

Transcripcions en espanyol i català.

# Cómo convertir al estrés en tu amigo

«Kelly McGonigal»

«Junio, 2013. Edimburgo, Escocia»

«Grabado en TED Global»

Kelly McGonigal:

Tengo que confesar algo. Pero en primer lugar quiero que ustedes 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.

Durante 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 Estado Unidos durante ocho 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.

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. 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 ocho 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. 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, causando más muertes que el cáncer de piel, el VIH/SIDA y los homicidios.

¿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 cinco minutos sobre sus debilidades a un grupo de evaluadores expertos sentado frente a ustedes; 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.

Ahora que están lo suficientemente desmoralizados, es tiempo de la segunda parte: un examen de matemáticas. Y ustedes 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 siete. Van a hacer esto en voz alta tan rápido como puedan, empezando por 996. ¡Vamos!

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. 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 a 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 1.000 adultos en Estado Unidos, 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.

Bien, 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.

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.

Chris Anderson:

Muchas gracias. Es genial.

Kelly McGonigal

Gracias.

# Com convertir l'estrès en el teu amic

«Kelly McGonigal»

«Juny, 2013. Edimburg, Escòcia»

«Enregistrat per TED Global»

Kelly McGonigal:

He de confessar una cosa. Però, en primer lloc, vull que vosaltres em feu una petita confessió a mi. Vull que alceu la mà si durant el darrer any heu experimentat relativament poc estrès. Hi ha algú? Què em dieu d'un poc d'estrès? Qui ha experimentat molt d'estrès? Sí. Jo també. Però aquesta no és la meva confessió. La meva confessió és la següent: soc psicòloga de la salut i la meva missió és ajudar la gent a ser més feliç i saludable. Però, lamentablement, una cosa que he ensenyat els últims 10 anys està fent més mal que bé, i té relació amb l'estrès.

He estat dient durant anys que l'estrès ens fa emmalaltir. Que incrementa el risc de tot, des d'un constipat comú a malalties cardiovasculars. Bàsicament, he convertit l'estrès en l'enemic. Però he canviat el meu parer sobre l'estrès, i avui vull canviar-ne el vostre.

Començaré amb l'estudi que em va fer reconsiderar tot el meu enfocament sobre l'estrès. Aquest estudi va estudiar 30.000 adults als Estats Units durant vuit anys i va començar preguntant a la gent: "Quant estrès heu experimentat el darrer any?". També van preguntar: "Creieu que l'estrès és perjudicial per a la vostra salut?". I després utilitzaren el registre públic de defuncions per esbrinar qui havia mort.

D'acord. Primer les males notícies. Pels qui havien experimentat molt estrès durant l'any anterior, el risc de mort es va incrementar un 43%. Però això només es va complir en la gent que també creia que l'estrès era perjudicial per la salut. Les persones que experimentaren molt estrès, però que no ho veien com una cosa nociva, no van tenir més probabilitats de morir. De fet, van tenir el menor risc de mort de tot l'estudi, incloent les persones que havien tingut relativament poc estrès.

Ara, els investigadors estimen que en els vuit anys que van estar investigant els defalliments van morir prematurament 182.000 estatunidencs; no d'estrès, sinó per creure que l'estrès és dolent per la salut. Això són més de 20.000 morts l'any. Ara, si el càlcul és correcte, creure que l'estrès és dolent per la salut hauria estat la quinzena causa de mort als Estats Units l'any passat, causant més morts que el càncer de pell, la VIH/SIDA i els homicidis.



Veieu per què aquest estudi em va espantar tant? He gastat molta energia dient a la gent que l'estrès és dolent per a la salut. Així que aquest estudi va fer que em preguntés: "Canviar la perspectiva que tenim sobre l'estrès pot fer-nos més saludables?". I aquí la ciència diu que sí. Que quan canvies d'opinió sobre l'estrès, la resposta del teu cos davant aquest estrès pot canviar.

Per explicar com funciona això, vull que fingiu que participeu a un estudi dissenyat per estressar. Es diu prova d'estrès social. Entreu a un laboratori i us diuen que heu de fer un discurs improvisat de cinc minuts sobre les vostres debilitats a un grup d'avaluadors experts que seuen davant vostre; i per assegurar-vos que hi ha pressió, hi ha focus que us il·luminen i una càmera que us apunta, com aquesta. I els avaluadors s'han entrenat per donar-vos una resposta no verbal descoratjadora, com aquesta.

