



**Hiper
agotadas**



**EMILY NAGOSKI
AMELIA NAGOSKI**

Hiper agotadas

DIANA

Título original: *Burnout. The Secret to Unlocking the Stress Cycle*

© 2019, Emily Nagoski, PhD y Amelia Nagoski Peterson, DMA

Traducción: Claudia Patricia Pérez Esparza

Esta traducción se publica por acuerdo con Ballantine Books, un sello editorial de Random House, una división de Penguin Random House LLC.

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Estudio Peri

Ilustración de portada: © iStock

Diseño de interiores: Alejandra Romero

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: mayo de 2021

ISBN: 978-607-07-7509-3

Primera edición impresa en México: mayo de 2021

ISBN: 978-607-07-7468-3

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
PRIMERA PARTE. LO QUE LLEVAS CONTIGO	
1. Completar el ciclo	23
2. #Persistir	49
3. Sentido.	75
SEGUNDA PARTE. EL VERDADERO ENEMIGO	
4. El juego está amañado	99
5. El complejo industrial bikini	127
TERCERA PARTE. ENCERAR, PULIR	
6. Conectar	157
7. Lo que te hace más fuerte	181
8. Volverte poderosa	215
Conclusiones. Alegres por siempre jamás	241
<i>Agradecimientos</i>	245
<i>Notas</i>	247
<i>Referencias</i>	265
<i>Índice analítico</i>	301

PRIMERA PARTE

Lo que llevas contigo

CAPÍTULO 1

Completar el ciclo

—He decidido comenzar a vender drogas para poder dejar mi trabajo.

Así es como Julie, la amiga de Amelia, respondió a la pregunta «¿Cómo estás?», el sábado previo a que comenzara el nuevo año escolar. Estaba bromeando, por supuesto... excepto que no era broma. Ella es maestra de secundaria. Su *burnout* había alcanzado una intensidad en la que la simple expectativa del comienzo del primer semestre había activado un nivel de temor que la llevaba a buscar la caja de vino Chardonnay desde las dos de la tarde.

A nadie le gusta pensar en la maestra de secundaria de sus hijos como fatigada, amargada y bebiendo durante el día, pero ella no es la única. El *burnout* femenino —con su cinismo, su sensación de impotencia y, sobre todo, su cansancio emocional— es sorprendentemente ubicuo.

—Vi esa historia sobre la maestra que apareció el primer día de escuela borracha y sin pantalones, y pensé: «Allí voy yo, si no es por la gracia de Dios»— le dijo Julie a Amelia desde el fondo de su primera copa vacía.

—El pavor es ansiedad con esteroides —dijo Amelia, recordando sus propios días en los que enseñaba música en la escuela secundaria—, y la ansiedad proviene de la acumulación, día tras día, de un estrés que nunca termina.

—Sí —declaró Julie, llenando su copa una vez más.

—Lo que pasa con la enseñanza es que nunca puedes deshacerte de las causas del estrés —dijo Amelia—. Y no me refiero a los chicos.

—¿Verdad? —convino Julie—. Los niños son la razón por la que estoy allí. Pero están los asuntos administrativos y el papeleo y toda esa basura.

—Y no puedes deshacerte de ese tipo de estresores —dijo Amelia—, pero puedes deshacerte del estrés en sí mismo cuando sabes cómo completar el ciclo de respuesta al estrés.

—Sí —dijo Julie otra vez, enfáticamente. Enseguida agregó: —¿Qué quieres decir con «completar el ciclo»?

Este capítulo es la respuesta a la pregunta de Julie y podría ser la idea más importante del libro: lidiar con tu *estrés* es un proceso diferente del de hacerlo con las cosas que lo originan. Para combatir tu estrés debes *completar el ciclo*.

Estrés

Comencemos por diferenciar el *estrés* de nuestros *estresores*.

Los *estresores* son todo aquello que activa una respuesta de estrés en tu cuerpo. Puede ser cualquier cosa que veas, oigas, huelas, toques, pruebes o imagines que podría hacerte daño. Existen estresores externos: el trabajo, el dinero, la familia, el tiempo, las normas y las expectativas culturales, las experiencias de discriminación, etc. Y hay estresores internos, que son menos tangibles: la autocrítica, la imagen corporal, la identidad, los recuerdos y el futuro. De diferentes maneras y en diferentes grados, tu cuerpo puede interpretar todas estas cosas como *amenazas* potenciales.

