relación con tu día a día? Tu puntuación en este test puede ayudarte a discernir las diferencias entre el estrés adaptativo y el desadaptativo. La puntuación más baja posible es cero y la más alta es veinte. Observarás que, cuanto mayor sea la puntuación, mayor será la probabilidad de sufrir estrés desadaptativo, y viceversa. Ahora que ya tienes tu puntuación personal de estrés inicial, ¿cómo te sientes? ¿Sorprendido, abrumado, confuso? ¿O todo a la vez?

Cuando mis pacientes responden estas preguntas de control, en muchos casos se desaniman por sus puntuaciones elevadas. Lo primero que dicen es: «¡Pero si yo soy resiliente! Se supone que no debería sentirme estresado. Eso no le pasa a la gente como yo». ¿Te suena? Sí, a mí también. Son las mismas palabras que le dije a mi médica durante mi propia lucha contra el estrés. Lo cierto es que cualquiera puede sufrir una cantidad perjudicial de estrés, y el primer paso para superarlo consiste en dedicarte una buena dosis de autocompasión mientras te mueves por este nuevo mundo.

La buena noticia es que tienes el poder de cambiar tu puntuación de estrés, sea cual sea en este momento, con ajustes pequeños pero poderosos. Vamos a recorrer juntos el camino hacia la reducción del estrés. En cada paso realizaremos modificaciones sencillas que trabajarán a favor de tu biología, no en su contra, para llegar a tu objetivo: mostrar un nivel de estrés saludable.

A lo largo de los años he planteado a mis pacientes preguntas similares a las de este cuestionario, y se han convertido en indicadores útiles para que ellos mismos calibren sus niveles de estrés nocivo. Del mismo modo que deberías controlar tu tensión

arterial con regularidad, te invito a que repitas el cuestionario cada cuatro semanas y compruebes cómo mejora tu puntuación de estrés. Resulta muy motivador ver que comienza a disminuir debido a los cambios que vas introduciendo, como fue el caso de mis pacientes cuando aplicaron los cinco cambios antiestrés a sus vidas. Te sorprenderás de lo rápido que tu cerebro y tu cuerpo responden a estas técnicas para reconfigurar tu cerebro frente al estrés nocivo y desarrollar una resiliencia más auténtica y duradera.

Tal vez pienses que muchos de los factores estresantes de tu vida no se pueden cambiar (al menos, no ahora). Y lo entiendo. No puedes dejar de pagar las facturas, pedirle a tu jefe que cambie de personalidad, devolver la juventud a tus padres ancianos o chasquear los dedos y que tu hijo pequeño pase de llevar pañal a utilizar el baño, tener la casa limpia y añadir cinco horas más a tus días. El propósito de los cinco cambios consiste en ayudarte a transitar por los motivos reales del estrés en tu vida en tiempo real. Los retiros, los *spas* y los días personales están muy bien, pero el progreso medible de la superación de tu estrés cotidiano se produce cuando aplicas estas técnicas a tu caótica vida cotidiana.

LA TETERA DEL ESTRÉS

Tomo té habitualmente. Por las mañanas me tomo una taza de té Irish Breakfast fuerte con jengibre fresco rallado, un poco de azúcar moreno y un chorrito de leche de almendras fría. Me lo tomo a sorbos mientras realizo mi práctica de los pies pegajosos (una técnica que aprenderás en el capítulo 6). Es un ritual matutino que me mantiene anclada en la calma del momento, me ayuda a planificar el día y prepara mi cerebro y mi cuerpo para lo que me espera. Es mi reajuste matutino.

Un día, mientras esperaba a que hirviera el agua, me puse a pensar en los paralelismos entre la humilde tetera y mis propias

experiencias con el estrés nocivo a lo largo de los años. Aunque mi estampida nocturna de caballos salvajes durante mi formación médica fue mi única experiencia con un estrés muy debilitante, he pasado por muchas experiencias que me provocaron un estrés nocivo. Estudiar para los exámenes oficiales, mudarme a una nueva ciudad y comprar mi primera casa fueron momentos de mucha presión en los que el estrés empezó a acumularse en mi cuerpo de forma gradual hasta niveles poco saludables. Me sentía al límite, incapaz de relajarme y desconectar, y en ocasiones dormía tan mal que al día siguiente estaba agotada. Sabía que tenía muy poco control sobre aquellos acontecimientos externos, pero como ya había pasado por mi episodio «con los caballos salvajes», estaba especialmente atenta a las señales de estrés nocivo en mi cuerpo. Ya sabía que podía controlar mi experiencia interna de esos acontecimientos, contrarrestar mi estrés y evitar que se acumulase utilizando ciertos principios y técnicas avalados por la ciencia.