Ara que esteu suficientment desmoralitzats, és l'hora de la segona part: un examen de matemàtiques. I vosaltres no ho sabeu, però l'experimentadora s'ha entrenat per assetjar-vos durant l'examen.

Ara ho farem tots junts. Serà divertit. Per a mi. Vull que conteu cap enrere des de 996 i que aneu restant-ne set. Ho heu de fer en veu alta i tan ràpid com pugueu, començant per 996. Va!

Més ràpid. Més ràpid, per favor. Aneu massa lent. Pareu. Pareu, pareu, pareu. Aquest jove ha comès un error. Haurem de tornar a començar. No sou gaire bons, eh? D'acord, llavors enteneu el concepte.

Si realment estiguéssiu fent aquest experiment, probablement us sentiríeu una mica estressats. El cor us bategaria ràpidament, respiraríeu més ràpid, potser començaríeu a suar. I normalment, interpretem aquests canvis físics com a ansietat o com a senyal que no lluitem gaire bé contra la pressió. Però, què passaria si, en canvi, veiéssiu aquests senyals com signes que el cos s'està carregant d'energia i es prepara per enfrontar-se al desafiament?

Això és exactament el que se'ls va dir als participants d'un estudi realitzat a la Universitat de Harvard. Abans que se'ls fes la prova d'estrès social, els van ensenyar a assumir la resposta a l'estrès de manera profitosa. Que quan el cor batega ràpid, és que s'està preparant per l'acció. Que quan respirem més ràpid no és un problema, sinó que està arribant més oxigen al nostre cervell. I els participants, que van aprendre a veure aquests signes com una ajuda pel seu rendiment, es van estressar menys, van estar menys ansiosos, més segurs, però el més sorprenent per a mi va ser com va canviar la seva resposta física davant l'estrès.

Ara, a una resposta típica, augmenta el ritme cardíac i els vasos sanguinis es contreuen així. I aquesta és una de les raons per les quals l'estrès crònic de vegades s'associa a malalties cardiovasculars. No és gaire saludable estar en aquest estat tot

el temps. Però a l'estudi, quan els participants van veure la resposta a l'estrès com una cosa útil, els seus vasos sanguinis van romandre relaxats, com aquest. El cor encara els batejava amb força, però aquest és un perfil cardiovascular molt més saludable. Es pareix molt al que succeeix en moments d'alegria i coratge. Al llarg d'una vida d'experiències estressants, aquest únic canvi biològic podria ser la diferència entre patir un atac de cor induït per l'estrès als 50 anys o viure bé fins als 90 anys. I això ho revela la nova ciència de l'estrès: la nostra visió sobre ell és important.

Així que el meu objectiu com a psicòloga ha canviat. Ja no vull desfer-me de l'estrès. Vull preparar-vos millor davant l'estrès. I acabem de fer una petita intervenció. Si heu alçat el braç i heu dit que heu patit molt estrès el darrer any, us podem haver salvat la vida, perquè espero que la propera vegada que el cor us bategui d'estrès, recordeu aquesta xerrada i us digueu a vosaltres mateixos: "Això és el meu cos, que m'ajuda a enfrontar-me a aquest repte". I quan vegeu l'estrès d'aquesta manera, el cos us creurà i la resposta a l'estrès serà molt més saludable.

Us he dit que m'he de redimir per haver blasfemat sobre l'estrès durant més d'una dècada, així que intentarem fer una altra intervenció. Us vull parlar d'un dels aspectes més infravalorats de la resposta a l'estrès, i la idea és aquesta: l'estrès ens fa sociables.

Per entendre aquest aspecte de l'estrès, hem de parlar d'una hormona, l'oxitocina, i ja sé que l'oxitocina ha rebut tanta atenció com una hormona pot aconseguir. Fins i tot té el seu propi àlies: l'hormona de l'amor, perquè s'allibera quan abracem algú. Aquesta és una de les moltes parts en què l'oxitocina està involucrada. L'oxitocina és una neurohormona. Afina els instints socials del nostre cervell. Ens prepara per fer coses que enforteixen les relacions properes. L'oxitocina fa anhelar el contacte físic amb amics i familiars. Millora l'empatia. Millora la disposició que tenim d'ajudar i donar suport a la gent que ens importa. Algunes persones, fins i tot, han suggerit que hauríem d'aspirar oxitocina per ser més compassius i afectuosos.