El *estrés* es el cambio neurológico y fisiológico que ocurre en tu cuerpo cuando te encuentras ante estas amenazas. Es una respuesta evolutivamente adaptativa que nos ayuda a hacer frente a cosas como ser perseguida por un león o embestida por un hipopótamo.¹ Cuando tu cerebro se da cuenta del león (o del hipopótamo), activa una «respuesta al estrés» genérica, una cascada de actividad neurológica y hormonal que inicia cambios fisiológicos para ayudarte a sobrevivir: la epinefrina actúa instantáneamente para empujar la sangre hacia tus músculos, los glucocorticoides te

mantienen activa y las endorfinas te ayudan a ignorar lo incómodo que es todo esto. Tu corazón late más rápido, por lo que tu sangre es bombeada con más fuerza, tu presión arterial aumenta y respiras más rápido (las medidas del funcionamiento cardiovascular son una forma común en que los investigadores estudian el estrés).² Tus músculos se tensan; disminuye tu sensibilidad al dolor; tu atención está alerta y vigilante, enfocada en el pensamiento a corto plazo, aquí y ahora; tus sentidos se agudizan; tu memoria cambia para canalizar su funcionamiento a la estrecha banda de experiencia y conocimiento más relevante para este estresor. Además, para maximizar la eficiencia de tu cuerpo en este estado, tus otros sistemas pierden su prioridad: tu digestión se vuelve lenta y tu función inmunológica cambia (las medidas de la función inmunológica son otra forma común en que los investigadores estudian el estrés).³ Lo mismo sucede con el crecimiento y la reparación de tejidos, así como con el funcionamiento reproductivo. *Todo tu cuerpo y toda tu mente cambian en respuesta a la amenaza que perciben.*

Y entonces, aquí viene el león. Estás desbordada por la respuesta al estrés. ¿Qué haces?

Corres.

Verás, esta respuesta compleja y multisistémica tiene un objetivo principal: mover oxígeno y combustible a los músculos, anticipándose a la necesidad de escapar. Cualquier proceso no relevante para esa tarea se pospone. Como dice Robert Sapolsky: «Para nosotros (los vertebrados) el núcleo de la respuesta al estrés se basa en el hecho de que tus músculos van a funcionar como locos».⁴

Entonces, corres. ¿Y luego?

Bueno, luego solo hay dos resultados posibles: o el león te come (o el hipopótamo te arrolla y, en cualquiera de esos casos, nada del resto importa) o escapas. ¡Sobrevives! ¡Corres de regreso a tu aldea, el león te persigue todo el tiempo y gritas pidiendo ayuda! Todos salen y te ayudan a matar al león: ¡estás salvada! ¡Hurra! ¡Amas a tus amigos y familiares! ¡Estás agradecida de estar viva! El sol parece brillar más intensamente mientras te relajas sabiendo que tu cuerpo es un lugar seguro para estar. Juntos, los aldeanos cocinan la mayor parte del león y comparten una fiesta comunitaria, y

luego entierran las partes que no pueden usar en una ceremonia de honor. De la mano de la gente que amas, respiras profundamente y agradeces al león por su sacrificio.

El ciclo de respuesta al estrés se completó y todos vivimos felices para siempre.

El hecho de que hayas lidiado con el *estresor* no significa que hayas lidiado con el *estrés*

Nuestra respuesta al estrés está maravillosamente adaptada al entorno donde este evolucionó. El comportamiento que lidió con un león fue el que completó el ciclo de respuesta al estrés. Y eso hace que sea fácil suponer que es la eliminación del león —la causa del estrés— lo que completó el ciclo.

Pero no fue así.

Supón que mientras estás huyendo del león lo alcanza un rayo. Das media vuelta y descubres que el león ya está muerto, pero ¿de pronto te sientes tranquila y relajada? No. Te detienes, perpleja, con el corazón palpitante, con los ojos moviéndose de un lado a otro en busca de la amenaza. Tu cuerpo todavía quiere correr, pelear o esconderse en una cueva y llorar. La amenaza puede haber sido eliminada por la intervención divina, pero aún debes hacer algo para que tu cuerpo sepa que está a salvo. El ciclo de respuesta al estrés debe completarse y el solo hecho de eliminar el estresor no es suficiente para hacerlo. En consecuencia, tal vez corras de regreso a tu aldea y les cuentes sin aliento a todos en tu tribu lo que sucedió y todos juntos salten de arriba abajo y vitoreen y den gracias a Dios por el rayo.