Casi dos décadas después de aquel primer incidente con los caballos salvajes, mientras me preparaba el té de la mañana, se me ocurrió que nuestros cuerpos son como teteras en lo que a la acumulación de estrés nocivo se refiere. Me di cuenta de que mis diversas experiencias estresantes a lo largo de los años me habían enseñado maneras eficaces de practicar las técnicas que ayudan a liberar un poco de vapor terapéutico. Lograron evitar que mis niveles nocivos de estrés llegasen a hervir.

Cuando experimentes un estrés nocivo en tu vida, piensa cómo funciona una tetera sobre el fuego. A medida que el agua se calienta, el vapor se acumula en el interior de la tetera. Puedes reducir el calor bajando el fuego, pero la realidad de nuestras vidas es que la mayoría de nuestras fuentes de estrés (como el trabajo, el cuidado de los hijos o los mayores, los problemas de salud, los estudios) son externas y no se pueden modificar de un día para otro. Los intentos de cambiar nuestro entorno externo no siempre están bajo nuestro control o no salen como habíamos planeado. A menudo perdemos nuestro sentido de agencia, lo

que nos deja con una sensación de impotencia. Así, dejamos de intentar controlar el estrés con la creencia de que debemos tolerarlo o aprender a vivir con él, con independencia de cómo nos sentimos. Sin embargo, ¿existe una alternativa mejor!

Si dejamos de centrarnos en los factores externos e inmutables y ponemos nuestra energía en cambiar nuestro entorno interior (el agua de la tetera), podremos cambiar a pesar del calor. Liberaremos el estrés acumulado, como ocurre al abrir el pitorro de la tetera para dejar escapar el vapor. Los cinco cambios antiestrés te enseñarán a liberar ese vapor terapéutico.

LA PARADOJA DEL ESTRÉS

Cuando me sentía agobiada por mi propio estrés durante mi etapa como médica residente, asistí a un curso que enseñaba a los médicos a permanecer atentos y presentes durante los momentos estresantes (te explicaré una técnica de ese curso en el capítulo 5). En una de las primeras sesiones de *mindfulness* para profesionales sanitarios, el profesor, el doctor Michael Baime, se dirigió así al grupo:

—¿Sois conscientes de la intensidad con la que vivís vuestras vidas? Todas las personas sienten esa misma intensidad en *sus* vidas. Recordadlo mientras ejercéis como médicos al tratar a vuestros pacientes.

Aquel momento caló hondo en mí. He pensado muchas veces en sus palabras. ¿Cómo es posible que algo como el estrés, que hace que una persona se sienta tan sola, afecte a millones de individuos a la vez?

El estrés es la experiencia más común e igualadora que experimentamos como seres humanos. Todos vivimos la vida con la misma intensidad, pero pasamos por la experiencia sintiéndonos completamente solos. *Estamos completamente aislados en nuestra unión con el estrés*. Es una de las mayores paradojas de la humanidad.

Años más tarde, ya como médica con una consulta muy ajetreteada, contemplaba mi abarrotada sala de espera en el hospital y pensé: «Si mis pacientes pudiesen hablar entre ellos, se sentirían menos solos porque descubrirían que todos los que están aquí sufren el mismo problema, cada uno a su manera».

Según datos de 2015, si te encuentras en una sala con treinta personas, al menos veintiuna se sentirán estresadas y quemadas *como tú*.⁷ Esto no significa minimizar tu lucha personal contra el estrés. Cada viaje es único y válido. Sin embargo, si entendiéramos bien lo igualador que resulta el impacto del estrés nocivo para muchos de nosotros, seríamos capaces de normalizar la experiencia y eso, a su vez, minimizaría la vergüenza y el aislamiento que sentimos al respecto.

En medicina clínica, el acto de verbalizar una experiencia difícil y compartir tu historia con otras personas que han pasado por lo mismo constituye la base de la terapia de grupo. Formar parte de un grupo y compartir historias similares puede ayudarte a sanar y convertirse en algo profundamente terapéutico. En términos científicos, es lo que se denomina *efecto de grupo*. Por desgracia, lo que veo en mi experiencia diaria con pacientes es el efecto antigrupo cuando se trata de estrés. Somos millones los que nos sentimos estresados, pero nadie quiere ser identificado como una persona estresada, y eso demuestra lo arraigado que está el mito de la resiliencia en nuestra cultura. Me pregunto hasta qué punto serían diferentes las cosas si las terapias de grupo para el estrés y el *burnout* en el entorno médico fuesen algo rutinario. Ofrecer terapia de grupo gratuita para el estrés y el *burnout* uniría a la gente de una manera poderosa y validadora, porque uniría a muchas de las personas que se enfrentan solas a su estrés. Considera este libro como una terapia de grupo para tu estrés.

