

Hábitos que sanan



Leo Ghostwriter

Todos los derechos reservados © 2026

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de breves citas incorporadas en artículos y reseñas críticas.

El autor se reserva el derecho exclusivo de otorgar permiso para la reproducción y distribución de este material. Para solicitar permisos especiales o información adicional, comuníquese con el autor o con la editorial correspondiente.

El contenido y las ideas presentadas en este libro son propiedad intelectual del autor.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	7
Capítulo 1	15
Capítulo 2.....	27
Capítulo 3.....	39
Capítulo 4.....	51
Capítulo 5.....	65
Capítulo 6.....	83
Capítulo 7	103
Capítulo 8.....	125
Capítulo 9.....	147
Capítulo 10.....	165
Capítulo 11	181
Capítulo 12.....	199
EPÍLOGO	213

INTRODUCCIÓN

El cuerpo que aprendimos a ignorar

Cuando funcionar se confunde con estar bien

Había una mañana, hace algunos años, en que me senté en el borde de la cama y me quedé quieto más tiempo del que era razonable. No estaba pensando en nada en particular. No estaba angustiado por algo concreto. Estaba, simplemente, intentando encontrar alguna razón interna que me empujara a levantarme, y la razón no llegaba. El cuerpo estaba ahí, disponible en un sentido mecánico, los pies tocaban el suelo, los ojos estaban abiertos, pero había algo que no respondía, algo que debería haber estado encendido y que funcionaba apenas en modo de emergencia, como una linterna con las pilas casi agotadas que todavía da luz pero ya no ilumina.

Me levanté, como siempre. Hice café. Revisé el teléfono antes de llegar a la cocina. Salí. Hice todo lo que se supone que hay que hacer cuando se tiene una vida que funciona.

Y ahí estaba exactamente el problema, que la vida funcionaba. Que todo indicaba, desde afuera, que las cosas iban bien. Que no había ningún diagnóstico, ninguna crisis clínica, ningún derrumbe visible. Solo ese cansancio sin nombre que no se iba con dormir, esa energía que llegaba a cuentagotas sin razón aparente, esa sensación extraña y difícil de articular de que el cuerpo y la mente estaban haciendo cosas en paralelo pero sin comunicarse realmente, como dos personas que viven en la misma casa pero ya no se hablan.

Tardé mucho en entender que eso también era una forma de estar mal.

Porque hemos construido una relación muy particular con nuestro cuerpo, una relación basada casi íntegramente en la ausencia de señales de alarma. Si no hay dolor agudo, si los análisis salen dentro del rango normal, si podemos llegar al final del día y cumplir con lo que se espera de nosotros, entonces todo está bien. El cuerpo es invisible mientras no protesta en voz alta. Lo tratamos como tratamos la fontanería de casa: no pensamos en ella hasta que hay una fuga.

Lo que nadie nos enseñó es que hay muchas maneras de estar en déficit antes de que aparezca la fuga.

El cansancio que no se recupera con el fin de semana. La mente que salta de una cosa a otra sin poder sostenerse en ninguna. El sueño que dura suficientes horas pero del que uno se despierta como si no hubiera dormido. El hambre que aparece en momentos extraños y desaparece en otros sin lógica aparente. La irritabilidad que se instala sin que haya un motivo proporcional. Todos esos son mensajes del sistema. Señales de que algo en la arquitectura interna está pidiendo atención, no de forma urgente, no con sirenas, sino con esa insistencia sorda que es fácil de ignorar precisamente porque no duele de una manera que podamos señalar con el dedo.

Hemos aprendido a ignorar esas señales con una eficiencia asombrosa. Y lo hemos hecho, en parte, porque el mundo en que vivimos recompensa exactamente esa capacidad de ignorarlas. Funcionar a pesar del cansancio se llama resiliencia. Comer cualquier cosa mientras se trabaja se llama eficiencia. Dormir poco se llama sacrificio. Estar siempre disponible se llama compromiso. Las palabras que usamos para describir el deterioro son las mismas que usamos para describir las virtudes, y eso hace muy difícil distinguir entre los dos.

Este libro nace de esa confusión. Y de la convicción de que hay una salida que no pasa por la fuerza de voluntad.

Porque si algo he aprendido, tanto desde la experiencia propia como desde los años dedicados a entender cómo funcionan los hábitos y por qué fallan, es que el problema casi nunca es de motivación. La gente que no duerme bien, que no se mueve suficiente, que come de forma que no la sostiene, que no puede desconectar la mente, generalmente no lo hace por desidia ni por ignorancia. Lo hace porque nadie le explicó cómo funciona el sistema, cuál es el orden correcto en que hay que mover las piezas, y qué pasa cuando se intenta cambiar todo a la vez desde el agotamiento.

Hay algo que quiero dejar claro desde el principio, porque creo que es la promesa más honesta que puedo hacer: este no es un libro sobre disciplina. No es un programa de transformación en treinta días. No hay una dieta que seguir al pie de la letra ni una rutina de ejercicio que cumplir o fracasar. Lo que hay es una invitación a entender cómo funciona realmente el cuerpo, por qué ciertos cambios pequeños producen efectos que parecen desproporcionados, y por qué la mayoría de los intentos de cambio fallan en el primer obstáculo, no porque la persona sea incapaz, sino porque el punto de entrada estaba mal elegido.

La información sobre salud nunca ha sido tan abundante como ahora. Sabemos más sobre nutrición, sobre el sueño, sobre el sedentarismo, sobre la sobrecarga digital que cualquier generación anterior. Y, sin embargo, los índices de agotamiento crónico, de insomnio, de ansiedad y de enfermedades asociadas al estilo de vida no han dejado de crecer. Eso no es una paradoja difícil de resolver: es la consecuencia lógica de tener mucha información y poca arquitectura. De saber qué habría que hacer y no saber por dónde empezar sin que el intento colapse en la segunda semana.

Una tarde de otoño, en una conversación que recuerdo con precisión aunque no podría decir exactamente cuándo ocurrió, alguien me dijo algo que se quedó flotando en algún lugar de la cabeza y que tardé meses en entender del todo.

—Lo que me pasa —dijo— es que sé perfectamente lo que tendría que hacer. Lo sé desde hace años. Y aun así no lo hago. Y lo peor no es no hacerlo. Lo peor es que ya ni siquiera me sorprende que no lo haga.

Esa frase me parece una de las descripciones más precisas del agotamiento conductual que he escuchado. No la parálisis del que no sabe. Sino la del que sabe, ha intentado, ha fallado suficientes veces y ha llegado a un acuerdo tácito con su propio fracaso. Cuando el fracaso repetido se normaliza, ocurre algo silencioso pero devastador: la persona deja de intentarlo no porque sea vaga, sino porque su cerebro ha aprendido, con evidencia empírica propia, que el intento no sirve. Y eso es exactamente lo que este libro quiere interrumpir.

El problema no es de datos. Es de arquitectura.

La arquitectura del cambio tiene reglas, y cuando no las conocemos, tendemos a violarlas todas de forma simultánea. Intentamos cambiar demasiado a la vez. Empezamos en el pilar equivocado para nuestra situación particular. Ponemos en marcha

hábitos que compiten entre sí por los mismos recursos de energía y atención, y nos preguntamos después por qué ninguno prospera. Establecemos estándares de cumplimiento que solo serían sostenibles en condiciones ideales, y cuando las condiciones no son ideales, que es la mayor parte del tiempo, lo interpretamos como un fracaso personal en lugar de como un error de diseño.

A lo largo de este libro vamos a explorar cuatro áreas fundamentales que la investigación actual señala de forma consistente como los pilares del bienestar físico y mental: el sueño, la alimentación, el movimiento y el descanso mental. No como compartimentos separados, sino como partes de un sistema que se alimenta a sí mismo en ambas direcciones, hacia la salud y hacia el deterioro. Cuando el sueño falla, las decisiones alimentarias se deterioran. Cuando el movimiento desaparece, el sueño se fragmenta. Cuando la mente no encuentra descanso real, todo lo demás cuesta el doble. Y al revés: un ajuste bien elegido en cualquiera de esos pilares produce efectos que se extienden a los demás de formas que resultan sorprendentes hasta que se entiende la lógica del sistema.

La ciencia que sustenta cada uno de esos pilares aparecerá en estas páginas, pero no como argumento de autoridad ni como colección de datos que hay que memorizar. Aparecerá como lo que en realidad es: una forma de entender por qué el cuerpo hace lo que hace, de modo que las decisiones tengan sentido propio y no dependan de la disciplina para mantenerse. Porque la gran mentira de la cultura del bienestar es que los hábitos saludables requieren un esfuerzo constante de voluntad. Lo que requieren, en realidad, es comprensión. Cuando entiendes por qué el cuerpo responde de cierta manera a ciertas condiciones, la decisión de crear esas condiciones deja de ser una lucha y se convierte en algo parecido a la lógica.

Quiero también ser honesto sobre lo que este libro no es. No es una solución universal. No ignora que hay personas que trabajan en turnos nocturnos y no pueden controlar el horario de su sueño. Que hay personas cuyo acceso a alimentos frescos es limitado por razones económicas o geográficas. Que hay personas que viven en entornos que no facilitan el movimiento ni la desconexión digital. Las barreras reales al cambio no son excusas: son el territorio en el que ocurre la vida, y cualquier libro que no las nombre está hablando de una versión idealizada de la realidad que no le sirve a casi nadie.

Lo que sí promete este libro es encontrar, dentro de cualquier contexto, el punto de entrada posible. El ajuste más pequeño que produce el mayor efecto dentro de las condiciones específicas de cada persona. No el plan perfecto. El plan que puede empezar hoy, con la energía que hay, desde el lugar donde se está.

Hay una imagen que me ha acompañado mientras escribía esto y que creo que captura bien la idea central del libro. Imagina un tablero con cuatro palancas conectadas por un mecanismo interior que no se ve a simple vista. Si intentas mover las cuatro palancas a la vez, el mecanismo se bloquea. Si no mueves ninguna, el sistema permanece quieto. Pero si encuentras la palanca correcta, la que está conectada de tal manera que su movimiento reduce la fricción de todas las demás, basta con esa para que el sistema empiece a desplazarse.

Encontrar esa palanca es el trabajo de este libro.

No vas a leer aquí que todo es fácil. Pero sí que hay un camino más corto de lo que crees, si empiezas por el lugar correcto. Y que la distancia entre el cuerpo que ignoras y el cuerpo que habitas de verdad no se mide en meses de esfuerzo sostenido ni en transformaciones dramáticas, sino en una sucesión de decisiones pequeñas que se refuerzan mutuamente hasta que el sistema, casi sin que te des cuenta, empieza a moverse en la dirección que querías.

Lo que no puedo prometerte es que el camino sea recto. Ni que no haya semanas en que todo colapse. Ni que los hábitos, una vez instalados, permanezcan intactos para siempre sin necesidad de cuidado. Lo que sí puedo decirte es que entender cómo funciona el sistema cambia la relación con esas semanas difíciles. Que el fracaso deja de ser una sentencia cuando se entiende que es información. Y que hay una diferencia enorme entre empezar de cero y retomar desde donde se dejó, aunque desde afuera parezcan lo mismo.

Esta mañana de la que hablé al principio, esa en que me quedé sentado en el borde de la cama sin saber muy bien qué estaba esperando, no fue el principio de una crisis. Fue, aunque tardé en reconocerlo, el principio de una pregunta. Una pregunta que muchos de nosotros llevamos tiempo sin formularnos con claridad, porque estamos demasiado ocupados funcionando para detenernos a preguntarnos si estamos bien de verdad.

Este libro es un intento de responder esa pregunta. No con una lista de instrucciones, sino con la comprensión suficiente para que cada persona pueda encontrar su propia respuesta, en su propio cuerpo, desde el lugar exacto donde está ahora mismo.

El primer paso es entender por qué hasta ahora no ha funcionado. Y eso empieza con una paradoja que probablemente reconocerás desde la primera línea.

Capítulo 1

La trampa de la información perfecta

Por qué sabemos más que nunca y cambiamos menos que antes

Abre el buscador. Escribe "cómo mejorar el sueño". Obtén cuarenta y siete millones de resultados. Ahora escribe "qué comer para tener más energía". Otros sesenta y dos millones. Escribe "rutina de ejercicio para principiantes" y el número supera los cien millones antes de que termines de escribir la frase. Toda esa información existe, está disponible, es gratuita y llega en segundos a cualquier pantalla. Y, sin embargo, esta noche, millones de personas se irán a la cama más tarde de lo que saben que deberían, habiéndose saltado la comida del mediodía o habiéndola engullido frente a una pantalla, sin haber movido el cuerpo más que lo imprescindible para desplazarse entre superficies sentadas.

Esto no es hipocresía. Es algo más interesante, y mucho más comprensible.

Llevo tiempo pensando en la distancia que existe entre lo que sabemos y lo que hacemos, y he llegado a la convicción de que esa distancia no se explica por la falta de información sino exactamente por su exceso. No fracasamos porque ignoremos qué sería bueno para nosotros. Fracasamos porque sabemos demasiado, de demasiadas fuentes contradictorias, con demasiadas exigencias implícitas en cada propuesta, y el cerebro, enfrentado a esa cantidad de opciones sin un criterio claro para elegir entre ellas, hace lo que hace siempre que el costo de decidir supera el beneficio percibido de cualquier opción particular: no decide nada.

Hay en neurociencia un fenómeno bien documentado que los investigadores llaman parálisis por elección, y que el economista conductual Barry Schwartz exploró con precisión en su trabajo sobre la paradoja de la abundancia. La idea es contraintuitiva pero sólida: más opciones no producen mejores decisiones, producen peores, o directamente la ausencia de decisión. Cuando el menú tiene tres platos, elegir es sencillo. Cuando tiene cuarenta y siete, la energía cognitiva necesaria para comparar, evaluar y seleccionar se vuelve tan costosa que el cerebro busca atajos, y el atajo más común no es elegir la mejor opción sino suspender la elección por completo. Lo que en términos de comportamiento cotidiano se traduce en una frase que probablemente has pronunciado o escuchado: "Ya empezaré el lunes."

El lunes es el horizonte perpetuo de todos los proyectos de salud que no tienen un punto de entrada claro.

Pero la parálisis por elección es solo una parte del problema. Hay algo más que ocurre cuando el tema en cuestión es la salud y el bienestar, y es que la industria que se ha construido alrededor de ese tema tiene un interés estructural en mantener la complejidad. No lo digo como acusación conspirativa sino como observación sobre incentivos económicos. Un suplemento necesita justificarse frente a otros suplementos. Una dieta necesita diferenciarse de las dietas

anteriores. Un método de entrenamiento necesita ser más eficiente, más rápido, más completo que el anterior. Esa competencia por la atención genera un flujo constante de novedades que, tomadas en conjunto, producen la impresión de que el conocimiento sobre salud está en permanente revisión y que cualquier cosa que hayas aprendido la semana pasada puede haber quedado obsoleta esta.

Recuerdo haber leído en el mismo mes, en publicaciones que se presentaban como basadas en evidencia científica, que el café era cardiosaludable y que el café aceleraba el ritmo cardíaco de forma peligrosa. Que las grasas saturadas eran el principal enemigo metabólico y que la mantequilla había sido injustamente demonizada. Que correr era la forma más eficiente de mejorar la salud cardiovascular y que correr destruía las rodillas de cualquier persona mayor de cuarenta años. No exagero al decir que cada una de esas afirmaciones tenía al pie alguna referencia a un estudio, un experto, una institución con nombre de confianza.

¿Qué hace alguien razonable con esa cantidad de contradicción? Exactamente lo que haría con cualquier situación en que la información disponible es demasiado ruidosa para ser útil: decide aplazarlo hasta que haya más claridad. Y la claridad, por supuesto, no llega nunca, porque el flujo de información contradictoria no se detiene.

Esto es la trampa de la información perfecta. No la trampa de no tener información, sino la de creer, aunque sea de forma inconsciente, que antes de empezar necesitamos tener la información completa, correcta y sin contradicciones. Y como esa condición nunca se cumple, el inicio siempre se pospone.

Hubo una tarde, hace algunos años, en que conversé con una mujer de poco más de cuarenta años que trabajaba en recursos humanos, madre de dos hijos en edad escolar, con un trabajo que consumía más horas de las que el contrato reconocía. Me describió

con una precisión agotadora todo lo que sabía sobre lo que debería hacer: había leído sobre la importancia del sueño, tenía pendiente empezar a correr, había comprado dos libros de cocina saludable que estaban en la mesita de noche intactos, había descargado tres aplicaciones de meditación de las que había usado una tres veces antes de olvidar que existía. Sabía más sobre el sueño REM, sobre los beneficios del magnesio y sobre la ciencia del ayuno intermitente de lo que sabía la mayoría de las personas que conozco.

Y llevaba tres años sin cambiar nada de forma sostenida.

—El problema —me dijo— es que cada vez que empiezo, me doy cuenta de que lo estoy haciendo mal. Que debería hacer esto antes de aquello, que este enfoque está superado, que hay una forma mejor. Y entonces paro para informarme mejor antes de seguir. Y al final no hago nada.

Esa descripción me pareció tan exacta que la he pensado muchas veces desde entonces. Lo que ella describía no era pereza ni falta de voluntad. Era una forma de parálisis muy específica, generada no por el desconocimiento sino por el exceso de conocimiento mal estructurado. La información, en lugar de ser el mapa que orienta el camino, se había convertido en el terreno accidentado que había que atravesar antes de poder empezar a caminar. Y como el terreno era cada vez más denso, el inicio se postergaba indefinidamente.

Hay un nombre para el patrón que subyace a todo esto, y es el perfeccionismo conductual. La idea de que si no podemos hacerlo bien, correctamente, siguiendo el método más actualizado y el protocolo más respaldado por la evidencia, es preferible no hacerlo. El perfeccionismo conductual no se manifiesta como arrogancia sino como parálisis. No es la persona que exige la perfección de los demás, es la persona que se exige a sí misma un estándar tan alto

que cualquier intento real resulta inmediatamente inferior a ese estándar y, por tanto, indigno de sostenerse.

La industria del bienestar, con toda su buena intención y todo su negocio, ha sido extraordinariamente eficaz en alimentar ese perfeccionismo. Ha construido una estética de la salud que es simultáneamente aspiracional e inasequible, y que funciona exactamente como funciona cualquier aspiracional cultural exitoso: haciéndote sentir que estás más cerca de él cada vez que consumes el contenido, aunque en la práctica estés exactamente en el mismo lugar.

Piensa en la imagen que la industria del bienestar ha normalizado como representación de la persona saludable. Es alguien que se despierta antes del amanecer, sin alarma, con energía natural. Medita durante cuarenta minutos. Hace ejercicio de alta intensidad. Prepara un desayuno con ingredientes que requieren pronunciación cuidadosa. Trabaja con foco profundo en un espacio ordenado. Come en contenedores de vidrio, sin gluten, sin azúcar añadida, con proteína de calidad y grasas que tienen nombre de lugar de origen. Hace diez mil pasos. Lee antes de dormir. No mira el teléfono después de las nueve. Duerme ocho horas en una habitación completamente oscura a dieciocho grados.

Todo eso puede ser maravilloso si es tu vida. Pero para la mayoría de las personas que conozco, que trabajan en horarios que no controlan del todo, que tienen hijos o mayores a su cargo, que viven en ciudades con presupuesto ajustado y sin tiempo de inactividad planificado, esa imagen no es una inspiración. Es una acusación silenciosa. Una demostración constante de todo lo que no están haciendo, de todo lo que no son, de la brecha enorme que existe entre su vida real y la vida que supuestamente deberían estar viviendo si se tomaran en serio su salud.

Y cuando la salud se convierte en un proyecto estético y aspiracional, en algo que requiere ciertos recursos, cierto nivel de organización y cierto tipo de vida para ser practicado correctamente, deja de ser una práctica cotidiana y accesible para convertirse en una categoría social. En algo que algunos pueden permitirse y otros no. Y ese es, quizá, el daño más profundo que ha hecho la industria del bienestar: no que haya hecho el conocimiento inaccesible, sino que ha hecho que el ideal resulte tan específico y tan cargado de implicaciones económicas y estéticas que la mayoría de las personas sientan que la salud real, la que está al alcance de todos, no cuenta.

Los diez minutos de caminata no cuentan si no son treinta. El sueño de seis horas y media no cuenta si no son ocho. La fruta del desayuno no cuenta si no está acompañada de un protocolo nutricional diseñado para la composición corporal específica de cada individuo. Y así, en ese proceso de descalificación constante de lo pequeño y lo posible, se pierde exactamente lo que más podría cambiar las cosas.