O un ejemplo moderno: supongamos que el león te embiste: ¡viene justo hacia ti! Adrenalina y cortisol y glucógeno, ¡oh, cielos! Y así, pensando rápidamente, agarras tu rifle y le disparas al león para salvar tu propia vida. *Bang*. El león cae muerto.

¿Ahora qué? La amenaza se fue, pero tu cuerpo todavía está en modo de acción por completo, porque no has hecho nada que tu cuerpo reco-

nozca una señal de que está a salvo. Está atrapado en medio de la respuesta al estrés. No ayuda solo decirte: «Estás a salvo ahora, cálmate». Ni siquiera es suficiente ver al león muerto. Tienes que hacer algo que le indique a tu cuerpo que estás a salvo o de lo contrario te quedarás en ese estado, con neuroquímicos y hormonas que se degradan, pero que nunca cambian hacia relajarse. Tus sistemas digestivo, inmune, cardiovascular, musculoesquelético y reproductivo no reciben la señal de que están a salvo.

Pero espera, hay más.

Supongamos que el estresor no es un león, sino un patán en el trabajo. Patanes como estos nunca serán una amenaza para nuestras vidas, solo son un fastidio. Dice algo estúpido en una junta y se origina en ti un flujo similar de adrenalina y cortisol y glucógeno, ¡oh, cielos!⁵ Pero tienes que permanecer en esa junta y ser «agradable». «Socialmente adecuada». Solo empeorarías la situación si saltaras sobre la mesa y le arrancaras los ojos, que es lo que tu fisiología te está diciendo que hagas. En cambio, sostienes una junta tranquila, socialmente apropiada y altamente funcional con tu jefe, en la que lo convences para que te apoye e intervenga la próxima vez que el patán diga otra estupidez.

¡Felicidades!

Pero abordar la causa del estrés no significa que hayas abordado el estrés en sí mismo. Tu cuerpo está empapado en jugo de estrés, a la espera de alguna señal de que ahora está a salvo de la amenaza potencial y pueda relajarse y celebrar.

Y sucede día tras día... tras día.

Pensemos en lo que esto le hace a un solo sistema, el cardiovascular. La respuesta al estrés activada de manera crónica significa un aumento crónico de la presión arterial, que es como abrir constantemente una manguera en los vasos sanguíneos, cuando fueron diseñados por la evolución para manejar solo una corriente que fluye con suavidad. El aumento del desgaste de los vasos sanguíneos conduce al aumento del riesgo de una enfermedad cardíaca. Así es como el estrés crónico conduce a una enfermedad potencialmente mortal.

Y recuerda, esto sucede en cada sistema de tu cuerpo. La digestión. El funcionamiento inmune. Las hormonas. No estamos hechas para vivir en ese estado. Si nos quedamos atrapadas allí, la respuesta fisiológica destinada a salvarnos puede matarnos poco a poco.

Este es el mundo al revés en el que vivimos: en la mayoría de las situaciones en el Occidente postindustrial moderno el estrés te matará más rápido que el estresor... a menos que hagas algo para completar el ciclo de respuesta al estrés. Mientras tú manejas los estresores del día, tu cuerpo está manejando el estrés del día, y es absolutamente esencial para tu bienestar —así como dormir y comer— que le brindes a tu cuerpo los recursos que necesita para completar los ciclos de respuesta al estrés que se han activado.

Antes de hablar sobre cómo hacerlo, hablemos de por qué todavía no lo estamos haciendo.

Por qué nos atascamos

Hay muchas razones por las cuales el ciclo podría no completarse. Estas son las tres que vemos con más frecuencia:

1. *Estresor crónico* → *estrés crónico*. Algunas veces tu cerebro activa una respuesta de estrés, haces lo que te dice y esto no cambia la situación:

«¡Corre!», dice cuando te enfrentas a un proyecto aterrador: hablar frente a un grupo de compañeros, escribir un informe gigante o ir a una entrevista para un trabajo, por ejemplo. Entonces «corres» a la manera del siglo veintiuno: cuando llegas a casa ese día pones a Beyoncé y bailas durante media hora.

«¡Escapamos del león!», dice tu cerebro, sin aliento y sonriendo. «¡Choca esos cinco!» y eres recompensada con todo tipo de químicos cerebrales que te hacen sentir bien.