UNA INSTANTÁNEA GLOBAL DEL ESTRÉS Y EL *BURNOUT*

El aumento del estrés en todo el mundo se ha acelerado en los últimos tiempos. Ya en 2001, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que una de cada cuatro personas corría el riesgo de desarrollar un trastorno relacionado con el estrés, como ansiedad, depresión e insomnio, en algún momento de su vida.⁸ En 2019, la OMS definió el *burnout* una «enfermedad profesional» y lo designó como síndrome clínico oficial.⁹ Supuso una gran noticia en su momento, y la nueva designación contribuyó a validar una experiencia que muchos trabajadores tenían y continúan teniendo aún hoy. Hay quien diría que el estrés fue la pandemia original. Si hay algo bueno en los acontecimientos de nuestro pasado reciente es que el estrés y el *burnout* por fin están recibiendo la atención que merecen.

Resulta difícil exagerar el impacto que los últimos años han tenido sobre el estrés y el *burnout* tanto a nivel individual como colectivo. En una encuesta realizada en febrero de 2022, casi dos tercios de los estadounidenses afirmaron que sus vidas habían cambiado para siempre a causa de la pandemia de COVID-19.¹⁰ Otro estudio realizado 2022 reveló que la salud mental ha sustituido a la pandemia como la principal preocupación de salud entre los estadounidenses.¹¹ Casi el 70 % de las personas sienten que los últimos años han sido los más estresantes de toda su carrera profesional, y casi ese mismo porcentaje de personas experimentan al menos un síntoma de *burnout*.¹² Eso ha provocado, en parte, que se multipliquen por ocho los trastornos mentales graves, incluidos los relacionados con el estrés, como la ansiedad, la depresión y el insomnio.¹³ En este contexto, ha aumentado también la necesidad (no satisfecha) de servicios de salud mental.¹⁴

En los últimos años también se ha ampliado lo que sabemos del *burnout*. Lo que antes se consideraba un fenómeno puramente laboral se está infiltrando en todos los sectores de la vida, incluidos la crianza de los hijos y el cuidado de terceros. En una encuesta reciente, casi el 70 % de los padres declararon estar

agotados.¹⁵ Doy fe como madre, y tengo la corazonada de que el alcance real del agotamiento de las madres y los padres podría ser mucho mayor.

Cuando pensamos en una persona con *burnout*, muchos se imaginan a alguien con las características típicas, como la falta de motivación o la sensación de desinterés y apatía. Sin embargo, el *burnout* ha cambiado. En un estudio, el 61 % de las personas que teletrabajaron desde casa durante la pandemia afirmaron que les resultaba difícil desconectar del trabajo incluso a pesar de sufrir *burnout*.¹⁶ Esta nueva cara del síndrome del trabajador quemado es lo que hace más difícil identificarlo en ti y en los demás, como le ocurrió a mi resiliente amiga Liz (de la que hablo al principio del libro).

No pretendo desanimarte con estadísticas tan negativas, sino mostrarte la omnipresencia del estrés y el *burnout*. Si te sientes así, espero que este libro te ayude a ver que no estás solo.

¿POR QUÉ YO? ¿POR QUÉ AHORA?

Lina tenía un largo historial de lupus, una enfermedad autoinmune común. Durante los diez años anteriores estuvo al cuidado de un excelente equipo de médicos competentes mientras trabajaba a jornada completa como secretaria judicial y cuidaba de sus gemelos de ocho años siendo madre soltera. Lina concertó una cita conmigo por recomendación de su madre, preocupada por el estrés crónico de su hija. En nuestra primera visita, le pedí a Lina que me describiera cómo afectaba el estrés a su cuerpo.

Lina se quedó sorprendida.

—Nunca había pensado en cómo funciona el estrés o que pudiese afectar a mis síntomas —dijo—. Creía que mi estrés y mi lupus convivían sin hablarse.

Giré mi silla hacia la suya y le dije:

—Tengo una pregunta. ¿Tus gemelos se afectan mutuamente?

—Todo el rato —respondió Lina—. Es como si estuvieran en el mismo cuerpo. Si uno está de mal humor, el otro no tardará en estar igual. Si uno empieza a reír, el otro también, y después ya no pueden parar. Y también conocen los puntos débiles del otro.

—Pues con tu lupus y tu estrés pasa lo mismo —le explicó—. Tu lupus afecta a tu estrés, y tu estrés afecta a tu lupus.

—Yo tengo más estrés cuando mis síntomas de lupus están activos —observó Lina.

—O más estrés hace que tu lupus empeore —añadí—. Si tienes problemas durante un juicio, ¿qué pasa con tus síntomas de lupus esa semana?