Porque la ciencia, cuando se lee sin la mediación del mercado, dice algo muy diferente a lo que dice la industria del bienestar.

La investigación más sólida sobre comportamiento y salud no pide perfección. Pide consistencia mínima. Y la distancia entre esas dos cosas es la distancia entre el fracaso crónico y el cambio real.

En 2011, un grupo de investigadores publicó en el *British Journal of Health Psychology* un estudio que hacía un seguimiento a personas sedentarias durante doce semanas. Al grupo que simplemente añadió veinte minutos de caminata moderada tres veces por semana, sin cambiar ningún otro hábito, le ocurrió algo que los propios investigadores describieron como sorprendente: no solo mejoró su condición cardiovascular, sino que también mejoró la calidad del sueño, redujo los indicadores de estrés percibido y, en muchos casos, comenzó a comer de forma ligeramente más regular

sin que nadie se lo hubiera pedido. Un solo ajuste, pequeño, produjo un efecto en cadena que ningún programa completo de cambio múltiple simultáneo había logrado en ensayos anteriores.

Este tipo de hallazgo se repite en distintas áreas con una consistencia que debería resultar tranquilizadora. Doce minutos de ejercicio de intensidad moderada, según estudios recientes sobre metabolómica publicados en *Nature Metabolism*, producen cambios medibles en más de quinientos metabolitos del plasma sanguíneo, muchos de ellos asociados a marcadores de salud cardiovascular, resistencia a la insulina y función cognitiva. Cinco respiraciones diafragmáticas lentas, según investigaciones sobre el sistema nervioso autónomo, son suficientes para producir una reducción estadísticamente significativa en la frecuencia cardíaca y en los niveles de cortisol salival. Retrasar el apagado de las pantallas treinta minutos antes de dormir, sin ningún otro ajuste en el horario de sueño, mejora la eficiencia del sueño, medida por la proporción de tiempo en cama realmente dormido, en estudios de laboratorio de sueño en adultos con insomnio leve a moderado.

No menciono estos datos para abrumar con cifras ni para construir un argumento de autoridad científica que sustituya la reflexión personal. Los menciono porque cada uno de ellos contradice de forma directa la narrativa dominante de la industria del bienestar, que es esta: que los cambios pequeños no son suficientes, que si no hay compromiso total no hay resultado real, que el esfuerzo parcial es casi peor que no hacer nada porque crea la ilusión del cambio sin la realidad.

Esa narrativa es, en el mejor de los casos, un malentendido de cómo funciona la biología humana. En el peor, es un mecanismo de venta muy eficiente, porque mantiene a las personas en un ciclo permanente de insatisfacción con sus intentos parciales, lo que las hace más receptivas a la siguiente promesa de un método completo que esta vez sí va a funcionar.

La realidad fisiológica es más amable que eso. El cuerpo no espera el programa perfecto para empezar a responder. El cuerpo responde a cada señal coherente que recibe, aunque esa señal sea pequeña, aunque llegue sola, aunque no venga acompañada de un protocolo de doce semanas diseñado por un nutricionista certificado. El cuerpo es, en ese sentido, mucho menos exigente que la industria que dice hablar en su nombre.

Y sin embargo seguimos sin cambiar. Seguimos teniendo esa información y no usándola. ¿Por qué?

Creo que hay una respuesta honesta a esa pregunta, y es que conocer los datos no cambia el comportamiento si no cambia la arquitectura del entorno en que ese comportamiento tiene que ocurrir. Saber que caminar veinte minutos es beneficioso no te hace salir a caminar si cada vez que llegas a casa hay algo urgente que requiere tu atención inmediata, si no tienes ropa cómoda a mano, si el barrio no invita al paseo, si la rutina no tiene ningún espacio donde ese tiempo pueda insertarse sin desplazar algo que también importa. La información es el mapa. Pero el mapa no es el territorio, y el territorio de cada vida tiene obstáculos específicos que ningún mapa genérico puede anticipar.

Esto es lo que la literatura sobre formación de hábitos llama fricción, y es el factor que más consistentemente predice si un comportamiento nuevo se sostiene o se abandona. No la motivación inicial, que tiende a ser alta al principio de cualquier intento. No el conocimiento sobre los beneficios, que generalmente ya existe antes de que el intento empiece. La fricción: la resistencia práctica, energética y contextual que el entorno pone entre la intención y la acción.

Cuando la fricción es alta, incluso la motivación fuerte cede con el tiempo. Cuando la fricción es baja, incluso la motivación débil puede sostener el comportamiento, porque el comportamiento se

produce casi por inercia. Lo que significa que el problema de fondo no es cómo aumentar la motivación, sino cómo reducir la fricción. Y eso requiere algo diferente a más información. Requiere un análisis honesto del entorno real, de los recursos disponibles y del punto de entrada que tiene más sentido dada esa situación específica.

Hay una diferencia entre saber que el sueño es importante y saber que, dada tu situación concreta, el primer ajuste que reducirá la fricción sobre todos los demás es retrasar la alarma del teléfono media hora y sacarlo del dormitorio. La primera es información general. La segunda es arquitectura específica. Y son cosas completamente distintas en términos de utilidad práctica.

Voy a hablar de esa arquitectura a lo largo de este libro. Voy a intentar que la ciencia aparezca siempre en relación con una situación concreta, con una persona real, con un contexto que tenga fricción y limitaciones y contradicciones. Porque creo que la única forma de que la información sobre salud sea realmente útil es que se presente junto con la lógica de aplicación, no como un conjunto de prescripciones universales que cada persona tiene que adaptar por su cuenta a su vida particular.

Mientras escribía este capítulo pensé varias veces en una imagen que me parece útil para entender por qué el exceso de información puede ser tan paralizante como su ausencia. Imagina que estás en un cruce con cincuenta carreteras. Todas van a algún lugar. Todas tienen ventajas. Algunos letreros dicen que la carretera cuatro es la más rápida, pero otros dicen que tiene obras. La carretera doce tiene mejor paisaje pero requiere un vehículo que no tienes. La carretera veintinueve es la que recomienda el experto número uno, pero el experto número dos dice que el experto número uno no ha actualizado sus recomendaciones desde 2018. Y tú estás en el cruce, con el motor encendido, leyendo letreros.

El problema no es que te falten carreteras. El problema es que no tienes un criterio claro para elegir, y que llevas tanto tiempo leyendo letreros que el motor empieza a calentar.

Lo que este libro propone no es decirte cuál es la carretera correcta en términos absolutos. Propone algo más modesto y, creo, más útil: ayudarte a identificar cuál es la carretera correcta para ti, en este momento, dadas las condiciones de tu vida real. No el camino óptimo en abstracto. El camino posible en concreto.

Y para eso, antes de hablar de sueño, de alimentación, de movimiento o de descanso mental, hay que hacer algo que la industria del bienestar rara vez hace: hablar de lo que impide que el cambio ocurra, aunque la persona quiera que ocurra, aunque tenga información suficiente, aunque haya intentado comenzar varias veces. Hay que hablar de las barreras reales, no como excusas que justifican la inacción, sino como el territorio que hay que conocer antes de diseñar cualquier ruta.

Porque el lector que llega a este libro no necesita que le expliquen que el sueño importa. Ya lo sabe. No necesita otro argumento sobre por qué debería moverse más. Ya tiene demasiados argumentos. Lo que necesita, y lo que este libro intentará proveer, es un punto de entrada honesto: el lugar exacto desde donde su sistema específico puede empezar a moverse sin que el movimiento se convierta en otro fracaso documentado.

No es un plan perfecto. Es algo mejor que eso. Es un plan que puede empezar mañana, con la energía que hay, desde el lugar donde estás ahora mismo, sin esperar a que la información sea perfecta, porque la información nunca será perfecta, y esperar a que lo sea es la forma más elegante que conocemos de no cambiar nada.

La trampa de la información perfecta se cierra en el momento en que decides que lo que ya sabes es suficiente para dar un primer paso, aunque ese paso sea pequeño, aunque no sea el paso que dice

el libro más reciente ni el que recomienda el experto con más seguidores. Se cierra cuando cambias la pregunta: no "¿cuál es la manera correcta de hacer esto?" sino "¿cuál es la manera posible de empezar esto, hoy, aquí, con lo que tengo?"

Esa pregunta diferente produce respuestas completamente diferentes. Y las respuestas diferentes producen, eventualmente, una vida diferente.

Pero antes de llegar a la pregunta correcta, hay que entender por qué incluso cuando la formulamos, algo suele interponerse. Algo que no tiene que ver con la información ni con el método elegido, sino con fuerzas mucho más silenciosas y mucho más poderosas que cualquiera de los dos.

Capítulo 2

Antes del hábito, la barrera

Lo que impide el cambio no es lo que crees

El domingo por la noche tiene una luz particular. No es la luz de la lámpara ni la de la pantalla, aunque ambas estén encendidas. Es algo más interior, una claridad extraña que aparece cuando la semana que viene todavía no ha empezado a pesar sus consecuencias y la semana que acaba de terminar ya no puede cambiarse. En ese espacio breve, entre lo que fue y lo que aún no es, muchas personas toman decisiones que sienten completamente reales. Esta semana voy a acostarme antes. Voy a preparar la comida el domingo para no improvisar. Voy a salir a caminar aunque solo sean veinte minutos. Esta semana sí.

El viernes siguiente, esa persona está sentada en el mismo sofá, con la misma luz, y la semana ha pasado sin que ninguna de esas cosas haya ocurrido de forma sostenida. No del todo, quizá. Tal vez hubo un martes de intención, un miércoles de algo parecido a la rutina planificada, pero para el jueves ya había cedido, y el viernes es

la confirmación silenciosa de lo que en el fondo ya se sabía el miércoles: que esta semana tampoco fue la semana.

Lo curioso no es que esto ocurra. Lo curioso es lo que ocurre después, en la interpretación de lo ocurrido. Casi invariablemente, la persona que ha vivido esa secuencia concluye algo sobre sí misma, sobre su carácter, sobre su voluntad o la falta de ella. Concluye que es de las personas que no pueden, que sabe lo que tiene que hacer pero no lo hace, que algo en su naturaleza resiste el cambio de formas que otras naturalezas no resisten. Y esa conclusión, aunque comprensible, es profundamente inexacta.

Lo que falló no fue la persona. Fue la arquitectura.

Hay tres tipos de barreras que, según la investigación sobre comportamiento y cambio conductual, explican la mayor parte de los fracasos en la implementación de hábitos saludables. No son las barreras que solemos citar cuando nos preguntamos por qué no cambiamos. No son la pereza ni la falta de disciplina ni el desconocimiento. Son más silenciosas, más estructurales, más difíciles de ver precisamente porque están tan integradas en el tejido de la vida cotidiana que se han vuelto invisibles. La primera es la barrera de entorno. La segunda es la barrera cognitiva. La tercera es la barrera emocional. Las tres actúan de forma simultánea en la mayoría de los casos, pero tienen lógicas distintas y requieren respuestas distintas. Entenderlas no es un ejercicio intelectual: es el trabajo previo que hace posible que cualquier hábito nuevo tenga alguna oportunidad real de prosperar.

Empecemos por la más ignorada de las tres.

El entorno en que vivimos no es neutral. Nunca lo ha sido, pero en el contexto actual, con la densidad de trabajo, de información, de demandas y de estímulos que caracterizan la vida de la mayoría de los adultos en sociedades industrializadas, el entorno actúa de forma activa y sistemática contra muchos de los hábitos que nos

proponemos instalar. No por mala intención de nadie. Por diseño, por estructura, por la acumulación de decisiones que otros tomaron sobre cómo organizar el trabajo, el espacio y el tiempo, y que nosotros habitamos sin haberlas elegido.

Piensa en el horario. La recomendación más repetida sobre el sueño, la que aparece en cualquier artículo divulgativo sobre el tema, es acostarse siempre a la misma hora. La consistencia del horario circadiano es, en efecto, uno de los factores más documentados en la mejora de la calidad del sueño. Pero hay en España aproximadamente tres millones de trabajadores en régimen de turnos rotativos, personas que un día salen de trabajar a las seis de la tarde y otro día entran a las seis de la mañana, que una semana trabajan de noche y la siguiente de día, cuyo ritmo circadiano no está bajo su control porque está bajo el control del calendario de turnos que decide otra persona o un sistema informático de gestión de recursos humanos. Para esas personas, el consejo de "acostarse siempre a la misma hora" no es una recomendación inaplicable por falta de voluntad. Es una recomendación inaplicable por estructura. El entorno laboral hace imposible cumplirla, no difícil, imposible, y cuando el consejo experto choca contra una imposibilidad estructural, el resultado no es la adaptación del consejo sino la percepción de fracaso personal en quien no puede seguirlo.

Algo similar ocurre con el espacio. El movimiento al aire libre, la caminata, el ejercicio en entornos no contaminados, aparecen en prácticamente todos los programas de actividad física como el tipo de movimiento más beneficioso y más sostenible a largo plazo. Pero hay barrios en casi todas las ciudades donde caminar no es una actividad placentera sino una negociación constante con el tráfico, la ausencia de aceras, el ruido, la inseguridad percibida o real, o simplemente la falta de espacios verdes accesibles. La persona que vive en esos barrios no carece de motivación para moverse. Carece de un entorno que haga posible el movimiento que se le recomienda. Y la distancia entre lo que el entorno ofrece y lo que el consejo

experto prescribe se convierte, de nuevo, en culpa. En la sensación de no estar haciendo lo suficiente, cuando en realidad el entorno no está dando lo suficiente.

No nombro estos contextos para dramatizarlos ni para construir un argumento de victimización que absuelva cualquier forma de inacción. Los nombro porque son el territorio real donde vive la mayoría de las personas que quieren cambiar algo y no pueden sostener ese cambio. Y cualquier conversación sobre hábitos que no empiece por reconocer ese territorio está construyendo sobre arena, por muy sólida que sea la ciencia que la sustenta.

La barrera de entorno no es una excusa. Es el punto de partida honesto. Y su solución no pasa por ignorarla sino por diseñar dentro de ella, por encontrar qué es posible en las condiciones reales que existen, no en las condiciones ideales que el consejo estándar asume. Esa es una habilidad que se puede aprender, pero requiere primero que aceptemos que el problema es real, que no estamos fallando por carecer de carácter, sino que estamos trabajando en un entorno que frecuentemente no colabora.

Hay una segunda barrera que opera en un nivel diferente, más interior, y que en muchos casos resulta tan poderosa como las limitaciones externas, aunque sea mucho más difícil de ver porque se presenta disfrazada de pensamiento racional. Es la barrera cognitiva, y su manifestación más común es el pensamiento de todo o nada.

El pensamiento de todo o nada funciona así: si no puedo hacerlo perfectamente, no tiene sentido hacerlo a medias. Si voy a empezar a comer mejor, tiene que ser sin excepción. Si voy a hacer ejercicio, tiene que ser con la frecuencia y la intensidad adecuadas. Si voy a dormir mejor, tiene que ser todas las noches. Y cuando el estándar fijado es la perfección, cualquier desviación, cualquier noche mala, cualquier comida fuera del plan, cualquier semana de viaje o de

enfermedad o de sobrecarga laboral, se convierte en una ruptura total. No en un bache. En el fin del intento.

Este patrón tiene consecuencias conductuales muy concretas y muy bien documentadas. En los estudios sobre adherencia a hábitos saludables, uno de los predictores más robustos de abandono no es el número de veces que se falla en el cumplimiento, sino la interpretación que hace la persona de ese fallo. Las personas que interpretan un fallo puntual como evidencia de que "no son capaces" o de que "el plan no funciona para ellas" abandonan con mucha más frecuencia que las personas que interpretan el mismo fallo como un episodio aislado dentro de una tendencia más amplia. La diferencia entre estos dos grupos no es la frecuencia de los fallos, que puede ser idéntica, sino la narrativa que construyen alrededor de ellos.

Lo que hace particularmente pernicioso el pensamiento de todo o nada es que no se experimenta como un error de razonamiento. Se experimenta como sentido común. "Si lo hago mal, mejor no hacerlo" suena, desde dentro, como una postura razonable, casi como responsabilidad intelectual. No quiero engañarme creyendo que estoy haciendo algo cuando en realidad lo estoy haciendo a medias, podría decir esta voz interna. Pero lo que en realidad está haciendo no es protegernos del autoengaño, sino protegernos del riesgo de intentar. Porque si no intentamos, no fallamos, y no fallar se convierte, paradójicamente, en el único logro posible dentro de este sistema de pensamiento.

La neurociencia del hábito ofrece aquí una perspectiva que resulta liberadora cuando se comprende bien. Los hábitos, tal y como los entiende la investigación actual, no son actos de voluntad consciente repetidos hasta volverse automáticos, aunque esa es la descripción popular más común. Son patrones de comportamiento que se almacenan progresivamente en los ganglios basales, una región del cerebro evolutivamente antigua que opera de forma relativamente independiente del córtex prefrontal, la sede del

pensamiento consciente, la deliberación y el autocontrol. Cuando un comportamiento se ha ejecutado suficientes veces en el mismo contexto, bajo las mismas señales ambientales, los ganglios basales empiezan a generar ese comportamiento de forma casi automática, sin necesidad de que el córtex prefrontal delibere sobre él en cada ocasión.

Esto tiene una implicación que contradice directamente el pensamiento de todo o nada: los hábitos no se instalan de una vez, no se completan ni se rompen como si fueran objetos sólidos. Se construyen por capas, por repeticiones, y cada repetición, aunque sea imperfecta, contribuye al patrón. Una caminata de diez minutos cuando el plan era treinta no es un fracaso. Es una repetición parcial que sigue depositando algo en la cuenta del hábito. Una noche de siete horas cuando el objetivo eran ocho no interrumpe el proceso. Lo sostiene de forma incompleta, que es infinitamente mejor que no sostenerlo.

Charles Duhigg, en su trabajo sobre la estructura de los hábitos, describe este mecanismo con una imagen que me parece útil: los hábitos funcionan como surcos en la tierra. Cada vez que el agua pasa por el mismo lugar, el surco se hace un poco más profundo, y la próxima vez el agua fluye hacia él con menos esfuerzo. Lo que importa no es cuánta agua corre cada vez, sino que siga corriendo por el mismo lugar. Una sola interrupción no borra el surco. Lo que lo borra es el desvío permanente, la decisión de que, como esta vez el flujo fue escaso, ya no tiene sentido seguir por aquí.

Hay algo más que opera dentro de la barrera cognitiva y que merece nombrarse con precisión, porque es uno de los mecanismos que con más frecuencia sabotea los intentos de cambio incluso en personas con alta capacidad de reflexión y autoconocimiento. Es la comparación con el estándar imposible. No la comparación con otras personas necesariamente, aunque eso también ocurre, sino la comparación con una versión de uno mismo que vive en condiciones

que no existen. La versión que se despierta descansada, sin urgencias, con tiempo estructurado, con apoyo logístico suficiente y con energía constante. Esa versión imaginaria hace todas las cosas correctamente porque existe en un vacío de fricción que ninguna vida real tiene. Y compararse con ella produce el mismo efecto que comparar el rendimiento de un coche en una carretera de montaña con curvas, hielo y niebla con el de ese mismo coche en un circuito plano y seco: la diferencia no mide la calidad del vehículo, mide las condiciones del recorrido.

La tercera barrera es la que con más frecuencia se niega o se minimiza, precisamente porque tocarla requiere una forma de honestidad que resulta incómoda. Es la barrera emocional, y su expresión más común, la que con más frecuencia atasco el cambio antes de que pueda comenzar, es la culpa retrospectiva.

La culpa retrospectiva funciona de la siguiente manera. Una persona lleva meses, a veces años, intentando cambiar algo y no lográndolo de forma sostenida. Cada intento fallido deja un residuo. Una capa fina de evidencia acumulada que confirma la narrativa de que "esto no funciona para mí" o de que "yo no soy capaz de sostener nada". Con el tiempo, esa acumulación se convierte en un peso específico que la persona lleva consigo al siguiente intento, de modo que el nuevo comienzo no parte de cero sino de un déficit narrativo. No empieza fresco. Empieza ya endeudado con todos los intentos anteriores que no llegaron a ningún lado.

Esto genera una paradoja cruel: cuanto más lo ha intentado una persona, más difícil le resulta volver a intentarlo, porque el historial de intentos fallidos se convierte en evidencia en su contra en lugar de en experiencia útil. Y así, la acumulación de esfuerzo, que debería ser un activo, se convierte en un pasivo emocional que pesa sobre cualquier intento nuevo antes de que empiece.

