



How to make stress your friend – TED Talk (Kelly McGonigal) TED Global 2013

Tengo que confesar algo. Pero en primer lugar, quiero que Uds. Me hagan una pequeña confesión a mí. Durante el año pasado, quiero que levanten la mano si han experimentado relativamente poco estrés. ¿Hay alguien? ¿Qué tal un poco de estrés? ¿Quién ha experimentado mucho estrés? Sí. Yo también. Pero esa no es mi confesión. Mi confesión es esta: soy psicóloga de la salud y mi misión es ayudar a la gente a ser más feliz y saludable. Pero me temo que algo que he enseñado en los últimos 10 años está haciendo más daño que bien, y tiene que ver con el estrés. Por años he estado diciendo que el estrés nos hace enfermar. Incrementa el riesgo de todo, desde un resfriado común a enfermedades cardiovasculares. Básicamente, he convertido al estrés en el enemigo. Pero he cambiado mi opinión sobre el estrés, y hoy, quiero cambiar la suya. Empezaré con el estudio que me hizo reconsiderar todo mi enfoque sobre el estrés. Este estudio estudió a 30 000 adultos en EE.UU. Durante 8 años, y empezó preguntando a la gente: "¿Cuánto estrés ha experimentado en el último año?" También preguntaron: "¿Cree que el estrés es perjudicial para su salud?" Y después usaron el registro público de fallecimientos para averiguar quién había muerto. (Risas) Está bien. Las malas noticias primero. Para quienes experimentaron mucho estrés en el año anterior el riesgo de muerte se incrementó en un 43 %. Pero eso solo fue cierto para la gente que también creía que el estrés es perjudicial para la salud. (Risas) Las personas que experimentaron mucho estrés pero

no veían al estrés como algo nocivo no tuvieron más probabilidades de morir. De hecho, tuvieron el menor riesgo de muerte en todo el estudio, incluyendo a las personas que habían tenido relativamente poco estrés. Ahora los investigadores estiman que en los 8 años que estuvieron investigando los fallecimientos murieron prematuramente 182 000 estadounidenses, no de estrés, sino por creer que el estrés es malo para la salud. (Risas) Eso es más de 20 000 muertes al año. Ahora, si el cálculo es correcto, creer que el estrés es malo para la salud habría sido la decimoquinta causa de muerte en Estados Unidos el año pasado, y ha causado más muertes que el cáncer de piel, el VIH/SIDA y los homicidios. (Risas) ¿Ven por qué este estudio me asustó tanto? He gastado mucha energía diciéndole a la gente que el estrés es malo para la salud. Así que este estudio me hizo preguntarme: ¿Cambiar nuestra perspectiva sobre el estrés puede hacernos más saludable? Y aquí la ciencia dice que sí. Al cambiar de opinión sobre el estrés, se puede cambiar la respuesta del cuerpo ante el estrés. Para explicar cómo funciona esto, quiero que finjan que participan en un estudio diseñado para estresarlos. Se llama prueba de estrés social. Entran en el laboratorio, y les dicen que tienen que dar un discurso improvisado de 5 minutos sobre sus debilidades a un grupo de evaluadores expertos sentado frente a Uds., y para asegurarse de que la presión se sienta, hay luces brillantes y una cámara apuntándolos, como esta. Y los evaluadores han sido entrenados para darles una respuesta no verbal desmotivadora, como esta. (Risas) Ahora que están lo suficientemente desmoralizados, es tiempo de la segunda parte: un examen de matemáticas. Y Uds. No lo saben, pero el experimentador está entrenado para acosarlos durante el examen. Ahora vamos a hacerlo todos juntos. Va a ser divertido. Para mí. Quiero que todos cuenten hacia atrás desde 996 y vayan restando 7. Van a hacer esto en voz alta tan rápido como puedan, empezando por 996. ¡Vamos! Audiencia: (Cuenta) Más rápido. Más rápido, por favor. Van demasiado lento. Paren. Paren, paren, paren. Ese chico cometió un error. Vamos a tener que empezar de nuevo. (Risas) No son muy buenos en esto, ¿verdad? De acuerdo, entonces comprenden la idea. Si estuvieran realmente en este experimento, probablemente se sentirían un poco estresados. El corazón les latiría rápidamente, respirarían más rápido, tal vez empezarían a sudar. Y normalmente, interpretamos estos cambios físicos como ansiedad o señales de que no lidiamos muy bien con la presión. Pero, ¿qué pasaría, si en cambio, vieran esas señales como signos de que su cuerpo se carga de energía, se prepara para enfrentar este desafío? Eso es exactamente lo que se les dijo a los participantes de un estudio realizado en la Universidad de Harvard. Antes de que tuvieran la prueba de estrés social, les enseñaron a repensar su respuesta al estrés como provechosa. Que al latir rápido, el corazón se está preparando para la acción. Que el respirar más rápido no es un problema, sino que está llegando más oxígeno al cerebro. Y los participantes que aprendieron a ver esto como una ayuda para su rendimiento, estuvieron menos estresados, menos ansiosos, más seguros, pero lo más fascinante para mí fue cómo cambió su respuesta física al estrés. Ahora, en una respuesta típica, aumenta el ritmo cardíaco, y los vasos sanguíneos se contraen así. Y esta es una de las razones por las que el estrés crónico a veces se asocia a enfermedades cardiovasculares. No es muy saludable estar en este estado todo el tiempo. Pero en el estudio, cuando los