Però hi ha una cosa que molta gent no sap sobre l'oxitocina: és una hormona de l'estrès. La glàndula pituïtària l'allibera com a resposta a l'estrès. És una part tan important de la resposta a l'estrès com l'adrenalina, que fa que el cor bategui. I l'alliberament d'oxitocina com a resposta a l'estrès ens motiva a buscar ajuda. La resposta biològica a l'estrès és pressionar-nos a dir-li a algú el que sentim en lloc de guardar-nos-ho. La resposta a l'estrès s'assegura que notem quan algú a la nostra vida està lluitant, de manera que ens donem suport mútuament. Quan la vida és difícil, la resposta a l'estrès requereix que ens envoltem de gent que es preocupa per nosaltres.

Bé, com és que conèixer aquesta perspectiva de l'estrès ens pot fer més saludables? L'oxitocina no actua només al cervell. També actua al cos, i un dels papers principals que té al cos és protegir el sistema cardiovascular dels efectes de l'estrès. És un antiinflamatori natural. També ajuda els vasos sanguinis a estar relaxats



durant l'estrès. Però el meu efecte preferit que fa sobre el cos, en realitat es troba al cor. El cor té receptors per aquesta hormona, i l'oxitocina ajuda les cèl·lules cardíaques a regenerar-se i recuperar-se de qualsevol dany provocat per l'estrès. Aquesta hormona de l'estrès enforteix el cor, i el millor és que tots aquests beneficis de l'oxitocina s'intensifiquen amb el contacte social i el suport social, així que quan ens acostem a altres persones amb estrès, ja sigui per buscar suport o per ajudar algú altre, s'allibera més quantitat d'aquesta hormona, la resposta a l'estrès es torna més saludable i, en realitat, ens recuperem més aviat de l'estrès. Això em sembla increïble, que la resposta a l'estrès tingui un mecanisme incorporat per recuperar-se de l'estrès, i que aquest mecanisme sigui el contacte humà.

Vull acabar comentant un últim estudi. I escolteu, perquè aquest estudi també pot salvar una vida. Aquest estudi va fer un seguiment d'uns 1.000 adults als Estats Units, d'entre 34 i 93 anys d'edat, i l'estudi començava amb la pregunta: "Quant estrès heu experimentat el darrer any?". També van preguntar: "Quant temps heu passat ajudant amics, veïns o persones de la vostra comunitat?". I després van utilitzar els registres públics dels següents cinc anys per esbrinar qui havia mort.

Bé, primer les males notícies: per cada experiència summament estressant, com les dificultats financeres o una crisi familiar, el risc de morir augmenta un 30%. Però, i ara esteu esperant un "però", però això no és igual per tothom. La gent que va passar més temps cuidant dels demés no va mostrar cap augment de risc de mort per estrès. Ajudar els demés crea resiliència. I així veiem un cop més que els efectes nocius de l'estrès en la salut no són inevitables. La nostra manera de pensar i actuar pot transformar la nostra experiència contra l'estrès. Quan s'escull veure la resposta a l'estrès com a una cosa útil, es crea la biologia del coratge. I quan decidim relacionar-nos amb altres persones amb estrès, podem crear resiliència.

Ara bé, no necessàriament voldria més experiències estressants a la meua vida, però aquesta ciència m'ha donat un nou enfocament sobre l'estrès. L'estrès ens dona accés als nostres cors. El cor compassiu que troba alegria i significat en el contacte amb els altres. I sí, el nostre cor bategant, que treballa tant per donar-nos força i energia. I quan decidim veure l'estrès d'aquesta manera, no només estem millorant davant l'estrès, en realitat estem fent una declaració bastant profunda. Estem dient que confiem en nosaltres mateixos per manejar els reptes de la vida i estem recordant que no ens hi hem d'enfrontar sols. Gràcies.

Chris Anderson:

El que ens dius és sorprenent. Sembla increïble que l'actitud davant l'estrès pugui marcar tanta diferència en l'esperança de vida d'una persona. Com s'ha de divulgar aquest consell si algú està escollint un estil de vida entre, diguem, un treball estressant i un sense estrès? Importa quin camí s'escull? És igual de convenient escollir un treball estressant mentre tu creguis poder-lo manejar d'alguna manera?

Kelly McGonigal:

Sí, i el que sabem segur és que és millor per la salut buscar una cosa que tingui significat que no pas evitar-ne les molèsties. I jo diria que aquesta és realment la millor manera de prendre decisions: seguir allò que li dona significat a la vida i, després, confiar en tu mateix per manejar l'estrès que comporta.

Chris Anderson:

Moltes gràcies. És genial.

Kelly McGonigal

Gràcies.