Conocí hace tiempo a un hombre, médico de atención primaria, que pasaba sus consultas recomendando a sus pacientes exactamente los cambios que él no podía sostener en su propia vida. Me lo contó con una mezcla de ironía y cansancio que resultaba difícil de sostener como oyente, porque detrás de la ironía había algo genuinamente doloroso.

—Lo peor —me dijo— es que sé exactamente por qué no funciona. Sé la fisiología. Sé que el problema es el turno de guardia, que el problema es llegar a casa con el sistema nervioso todavía activado, que el problema es que cuando estoy agotado el único placer accesible es el sofá y el teléfono. Lo entiendo perfectamente. Y aun así, cuando llega el lunes y otra vez no he dormido bien ni he salido a caminar, lo primero que pienso es que soy un mal ejemplo de lo que predico. Y eso me paraliza más que el cansancio mismo.

Lo que este hombre describía no era ignorancia sobre el problema. Era la forma en que la culpa retrospectiva, alimentada por el conocimiento mismo, se había convertido en el obstáculo principal. Sabía tanto que su fracaso le parecía imperdonable, más imperdonable que el de alguien que no hubiera leído nunca sobre fisiología del sueño. Y esa carga adicional, la de saber y aun así no poder, hacía que cada nuevo intento empezara con el peso extra de la vergüenza, que es el estado emocional que más consistentemente paraliza la acción según la investigación sobre motivación y comportamiento.

La culpa retrospectiva tiene otra dimensión que vale la pena examinar con cuidado, porque es la que con más frecuencia pasa desapercibida. No solo pesa sobre los intentos futuros. También distorsiona la lectura del presente. Una persona atrapada en la culpa retrospectiva tiende a interpretar cualquier éxito parcial como insuficiente, porque el estándar de comparación son los fracasos acumulados, no los logros puntuales. Si esta semana caminé tres veces cuando el objetivo eran cinco, la persona libre de culpa

retrospectiva registra tres caminatas. La persona atrapada en ella registra dos fallos. La misma semana, leída de forma opuesta, produce estados emocionales opuestos y, con ellos, probabilidades opuestas de continuar.

La culpa retrospectiva no se resuelve con autocompasión genérica ni con el tipo de frases motivacionales que circulan en las redes sociales. Se resuelve con algo más preciso: una reinterpretación del pasado conductual que extrae información útil en lugar de condena. Y para eso hace falta cambiar la pregunta. No "¿por qué fallé?" sino "¿qué condiciones estaban presentes cuando el hábito colapsó, y qué dice eso sobre lo que necesito cambiar en la estructura, no en el carácter?"

Esa pregunta diferente produce respuestas completamente diferentes, y esas respuestas, a diferencia de la culpa, tienen valor práctico.

Hay un experimento mental que encuentro útil para ilustrar la diferencia entre estas dos lecturas del pasado. Imagina que llevas el coche al taller porque ha fallado dos veces en el último mes. El mecánico tiene dos opciones. La primera es mirarte y decirte que el coche ha fallado por tu culpa, que no lo cuidas suficiente, que otras personas cuidan mejor sus coches y los suyos no fallan. La segunda es revisar el historial de fallos, identificar en qué condiciones se produjeron y diagnosticar qué componente necesita ajuste para que no vuelva a ocurrir. La primera conversación te hace sentir mal. La segunda te da información sobre la que puedes actuar. Con los hábitos ocurre exactamente lo mismo, pero casi siempre elegimos la primera conversación, porque vivimos en una cultura que ha equiparado el comportamiento con el carácter, y que interpreta el fallo conductual como evidencia de deficiencia personal.

Esa ecuación es falsa. Y desmontarla es quizá el trabajo más importante que este capítulo puede hacer.

Los hábitos no fracasan porque la persona sea débil. Fracasan porque el entorno no los sostiene, porque el estándar fijado no tiene en cuenta la fricción real, o porque el peso emocional del pasado hace que el presente comience desde el déficit. Estas son causas estructurales y contextuales, no morales. Y las causas estructurales tienen soluciones estructurales, que son infinitamente más útiles que las soluciones basadas en el fortalecimiento de la voluntad.

Dicho esto, es necesario ser preciso sobre algo que este capítulo no está argumentando. Nombrar las barreras no equivale a decir que el cambio es imposible o que las circunstancias nos determinan por completo. Equivale a decir que el cambio tiene que diseñarse con las circunstancias reales en mente, no a pesar de ellas. Que la solución que funciona para alguien con un horario estable y un entorno colaborativo puede no funcionar para alguien con turnos rotativos y un barrio sin espacios de movimiento accesible. Y que esa diferencia no es una diferencia de mérito sino de contexto.

Lo que la investigación sobre comportamiento muestra de forma consistente es que cuando se reduce la fricción del entorno, cuando el pensamiento de todo o nada se reemplaza por un estándar de mínimo funcional, y cuando la culpa retrospectiva se transforma en información accionable, las posibilidades de cambio sostenido se multiplican de forma que resulta difícil de explicar solo por la motivación individual. Las personas no cambian porque se esfuerzan más. Cambian porque el sistema en que se mueven les hace más fácil cambiar que no cambiar.

Este es el principio que subyace al concepto que quiero dejar planteado antes de cerrar este capítulo, y que se desarrollará con mayor profundidad más adelante. Es el concepto de punto de apalancamiento. En cualquier sistema de elementos interdependientes, hay una intervención que, por su posición en el sistema, tiene un efecto desproporcionado sobre el conjunto. No porque esa intervención sea mágica, sino porque está ubicada en el

lugar donde la fricción sobre los demás elementos es mayor, y al reducirla, libera recursos que todo el sistema puede usar.

En el contexto de los hábitos de salud, el punto de apalancamiento es el hábito que, al instalarse, hace más fácil instalar todos los demás. No porque los genere automáticamente, sino porque reduce la energía que requieren, mejora las condiciones en que ocurren o crea el espacio temporal y atencional en que los otros pueden prosperar. Identificar cuál es ese hábito para cada persona, dado su entorno específico, su patrón cognitivo particular y su historial emocional con el cambio, es la tarea que este libro irá construyendo en los capítulos que siguen.

Pero esa identificación requiere primero que hagamos algo que la mayoría de los programas de cambio saltean con demasiada prisa: entender cómo los diferentes elementos del sistema se relacionan entre sí, cómo el sueño afecta a la alimentación, cómo la alimentación afecta al movimiento, cómo el movimiento afecta al descanso mental, y cómo todo eso se retroalimenta en ambas direcciones. Porque sin esa comprensión sistémica, el punto de entrada que elijamos será arbitrario, y los hábitos que intentemos instalar competirán por los mismos recursos en lugar de reforzarse mutuamente.

Antes de hablar de hábitos específicos, necesitamos hablar del sistema que los conecta. Necesitamos ver el tablero completo antes de decidir qué palanca mover.

Y esa es exactamente la conversación que sigue.

Capítulo 3

El sistema, no las partes

Cómo el sueño, la alimentación, el movimiento y el descanso se alimentan entre sí

Hay una pregunta que muchas personas se han hecho sin saber que era una pregunta biológica. La han experimentado como un misterio personal, como una debilidad inexplicable, como evidencia de algo que falla en ellas de formas que el resto no parece experimentar. La pregunta es esta: ¿por qué después de una noche mala el cuerpo reclama azúcar con una urgencia que en otras circunstancias no tiene? ¿Por qué esa mañana específica, la del lunes después de haber dormido cinco horas fragmentadas, el cuerpo no pide el desayuno habitual sino algo dulce, algo denso, algo que en circunstancias normales ni siquiera se desearía? ¿Y por qué la fuerza de voluntad que en otras mañanas resulta suficiente para elegir bien parece haberse evaporado junto con las horas de sueño que faltaron?

La respuesta no está en el carácter. Está en dos hormonas que trabajan en silencio mientras dormimos, o mientras no dormimos, y que regulan con una precisión extraordinaria la señal de hambre y la

sensación de saciedad. La grelina es la hormona que indica al cerebro que el cuerpo necesita energía, que es hora de buscar comida, que el nivel de combustible es bajo. La leptina hace lo contrario: comunica que las reservas son suficientes, que la señal de hambre puede calmarse, que no hace falta seguir buscando. Durante una noche de sueño reparador, estas dos hormonas mantienen un equilibrio que regula el apetito con una elegancia que ningún plan de dieta ha logrado replicar. Pero cuando el sueño se fragmenta o se acorta de forma significativa, ese equilibrio se rompe de una manera muy específica: los niveles de leptina caen y los de grelina suben. El cuerpo recibe simultáneamente la señal de que tiene hambre y la ausencia de la señal de que puede dejar de tenerla. Y la combinación de esas dos cosas, la señal amplificada de hambre y la señal silenciada de saciedad, empuja hacia exactamente el tipo de alimento que resuelve ambas con mayor rapidez: azúcar, carbohidratos de absorción rápida, alimentos de alta densidad calórica.

Esto no es falta de disciplina. Es fisiología.

Hay algo más actuando en ese mismo momento, un tercer actor que la mayoría de las personas no incluyen en la ecuación cuando intentan entender por qué sus hábitos alimentarios se deterioran en las semanas difíciles. El cortisol, la hormona del estrés, que normalmente sigue un ritmo circadiano muy definido, alcanzando su pico natural por la mañana temprano para preparar al cuerpo para el día, se eleva de forma desregulada cuando el sueño es fragmentado o insuficiente. Y el cortisol elevado en momentos inapropiados hace dos cosas simultáneamente que resultan devastadoras para quien intenta mantener hábitos saludables: refuerza la señal de hambre, amplificando el efecto de la grelina, y al mismo tiempo hace más difícil el sueño de la noche siguiente, porque el sistema de activación permanece encendido cuando debería estar apagándose.

Lo que esto significa, en términos prácticos, es que existe un bucle hormonal que se sostiene a sí mismo y que ninguna intervención parcial puede interrumpir completamente. La persona que duerme mal tiene más cortisol. El cortisol elevado amplifica el hambre. El hambre desregulada lleva a elecciones alimentarias que afectan la calidad del sueño siguiente. El sueño de peor calidad vuelve a elevar el cortisol. Y el bucle continúa, no porque la persona carezca de fuerza de voluntad, sino porque el sistema está girando en una dirección que ningún esfuerzo consciente puntual puede detener desde un solo punto de entrada.

Este es el argumento central de este capítulo, y quizá la idea más importante del libro: los cuatro pilares del bienestar, el sueño, la alimentación, el movimiento y el descanso mental, no son elementos independientes que se pueden trabajar por separado sin que los demás se vean afectados. Son partes de un sistema vivo, interdependiente y circular, en el que cada elemento influye sobre todos los demás con una intensidad y una velocidad que resultan sorprendentes cuando se comprenden con claridad por primera vez.

James Clear, en su reflexión sobre la formación de hábitos, señala que optimizar partes aisladas de un sistema rara vez produce los resultados esperados, y que la comprensión del sistema como totalidad genera cambios más sostenibles que la persecución de objetivos fragmentados. Desde el comportamiento, llegó a la misma intuición que la fisiología confirma desde las hormonas y la neurociencia. No es coincidencia que dos perspectivas tan distintas converjan en el mismo punto. Es la señal de que el punto es verdadero.

Permíteme dibujar el sistema con más detalle antes de hablar de cómo se usa esa comprensión para decidir por dónde empezar.

Imagina un tablero con cuatro palancas. Cada palanca está conectada a las demás por un mecanismo interno que no se ve a

simple vista. Las palancas se llaman sueño, alimentación, movimiento y descanso mental. Lo que parece, observado desde fuera, es que son cuatro elementos independientes que se pueden modificar en cualquier orden, con cualquier énfasis y de forma simultánea si se tiene suficiente determinación. Lo que es en realidad es que mover cualquiera de ellas mueve a las demás, con diferente intensidad según el estado del sistema en ese momento, y que el sistema puede girar en dos direcciones: hacia el deterioro progresivo o hacia la mejora progresiva. La dirección la determina no qué palanca se mueve, sino en qué estado está el sistema cuando se interviene y qué fricción existe entre las palancas en ese momento.

El ciclo de deterioro es fácil de reconocer porque la mayoría de nosotros lo hemos vivido en algún momento. Una semana de trabajo intenso fragmenta el sueño. El sueño fragmentado desregula las hormonas del hambre y eleva el cortisol. El cortisol elevado y el apetito desregulado llevan a elecciones alimentarias de menor calidad, generalmente más azúcar, más ultraprocesados, menos vegetales, menos proteína sostenida. Esa alimentación, a su vez, afecta la calidad del sueño siguiente, porque los alimentos de alta carga glucémica y los ultraprocesados están asociados con mayor prevalencia de insomnio crónico en estudios que, como señala la investigación disponible, apuntan a una relación bidireccional entre la calidad de lo que comemos y la calidad de cómo dormimos. Al mismo tiempo, el cansancio acumulado reduce la motivación para moverse, y el sedentarismo que se instala en esas semanas difíciles elimina uno de los reguladores más eficaces del ritmo circadiano y de la profundidad del sueño. Y la mente, saturada de cortisol y de fatiga cognitiva, no puede descansar de verdad: se refugia en el entretenimiento de baja fricción y alta estimulación, las redes sociales, las series, el scroll sin propósito, que mantienen el sistema nervioso en un estado de activación ligera que impide la recuperación real. Eso prolonga la exposición a la luz de las

pantallas, que suprime la melatonina y retrasa el inicio del sueño, cerrando el ciclo.

Nada de esto es dramático visto en un día aislado. Pero acumulado durante semanas, durante meses, durante años de ciclos similares, produce el tipo de deterioro silencioso que describí en la introducción: el cansancio que no se va con dormir, la energía que llega a cuentagotas, la sensación de que el cuerpo y la mente están operando en modo de emergencia permanente.

Lo que resulta al mismo tiempo frustrante y liberador de esta comprensión sistémica es que el ciclo funciona exactamente igual en la dirección opuesta.

Aquí ocurre algo que vale la pena tomarse un momento para asimilar, porque contradice de forma directa la narrativa del esfuerzo masivo como condición del cambio real. Un ajuste pequeño, bien elegido, en el lugar correcto del sistema, puede producir efectos que se extienden mucho más allá de lo que el ajuste en sí parecería justificar. No porque sea mágico. Porque está actuando sobre un sistema interconectado, y el sistema amplifica el efecto.

Considera este ejemplo. Alguien que lleva meses en el ciclo de deterioro decide añadir una caminata de veinte minutos por la mañana, nada más. Sin cambiar la dieta, sin modificar el horario de sueño, sin instalar ninguna práctica de descanso mental. Solo caminar veinte minutos, preferiblemente al exterior y cerca de la hora en que sale el sol, que es, como señalaba el médico Michael Mosley en su trabajo divulgado por BBC Mundo, el momento en que ese movimiento tiene mayor efecto sobre la regulación del ritmo circadiano y la señal de melatonina por la noche.

Esa caminata hace varias cosas simultáneamente. Expone al cuerpo a la luz natural en el momento en que el sistema circadiano es más receptivo a ella, lo que ayuda a fijar el reloj interno y a mejorar la señal de sueño por la noche. Produce, a partir de los

veinte minutos aproximadamente, la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores que reducen el cortisol y mejoran el estado de ánimo durante las horas siguientes. Interrumpe el sedentarismo con suficiente intensidad aeróbica leve como para mejorar, esa misma noche, la eficiencia del sueño en personas que hasta entonces dormían de forma fragmentada. Y al mejorar ligeramente la calidad del sueño, empieza a restablecer el equilibrio hormonal entre grelina y leptina, lo que al día siguiente produce una señal de hambre ligeramente más regulada y, con ella, una mayor probabilidad de que las decisiones alimentarias sean un poco más coherentes con lo que el cuerpo necesita.

Todo eso desde una sola palanca movida con una intensidad modesta. No desde el heroísmo conductual. Desde la comprensión del sistema.

Voy a ser preciso sobre algo que resulta fácil malinterpretar. No estoy afirmando que veinte minutos de caminata corrijan automáticamente el sueño de cualquier persona en cualquier circunstancia. La evidencia disponible sobre la relación entre movimiento y sueño es sólida en términos de tendencia general, pero varía según el individuo, el horario en que se realiza la actividad, la condición física de partida y una serie de factores que hacen que ningún efecto pueda garantizarse con exactitud para cada caso. Lo que sí puede afirmarse con confianza es que mover esa palanca en esa dirección hace más probable la mejora en las demás, y que la probabilidad aumenta de forma consistente cuando el ajuste se mantiene en el tiempo con suficiente regularidad para que el sistema empiece a responder.

La diferencia entre esta comprensión y la forma en que habitualmente se presenta la información sobre salud es significativa. Cuando alguien lee que "hay que dormir ocho horas, comer cinco porciones de vegetales, hacer treinta minutos de ejercicio aeróbico y meditar veinte minutos cada día", lo que recibe

es una lista de objetivos independientes que compiten por los mismos recursos de tiempo, energía y atención cognitiva. Cuando en cambio entiende que esos cuatro elementos forman un sistema en que cada uno sostiene a los demás, la pregunta cambia: ya no es "¿cómo hago todo esto a la vez?" sino "¿cuál de estos movimientos, dado mi estado actual, reduce más fricción sobre los demás y me permite avanzar con los recursos que tengo ahora mismo?"

Esa segunda pregunta es la que abre el camino real.

Pero antes de llegar a ella, quiero completar el mapa del sistema con los dos pilares que se mencionan con menos frecuencia en la conversación popular sobre salud, aunque la investigación les asigna un peso equivalente al del sueño y la alimentación.

El movimiento, en el sentido que este libro le da, no es sinónimo de ejercicio estructurado con objetivos de rendimiento. Es cualquier actividad física que saca al cuerpo del sedentarismo sostenido, que interrumpe el estado de quietud y que pone en marcha un conjunto de respuestas fisiológicas que afectan al sistema en su totalidad. La neurociencia del movimiento ha producido en los últimos años algunos de los hallazgos más contraintuitivos de la biología del comportamiento. El ejercicio aeróbico de intensidad moderada promueve la neurogénesis en el hipocampo, la región cerebral más directamente implicada en la memoria y el aprendizaje, y mejora la función del córtex prefrontal, que es precisamente la zona responsable del control consciente, la toma de decisiones y la resistencia a los impulsos. En términos prácticos, esto significa que el movimiento no solo beneficia al cuerpo. Mejora la capacidad del cerebro para tomar las decisiones que conducen a los demás hábitos.

Hay aquí una elegancia sistémica que vale la pena subrayar. El movimiento regular mejora la función cognitiva que hace posible sostener los otros hábitos. Los otros hábitos, al mejorar la calidad del sueño y la regulación del estrés, crean las condiciones energéticas y

motivacionales que hacen más probable que el movimiento continúe. Ninguno de los dos causa al otro de forma lineal. Ambos se sostienen mutuamente en un bucle que, una vez puesto en marcha, tiende a mantenerse con menos esfuerzo del que requirió iniciar.

El cuarto pilar, el descanso mental, es quizá el más subestimado de los cuatro, en parte porque es el más reciente en términos de investigación sistemática y en parte porque su ausencia no produce síntomas tan fácilmente localizables como la falta de sueño o el sedentarismo. El descanso mental no es entretenimiento de baja intensidad. No es ver una serie después del trabajo ni escuchar un podcast mientras se camina. Es algo más específico: la condición en que el sistema nervioso no está procesando estímulos externos activos, en que la mente puede operar en lo que los neurocientíficos llaman modo por defecto, ese estado de actividad interna difusa que parece inútil desde fuera pero que cumple funciones esenciales de integración emocional, consolidación de la memoria y regulación del sistema nervioso autónomo.

Un sistema nervioso que nunca descansa de verdad, que pasa de la demanda laboral al entretenimiento digital sin pasar por ningún período de quietud genuina, mantiene un nivel de activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal que es fisiológicamente equivalente a un estado de estrés sostenido de baja intensidad. Y ese estado de activación crónica eleva el cortisol basal, que como ya hemos visto interrumpe el sueño, desregula el hambre y reduce la motivación para moverse. El descanso mental no es un lujo aspiracional. Es la condición que permite que los otros tres pilares funcionen con la eficiencia que necesitan para sostenerse.