—Bueno, cada día me enfrento a uno o dos retos. Pero si es un caso largo y complicado, tengo que aguantar en mi trabajo de nueve a cinco y después se me hinchán y enrojecen las articulaciones de los dedos durante el fin de semana. ¡Y estoy agotada!

—Parece que aguantas los retos a corto plazo, pero cuando se convierte en estrés crónico, día tras día, tu cuerpo reacciona —dije.

—Me ha pasado muchas veces —admitió Lina con los ojos muy abiertos al darse cuenta de cómo se influían mutuamente su estrés y sus síntomas del lupus—. Y en casa también, como cuando los dos gemelos se ponían enfermos de faringitis al mismo tiempo y no podían ir a la guardería o al colegio.

—¿Y no tenías ayuda? —pregunté.

—No. Estaba muy cansada y dolorida, y me provocaba ansiedad la idea de tener que llamar al trabajo para decir que no podía ir —asintió—. Sentía que no sería capaz de soportarlo, que era una mala trabajadora y una mala madre.

—No estás sola —la consolé—. Muchas personas se sienten igual y sufren en silencio, pensando que son débiles.

Lina negó ligeramente con la cabeza y bajó la vista a su regazo. Me di cuenta de lo cansada que estaba de su lucha contra el estrés.

Personas como Lina, y muy probablemente como tú, sois la razón por la que quise desarrollar una práctica clínica centrada

exclusivamente en la gestión del estrés, sobre todo porque el 97 % de las personas nunca han tratado este tema en sus visitas con sus médicos.¹⁷ Lina había pasado la mayor parte de su vida adulta como paciente estresada dentro del sistema médico convencional, pero ninguno de los doctores le había explicado cómo funcionaba el estrés en su cerebro y en su cuerpo.

—¿Querías decir algo más? —le pregunté.

—Sí, pero me parece egoísta decirlo porque sé que a la gente le pasan cosas horribles continuamente y mi vida no es tan mala en comparación con la de otras muchas personas —me respondió Lina.

Volvió la cara hacia la pared. Era evidente que le resultaba difícil decir lo que me dijo a continuación.

—Doctora Nerurkar, yo intento ser una buena persona, pago mis facturas, cuido de mis hijos y estoy ahí para mi madre si necesita ayuda. Supongo que me siento enfadada, ¿sabe? Tengo una enfermedad autoinmune. Si eso empeora mi estrés, y el estrés empeora mis síntomas, parece que no hay esperanza. Quiero saber por qué yo, por qué ahora, qué he hecho mal.

—Lina, no has hecho nada malo. Incluso cuando intentamos hacer lo mejor para gestionar nuestra vida, el cerebro tiene una respuesta al estrés tan antigua como el tiempo —le expliqué.

—¿Me está diciendo que nací con una respuesta al estrés? —preguntó.

—Así es —respondí—. Y eso contesta a tu pregunta «¿por qué yo?, ¿por qué ahora?».

A continuación, le di a Lina un curso rápido sobre la respuesta del cerebro al estrés, y se abrió todo un mundo nuevo de conocimiento para ella. Esa explicación rápida sobre la respuesta del cerebro humano al estrés ha beneficiado a muchos de mis pacientes, como Lina, y espero que a ti también te ayude a entender mucho mejor lo que está sucediendo dentro de tu cerebro.

Sin embargo, antes de entrar en materia, me gustaría que empezaras por dedicarte un poco de autocompasión ahora que sabes que el estrés y el *burnout* ya no son la excepción para

la mayoría de la gente. Aunque tu puntuación personal de estrés te haya sorprendido o decepcionado, recuerda que la mayoría de nosotros (me incluyo) hemos sido condicionados socialmente para aceptar el mito de la resiliencia. Creemos que se espera que seamos capaces de salir adelante y gestionar todo sin cuestionar este mito. Ahora que has sintonizado con el canto de tu canario y lo has oído alto y claro, ya no puedes seguir posponiendo el momento de empezar a cuidarte desde esta perspectiva terapéutica.

El estrés y el *burnout* ya no son la excepción, sino la regla. La buena noticia es que ambos son totalmente reversibles. No obstante, antes de ponerte a trabajar para revertir tu estrés y tu *burnout*, conviene entender cómo responde tu cerebro al estrés crónico. Ahora dispones de más información sobre cómo se manifiesta exteriormente en la vida diaria; por tanto, echemos un vistazo a tu biología del estrés de dentro hacia fuera para entender claramente qué hace el estrés a tu cerebro y a tu cuerpo. Cuando sepas por qué y cómo el estrés y el *burnout* secuestraron tu cerebro, te resultará más fácil utilizar las técnicas de los cinco cambios antiestrés para reconfigurar tu cerebro y tu cuerpo a fin de reducir el estrés y potenciar tu resiliencia.