Y luego llega el día siguiente... El aterrador proyecto sigue ahí.

«¡Corre!», dice tu cerebro una vez más.

Y el ciclo comienza de nuevo.

Nos quedamos atrapadas en la respuesta al estrés, porque estamos detenidas en una situación que lo activa. Eso no siempre es malo... pero lo es cuando el estrés supera nuestra capacidad para procesarlo. Lo cual, por desgracia, sucede gran parte del tiempo, porque...

2. *Adecuación social*. En ocasiones el cerebro activa una respuesta de estrés y tú no puedes hacer lo que intenta decirte que hagas:

—¡Corre! —dice mientras bombea adrenalina para ti.

—¡No puedo! —respondes—. ¡Estoy en medio de un examen!

—¡Golpea a ese imbécil en la cara! —dice mientras vierte glucocorticoides en tu torrente sanguíneo.

—¡No puedo! ¡Es mi cliente!

Así que te sientas con toda cortesía y sonríes de manera afable y haces tu mejor esfuerzo, mientras tu cuerpo se cocina en el jugo del estrés, a la espera de que hagas algo.

Y a veces el mundo te dice que está *mal* sentir ese estrés, mal por muchas razones y de muchas maneras. No es agradable, es débil, es descortés.

Muchas de nosotras fuimos criadas para ser «mujeres buenas», para ser «agradables». El miedo, la ira y otras emociones incómodas pueden causar malestar en las personas que nos rodean, por lo que no es agradable sentir esas cosas frente a otras personas. Sonreímos e ignoramos nuestros sentimientos porque son menos importantes que los de la otra persona.

Y también es *débil* sentir esos sentimientos, de acuerdo con lo que nuestra cultura nos ha enseñado. Eres una mujer inteligente y fuerte, así que cuando caminas por la calle y un hombre te grita «¡Qué rica estás!», te dices que debes ignorarlo, que no estás en peligro, que no tiene sentido enojarte o asustarte y que, de cualquier forma, ese tipo no vale la pena, no es importante. Mientras tanto tu cerebro grita «¡Qué asco!», y te hace caminar más rápido.

«¿Qué?», grita a tus espaldas el tipo que no vale la pena, «¿ni siquiera puedes aceptar un cumplido?».

«Solo ignóralo», te dices, mientras te tragas la adrenalina. «Eres demasiado fuerte como para que esto te afecte».

Pero no es solo que sea desagradable o débil, es *descortés*, según nos han enseñado. Cuando tu primo publica un comentario misógino en Facebook podrías GRITARLE POR REPETIR TONTERÍAS QUE NO SOLO SON OBJETIVAMENTE INCORRECTAS, SINO TAMBIÉN MORALMENTE REPROBABLES, DIABLOS, NO PUEDO CREER QUE AÚN TENGA QUE DECIR ESTAS COSAS. Entonces él —y probablemente varias personas más— responderá que tal vez pudieras tener razón, pero no puede escucharte cuando gritas tanto, cuando estás tan enojada. Que necesitas expresar tus argumentos con más *cortesía* si quieres que te tomen en serio.

Sé amable, sé fuerte, sé cortés. No hay sentimientos para ti.

3. *Es más seguro.* ¿Existe una estrategia para lidiar con el acoso en la calle, por ejemplo, que se ocupe tanto de la situación como del estrés que causa? Seguro. Date media vuelta y abofetea a ese tipo en la cara. ¿Pero luego qué? ¿Él se dará cuenta de repente de que el acoso en la calle es malo y dejará de hacerlo? Tal vez no. Lo más probable es que la situación se intensifique y él te golpee, en cuyo caso se vuelve mucho más peligroso. En ocasiones, alejarse es la victoria. Sonreír y ser amable, ignorarlo y decirte que no importa son estrategias de supervivencia. Úsalas con orgullo. Simplemente no olvides que estas estrategias de supervivencia no abordan el estrés en sí mismo. Posponen la necesidad de tu cuerpo para completar el ciclo, pero no la reemplazan.

¡Hay muchas maneras de negar, ignorar o suprimir tu respuesta al estrés! Por todas estas razones y más la mayoría de nosotras vamos caminando por ahí con décadas de ciclos incompletos de respuesta al estrés cociéndose a fuego lento en nuestra química, solo a la espera de una oportunidad para completarse.

Y luego está la parálisis.