Piensa en el sistema completo de esta manera. El sueño es el momento de reparación y regulación hormonal, el período en que el cuerpo ordena lo que el día desordenó y prepara las condiciones fisiológicas para el día siguiente. La alimentación es el sustrato energético y estructural que el sistema necesita para funcionar, y la

calidad de ese sustrato afecta directamente tanto la calidad del sueño como la disponibilidad de energía para el movimiento. El movimiento es el activador del sistema: regula el ritmo circadiano, mejora la función cognitiva, reduce el cortisol basal y crea las condiciones neuroquímicas que hacen más probable cada uno de los otros hábitos. Y el descanso mental es la válvula de presión que evita que el nivel de activación del sistema nervioso ascienda hasta el punto en que interfiere con todos los demás procesos.

Ninguno de los cuatro es suficiente por sí solo. Los cuatro juntos, sostenidos con cualquier grado de consistencia, crean un sistema que se autoreforza hacia la salud de la misma manera en que el ciclo de deterioro se autorrefuerza hacia el agotamiento.

Hay una escena que me parece ilustrativa de cómo esta circularidad funciona en la vida real, con toda la complejidad y la imperfección que eso conlleva.

Una persona que conozco trabajaba como responsable de comunicación en una empresa mediana, con un horario que en teoría terminaba a las seis pero que en la práctica se extendía con frecuencia hasta las nueve o las diez de la noche. Llevaba dos años durmiendo entre cinco y seis horas, comiendo de forma irregular y sin haber hecho ejercicio de ningún tipo desde que había dejado de ir al gimnasio durante la pandemia. Había intentado retomar el ejercicio dos veces: la primera había durado tres semanas, la segunda cuatro días. Había probado una app de meditación, había comprado un libro sobre alimentación consciente, había descargado un rastreador de sueño que al cabo de un mes le producía más ansiedad de la que resolvía porque los datos confirmaban cada mañana lo que ya sabía: que había dormido mal.

Cuando hablamos sobre su situación, lo que me llamó la atención no fue la acumulación de intentos fallidos sino la forma en que los describía. Cada pilar por separado. El ejercicio como un

problema independiente. La alimentación como otro problema independiente. El sueño como otro más. Nunca había pensado en ellos como partes de un mismo sistema, como elementos que se influían mutuamente y que hacían que cualquier intento de cambio en uno de ellos encontrara resistencia en los demás si los demás permanecían sin tocar.

—Lo que me pasa —me dijo— es que cuando llego a casa de noche ya no tengo energía para hacer nada saludable. Y entonces pienso que si tuviera más energía podría comer mejor, o salir a caminar, o irme a dormir antes. Pero no tengo energía porque no duermo bien, y no duermo bien porque como tarde y mal, y como tarde y mal porque llego sin energía. No sé por dónde entrar.

Esa última frase me parece uno de los diagnósticos más precisos del problema sistémico que he escuchado. No sé por dónde entrar. No porque le faltara información ni voluntad. Le faltaba la comprensión de que el sistema tiene puntos de entrada, que no todos son igualmente eficientes dado el estado actual del sistema, y que elegir el correcto es la diferencia entre poner en marcha una cadena de mejoras mutuamente reforzadas y añadir un intento más a la lista de intentos que no llegaron a ningún lado.

Lo que esta comprensión produce, cuando se asienta de verdad, no es una solución inmediata. Es algo diferente y más valioso: cambia la forma de hacerse la pregunta. En lugar de "¿cómo hago para tener fuerza de voluntad suficiente para cambiar todo esto?", la pregunta se convierte en "¿cuál es el ajuste mínimo que, dado el estado actual de mi sistema, produce la mayor reducción de fricción sobre los demás elementos?"

Esa pregunta tiene respuesta. Y la respuesta es diferente para cada persona según cuál de los pilares está más deteriorado, cuál consume más energía del sistema en su estado actual, cuál, si se

estabilizara aunque sea parcialmente, liberaría recursos que los demás podrían usar.

Quiero ser claro sobre algo que este capítulo no hace, aunque podría parecer que lo anuncia. No te digo aquí cuál es tu punto de entrada. No puedo saberlo sin conocer el estado específico de tu sistema, cuál de los cuatro pilares está generando más fricción sobre los demás en tu vida concreta. Lo que este capítulo hace es algo previo y necesario: establecer que ese punto de entrada existe, que no es arbitrario, que tiene una lógica sistémica que puede identificarse, y que elegirlo bien es lo que determina si el cambio se sostiene o se convierte en un intento más.

Esa identificación es el trabajo del capítulo siguiente. Pero antes de llegar a ella, quiero que la imagen del sistema esté suficientemente clara como para que lo que sigue tenga sentido completo.

Porque lo que ocurre cuando alguien comprende por primera vez que sus cuatro pilares están interconectados es algo que he observado repetidamente y que sigue pareciéndome notable. No es entusiasmo. No es la energía de quien acaba de encontrar la solución definitiva. Es algo más tranquilo y más sólido que eso. Es el alivio específico de quien lleva tiempo culpándose de algo que en realidad no era su culpa. El alivio de descubrir que el sistema estaba fallando no porque la persona fuera débil, sino porque el sistema estaba operando en un ciclo de deterioro que ninguna intervención puntual podía interrumpir mientras no se entendiera su lógica interna.

Ese alivio no resuelve nada por sí solo. Pero cambia el punto de partida de forma fundamental. Porque hay una diferencia enorme entre empezar un cambio desde la culpa, con el peso de todos los intentos fallidos anteriores, y empezar desde la comprensión, con la claridad de que lo que falló no fue el carácter sino el punto de entrada.

Los hábitos que mejor funcionan no son los más ambiciosos. Son los que se insertan en el lugar correcto del sistema, los que reducen fricción en lugar de añadirla, los que aprovechan la lógica circular del sistema para que cada pequeña mejora facilite la siguiente en lugar de competir con ella.

La pregunta que este capítulo deja abierta, y que el siguiente va a ayudar a responder, es la más práctica y la más personal de todas las que este libro plantea. No qué hábitos existen, ni por qué importan, ni cuál es la ciencia que los respalda. Sino cuál, dado el estado específico de tu sistema en este momento, tiene más sentido mover primero.

La respuesta a esa pregunta no está en un programa universal. Está en el lugar donde el sistema hace más ruido, donde la fricción es más alta, donde un ajuste pequeño produciría el mayor efecto de alivio sobre el conjunto. Ese lugar es diferente para cada persona, pero tiene señales que se pueden aprender a leer.

Y esas señales son lo que sigue.

Capítulo 4

Tu punto de entrada

Cómo saber por dónde empezar sin colapsar en el intento

Son las siete de la mañana y el teléfono lleva quince minutos sonando en ciclos de snooze cuando finalmente la mano lo alcanza y lo silencia con ese movimiento que ya no requiere consciencia. La persona que hay en esa cama ha dormido casi ocho horas. Ha dormido el tiempo que se supone que hay que dormir. Y, sin embargo, la sensación al incorporarse no se distingue en nada de la de alguien que hubiera dormido cinco: los párpados pesan, los pensamientos llegan lentos, la perspectiva de la jornada que empieza produce algo parecido al agotamiento antes incluso de que haya comenzado. No hay razón obvia para sentirse así. Las horas están ahí, contadas. Y aun así el cuerpo no ha descansado de verdad, y en algún lugar más profundo que el razonamiento consciente, ya sabe que el día va a costar más de lo que debería.

A cuarenta minutos de distancia, en otra parte de la ciudad, alguien lleva ya media hora despierto sin haber querido. Las tres y

veinte de la mañana, y la mente está acelerada con una lista de cosas que no tiene solución a esa hora pero que tampoco deja de procesar. Esta persona duerme bien cuando logra dormirse, pero llegar al sueño es cada noche una negociación que a veces gana y a veces pierde. El problema no es el sueño en sí. El problema es que la mente nunca termina de apagarse, nunca llega a ese umbral de quietud que precede al sueño porque el día no ha tenido ningún momento real de pausa y el cerebro llega a la cama con el mismo nivel de activación que tenía a mediodía.

En otro lugar, alguien se prepara lo que llama desayuno en cuatro minutos porque no hay más tiempo, o porque no hay energía para más, que a estas alturas es la misma cosa. Una tostada, quizá dos. Café cargado, el segundo del día aunque sean las ocho y media. A media mañana llegará el hambre de nuevo, un hambre que no se explica bien por lo que se comió, y la respuesta será algo dulce del cajón del escritorio o del pasillo de la máquina expendedora, que no satisface realmente pero que calma el pico de cortisol durante cuarenta minutos y luego lo devuelve amplificado. El cuerpo lleva meses en este ciclo, en este sube y baja de glucosa y cortisol que produce la ilusión de energía y la realidad del agotamiento, y hay días en que la persona que lo habita ya no distingue si el cansancio es hambre o el hambre es cansancio, porque la diferencia se ha borrado en algún punto del camino.

Y en algún otro sitio, alguien que lleva meses sin que el cuerpo se mueva más de lo imprescindible para ir del coche a la oficina y de la oficina al sofá siente ese cuerpo como algo distante, como algo que está ahí pero que no le pertenece del todo, una carcasa funcional que hace lo que se le pide pero que ha dejado de dar señales de presencia real. No hay dolor. No hay enfermedad. Hay una especie de ausencia física que resulta difícil de nombrar pero que se experimenta como el cuerpo que debería estar y el cuerpo que está siendo cosas distintas.

Estas cuatro personas no son tipos clínicos ni categorías diagnósticas. Son situaciones reconocibles. Versiones de momentos que muchos de nosotros hemos habitado en alguna etapa, algunas personas en una, otras en varias a la vez, otras moviéndose entre ellas según la temporada del año o la carga de la semana. Las traigo aquí no para clasificar sino para hacer visible algo que la información genérica sobre salud rara vez hace: que el punto de partida no es el mismo para todos, y que elegir por dónde empezar no es una cuestión arbitraria sino una decisión con lógica de sistema.

Hasta ahora hemos visto por qué el exceso de información puede paralizarnos, por qué las barreras al cambio son estructurales y no morales, y por qué los cuatro pilares del bienestar no operan como departamentos estancos sino como partes de un sistema vivo que se influyen mutuamente. Todo eso era necesario antes de esta conversación. Porque esta conversación, la de cuál es tu punto de entrada, solo tiene sentido completo cuando se entiende que entrar por el lugar equivocado no es un problema de disciplina sino de arquitectura, y que entrar por el lugar correcto no garantiza la perfección pero sí aumenta de forma significativa la probabilidad de que algo cambie de verdad.

La pregunta que este capítulo intenta responder no es qué hábito es el más importante en términos absolutos. Es qué hábito, dado el estado actual de tu sistema, produce el mayor efecto de alivio sobre los demás con los recursos de energía y atención que tienes disponibles ahora mismo.

Esa pregunta es diferente. Y merece una respuesta diferente para cada una de las cuatro situaciones que acabo de describir.

Empecemos con la primera, la persona que duerme las horas y aun así se despierta cansada, porque es quizá la situación más contraintuitiva de las cuatro y la que con más frecuencia se

malinterpreta como un problema de otra cosa cuando en realidad el centro de gravedad está exactamente donde parece: en el sueño.

Hay una distinción que la mayoría de la información divulgativa sobre el sueño no hace con suficiente claridad, y es la diferencia entre cantidad de sueño y calidad de sueño. Son variables relacionadas pero no idénticas, y su desconexión produce exactamente el síntoma que describí al abrir este capítulo: alguien que duerme el tiempo que se supone que hay que dormir pero que se despierta como si no hubiera dormido. Esto ocurre porque el sueño no es un bloque homogéneo de inconsciencia sino una secuencia de ciclos, cada uno de los cuales contiene fases distintas con funciones fisiológicas específicas. Las fases de sueño profundo de ondas lentas son las responsables de la reparación celular, la limpieza metabólica cerebral a través del sistema glinfático y la restauración del sistema inmune. Las fases REM son las responsables de la consolidación de la memoria emocional y el procesamiento cognitivo. Cuando estas fases se interrumpen de forma repetida, la persona puede completar las horas totales de sueño pero sin haber pasado suficiente tiempo en las etapas que producen la recuperación real.

Esto significa que si te reconoces en esa primera escena, si te despiertas cansada después de haber dormido lo que se supone que se debe dormir, tu punto de entrada es el sueño, pero no necesariamente el horario o la duración. Es la calidad. Y las palancas que afectan a la calidad del sueño de forma más directa son, en la mayoría de los casos, la temperatura de la habitación, la exposición a luz azul en las horas previas, el alcohol tomado por la tarde o la noche, el horario de la última comida, y el nivel de activación del sistema nervioso en el momento de acostarse.

Por qué esto es el punto de entrada correcto para esta persona, y no la alimentación o el movimiento, aunque ambos afecten al sueño, tiene una explicación sistémica precisa. El sueño es el pilar que opera como condición de base para todos los demás. Es durante el

sueño cuando se regulan las hormonas del hambre, cuando se restaura la función prefrontal que hace posible tomar decisiones conscientes sobre la alimentación y el movimiento, cuando se equilibra el cortisol basal que determina el nivel de estrés con que comenzará el día siguiente. Intentar mejorar la alimentación o el movimiento sin estabilizar primero el sueño es trabajar desde el déficit, porque los recursos cognitivos y emocionales necesarios para sostener esos cambios son exactamente los que el sueño fragmentado erosiona cada noche. La secuencia importa. Y para esta persona, el sueño va primero no porque sea más importante en abstracto, sino porque su deterioro está creando las condiciones que hacen que todo lo demás sea más difícil de lo que debería ser.

La segunda situación es más sutil pero igualmente reconocible, y puede convivir con un sueño que parece razonablemente aceptable: la persona con energía irregular, con esa montaña rusa glucémica que produce picos de alerta seguidos de valles de agotamiento, con atracones emocionales que no responden a hambre real sino a señales hormonales desreguladas. Esta persona puede estar durmiendo de forma suficiente, puede moverse con cierta regularidad, puede incluso tener períodos de descanso mental relativamente funcionales, y aun así el sistema está operando desde una inestabilidad metabólica de base que contamina todo lo demás. La concentración fluctúa no porque la mente sea incapaz de sostenerse sino porque el cerebro no está recibiendo un suministro energético estable. El estado de ánimo oscila no porque haya un problema emocional primario sino porque las fluctuaciones de glucosa y cortisol producen variaciones de humor que son perfectamente explicables desde la bioquímica pero que se experimentan como fragilidad personal.

Para esta persona, el punto de entrada es la alimentación. No en el sentido de una dieta restrictiva ni de un protocolo nutricional complejo, sino en el sentido de estabilizar el patrón: cuándo se come, con qué regularidad, con qué composición básica de

macronutrientes en cada comida. La investigación sobre regulación glucémica muestra de forma consistente que desayunar con suficiente proteína y grasa saludable, reducir la frecuencia de los picos de azúcar rápida y no saltarse comidas, produce una estabilización del nivel energético durante el día que tiene efectos directos sobre la calidad del sueño nocturno, sobre la motivación para moverse y sobre la capacidad de la mente para descansar de verdad cuando llega el momento. No porque la alimentación sea más importante que los otros pilares, sino porque en este sistema específico, en esta persona concreta, la inestabilidad metabólica es el generador de ruido que más energía consume y más interferencia produce sobre los demás elementos.

Hay algo importante que señalar sobre este perfil de entrada, porque es donde con más frecuencia se comete el error de elegir el punto de entrada equivocado. La tentación, cuando uno reconoce este patrón, es empezar por el ejercicio, porque el ejercicio también mejora la sensibilidad a la insulina y la regulación glucémica. Y es cierto, el ejercicio lo hace. Pero exige una inversión inicial de energía que este sistema, en su estado de inestabilidad metabólica, difícilmente puede proveer con consistencia suficiente. El ejercicio, para esta persona, funciona mejor como segundo paso que como primero. Primero estabilizar el sustrato energético. Luego añadir el movimiento sobre una base que ya no fluctúa tanto, con la disponibilidad energética que esa estabilización habrá creado.

El perfil de entrada a través del descanso mental, la tercera situación, es quizá el que más trabajo requiere para ser identificado como tal, porque la cultura del rendimiento ha normalizado de tal manera el estado de mente acelerada que muchas personas ni siquiera lo reconocen como un estado específico. Lo perciben simplemente como su forma de funcionar, como "así soy yo". Pero hay una diferencia entre alguien cuya mente es activa y creativa y alguien cuyo sistema nervioso está en un estado de activación

sostenida que no tiene off porque el entorno en que vive no ha diseñado ningún espacio de quietud real.

Esta persona tiene síntomas reconocibles si se saben buscar. La dificultad para conciliar el sueño no porque el horario sea irregular sino porque la mente no puede soltar el procesamiento del día. La incapacidad para disfrutar del tiempo libre sin convertirlo en otra forma de consumo o producción. La sensación de que el descanso real, ese estado en que no hay tarea pendiente en primer plano de la conciencia, resulta incómodo, casi angustiante, como si el silencio fuera una amenaza en lugar de un recurso. La tendencia a llegar a la comida sin haber prestado atención a lo que está comiendo, porque incluso durante la comida hay un podcast, o el teléfono, o un repaso mental de la agenda.

Para esta persona, el punto de entrada más efectivo no es el sueño, aunque el sueño esté afectado. No es la alimentación, aunque los hábitos alimentarios sean irregulares. Es el descanso mental, porque el sistema nervioso sobreactivado es el generador primario de las condiciones que hacen que tanto el sueño como la alimentación y el movimiento resulten difíciles de sostener. Un sistema nervioso que nunca descansa de verdad eleva el cortisol basal, y ya sabemos lo que el cortisol basal elevado hace sobre el resto del sistema. La secuencia aquí es: reducir la activación crónica del sistema nervioso antes de pedir que ese sistema nervioso produzca la energía, la atención y la motivación necesarias para instalar los otros hábitos.

Lo que esto significa en términos prácticos no es la meditación de cuarenta minutos ni la práctica contemplativa sostenida, que para alguien en este estado de activación resultan casi imposibles de sostener desde el principio porque la mente no tiene la flexibilidad suficiente para permanecer quieta durante ese tiempo sin producir resistencia. Significa algo más pequeño y más accesible: diez minutos antes de dormir sin pantalla. Un trayecto en silencio sin

auriculares. Una comida al día completada sin ningún estímulo digital paralelo. No como programa de desconexión digital ambicioso, sino como primeros espacios de quietud intencional en un día que hasta ahora no los tenía ninguno.

La razón por la que estas pequeñas intervenciones tienen un efecto que parece desproporcionado para su tamaño es que el sistema nervioso autónomo responde a señales acumulativas, no a gestos heroicos únicos. Diez minutos de ausencia real de estímulos, repetidos con suficiente regularidad, empiezan a producir cambios medibles en el tono del nervio vago y en la ratio de actividad simpática y parasimpática. Y esos cambios, aunque pequeños al principio, crean gradualmente las condiciones internas en que el sueño llega con menos negociación, en que las decisiones alimentarias tienen más espacio consciente, en que la motivación para moverse aparece con más naturalidad porque el sistema ya no está usando toda su energía disponible en mantener la vigilancia crónica.

El cuarto perfil, el de la persona que lleva meses sin movimiento y que siente el cuerpo como distante, como ajeno, como algo que está pero no está del todo, es el que con más frecuencia se aborda con la estrategia equivocada: el programa de ejercicio completo, la inscripción al gimnasio, el plan de entrenamiento diseñado para "ponerse en forma" que exige una inversión inicial de energía, coordinación y presencia que alguien que lleva meses sedentario simplemente no tiene disponible. Y el resultado, predecible una vez que se entiende la lógica del sistema, es el abandono en la segunda o tercera semana, cuando la energía inicial del propósito cede y no hay nada debajo de ella que sostenga la continuidad.

Para esta persona, el movimiento es el punto de entrada correcto, pero no cualquier movimiento ni con cualquier intensidad. El criterio no es la eficiencia del ejercicio en términos de rendimiento. Es la reducción máxima de fricción para que el

comportamiento pueda repetirse con suficiente regularidad como para que el sistema empiece a responder. Eso puede ser una caminata de quince minutos sin cronómetro, sin ropa deportiva específica, sin desplazamiento a ningún lugar, por el barrio o incluso solo por las escaleras del edificio si el barrio no invita al paseo. Puede ser subir y bajar las escaleras donde antes se usaba el ascensor. Puede ser estirar el cuerpo durante diez minutos por la mañana antes de que el día se lleve la posibilidad de hacerlo.