participantes vieron su respuesta al estrés como algo útil, sus vasos sanguíneos permanecieron relajados, como este. El corazón aún les latía con fuerza, pero este es un perfil cardiovascular mucho más saludable. Se parece mucho a lo que sucede en momentos de alegría y coraje. A lo largo de una vida de experiencias estresantes, este único cambio biológico podría ser la diferencia entre tener un ataque al corazón inducido por estrés a los 50 años y vivir bien hasta los 90 años. Y esto es lo que revela la nueva ciencia del estrés, que nuestra visión sobre el estrés es importante. Así que mi objetivo como psicóloga ha cambiado. Ya no quiero deshacerme del estrés. Quiero prepararlos mejor ante el estrés. Y acabamos de hacer una pequeña intervención. Si levantaron la mano y dijeron que sufrieron de mucho estrés en el último año, podríamos haberles salvado la vida, porque espero que la próxima vez que el corazón les lata de estrés, se acuerden de esta charla y se digan a sí mismos: "Este es mi cuerpo, ayudándome a enfrentar este reto". Y cuando vean al estrés de esa manera, el cuerpo les creará, y su respuesta al estrés se volverá así más saludable. Les dije que tengo que redimirme por haber demonizado al estrés por más de una década, así que vamos a hacer una intervención más. Quiero hablarles de uno de los aspectos más infravalorados de la respuesta al estrés, y la idea es esta: El estrés nos hace sociables. Para entender este aspecto del estrés, tenemos que hablar de una hormona, la oxitocina, y ya sé que la oxitocina ha recibido tanta atención como una hormona puede conseguir. Incluso tiene su propio apodo: la hormona de los abrazos, porque se libera cuando abrazamos a alguien. Esta es una parte muy pequeña en la que la oxitocina está involucrada. La oxitocina es una neurohormona. Afina los instintos sociales de nuestro cerebro. Nos prepara para hacer las cosas que fortalecen las relaciones cercanas. La oxitocina hace anhelar el contacto físico con amigos y familiares. Mejora la empatía. Mejora nuestra disposición a ayudar y apoyar a la gente que nos importa. Algunas personas incluso han sugerido que deberíamos aspirar oxitocina para ser más compasivos y cariñosos. Pero hay algo que mucha gente no conoce de la oxitocina. Es una hormona del estrés. La glándula pituitaria la libera como parte de la respuesta al estrés. Es una parte tan importante de la respuesta al estrés como la adrenalina que hace que el corazón palpite. Y la liberación de oxitocina en respuesta al estrés nos motiva a buscar ayuda. La respuesta biológica al estrés es empujarnos a decirle a alguien lo que sentimos en lugar de guardárnoslo. La respuesta al estrés se asegura de que notemos cuando alguien en nuestra vida está luchando, de forma que nos apoyemos mutuamente. Cuando la vida es difícil, la respuesta al estrés quiere que nos rodeemos de gente que se preocupa por nosotros. Bien, ¿cómo es que conocer esta cara del estrés, puede hacernos más saludables? La oxitocina no solo actúa en el cerebro. También actúa sobre el cuerpo, y uno de sus papeles principales en el cuerpo es proteger el sistema cardiovascular de los efectos del estrés. Es un anti-inflamatorio natural. También ayuda a los vasos sanguíneos a estar relajados durante el estrés. Pero mi efecto favorito sobre el cuerpo en realidad está en el corazón. El corazón tiene receptores para esta hormona, y la oxitocina ayuda a las células cardíacas a regenerarse y recuperarse de cualquier daño provocado por el estrés. Esta hormona del estrés fortalece el corazón, y lo bueno es que todos estos beneficios de la oxitocina se intensifican con el contacto social y el apoyo social, así que cuando nos acercamos a