Lo que estas intervenciones tienen en común no es la forma ni la intensidad. Es la función que cumplen dentro del sistema. Cualquier movimiento que interrumpe el sedentarismo sostenido activa un conjunto de respuestas fisiológicas, la liberación de endorfinas, la señalización de BDNF, la mejora de la circulación periférica, que producen en ese mismo día una ligera pero real mejora en el estado de ánimo, en la calidad del sueño de esa noche y en la percepción del propio cuerpo. Y esa percepción diferente del cuerpo, aunque sea modesta, crea un feedback positivo que hace ligeramente más probable que el movimiento se repita al día siguiente.

El punto crucial aquí es la elección del movimiento concreto. Cuando la fricción es alta, el tipo de movimiento que se sostiene no es el más eficiente en términos de gasto calórico o de ganancia muscular. Es el que requiere menos preparación, menos desplazamiento, menos equipamiento y menos energía de activación. Porque la energía de activación es exactamente lo que escasea cuando el cuerpo lleva tiempo quieto y el sistema lleva tiempo en déficit. Reducir esa fricción hasta el mínimo posible es lo que hace que el movimiento pueda empezar de verdad, y una vez que ha empezado con regularidad suficiente, la propia activación fisiológica que produce provee la energía para ir incrementando gradualmente la intensidad y la duración.

Hay algo que quiero decir sobre estos cuatro perfiles antes de seguir, porque es importante no convertirlos en una clasificación

rígida. La realidad de la mayoría de las personas es más desordenada que esto. Hay personas que se reconocen en dos de las escenas al mismo tiempo, o que están en una durante seis meses y luego se deslizan a otra según la carga de trabajo o la estación del año. Hay personas cuyo sistema tiene dos pilares igualmente deteriorados y cuya elección de punto de entrada no está tan clara como en los casos que he descrito. Eso no hace inútil el ejercicio de identificación. Lo hace más matizado.

Cuando dos pilares compiten como candidatos al punto de entrada, hay una pregunta que ayuda a inclinar la balanza: ¿cuál de los dos, si mejorara aunque fuera en una fracción de su estado actual, haría más fácil empezar a trabajar el otro? Esa pregunta casi siempre tiene una respuesta, aunque requiera honestidad para encontrarla. Si duermo un poco mejor, ¿comeré con un poco más de criterio? Si estabilizo la energía metabólica aunque sea mínimamente, ¿tendré más capacidad para moverme? La dirección de la pregunta señala el orden de la secuencia.

La lógica detrás de todo esto, lo que convierte la elección del punto de entrada en algo más que una preferencia personal, es el concepto de secuencia efectiva. No todos los hábitos son igualmente costosos para el sistema en un momento dado. Algunos requieren recursos, energía cognitiva, motivación sostenida, disponibilidad emocional, que el sistema no puede proveer desde su estado actual sin un andamiaje previo. Intentar instalar esos hábitos primero no es ambición. Es pedirle al sistema que produzca lo que todavía no tiene capacidad de producir. Y el resultado, casi siempre, es el tipo de fracaso que deja residuo emocional: la confirmación implícita de que uno no puede, cuando lo que en realidad ha ocurrido es que el orden era el equivocado.

La secuencia efectiva no es un protocolo universal. Es el orden que resulta del análisis honesto del propio sistema: qué está más deteriorado ahora mismo, qué está consumiendo más energía en su

estado actual, qué, al mejorar aunque sea parcialmente, liberaría recursos para lo siguiente. Es la diferencia entre construir desde los cimientos y construir desde el tejado, que en términos de arquitectura es la diferencia entre una estructura que se sostiene y una que requiere reparación constante.

Hubo una conversación que tuve hace algún tiempo con alguien que trabajo como diseñadora gráfica en una agencia pequeña, con dos hijos en edad escolar y el tipo de vida en que los límites entre el trabajo y el descanso se han disuelto hasta el punto de que ya no está muy claro cuándo termina uno y empieza el otro. Llevaba meses intentando, como ella decía, "ponerme en orden". Había probado levantarse más temprano para hacer ejercicio antes de que los niños se despertaran, pero el cansancio acumulado hacía que la alarma se convirtiera en una fuente de ansiedad y que las mañanas empezaran con la sensación de haber fallado antes de las siete. Había probado comer mejor, pero la preparación de comidas requería una energía por las noches que sencillamente no tenía. Había descargado una app de meditación que usó cuatro días.

—No sé qué me pasa —me dijo—. Sé lo que tengo que hacer. Lo intento. Y siempre llega un punto en que no puedo más y todo se va al garete.

Le pregunté cuándo fue la última vez que había dormido de verdad, que se había despertado con la sensación de haber descansado. Tardó un momento en responder, como si la pregunta le requiriera acceder a algo que no había pensado recientemente.

—No sé. Hace mucho. Quizá cuando mis hijos eran bebés dormía peor en horas, pero al menos el sueño que tenía me recuperaba. Ahora duermo más horas y me levanto igual de cansada.

Le pregunté qué pasaba entre que se metía en la cama y que se quedaba dormida.

—Pues que no me duermo. Estoy mirando el techo pensando en todo lo que no he hecho, todo lo que tengo que hacer mañana, cosas que dijeron en el trabajo, los colegios de los niños. La mente no para. Y entonces cojo el teléfono para cansarme, y claro, eso tampoco ayuda, pero al menos me distrae.

Su punto de entrada no era el ejercicio. No era la alimentación. Era el espacio que mediaba entre su sistema nervioso sobreactivado y el sueño que ese sistema nervioso no podía alcanzar porque nunca había tenido ninguna señal de que era hora de empezar a bajar. El primer ajuste no fue una rutina de meditación ni un horario de ejercicio. Fue algo más pequeño y más específico: apagar el teléfono quince minutos antes de acostarse y en ese tiempo hacer algo que no exigiera nada de ella. Leer una novela de papel. Escuchar música sin letra con los ojos cerrados. Tumbarse en la cama en silencio, sin intentar dormirse, simplemente dejando que el sistema nervioso empezara a recibir la señal de que el día había terminado.

Las primeras dos semanas, me contó después, fueron extrañas. No dramáticamente mejores, pero tampoco iguales. Algo empezó a ceder. Las noches en que lograba quince minutos de esa quietud, el sueño llegaba con un poco menos de resistencia. Y con el tiempo, esos quince minutos se convirtieron en veinte, y la mente que llegaba a la cama con el sistema de activación a plena potencia empezó a llegar con algo más parecido a la posibilidad del descanso.

No cambió todo. Pero cambió lo suficiente para que cambiar otras cosas empezara a resultar posible.

Eso es lo que hace un punto de entrada bien elegido. No resuelve el sistema de golpe. Reduce la fricción suficiente para que el siguiente paso no requiera heroísmo. Y el siguiente paso, desde esa posición, está al alcance de la energía real que existe, no de la energía ideal que no existe.

Hay algo más que vale la pena nombrar explícitamente antes de cerrar este capítulo, y es la diferencia entre identificar el punto de entrada y comprometerse con la perfección en ese punto. Son cosas distintas. El punto de entrada no es el hábito definitivo, el que hay que sostener impecablemente antes de poder considerar que se está haciendo algo. Es la primera palanca. El lugar donde se ejerce la primera presión sobre el sistema para que empiece a moverse en la dirección contraria al deterioro. Puede ser pequeño. Puede ser imperfecto. Puede interrumpirse durante una semana sin que eso signifique que hay que empezar de cero.

Lo que determina si el punto de entrada funciona no es la perfección con que se ejecuta sino la regularidad con que se mantiene el vector, la dirección general, aunque la intensidad varíe. Que la semana del viaje o de la enfermedad o de la sobrecarga laboral no sea la semana en que se abandona el vector, sino la semana en que se ajusta el mínimo para mantenerlo. Que volver a la palanca después de un paréntesis no se sienta como empezar de cero sino como retomar desde donde se estaba, porque el surco que el hábito ha ido haciendo en el sistema no desaparece en una semana, y retomarlo, aunque con menos energía de la que se tenía antes del paréntesis, reactiva la tendencia con más rapidez de lo que la intuición sugiere.

El capítulo que sigue entra en el primero de los pilares con la profundidad que merece: el sueño, sus mecanismos, sus disruptores más frecuentes y los ajustes concretos que producen los cambios más consistentes. Si al leer las escenas del principio de este capítulo te has reconocido en la primera, en la persona que duerme las horas y aun así se despierta sin haber descansado, ese capítulo es tu punto de entrada natural en la parte propositiva del libro. Si te reconoces en otro de los perfiles, puedes leer los capítulos siguientes en el orden que mejor responda a tu situación, porque el libro está diseñado para funcionar en ambas direcciones: como secuencia lineal y como mapa del que se puede elegir la ruta.

Lo que importa no es el orden en que leas. Importa que el capítulo al que llegues primero sea el que corresponde al lugar donde tu sistema hace más ruido. Porque ese ruido no es una señal de fracaso. Es la señal más precisa que el sistema tiene para indicarte dónde necesita apoyo primero.

Capítulo 5

Dormir en serio

Lo que el sueño hace que ningún suplemento puede reemplazar

Hay un momento que muchos reconocemos sin necesidad de que nadie lo nombre. Estás en una reunión, o leyendo un correo, o escuchando a alguien que dice algo que requiere tu atención, y de repente notas que los últimos treinta segundos han desaparecido. No te has dormido. No has perdido el conocimiento. Simplemente hay un hueco donde debería haber pensamiento, un pequeño apagón de presencia que el cerebro ha cubierto tan rápidamente que casi no lo has registrado. Te recompones, asientes, continúas. Y nadie ha notado nada, o eso crees, porque llevas tanto tiempo funcionando desde ese estado que ya has desarrollado la habilidad de parecer presente cuando en realidad estás operando desde una reserva de atención tan escasa que debería tener nombre propio.

Lo tiene. La investigación sobre privación del sueño lo llama microsueño, episodios involuntarios de inactividad cerebral que duran entre uno y treinta segundos y que ocurren cuando el sistema

nervioso central ha alcanzado un umbral de fatiga que no puede sostener sin tomarse lo que el cuerpo necesita y la situación no le concede. En conductores de vehículos, estos microsueños son una de las principales causas de accidentes. En el resto de nosotros, en quienes no manejamos en autopistas sino que navegamos en conversaciones y decisiones y relaciones, el efecto es menos dramático y más silencioso, pero igualmente real: hay un coste que el sistema paga cada vez que opera sin el descanso que necesita, y ese coste se acumula con una precisión que el cuerpo no olvida aunque la mente haya aprendido a ignorarla.

La normalización del cansancio crónico es quizá la adaptación cultural más peligrosa del tiempo en que vivimos, precisamente porque ha hecho invisible un problema que tiene solución. No la solución del suplemento de melatonina que se toma media hora antes de acostarse, ni la de la aplicación que registra las fases del sueño con una precisión que resulta más ansiogénica que útil, ni la del podcast de meditación guiada que se convierte en otro contenido a consumir antes de intentar dormir. La solución más profunda, la que cambia la relación con el sueño de forma duradera, empieza por entender qué ocurre realmente durante esas horas, y por qué privarlas no es una decisión inocua que el cuerpo tolera de forma indefinida.

Porque lo que ocurre mientras dormimos no es pasividad. Es uno de los períodos de mayor actividad coordinada que el organismo experimenta a lo largo del día, y esa actividad cumple funciones que ningún estado de vigilia, por relajado que sea, puede replicar.

Empecemos por lo que quizá sea el descubrimiento más sorprendente sobre el sueño de los últimos veinte años, y que todavía no ha llegado con suficiente claridad a la conversación cotidiana sobre salud. El cerebro tiene su propio sistema de limpieza, una red de canales que los científicos han denominado sistema glinfático, descubierta en detalle por la neurocientífica Maiken

Nedergaard y su equipo en 2012, que opera de forma casi exclusiva durante el sueño profundo. Durante las horas de vigilia, el metabolismo neuronal produce una serie de subproductos, proteínas mal plegadas, residuos metabólicos, moléculas de desecho que se acumulan en los espacios extracelulares del tejido cerebral. El sistema glinfático actúa como una red de drenaje que, durante el sueño profundo, bombea líquido cefalorraquídeo a través de esos espacios con una eficiencia que es hasta diez veces mayor que durante la vigilia, arrastrando esos desechos hacia el sistema linfático y de ahí hacia la circulación general, donde el hígado y los riñones los procesan y eliminan.

Entre los residuos que este sistema elimina con mayor eficiencia durante el sueño se encuentran la proteína beta-amiloide y la proteína tau, que son exactamente las proteínas cuya acumulación se asocia de forma consistente con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. No estoy afirmando que la privación del sueño cause Alzheimer de forma directa y lineal, porque la causalidad en neurología es raramente tan simple. Pero sí que existe una asociación documentada entre la privación crónica del sueño y la acumulación de estas proteínas, y que esa asociación es biológicamente plausible a la luz de lo que sabemos sobre el sistema glinfático. Dicho de otra manera: cada noche que dormimos bien, el cerebro se limpia. Cada noche que no lo hace, los residuos se acumulan un poco más. Y el acumulado de décadas de sueño insuficiente tiene un coste neurológico que la ciencia está apenas empezando a cuantificar en toda su extensión.

Hay algo en esta imagen que me parece extraordinariamente útil para cambiar la relación que tenemos con el sueño, y es que convierte las horas de descanso en algo más que recuperación pasiva. Las hace activas. El sueño no es el tiempo en que no estás haciendo nada. Es el tiempo en que el cerebro está haciendo lo que solo puede hacer cuando estás dormido. Privar al cerebro de ese tiempo no es eficiencia. Es exactamente equivalente a nunca limpiar

la casa, pero seguir viviendo en ella y preguntarse por qué cada vez cuesta más encontrar lo que se busca y respirar se vuelve más difícil.

Pero el sistema glinfático es solo una de las razones por las que el sueño importa de forma que ningún suplemento ni ninguna práctica de vigilia puede compensar. Hay otras, igualmente fundamentales, igualmente ignoradas en la conversación cotidiana sobre salud.

Durante el sueño, y específicamente durante las fases de sueño de ondas lentas que dominan las primeras horas de la noche, el cuerpo libera la mayor parte de la hormona del crecimiento que produce en un día. Esta hormona, que en los adultos ya no cumple funciones de crecimiento en sentido literal, es uno de los principales mediadores de la reparación celular, la regeneración del tejido muscular, la regulación del metabolismo de las grasas y el mantenimiento de la masa magra. Cuando el sueño profundo se fragmenta o acorta, la secreción de hormona del crecimiento se reduce, y el cuerpo pierde uno de sus mecanismos más eficientes de reparación y mantenimiento. Esto no es relevante solo para atletas o para personas con objetivos de rendimiento físico. Es relevante para cualquier cuerpo que necesite recuperarse del desgaste del día, lo que es decir: para todos.

Simultáneamente, durante las fases REM que se concentran en la segunda mitad de la noche, el cerebro realiza un proceso que podríamos describir como la edición del día. La memoria de trabajo acumulada durante las horas de vigilia, las experiencias, las emociones, las informaciones nuevas, pasa por un proceso de consolidación selectiva en el que lo que importa se integra en las redes de memoria a largo plazo y lo que no importa se descarta. Este proceso no es pasivo ni indiscriminado: el cerebro decide, según mecanismos que todavía no comprendemos del todo, qué merece quedarse y qué puede soltarse. Las personas que duermen bien aprenden mejor, recuerdan con más fidelidad y tienen mayor

capacidad para integrar experiencias emocionales difíciles sin que esas experiencias se queden atrapadas en el sistema como carga activa. Las personas que duermen mal, por el contrario, retienen con más frecuencia los recuerdos de carga emocional negativa y tienen más dificultad para desactivar las respuestas de estrés una vez que el estímulo que las generó ha pasado.

Esto conecta directamente con algo que muchas personas han experimentado sin haber tenido el marco para entenderlo: la semana de mal sueño no solo deja cansancio físico. Deja una vulnerabilidad emocional específica, una tendencia a la irritabilidad, a la sobre-reacción, a la percepción amplificada de las amenazas y minimizada de las posibilidades, que no responde a la realidad de las circunstancias sino al estado de un sistema de regulación emocional que opera sin los recursos que el sueño proporciona. No eres más dramático ni más ansioso en esas semanas. Tienes literalmente menos capacidad neurológica para regular el impacto de las cosas que te ocurren, porque esa capacidad se construye en gran parte durante las fases REM de la noche.

Todo esto nos lleva a la pregunta que más frecuentemente se plantea sobre el sueño, y a la que con más frecuencia se responde de forma dogmática cuando en realidad merece una respuesta más matizada: ¿cuántas horas?

La cifra de ocho horas ha alcanzado el estatus de verdad universal en la divulgación sobre sueño, y tiene base científica en el sentido de que la mayoría de los estudios sobre adultos en edad media sitúan el rango óptimo entre siete y nueve horas. Pero hay una variabilidad individual significativa que esos promedios no capturan. Hay personas que funcionan con claridad cognitiva y recuperación física completa con seis horas y media, y hay personas que necesitan nueve para alcanzar el mismo estado. Esta variabilidad tiene base genética, está influida por la edad, el estado de salud, el nivel de actividad física y el grado de estrés crónico acumulado, y es

completamente real, no una racionalización de quienes duermen poco por elección.

Lo que sí es universal, independientemente del número de horas que cada persona necesite, es la importancia de la calidad del sueño que se duerme. Y aquí es donde la mayoría de la conversación sobre sueño se detiene en el indicador equivocado. Porque hay una diferencia entre ocho horas de sueño fragmentado, interrumpido por despertares múltiples, empobrecido en fases profundas por el alcohol de la noche anterior o por la temperatura excesiva de la habitación, y siete horas de sueño continuo y estructurado, con ciclos completos de ondas lentas y REM que permiten al cerebro completar las funciones que solo el sueño hace posibles.

El marcador más honesto de la calidad del sueño no es el número de horas que muestra el reloj ni la gráfica de la aplicación de seguimiento. Es algo más sencillo y más subjetivo: la sensación al despertar. ¿Hay una transición gradual pero relativamente natural hacia el estado de vigilia? ¿El cuerpo se siente recuperado, aunque sea parcialmente? ¿La mente llega a la mañana con algo que se parezca a la disponibilidad, aunque no sea el entusiasmo desbordante que la publicidad de los colchones promete? O, por el contrario, ¿despertar requiere un esfuerzo desproporcionado, los primeros minutos son densos y pesados, y la sensación de cansancio es tan similar a la del momento de acostarse que da la impresión de que las horas de sueño no ocurrieron realmente?

Esa segunda experiencia, que tantísimas personas han normalizado como "así me despierto yo", es la señal más clara de que algo en la arquitectura del sueño no está funcionando. Y tiene causas identificables que pueden modificarse, aunque no todas y no siempre de forma completa.

Hablemos de esas causas con la precisión que merecen, porque entenderlas es lo que convierte la información en decisión con sentido propio.

El primero y más omnipresente disruptor del sueño en el contexto actual es la luz azul de las pantallas en las horas previas a dormir. La razón fisiológica es precisa: el espectro de luz azul, predominante en las pantallas de teléfonos, ordenadores y televisores modernos, es el que más eficazmente suprime la producción de melatonina por parte de la glándula pineal. La melatonina es la hormona que regula el ritmo circadiano y que le indica al cerebro que es hora de iniciar la transición hacia el sueño. Su producción comienza naturalmente cuando la luz ambiental disminuye al atardecer, siguiendo un ritmo que la evolución calibró durante millones de años en relación con el ciclo solar. Cuando ese proceso encuentra dos horas de luz azul intensa justo antes de que la persona intente dormir, la señal de melatonina se retrasa, la transición al sueño cuesta más, el tiempo que se pasa en cama despierto aumenta, y las fases de sueño profundo de las primeras horas de la noche, las más importantes para la función glinfática y la liberación de hormona del crecimiento, se ven comprimidas.

Lo que hace este disruptor particularmente difícil de abordar no es que sea desconocido, casi todo el mundo ha leído algo sobre la luz azul y el sueño, sino que el comportamiento que lo genera, mirar el teléfono en la cama o ver una serie antes de dormir, cumple una función emocional real. Es el único momento del día en que muchas personas se permiten la ausencia de obligaciones, el único tiempo que les pertenece sin tarea pendiente en primer plano. Pedirles que eliminen ese tiempo sin ofrecerles algo que lo sustituya en su función emocional es pedirles que renuncien a lo que perciben como el único descanso real del día, aunque fisiológicamente no sea descanso en absoluto.

Esta distinción importa, porque cambia la estrategia. No se trata de eliminar el tiempo nocturno de descompresión, sino de transformar su contenido hacia algo que cumpla la misma función de relajación sin la penalización fisiológica de la luz azul y la estimulación cognitiva. Leer en papel. Escuchar música o un audiolibro sin pantalla. Conversar. Estar simplemente en la oscilación de la quietud sin tarea. Estas actividades permiten la transición emocional que el cuerpo necesita al final del día mientras simultáneamente crean las condiciones lumínicas y neurológicas que facilitan el inicio del sueño.

El segundo gran disruptor, y el más subestimado porque su efecto está diametralmente opuesto a lo que la mayoría espera, es el alcohol. El alcohol tiene fama popular de ayudar a dormir. Es un sedante que produce somnolencia con relativa rapidez y que facilita el inicio del sueño en muchas personas. Pero la relación entre el alcohol y el sueño es exactamente opuesta a lo que la sedación inicial sugiere. Lo que el alcohol produce es un sueño cuantitativamente más fácil de iniciar pero cualitativamente mucho más pobre en términos de lo que el sueño debería hacer.

La razón es que el alcohol interfiere de forma directa con las fases REM del sueño, suprimiéndolas especialmente en la primera mitad de la noche cuando su concentración en sangre es más alta. A medida que el metabolismo lo procesa y su concentración disminuye, el cerebro intenta recuperar el tiempo REM perdido, lo que produce una segunda mitad de la noche con REM excesivo y perturbador, pesadillas más frecuentes, despertares múltiples y un sueño más superficial en general. El resultado es que quien ha bebido dos copas de vino antes de dormir se despertará a las cuatro de la mañana sin saber exactamente por qué, con la sensación de haber dormido menos de lo que marca el reloj, y con esa neblina mental característica de la mañana posterior al alcohol que va mucho más allá del efecto de la deshidratación.

Esto no es un argumento moral sobre el alcohol. Es una explicación fisiológica de por qué su uso regular como inductor del sueño produce exactamente el problema que pretende resolver: el sueño cada vez más fragmentado que requiere cada vez más alcohol para iniciarse y que cada vez descansa menos. Cuando se comprende el mecanismo, la decisión de no usar el alcohol como herramienta de sueño tiene sentido propio, independientemente de cualquier consideración sobre el consumo social o la preferencia personal.

El tercero de los grandes disruptores es menos evidente y más ubicuo: la cafeína. No porque la cafeína sea perjudicial en sí misma, la investigación sobre sus efectos es en realidad considerablemente positiva en muchos aspectos de la salud cuando se consume con moderación, sino porque su vida media en el cuerpo es mucho más larga de lo que la mayoría de las personas asume. La vida media de la cafeína en adultos con metabolismo promedio es de aproximadamente cinco a seis horas, lo que significa que la mitad de la cafeína del café de las tres de la tarde todavía está activa en el sistema a las nueve de la noche. Para personas con metabolismo lento de la cafeína, un rasgo genético que afecta aproximadamente al cuarenta por ciento de la población según algunas estimaciones, esa vida media puede extenderse a ocho o incluso diez horas.

Lo que esto significa en términos prácticos es que el café de después de comer, tan culturalmente integrado en muchos contextos que resulta casi invisible como factor de influencia sobre el sueño, puede estar contribuyendo de forma significativa a la dificultad para conciliar el sueño horas más tarde. La cafeína actúa bloqueando los receptores de adenosina, el neurotransmisor que acumula presión de sueño a lo largo del día y que señala al cerebro que es hora de descansar. Mientras los receptores están bloqueados, la presión de sueño se acumula pero no se siente, lo que crea la ilusión de haber recuperado energía. Cuando el bloqueo cede, horas más tarde, la presión acumulada se hace sentir de golpe. Pero si la persona ha añadido más cafeína antes de que el bloqueo cediera del todo, el ciclo

continúa, la adenosina nunca encuentra sus receptores en el momento adecuado, y el inicio natural del sueño se pospone.

Un cuarto factor que merece mención específica, porque pocas personas lo asocian espontáneamente con la calidad del sueño, es la temperatura de la habitación. El cuerpo inicia el sueño mediante un proceso de descenso térmico: la temperatura corporal central necesita bajar aproximadamente un grado para que el cerebro pueda entrar en las fases de sueño profundo. Este descenso se facilita cuando la temperatura ambiental es suficientemente fresca, típicamente entre dieciséis y diecinueve grados Celsius, lo que permite al cuerpo disipar calor a través de la piel sin esfuerzo adicional. En habitaciones demasiado calientes, este proceso se entorpece, el sueño profundo se reduce, y los despertares nocturnos aumentan incluso en personas que no los atribuyen conscientemente al calor.

Hay también factores que no dependen del entorno físico sino de la arquitectura temporal de la rutina, y que tienen un peso significativo sobre la calidad del sueño. Los horarios irregulares, acostarse y levantarse a horas muy distintas según el día de la semana, producen un efecto que los especialistas en medicina del sueño han llamado *jet lag social*: el ritmo circadiano, que es en esencia un reloj biológico que necesita señales consistentes para calibrarse con precisión, se desajusta cuando las señales que recibe varían significativamente de un día a otro. Este desajuste no solo dificulta el inicio del sueño en los días en que se intenta acostarse a una hora razonable, sino que también afecta la calidad de las fases de sueño profundo y la regulación hormonal que depende de la consistencia del ritmo circadiano.

Esto no significa que la irregularidad ocasional, el sábado que se acaba tarde o el domingo en que se duerme hasta tarde, tenga consecuencias graves. Significa que una irregularidad sistemática, en que el ritmo de fin de semana difiere en más de dos horas del ritmo

de días laborables de forma sostenida, produce un nivel de desajuste circadiano que tiene consecuencias metabólicas y cognitivas medibles. El cuerpo puede adaptarse a casi cualquier horario si ese horario es consistente. Lo que no puede adaptarse bien es a la ausencia de horario.

Ahora bien, hay una conversación sobre el sueño que este libro no puede hacer honestamente sin abordar a quienes viven en condiciones en que estas recomendaciones resultan parcial o totalmente inaplicables. Porque hay personas para quienes el sueño no es una variable que controlan.

El trabajador por turnos, la persona que esta semana trabaja de noche y la siguiente de día, no puede adoptar un horario de sueño consistente porque su entorno laboral lo hace imposible. La madre o el padre de un bebé de seis meses no puede controlar la fragmentación del sueño nocturno. La persona que comparte habitación o cama con alguien cuyo sueño es perturbado por ronquidos o insomnio enfrenta una fricción que ningún ajuste individual puede eliminar. Estas son condiciones reales, y nombrarlas es más útil que ignorarlas.

Para quienes no pueden controlar el horario o la continuidad del sueño por razones externas a su voluntad, hay estrategias de compensación que la investigación sobre medicina del sueño en contextos de trabajo por turnos ha identificado como útiles, aunque ninguna sea un sustituto completo del sueño nocturno regular.

La primera es maximizar la calidad del sueño que sí es posible, aunque el horario sea irregular. Esto significa controlar los factores que sí están bajo control: la oscuridad de la habitación durante el sueño diurno, el uso de tapones o máscaras si el entorno no facilita el silencio, la temperatura ambiental, la evitación del alcohol y la cafeína en las horas previas al período de sueño independientemente de qué hora del día sea ese período.

La segunda estrategia es el sueño recuperador estratégico, lo que se conoce popularmente como la siesta, pero con un matiz importante sobre su duración. Una siesta de entre quince y veinte minutos durante el período de baja circulante natural, que ocurre entre la una y las tres de la tarde en la mayoría de los adultos, produce una recuperación cognitiva significativa sin producir el estado de inercia de sueño, esa desorientación y pesadez que ocurre cuando se despiertan las fases profundas del sueño, que se da cuando la siesta se extiende más de treinta minutos. Para el trabajador nocturno, una siesta breve antes del turno puede hacer una diferencia real en la capacidad de atención y el tiempo de reacción durante las primeras horas de trabajo.

La tercera estrategia es la exposición estratégica a la luz. El ritmo circadiano se calibra principalmente por la luz, y para quien trabaja de noche, la exposición a luz brillante al inicio del turno nocturno puede ayudar a mantener el estado de alerta, mientras que el uso de gafas con filtro de luz azul al final del turno y durante el trayecto de vuelta a casa facilita la transición hacia el sueño diurno. Estas estrategias no igualan la calidad del sueño nocturno regular, pero reducen el impacto del desajuste circadiano sobre la función cognitiva y el bienestar general.

Para quienes sí pueden influir sobre su horario y entorno de sueño, pero que llevan tiempo haciéndolo de forma subóptima sin saber exactamente por dónde comenzar, la investigación sobre cambio conductual en el área del sueño es consistente en un punto que contradice la intuición de muchas personas: los cambios más sostenibles no son los más drásticos sino los más específicos. No "dormir ocho horas y acostarme antes", que es un objetivo tan amplio que no especifica ninguna acción concreta. Sino algo mucho más preciso: desconectar la pantalla treinta minutos antes de lo habitual durante siete días y registrar si la sensación al despertar cambia.

La especificidad importa porque el cambio de hábito requiere que el cerebro pueda evaluar el resultado de una modificación concreta, y esa evaluación es imposible cuando se modifican varias cosas a la vez. Si cambias el horario, eliminas el alcohol, ajustas la temperatura y dejas el teléfono en otra habitación simultáneamente, y a la semana siguiente duermes algo mejor, no sabes qué funcionó. Y no saber qué funcionó hace más difícil mantenerlo cuando la situación se complica, porque no tienes una comprensión mecánica de la causa, solo un resultado que podrías atribuir a múltiples factores o incluso al azar.

El plan que propongo para esta primera semana de trabajo sobre el sueño parte de un principio que ya hemos establecido en los capítulos anteriores y que no pierdo de vista aquí: un ajuste bien asentado vale más que cinco ajustes abandonados. Y el primer ajuste que produce los cambios más consistentes en la mayoría de las personas que no tienen condiciones de sueño estructuralmente imposibles de modificar es también el que tiene mayor resistencia inicial porque toca el comportamiento que más función emocional cumple al final del día.

La primera semana, y solo la primera semana, la propuesta es esta: establecer un período de treinta minutos antes de dormir en que las pantallas están apagadas o fuera de la habitación. No meditación, no respiración consciente, no protocolo de relajación complejo. Solo ausencia de pantalla durante treinta minutos antes de la hora habitual de ir a dormir. Durante ese tiempo, cualquier cosa: leer en papel, escuchar algo sin mirar la pantalla, conversar, tumbarse en la penumbra. Lo que el cuerpo pida. Lo que no requiera esfuerzo y que no implique luz azul ni estimulación cognitiva activa.

El objetivo de esta primera semana no es medir la mejora en horas de sueño. Es observar la calidad de la transición hacia el sueño: ¿el cuerpo llega a la cama con menos activación que antes? ¿El pensamiento rumiante disminuye aunque sea ligeramente? ¿El

tiempo entre acostarse y empezar a dormirse se reduce? Estas son señales cualitativas, y son más fiables como indicadores de progreso que cualquier número que registre una aplicación.

La segunda semana, si la primera ha producido alguna señal positiva, incluso mínima, el ajuste se amplía en una de dos direcciones posibles según lo que la semana anterior haya revelado. Si el problema principal era la dificultad para conciliar el sueño, el siguiente ajuste es sobre el horario de cafeína: adelantar la última toma en una hora durante siete días. Si el problema principal era el despertar en mitad de la noche, el ajuste es sobre la temperatura de la habitación: reducirla un grado o dos y evaluar el resultado durante siete días.

Este ritmo, un ajuste cada semana o cada diez días, puede parecer lento cuando se compara con los programas de transformación en catorce días que ofrece la industria del bienestar. Pero tiene una ventaja que esos programas raramente tienen: funciona porque cada ajuste tiene tiempo de asentarse antes de que el siguiente se añada, de modo que el sistema puede registrar el cambio y el cerebro puede empezar a construir el patrón de asociación que eventualmente convertirá el comportamiento en automático.

Los ganglios basales, esa estructura cerebral que mencionamos en el capítulo anterior como el lugar donde los hábitos se almacenan una vez automatizados, aprenden por repetición en contexto. Necesitan suficientes repeticiones del mismo comportamiento bajo las mismas condiciones ambientales para empezar a generar ese comportamiento de forma autónoma, sin que el córtex prefrontal tenga que deliberar sobre él cada vez. La investigación de Phillippa Lally y su equipo en el University College London, que estudió la formación de hábitos en contextos cotidianos durante dieciséis semanas, encontró que el tiempo necesario para que un comportamiento se volviera automático variaba entre dieciocho y

doscientos cincuenta y cuatro días según el comportamiento y la persona, con una media de sesenta y seis días. No veintiún días, como el mito popular estableció en algún momento sin base empírica sólida. Sesenta y seis, en promedio, con una variabilidad muy amplia que depende de la complejidad del comportamiento y del contexto en que se ejecuta.

Esta cifra no debería desalentar sino todo lo contrario: libera de la expectativa de que el hábito debería sentirse natural e inmediato. Si durante las primeras semanas sigue requiriendo decisión consciente apagar la pantalla treinta minutos antes, eso no significa que el hábito no esté formándose. Significa que todavía está en la fase de construcción, que es exactamente donde debería estar, y que la repetición consistente es lo que eventualmente lo moverá desde la decisión deliberada hasta la automaticidad.

La señal de que el hábito está comenzando a asentarse no es la ausencia de esfuerzo, que puede tardar semanas o meses en llegar, sino algo más sutil: la sensación de rareza cuando no se hace. El día en que te acuestas con el teléfono y algo en el cuerpo lo nota como disonante, como una pequeña interrupción de algo que se había vuelto familiar, ese es el momento en que el surco del hábito ha empezado a tener profundidad suficiente para que el agua fluya hacia él por inercia.

Hay un aspecto del sueño sobre el que todavía no he hablado en este capítulo y que merece espacio propio, porque es el que con más frecuencia genera ansiedad cuando se aborda de forma abstracta y el que con más frecuencia se resuelve de forma natural cuando se trabajan los demás factores que hemos descrito. Es el insomnio de mantenimiento, el despertar nocturno espontáneo, generalmente entre las tres y las cinco de la mañana, seguido de dificultad para volver a dormirse.

Este patrón, que muchas personas experimentan como señal de algo grave o como evidencia de que su sueño está fundamentalmente roto, tiene en la mayoría de los casos causas identificables. El alcohol tomado por la tarde o la noche, que produce la segunda mitad perturbada que describí antes. El cortisol elevado crónicamente, que tiende a tener un segundo pico en las primeras horas de la mañana que puede interrumpir el sueño antes de lo que el cuerpo necesitaría. La temperatura excesiva de la habitación, que dificulta el sueño superficial de la segunda mitad de la noche. Y, paradójicamente, la ansiedad sobre el propio despertar, que crea un estado de activación anticipatoria que perpetúa exactamente el problema que se teme.

Este último mecanismo, que los especialistas en medicina del sueño llaman excitación condicionada, merece una mención especial porque es uno de los más comunes y uno de los que más se retroalimenta. Funciona así: una persona tiene algunas noches de despertar nocturno, generalmente por alguna causa externa como estrés, alcohol, temperatura o enfermedad. El despertar produce malestar e insomnio de mantenimiento. La persona empieza a preocuparse por si el patrón se va a repetir. Esa preocupación genera activación del sistema nervioso antes y durante el sueño. Esa activación dificulta tanto la conciliación como el mantenimiento del sueño. El problema que inicialmente tenía una causa externa se ha convertido en un problema autónomo mantenido por la respuesta de ansiedad que generó.

La solución a este mecanismo no es la fuerza de voluntad para no preocuparse, que es como pedir a alguien que no piense en un elefante rosa. Es la comprensión de que el despertar nocturno puntual, incluso frecuente, no es en sí mismo una catástrofe fisiológica, y que la capacidad del cuerpo para volver a dormirse aumenta significativamente cuando la respuesta al despertar no es la comprobación del reloj y el cálculo ansioso de las horas que quedan, sino algo más próximo a la neutralidad: estoy despierto, el cuerpo

descansará como pueda, mañana probablemente estaré más cansado de lo habitual, y eso no es el fin del mundo.

Esta aceptación sin dramatismo de los períodos de sueño imperfecto es, en sí misma, uno de los factores que más reduce la ansiedad condicionada y, con ella, la probabilidad de que el despertar se perpetúe. No porque ignorar el problema lo resuelva, sino porque la activación de la respuesta de estrés ante el despertar es uno de los principales mecanismos que mantiene el ciclo, y reducir esa activación interrumpe el ciclo desde dentro.

He hablado en este capítulo de la ciencia del sueño, de sus disruptores y de los ajustes que producen los cambios más consistentes. Pero hay algo que la ciencia describe en términos de función y que la experiencia vivida describe en términos que resultan más difíciles de articular y más fáciles de reconocer. Es la diferencia entre una mañana en que el cuerpo se despierta con algo parecido a la presencia, en que la transición de la inconsciencia a la consciencia ocurre de forma que el cuerpo llega al estado de vigilia trayendo algo consigo, una reserva de algo que podríamos llamar disposición, y una mañana en que la transición es un salto al vacío, en que el cuerpo llega al estado de vigilia ya endeudado con el día, ya negociando desde el déficit antes de que el día haya comenzado.

La mayoría de las personas que llevan tiempo durmiendo mal han olvidado cómo se siente la primera de esas mañanas. La han normalizado como algo que pertenece a otra etapa de la vida, quizá a la juventud, quizá a antes de los hijos o antes del trabajo o antes de que la vida se volviera tan densa. Eso tiene una consecuencia que a veces es el obstáculo más difícil de superar: no saber hacia qué te diriges cuando empiezas a trabajar el sueño, porque la referencia de lo que el sueño puede dar se ha borrado de la memoria corporal.

Ese olvido tiene remedio, aunque lento. Y se produce no cuando lees sobre qué debería hacer el sueño, sino cuando empiezas a

dormir de una forma suficientemente diferente como para que el cuerpo empiece a ofrecerte información que no habías recibido en mucho tiempo. Una mañana en que la alarma suena y el primer pensamiento no es hostil. Una tarde en que la energía del mediodía no colapsa en la misma medida en que lo hacía antes. Un momento durante el día en que algo funciona con más ligereza de la habitual y el cuerpo sabe, aunque la mente no lo formule, que algo ha cambiado aunque sea en el margen.

Esos momentos pequeños son las señales de que el sistema está respondiendo. No son la transformación. Son el comienzo de la posibilidad de la transformación, que es exactamente lo que esta etapa del proceso puede ofrecer si se aborda con la paciencia que la fisiología requiere y sin el perfeccionismo que convierte cualquier noche imperfecta en evidencia de fracaso.

Dormir en serio no significa dormir perfectamente todas las noches. Significa tratar el sueño como lo que es: la función de restauración más compleja y más poderosa que el cuerpo tiene a su disposición, y crear las condiciones para que esa función pueda realizarse lo más plenamente posible dentro de las circunstancias reales de cada vida. No el sueño ideal del artículo de bienestar. El sueño posible, mejorado progresivamente, construido semana a semana sobre ajustes que el cuerpo puede asimilar y sostener.

El sueño que el cuerpo tiene cuando se le dan las condiciones para tenerlo es uno de los recursos más poderosos que existen para mejorar la alimentación, el movimiento y el descanso mental. Porque todo lo que sigue en este libro, cada ajuste en los otros pilares, será más accesible desde un sistema nervioso que ha descansado. Más fácil de iniciar. Más probable de mantenerse. La energía que el sueño reparador devuelve al sistema no es solo la energía para moverse o para tomar mejores decisiones sobre la alimentación. Es la energía para querer cambiar algo, que es un tipo de energía cuya ausencia es tan común y tan poco reconocida como el cansancio que la causa.

Capítulo 6

Comer sin dogma

Alimentación que sostiene, no que castiga

En algún momento de los últimos años, alguien leyó que el gluten era inflamatorio. Esa misma semana, otra persona leyó que el problema no era el gluten sino el azúcar. Una tercera leyó que el azúcar tampoco era el villano real, que lo que destruía la salud metabólica era la combinación de grasas saturadas y carbohidratos refinados juntos. Y una cuarta encontró un estudio, compartido con entusiasmo en tres grupos de WhatsApp distintos, que concluía que en realidad todo dependía de la microbiota, y que la microbiota de cada persona era tan individual que cualquier recomendación universal era, en el fondo, inútil.

Las cuatro personas llegaron al lunes siguiente sin saber qué comer para desayunar.