otras personas bajo estrés, ya sea para buscar apoyo o para ayudar a alguien más, se libera más cantidad de esta hormona, la respuesta al estrés se vuelve más saludable, y en realidad nos recuperamos más rápido del estrés. Esto me parece increíble, que la respuesta al estrés tenga un mecanismo incorporado para recuperarse del estrés, y que ese mecanismo sea el contacto humano. Quiero terminar comentando un estudio más. Y escuchen, porque este estudio también puede salvar una vida. Este estudio hizo un seguimiento de unos 1000 adultos en EE.UU., entre los 34 y 93 años de edad, y el estudio comenzaba con la pregunta: "¿Cuánto estrés ha experimentado en el último año?" También preguntaron: "¿Cuánto tiempo ha pasado ayudando a amigos, vecinos, personas en su comunidad?" Y luego usaron los registros públicos de los siguientes cinco años para averiguar quién había muerto. Ok, las malas noticias primero: Por cada experiencia sumamente estresante, como las dificultades financieras o una crisis familiar, el riesgo de morir aumenta en un 30 %. Pero --y están esperando un "pero" ahora-- pero eso no es cierto para todos. La gente que pasó tiempo cuidando a los demás no mostró ningún aumento del riesgo de muerte por estrés. Ayudar a los demás crea resiliencia. Y así vemos una vez más que los efectos nocivos del estrés en la salud no son inevitables. Nuestra manera de pensar y actuar puede transformar nuestra experiencia ante el estrés. Cuando se elige ver la respuesta al estrés como algo útil, se crea la biología del coraje. Y cuando decidimos relacionarnos con otras personas bajo estrés, podemos crear resiliencia. Ahora bien, no necesariamente pediría más experiencias estresantes en mi vida, pero esta ciencia me ha dado un nuevo enfoque sobre el estrés. El estrés nos da acceso a nuestros corazones. El corazón compasivo que encuentra alegría y significado en el contacto con los demás, y sí, nuestro corazón latiente, que trabaja tan duro para darnos fuerza y energía, y cuando decidimos ver el estrés de esta manera, no solo estamos mejorando ante el estrés, en realidad estamos haciendo una declaración bastante profunda. Estamos diciendo que confiamos en nosotros mismos para manejar los desafíos de la vida, y estamos recordando que no tenemos que enfrentarlos solos. Gracias. (Aplausos) Chris Anderson: Lo que nos dices es sorprendente. Parece increíble que la actitud hacia el estrés pueda marcar tanta diferencia en la esperanza de vida de una persona. ¿Cómo se extendería ese consejo, si alguien está eligiendo un estilo de vida entre, digamos, un trabajo estresante y un trabajo sin estrés? ¿Importa qué camino se escoja? ¿Es igual de conveniente escoger un trabajo estresante mientras tú creas poder manejarlo de alguna manera? Kelly mcgonigal: Sí, y lo que sabemos con certeza es que es mejor para la salud buscar algo que tenga significado que tratar de evitar las molestias. Y yo diría que esa es realmente la mejor manera de tomar decisiones, ir tras lo que crea significado en tu vida y después confiar en ti mismo para manejar el estrés que conlleva. CA: Muchas gracias. Es genial. KM: Gracias. (Aplausos)