No lo cuento con ironía sino con el reconocimiento de quien también ha estado en ese lugar, frente a la cocina abierta a las ocho de la mañana, con la sensación de que cualquier cosa que elija va a

estar equivocada según alguna fuente que leyó la semana pasada. La saturación informativa en alimentación es quizá el ejemplo más perfecto de lo que describimos en el primer capítulo como parálisis por elección, pero con una dimensión adicional que la hace especialmente difícil de resolver: a diferencia del sueño o el movimiento, que ocurren con cierta distancia del escrutinio social, comer es una actividad que sucede varias veces al día, en presencia de otras personas, cargada de significado cultural, emocional y económico, y rodeada de una industria que ha convertido cada decisión alimentaria en una declaración de identidad.

Cuando lo que comes dice quién eres, comer deja de ser nutrición y se convierte en rendimiento. Y el rendimiento, como ya sabemos, produce exactamente el tipo de perfeccionismo conductual que conduce al abandono.

Este capítulo empieza por desactivar esa carga. No porque la alimentación no importe, sino porque importa de una manera muy distinta a la que la industria del bienestar ha instalado en el imaginario colectivo, y comprender esa diferencia es lo que permite construir una relación con la comida que sostenga la vida en lugar de convertirse en otra fuente de ansiedad en un día que ya tiene suficientes.

La premisa más sólida que la investigación nutricional de las últimas décadas ofrece, una vez que se elimina el ruido de las tendencias y los intereses comerciales que contaminan parte de la literatura divulgativa, es también la más sencilla: lo que comemos con más frecuencia importa más que lo que comemos una vez. Los patrones alimentarios sostenidos en el tiempo tienen un efecto sobre la salud metabólica que ningún alimento individual, ni el más demonizado ni el más celebrado, puede explicar por sí solo. La nutrición no funciona como la farmacología, donde una molécula específica produce un efecto específico en una dosis específica. Funciona como la ecología: es el conjunto, la proporción, la

regularidad, el contexto en que se producen los patrones, lo que determina si el sistema se sostiene o se deteriora.

Esto tiene una consecuencia práctica que libera mucho más de lo que restringe. Si lo que determina la salud son los patrones y no los alimentos individuales, entonces ningún alimento concreto tiene el poder de destruir la salud con una aparición puntual, del mismo modo que ningún alimento concreto tiene el poder de construirla por sí solo. La lechuga de kilo ochenta euros no es la diferencia entre enfermar o no. La pizza del viernes no es el motivo de ningún deterioro metabólico. Lo que produce o deteriora la salud es lo que ocurre el martes, y el miércoles, y el jueves, durante meses y años. El patrón invisible, el que nadie fotografía ni comparte, el que no tiene ningún glamour aspiracional pero que es donde realmente vive la nutrición.

Cuando Christopher Gardner y su equipo en la Universidad de Stanford compararon durante más de un año cuatro dietas populares, incluyendo versiones bajas en grasas y bajas en carbohidratos, encontraron algo que la industria de las dietas prefiere no comunicar con demasiada claridad: las diferencias en resultados de salud entre los distintos grupos eran mucho menores de lo que cada dieta prometía individualmente, y el predictor más robusto de los resultados positivos no era el tipo de dieta sino la calidad de los alimentos dentro de cada dieta y el grado en que la persona podía sostenerla en el tiempo. La adherencia a largo plazo, no la perfección a corto plazo, era lo que marcaba la diferencia. Y la adherencia dependía, más que de ningún otro factor, de que la forma de comer fuera compatible con la vida real de esa persona.

Esta conclusión resulta al mismo tiempo obvia y revolucionaria. Obvia porque, cuando se piensa con calma, tiene perfecto sentido que una forma de comer que puedes mantener durante años sea más beneficiosa que una que mantienes durante tres semanas con una precisión impecable antes de abandonarla completamente.

Revolucionaria porque contradice directamente la lógica de la industria de las dietas, cuyo modelo de negocio se sostiene sobre el ciclo del éxito inicial, el abandono y el retorno a por el siguiente programa.

La alimentación que sostiene no es la que promete resultados más rápidos. Es la que puede sobrevivir al martes de trabajo intenso, al sábado de celebración familiar, al miércoles en que no hay tiempo ni ganas de cocinar nada que requiera más de diez minutos de preparación.

Antes de hablar de qué construye esa base, necesito hacer un espacio para algo que la conversación sobre alimentación suele dejar fuera porque resulta incómodo: la dimensión emocional de comer. No en el sentido clínico del término trastorno alimentario, que tiene una especificidad diagnóstica que este libro no alcanza ni pretende alcanzar, sino en el sentido cotidiano y universal de que la comida cumple funciones emocionales reales que existían mucho antes de que la nutrición moderna las estudiara, y que no desaparecen porque las ignoremos.

Comemos por hambre, sí. Pero también comemos por aburrimiento, por ansiedad, por recompensa después de un día difícil, por soledad, por placer genuino que no necesita justificación fisiológica, por conexión social con personas que nos importan, por el consuelo específico que tiene un plato que alguien cocinó para nosotros en un momento en que lo necesitábamos. Estas razones para comer son tan humanas como el hambre, y un libro que pretende hablar de alimentación sin nombrarlas está hablando de una versión de comer que no existe en la vida real de casi ninguna persona.

El problema no es que comamos con motivaciones emocionales. El problema es cuando esa es la única forma disponible de gestionar ciertas emociones, cuando el comer por ansiedad ha reemplazado

todas las demás estrategias de regulación emocional posibles, cuando el ciclo de comer por estrés, sentir culpa, comer para aliviar la culpa, se ha vuelto tan automático que ya no hay espacio consciente entre el estímulo y la respuesta.

Nombrar esto sin patologizarlo es importante porque cambia la estrategia. Quien come por ansiedad crónica no necesita primariamente una dieta diferente. Necesita, entre otras cosas, más herramientas de regulación emocional que no dependan de la comida. Y ese trabajo, que es real y que a veces requiere apoyo que va más allá de lo que un libro puede ofrecer, no puede comenzar mientras se trata el síntoma, el patrón alimentario, sin tocar la causa que lo sostiene.

Lo que sí puede hacer un libro como este, y lo que este capítulo intentará hacer, es ofrecer el marco para entender qué funciones cumple la comida en la vida propia, de modo que la elección de qué comer pueda hacerse con más conciencia y menos automatismo, no desde la perfección sino desde la presencia.

Hablemos ahora de la estructura. No de la dieta sino del patrón. No de los alimentos que hay que eliminar sino de los que conviene que formen la base, entendiendo que la base es exactamente eso: el suelo firme desde el que las variaciones, las excepciones, los placeres y los contextos sociales no derrumban nada porque hay algo sólido debajo.

Cuando la investigación sobre patrones alimentarios converge en algo, independientemente del enfoque metodológico y del contexto cultural de los estudios, es en que los patrones que se asocian de forma más consistente con la salud metabólica, cardiovascular y neurológica a largo plazo comparten ciertos rasgos. Abundancia de vegetales, especialmente los de hoja verde y los de colores intensos. Presencia regular de legumbres, que combinan proteína vegetal, fibra fermentable y una carga glucémica baja que

produce saciedad sostenida sin picos de insulina. Frutos secos y semillas, cuya densidad de ácidos grasos no saturados, magnesio y vitamina E los sitúa entre los alimentos con evidencia más sólida de beneficio cardiovascular. Cereales integrales en lugar de refinados, que conservan la fibra y los micronutrientes que el proceso de refinamiento elimina. Proteína de calidad, que puede provenir de fuentes animales o vegetales según los valores, el acceso y las preferencias de cada persona, pero que la investigación señala como necesaria para la síntesis de neurotransmisores, la reparación muscular y la señal de saciedad sostenida. Y grasas saludables, especialmente el aceite de oliva virgen extra, cuyo efecto antiinflamatorio y cardioprotector está entre los más replicados de la literatura nutricional.

Esta descripción podría coincidir con muchas formas de comer culturalmente arraigadas, desde la dieta mediterránea hasta muchos patrones de alimentación tradicional de distintas partes del mundo, y eso no es casualidad. Las formas de comer que han sobrevivido durante generaciones en distintas culturas tienden a haberlo hecho porque funcionaban dentro de las condiciones de esa cultura, porque proveían lo que el cuerpo necesitaba dentro de los recursos disponibles. La novedad no siempre es mejora en alimentación, y la tradición no siempre es superstición.

Lo que diferencia esta descripción de una dieta convencional no es solo el contenido sino la lógica que la sustenta. No hay alimentos prohibidos. Hay alimentos que forman la base y alimentos que constituyen el margen. Y el margen es real, es legítimo, y forma parte de cualquier conversación honesta sobre cómo se come en la vida real.

El margen es la copa de vino del viernes con personas que te importan. Es el postre de la celebración de cumpleaños. Es el bocadillo que te haces a las once de la noche porque has llegado tarde y es lo único que hay y lo que el cuerpo pide en ese momento.

El margen no destruye la base si la base existe. El problema en muchos patrones de alimentación contemporáneos no es que el margen sea demasiado grande. Es que la base ha desaparecido, y lo que queda es solo margen, un conjunto de elecciones de alta palatabilidad y baja densidad nutritiva que no construyen nada sostenible pero que tampoco dejan de consumirse porque cumplen otras funciones, la rapidez, la accesibilidad, el placer inmediato, el alivio del estrés, que la ausencia de base hace irresistibles.

Construir la base no requiere eliminar el margen. Requiere que la base exista con suficiente regularidad como para que el margen sea exactamente lo que su nombre indica: los bordes, no el centro.

Hay algo que merece una explicación más cuidadosa porque es donde la mayoría de las personas que intentan mejorar su alimentación colapsan en la primera o segunda semana: la complejidad que se asigna al cambio desde el principio. La tentación, especialmente en personas con alta capacidad de organización y compromiso inicial, es rediseñar la alimentación completa de forma simultánea. Nuevos menús, nuevas recetas, nuevos ingredientes, nuevas proporciones, nueva estrategia de compra, nueva organización del espacio de cocina. El primer día de ese proyecto es energizante. El décimo es agotador. El decimoquinto está abandonado.

La razón de ese abandono no es la falta de voluntad sino el coste cognitivo. Cada decisión nueva requiere procesamiento consciente, y el procesamiento consciente consume glucosa cerebral y capacidad de atención, que son recursos finitos y que al final del día, cuando la mayoría de las personas tienen que cocinar, están en su nivel más bajo. Pedir a un sistema que opera con déficit energético que tome decisiones complejas de forma repetida y sostenida es exactamente la misma lógica de error que pedirle a un ordenador con poca memoria RAM que ejecute muchos programas exigentes simultáneamente. Funciona un rato y luego se cuelga.

La forma más eficiente de cambiar el patrón alimentario no es rediseñarlo completo sino modificarlo por capas, empezando por la capa que tiene menos fricción y que produce el mayor efecto de base sobre la que construir.

La primera capa es la estructura. Antes de qué comes, cuándo y cómo. Porque hay algo que la investigación sobre comportamiento alimentario muestra con consistencia llamativa: saltarse comidas no es una estrategia neutral que simplemente reduce la ingesta calórica. Es un perturbador de la señal hormonal del hambre que produce, en la comida siguiente, exactamente el tipo de hambre que dificulta cualquier elección consciente. El hambre que llega después de muchas horas sin comer no es el hambre que evalúa opciones con calma. Es el hambre que busca la resolución más rápida disponible, que en la mayoría de los entornos contemporáneos significa alta densidad calórica y bajo valor nutritivo.

No saltarse comidas, especialmente el desayuno y la comida del mediodía, es el primer ajuste estructural con mayor efecto sobre el patrón completo, no porque esas comidas tengan propiedades mágicas, sino porque su presencia mantiene la señal de hambre regulada a lo largo del día y evita los picos de cortisol y de grelina que producen el tipo de elecciones alimentarias de las que luego se genera culpa. Una persona que llega a la cena con hambre razonable y estabilidad metabólica tiene acceso a su córtex prefrontal para elegir. Una persona que llega a la cena después de un día sin comer bien llega conducida principalmente por su amígdala, y la amígdala no tiene planes de cena saludable.

La segunda parte de la estructura es la velocidad. Comer despacio no es un ritual espiritual ni una práctica de lujo reservada para quienes tienen tiempo de sobra. Es una condición fisiológica para que las señales de saciedad lleguen a tiempo de ser útiles. La señal de que el estómago está lleno tarda aproximadamente veinte minutos en llegar al cerebro desde el momento en que se empieza a

comer, a través de la vía vagal y de la liberación de hormonas como la colecistoquinina y el GLP-1. Si la comida completa dura doce minutos, esa señal llega cuando ya se ha comido más de lo que el cuerpo necesitaba, y la sensación de saciedad aparece como pesadez retrospectiva en lugar de como indicador útil de cuándo parar.

Esto no requiere mastificar cada bocado cuarenta y dos veces ni comer en silencio contemplativo. Requiere algo más modesto: no comer mientras se hace otra cosa que requiera atención dividida. El teléfono, el correo, la serie, la reunión virtual durante la pausa del mediodía. Cuando la atención está dividida, el cerebro no registra la comida con la misma precisión que cuando está presente, y las señales de saciedad no alcanzan el umbral de procesamiento consciente que haría posible notar que ya es suficiente. Comer sentado, sin pantalla, aunque sean quince minutos, produce una diferencia en la señal de saciedad que a muchas personas les resulta sorprendente la primera vez que lo experimentan de forma consistente.

La segunda capa de cambio, que solo tiene sentido cuando la primera está razonablemente asentada, es la composición básica de las comidas principales. No un plan de macros con calculadora. Una pregunta más sencilla aplicada a cada plato: ¿hay suficiente proteína y fibra para que esta comida sostenga la energía durante tres o cuatro horas sin producir un pico glucémico seguido de caída? Esa pregunta tiene respuestas simples. Una comida que contiene una fuente de proteína, legumbre, huevo, pollo, pescado, tofu, junto con verdura y un hidrato de absorción lenta, arroz integral, boniato, legumbre de nuevo, produce una curva de glucosa en sangre mucho más estable que la misma cantidad calórica de pasta refinada con salsa de tomate industrial. Y esa estabilidad glucémica no es solo un marcador de salud metabólica en el largo plazo. Es la diferencia concreta y cotidiana entre llegar a las cuatro de la tarde con energía funcional o llegar al borde del colapso buscando azúcar con urgencia.

Permíteme hacer aquí una pausa sobre la proteína, porque es el macronutriente que con más frecuencia resulta infravalorado en los patrones alimentarios contemporáneos de muchas personas, especialmente de quienes comen de forma irregular o acelerada. La proteína tiene una característica que la diferencia fisiológicamente de los carbohidratos y las grasas en términos de su efecto sobre el apetito: produce la señal de saciedad más duradera y sostenida de los tres macronutrientes, a través de la supresión de la grelina y la estimulación de péptidos de saciedad intestinal. Una comida baja en proteína puede ser caloricamente suficiente y aun así dejar al sistema en un estado de señal de hambre incompleta que produce el típico picoteo de media tarde, no porque el cuerpo necesite más energía sino porque la señal específica de saciedad proteica no se ha cubierto.

Para quienes siguen un patrón de alimentación vegetal o reducen el consumo de proteína animal por razones éticas, ambientales o económicas, la legumbre combinada con cereales completos provee una proteína de buena calidad con el perfil de aminoácidos adecuado. No hay nada en la investigación sobre proteína vegetal que justifique los enormes suplementos proteicos que la industria del fitness promueve para cualquier persona que haga algo de actividad física. La proteína que necesita la mayoría de los adultos con una vida moderadamente activa puede obtenerse perfectamente de fuentes alimentarias reales sin recurrir a ningún aislado de proteína en formato polvo.

La tercera capa, y la que merece el mayor cuidado al abordarla porque es donde reside la mayor carga emocional, es la calidad incremental. No la perfección de la calidad, sino su mejora gradual en la dirección de la base que hemos descrito. Esto puede significar elegir pan integral en lugar de blanco cuando ambas opciones están disponibles y el coste no es un factor limitante. Añadir una ración de legumbre a la semana donde antes no había ninguna. Sustituir el aceite de girasol refinado por aceite de oliva virgen extra para las

preparaciones en que el sabor lo permite. Reducir la frecuencia de los ultraprocesados no eliminándolos del plan sino colocando opciones más nutritivas en las posiciones que el hambre real ocupa, de modo que cuando llega el hambre genuina, lo accesible sea también lo que nutre, y lo que es placer o hábito emocional pueda seguir existiendo en su espacio sin que necesite competir con el hambre.

Este concepto, que los investigadores del comportamiento alimentario llaman arquitectura de elección, es uno de los hallazgos más robustos de la ciencia conductual aplicada a la nutrición. No cambia lo que la gente quiere comer. Cambia lo que la gente come porque cambia lo que está más a mano cuando el hambre aparece. Tener fruta lavada y accesible en la nevera no elimina el deseo de galletas. Pero sí reduce la fricción de la opción nutritiva hasta el punto de que compita en igualdad de condiciones de accesibilidad con la opción de mayor palatabilidad. Y en el estado de hambre moderada, en que el córtex prefrontal todavía está operativo, esa igualdad de condiciones de acceso produce elecciones diferentes de las que produce un entorno en que lo único accesible sin esfuerzo es lo que no nutre.

Hay una cuestión que este capítulo no puede ignorar sin convertirse en un ejercicio de privilegio inadvertido, y es el acceso desigual a los alimentos que la investigación identifica como base de una alimentación saludable. No todas las personas pueden comprar aceite de oliva virgen extra ni frutas y verduras frescas en la cantidad y variedad que los patrones alimentarios saludables recomiendan. No todos los barrios tienen la misma densidad de supermercados con oferta de alimentos frescos. No todos los presupuestos permiten las mismas opciones. Ignorar esto no solo sería intelectualmente deshonesto sino activamente dañino, porque convierte un problema estructural de acceso en un problema individual de elección, y esa conversión tiene consecuencias reales en la forma en que las personas se relacionan con su propia alimentación.

Lo que la investigación sobre nutrición en contextos de presupuesto limitado sí muestra es que algunos de los alimentos con mejor relación entre coste y densidad nutritiva son también algunos de los más subestimados por la cultura del wellness, que tiende a celebrar los ingredientes más caros y exóticos. Las legumbres secas, las más baratas de todas las fuentes de proteína disponibles en la mayoría de los mercados, tienen un perfil nutricional que compite con cualquier superalimento de moda. Los huevos, cuando el presupuesto lo permite, son una fuente de proteína de alta calidad, vitaminas del grupo B y grasas esenciales a un coste que resulta accesible para una parte mucho más amplia de la población que el salmón salvaje de pesca sostenible. Las verduras de temporada compradas en mercados locales o en supermercados de descuento tienen el mismo perfil de micronutrientes que las mismas verduras en tiendas especializadas a tres veces el precio.

Trabajar con lo que existe en el entorno económico real, encontrar los alimentos nutritivos más accesibles dentro de ese entorno, es más útil que aspirar a un patrón alimentario que requiere un presupuesto que no se tiene. Y la persona que come legumbres cuatro veces por semana porque son lo que puede costear no está haciendo una concesión nutricional. Está, de hecho, en muchos casos, más cerca del patrón que la investigación identifica como beneficioso que la persona que compra barras proteicas de treinta euros el kilo y batidos verdes de ingredientes que no sabe pronunciar.

Quiero volver ahora a algo que mencioné al principio de este capítulo y que merece más espacio del que le di: la forma en que comemos, no solo qué comemos. Porque hay una dimensión de la alimentación que la nutrición como ciencia de los nutrientes tiende a pasar por alto y que la investigación más reciente sobre comportamiento alimentario, microbiota y neurociencia del apetito está recuperando con creciente solidez.

La alimentación consciente, entendida no como práctica espiritual con manual de instrucciones sino como la simple condición de estar presente mientras se come, de percibir las señales del cuerpo durante el proceso, de comer con suficiente lentitud como para que el sistema digestivo y el sistema nervioso puedan comunicarse de forma funcional, tiene efectos fisiológicos documentados que van más allá del obvio de comer menos. Modifica la respuesta glucémica al mismo alimento según el estado de activación del sistema nervioso durante la ingesta. Cuando se come en estado de estrés agudo, con el sistema simpático activado, la digestión se ralentiza, la absorción de nutrientes se altera, la microbiota intestinal recibe señales de inflamación sistémica. Cuando se come en un estado más próximo al descanso, con el sistema parasimpático dominante, la digestión es más eficiente y la señal de saciedad más precisa.

Esto tiene una consecuencia práctica que resulta a muchas personas sorprendente: los mismos alimentos, ingeridos en las mismas cantidades, producen respuestas metabólicas diferentes según el estado de activación del sistema nervioso de quien los ingiere. No dramáticamente diferentes, no hasta el punto de que eso justifique obsesionarse con las condiciones perfectas de cada comida. Pero sí de forma suficientemente consistente como para que valga la pena incluir el contexto en que se come como variable relevante, junto con los nutrientes que se ingieren.

Una comida hecha con prisa, parado en la cocina leyendo el móvil, en los cinco minutos que quedan antes de la siguiente reunión, no produce la misma respuesta fisiológica que la misma comida tomada sentado, con diez minutos sin interrupciones digitales, aunque el contenido del plato sea idéntico. La primera manda señales de emergencia que activan el eje del estrés. La segunda permite al sistema digestivo hacer su trabajo con la eficiencia para la que fue diseñado durante millones de años de

evolución en condiciones que no incluían la reunión de las dos y media ni el correo urgente que acaba de llegar.

No estoy prescribiendo ceremonias de alimentación consciente que requieren cuarenta minutos de silencio meditativo. Estoy describiendo el efecto fisiológico de una diferencia de contexto que es mucho más accesible de lo que parece: una comida al día, la que sea más viable según el horario de cada persona, comida sentada, sin pantalla, con atención suficiente para percibir cuándo el cuerpo empieza a sentirse satisfecho.

Solo una. No todas. Solo suficiente regularidad en esa condición para que el sistema nervioso empiece a recibir la señal de que comer es, al menos en ese momento del día, un acto de provisión y no de emergencia.

Existe un fenómeno que cualquier persona que haya intentado cambiar su alimentación de forma radical y sostenida reconocerá sin necesidad de que lo nombre un libro de ciencia conductual: el rebote. La persona que durante tres semanas come de forma impecable, de acuerdo con un plan estricto y exigente, y que en algún momento de la cuarta semana se desvía, no solo come lo que el plan no preveía sino que come mucho más de lo que comería normalmente, como si el cuerpo estuviera cobrándose con intereses la deuda de privación acumulada durante las semanas de rigor.

Este mecanismo tiene una explicación que va más allá de la fuerza de voluntad que cede. Las restricciones calóricas o de grupos de alimentos que son demasiado drásticas producen respuestas fisiológicas que el cuerpo interpreta como escasez, y la escasez activa mecanismos de conservación y búsqueda de energía que son evolutivamente antiquísimos y funcionalmente más poderosos que cualquier decisión consciente. El apetito amplificado después de un período de restricción severa no es debilidad. Es biología respondiendo de forma adaptativa a una señal que interpreta como

amenaza de supervivencia, independientemente de que la restricción fuera voluntaria.

La alimentación que no produce rebote no es la que restringe más sino la que fluctúa menos. La que tiene una base suficientemente nutritiva y variada como para que el cuerpo no interprete las excepciones como señales de alarma. La que mantiene la señal hormonal del hambre suficientemente regulada como para que las elecciones puedan hacerse, la mayor parte del tiempo, desde un estado de hambre moderada y no de hambre urgente.

Hay algo que quiero nombrar sobre la relación entre la alimentación y los otros pilares que hemos trabajado, no para adelantar los capítulos que siguen sino para hacer visible algo que la vida cotidiana demuestra con frecuencia aunque la conversación sobre nutrición rara vez lo incorpore de forma explícita.

Cuando el sueño ha mejorado aunque sea parcialmente, cuando la señal hormonal del hambre empieza a operar con menos interferencia del cortisol desregulado, lo que ocurre con la alimentación no es que de repente la persona tenga más fuerza de voluntad para elegir mejor. Lo que ocurre es que el cuerpo empieza a pedir cosas distintas. El hambre de azúcar rápida a media mañana se reduce. La urgencia de la comida del mediodía llega con menos intensidad. La apetencia por alimentos de alta densidad calórica en los momentos de estrés, aunque no desaparece porque está parcialmente regulada por mecanismos emocionales independientes del sueño, disminuye en frecuencia e intensidad.

Esto no significa que mejorar el sueño sea suficiente para solucionar todos los problemas alimentarios. Pero sí que la alimentación no ocurre en el vacío hormonal, y que trabajar el sueño primero, cuando ese es el pilar más deteriorado, produce condiciones internas que hacen la alimentación más fácil de sostener sin que esa facilidad se interprete como ausencia de esfuerzo sino

como evidencia de que el sistema está operando con menos fricción interna.

Del mismo modo, cuando el movimiento empieza a aparecer con regularidad, aunque sea en la forma mínima que describimos en el capítulo siguiente, algo en el apetito cambia que la mayoría de las personas no anticipan. No el apetito en términos de más o menos hambre, que depende de la intensidad y la duración del movimiento, sino el apetito en términos de qué tipo de alimentos pide el cuerpo. Quien se mueve con regularidad tiende a desarrollar, sin proponérselo, una mayor apetencia por proteína y por alimentos que proveen energía sostenida, porque el cuerpo que usa el músculo empieza a enviar señales más precisas sobre lo que necesita para repararlo y mantenerlo. Estas señales no garantizan elecciones perfectas, pero sí crean un contexto interno en que las elecciones nutritivas resultan más naturales que cuando el cuerpo lleva meses sin recibir demanda muscular.

El sistema funciona así: cada pilar que mejora reduce la fricción interna sobre los demás. No los resuelve automáticamente, pero crea condiciones en que resolverlos requiere menos esfuerzo consciente. Y el esfuerzo consciente ahorrado puede invertirse en el siguiente ajuste en lugar de gastarse en mantener el anterior contra la corriente del sistema.

Volvamos ahora al plan, porque este capítulo no quiere quedarse solo en el marco sino ofrecer algo concreto desde el que empezar.

Si tu punto de entrada es la alimentación, si te reconoces en el perfil del capítulo anterior, en la energía irregular, el ciclo de picos y caídas de glucosa, el hambre que no responde a las horas que marca el reloj, el atracón emocional que llega con más frecuencia de lo que te gustaría, entonces el primer ajuste no empieza por la calidad de lo que comes sino por la estructura de cuándo y cómo.

La primera semana, solo esto: no saltarse el desayuno y la comida del mediodía durante cinco de los siete días. No el desayuno perfecto. Algo que contenga proteína y no sea solo azúcar rápida. Un huevo revuelto, un yogur con fruta, una tostada de pan integral con aguacate y jamón. Y no comer el mediodía en diez minutos de pie frente al ordenador sino sentado, aunque sea en el mismo sitio de trabajo, con la pantalla apagada o alejada, durante quince minutos. Eso es todo lo que la primera semana pide.

Si después de cinco días haciendo eso notas alguna diferencia en la energía del mediodía o en el hambre de media tarde, aunque sea pequeña, esa es la señal de que el sistema está respondiendo a la estructura. Y esa señal, aunque sea modesta, es suficiente para continuar.

La segunda semana añade un solo elemento a la estructura ya establecida: en la comida del mediodía, asegúrate de que haya una fuente de proteína y una de verdura o legumbre. No el plato perfecto del libro de cocina saludable. Una tortilla con ensalada. Lentejas con una pieza de fruta de postre. Un sándwich de pollo con tomate. Algo que puedas identificar como proteína y algo que puedas identificar como vegetal o legumbre. Eso.

La lógica de este ritmo semanal ya la establecimos: un ajuste a la vez, tiempo para asentarse antes del siguiente, evaluación cualitativa en lugar de marcadores numéricos. Lo que se busca no es alcanzar el patrón ideal en dos semanas sino construir la base con suficiente solidez como para que aguante cuando la semana se complique, que inevitablemente se complicará.

Las semanas siguientes, el proceso continúa con el mismo principio: un ajuste de complejidad incremental que parte de lo ya asentado. La cena empieza a incorporar la misma lógica que la comida del mediodía. El desayuno empieza a tener más proteína y menos azúcar rápida. La frecuencia de los ultraprocesados en las

posiciones de hambre real, no de placer intencional, empieza a reducirse no porque se prohíban sino porque hay más opciones nutritivas accesibles en su lugar.

Este proceso no tiene una fecha de finalización. La alimentación no es un proyecto que se termina. Es un patrón que se va construyendo y ajustando según la etapa de la vida, la disponibilidad económica, el entorno y las preferencias que evolucionan. Lo que sí tiene un punto de llegada claro es la primera fase: el momento en que la base existe con suficiente regularidad como para que la excepción sea excepción y no la norma. Ese momento es diferente para cada persona, pero tiene señales que se pueden reconocer sin necesidad de análisis de sangre ni de aplicaciones de seguimiento nutricional.

Una de ellas es que el hambre llega con más predictibilidad, a horas más o menos regulares, con una intensidad que permite tomar decisiones en lugar de exigir las. Otra es que los picos de energía y caída de media tarde se moderan. Y otra, más sutil pero quizá la más significativa, es que la relación con la comida empieza a ser menos ruidosa, menos cargada de juicio retrospectivo sobre lo que se comió ayer o de ansiedad anticipatoria sobre lo que se debería comer mañana, y más parecida a lo que la comida puede ser cuando la base está funcionando: un acto de provisión que a veces también es placer, y que ninguna de las dos veces necesita justificación ni condena.

La alimentación que sana no es la que nunca incluye pizza ni vino ni el postre de la celebración. Es la que tiene suficiente base nutritiva como para que todo eso quepa sin culpa y sin consecuencias, porque el sistema que la sustenta es lo suficientemente robusto como para absorber la variación sin derrumbarse. Construir esa base no requiere perfección. Requiere consistencia mínima, tiempo suficiente para que el patrón se asiente

y la honestidad de empezar desde donde se está en lugar de desde donde se cree que se debería estar.

Comer sin dogma no significa comer sin criterio. Significa comer con el criterio correcto, que no es el de ninguna dieta de moda ni el de ningún experto con presencia en redes sociales, sino el del propio cuerpo cuando se le da el espacio y la regularidad para que sus señales sean legibles. Esas señales existen. Han existido siempre. Solo necesitan las condiciones para hacerse audibles de nuevo.

Capítulo 7

El cuerpo quiere moverse

Movimiento sin culpa, sin cronómetro, sin excusas imposibles

Hay una diferencia que la mayoría de nosotros hemos experimentado sin haberla formulado nunca con claridad, y es la diferencia entre el cuerpo que se mueve porque alguien le ha dicho que debería moverse y el cuerpo que se mueve porque algo interno lo reclama. El primero es el cuerpo del deber. El segundo es el cuerpo que ha recuperado suficiente vitalidad como para que el movimiento deje de ser una obligación y empiece a ser una respuesta natural a estar vivo.

La mayoría de las personas que conozco han estado más tiempo en el primero que en el segundo. Han tenido semanas de gimnasio por culpa, meses de running porque el médico lo recomendó, temporadas de yoga porque era lo que hacía todo el mundo y resultaba menos intimidante que las otras opciones. Y en algún punto de cada uno de esos ciclos, el cuerpo del deber ganó, el movimiento desapareció, y la persona se quedó con la convicción

reforzada de que el ejercicio no era para ella, de que carecía de la disciplina necesaria, de que había algo en su naturaleza que resistía el movimiento como resistía otras cosas que sabía que debería hacer pero no hacía.

Lo que nadie le explicó es que el problema no estaba en su naturaleza. Estaba en la palabra que estaba usando.

Ejercicio y movimiento no son la misma cosa. Esta distinción, que puede parecer semántica a primera vista, tiene consecuencias prácticas tan profundas que cambiarla cambia completamente el marco en que la conversación sobre actividad física es posible. El ejercicio es estructurado, programado, con objetivos de rendimiento implícitos o explícitos: series, repeticiones, kilómetros, frecuencia cardíaca objetivo, tiempo de recuperación. El ejercicio tiene un estándar de cumplimiento, y ese estándar, cuando no se alcanza, produce la señal de fracaso que en los capítulos anteriores hemos visto cómo paraliza el siguiente intento. El movimiento, en cambio, es cualquier actividad física que saca al cuerpo del sedentarismo. Subir escaleras en lugar del ascensor. Caminar dos paradas antes de llegar al metro. Estirar el cuerpo durante diez minutos antes de que el día se lleve la posibilidad de hacerlo. Bailar en la cocina mientras se espera que el agua hierva. Jugar en el suelo con un niño. Llevar las bolsas de la compra a pie cuando la distancia lo permite.

Nada de eso es ejercicio en el sentido que la industria del fitness ha instalado como único válido. Todo eso es movimiento, y la biología no distingue entre los dos en términos de los mecanismos que activa, aunque sí en términos de la magnitud de los efectos. Esta distinción importa porque la mayoría de las personas que no se ejercitan sí pueden moverse, si comprenden que eso cuenta, que el cuerpo responde a esas señales, que no hay un umbral mínimo de intensidad por debajo del cual la biología decide que el esfuerzo no merece registrarse.

El primer gran hallazgo contraintuitivo que la investigación sobre actividad física ha producido en la última década no tiene que ver con el ejercicio intenso sino con su opuesto: el sedentarismo. En 2015, un metaanálisis publicado en *Annals of Internal Medicine* que consolidó los datos de más de cuarenta y siete estudios con una muestra superior a doscientas mil personas encontró algo que ha cambiado la forma en que la medicina preventiva entiende la actividad física. El tiempo total que una persona pasa sentada de forma ininterrumpida tiene efectos sobre la salud cardiovascular, metabólica y de mortalidad general que son en gran medida independientes del ejercicio que esa persona realiza. En otras palabras: hacer una hora de ejercicio intenso por la mañana no compensa fisiológicamente pasar las siguientes diez horas sentado. El sedentarismo sostenido tiene efectos propios, distintos y adicionales a los efectos de la falta de ejercicio.

Esto tiene una implicación que debería cambiar la conversación sobre movimiento de forma radical. No se trata solo de cuánto tiempo se mueve alguien, sino de cuánto tiempo ese alguien permanece inmóvil de forma continua. La interrupción del sedentarismo cada hora, aunque sea durante dos o tres minutos, tiene efectos medibles sobre los marcadores de glucosa en sangre, el perfil lipídico y la presión arterial que son estadísticamente significativos en estudios de laboratorio, incluso cuando el movimiento en sí es tan modesto como ponerse de pie y caminar hasta la ventana y volver. El cuerpo que se mueve brevemente cada hora recibe una señal radicalmente diferente del cuerpo que permanece quieto durante cuatro horas seguidas aunque después haga treinta minutos de ejercicio.

El segundo hallazgo que merece atención específica es el de los doce minutos. En 2020, un estudio publicado en *Nature Metabolism* analizó los efectos metabólicos del ejercicio de intensidad moderada durante doce minutos en una muestra de adultos con sedentarismo habitual. Lo que encontraron al analizar el plasma sanguíneo antes y

después del ejercicio fue que doce minutos de actividad aeróbica moderada, intensidad equivalente a una caminata rápida en la que la conversación es posible pero ligeramente difícil, producían cambios medibles en más de quinientos metabolitos circulantes, muchos de ellos asociados a marcadores de salud cardiovascular, sensibilidad a la insulina, función cognitiva y regulación inflamatoria. No treinta minutos. No una hora. Doce.

No menciono esto para argumentar que doce minutos son suficientes como objetivo final, sino porque contradice de forma directa la idea de que existe un umbral mínimo de movimiento por debajo del cual el cuerpo no responde. El cuerpo responde a cada señal de movimiento que recibe. Responde de forma proporcional a la intensidad y duración, sí, pero responde, y esa respuesta tiene consecuencias fisiológicas reales incluso cuando el movimiento es modesto.

Hay un tercer hallazgo que tiene quizá el mayor impacto sobre la forma en que entendemos por qué el movimiento importa más allá de lo que la cultura popular asocia con el ejercicio físico, y es el que proviene de la neurociencia. El ejercicio aeróbico, incluso de baja intensidad, promueve la producción de una proteína llamada factor neurotrófico derivado del cerebro, conocida por sus siglas en inglés como BDNF, que actúa como una especie de fertilizante para las neuronas. El BDNF promueve la supervivencia de las neuronas existentes, estimula la formación de nuevas conexiones sinápticas y, en una de las regiones más relevantes del cerebro desde el punto de vista del aprendizaje y la memoria, el hipocampo, promueve activamente la neurogénesis, la formación de nuevas neuronas en tejido adulto, un proceso que durante décadas la neurociencia creyó imposible y que ahora es uno de los hallazgos más consolidados en el campo.

Las implicaciones de esto van mucho más allá de la salud cardiovascular o la gestión del peso, que son los argumentos más

frecuentemente usados para justificar el ejercicio. El movimiento regular mejora la función del córtex prefrontal, la región responsable del control consciente, la toma de decisiones, la regulación emocional y la capacidad de resistir impulsos. Mejora la memoria de trabajo y la atención sostenida. Reduce la ansiedad con una eficacia que estudios comparativos han situado como equivalente a la de ciertos ansiolíticos en personas con ansiedad leve a moderada, sin los efectos secundarios asociados a la medicación. Y mejora la calidad del sueño de esa misma noche, a través de efectos sobre la temperatura corporal y la presión de sueño que ya mencionamos en el capítulo anterior.

El movimiento no es solo para el cuerpo. Es, quizás, la intervención más completa y menos costosa que existe para el cerebro. Y cuando se comprende esto, la pregunta de por qué moverse deja de tener respuestas centradas en la estética o el rendimiento y empieza a tener respuestas centradas en la vida mental, emocional y cognitiva que uno quiere poder sostener. Esa diferencia de motivación no es trivial: el ejercicio que se hace para verse de cierta manera tiene una relación con el propio cuerpo fundamentalmente distinta del movimiento que se hace porque produce claridad mental, porque reduce la ansiedad que de otra forma sería invisible e insidiosa, porque la noche después de haberse movido el sueño tiene una textura diferente.

Quiero ser honesto sobre los obstáculos, porque este capítulo no puede tener credibilidad si los evita.

La falta de tiempo es el obstáculo que más personas nombran cuando se les pregunta por qué no se mueven. Y en muchos casos es genuino: hay vidas en que los márgenes son tan estrechos que insertar cualquier actividad nueva requiere desplazar algo que también importa. Pero hay algo que merece examinarse con más cuidado en la mayoría de los casos en que se invoca la falta de tiempo, y es que el movimiento no necesita un bloque temporal

propio para ocurrir. Puede ocurrir dentro del tiempo que ya existe, si se cambia la forma de usarlo. El trayecto al trabajo andado en lugar de en transporte. Las escaleras en lugar del ascensor, siempre que no haya razones de salud que lo contraindiquen. La pausa del mediodía usada para dar diez minutos de paseo antes de comer. La llamada telefónica que puede hacerse caminando en lugar de sentado. Ninguna de estas opciones requiere tiempo adicional. Requieren una reorganización de cómo se usa el tiempo que ya existe.

Esto no funciona para todo el mundo ni en todas las situaciones. Hay personas con movilidad reducida, con dolor crónico, con enfermedades que afectan la capacidad de movimiento, para quienes incluso estas opciones mínimas tienen limitaciones reales. Este capítulo no está dirigido a ellas en términos de las estrategias específicas, aunque el principio general de encontrar el movimiento posible dentro de las condiciones reales siga siendo válido. Para quien vive con dolor crónico o con limitaciones de movilidad, la conversación sobre movimiento pertenece principalmente a un profesional sanitario que pueda evaluar qué es seguro y beneficioso en ese contexto específico.

La vergüenza corporal es un obstáculo menos frecuentemente nombrado en voz alta pero más frecuentemente experimentado que la falta de tiempo, y merece atención específica porque opera de una forma que resulta particularmente paralizante. La vergüenza corporal no es solo la incomodidad de verse en los espejos del gimnasio o de correr por la calle con un cuerpo que no responde al estándar estético dominante. Es una relación de alienación con el propio cuerpo que hace que el movimiento se experimente no como algo que se hace para uno mismo sino como algo que se hace ante los demás, bajo la mirada implícita o explícita de quienes pueden juzgar cómo se mueve ese cuerpo, cómo se ve mientras se mueve, cuánto cuesta o cuánto tiempo lleva haciéndolo.

Cuando el movimiento ocurre en espacios privados, sin audiencia, sin comparación posible con nadie más, la vergüenza corporal tiene menos superficie donde instalarse. Una caminata por el propio barrio en las horas en que hay menos tráfico peatonal. Los estiramientos en el dormitorio antes de que el resto de la casa se despierte. El baile en la cocina que nadie necesita saber que está ocurriendo. El yoga de principiante visto en un vídeo gratuito en la intimidad del salón. Estos movimientos no tienen la eficiencia del gimnasio ni la progresión estructurada del entrenamiento personal. Pero tienen una ventaja que el gimnasio rara vez puede proveer: ocurren en un espacio en que la única mirada relevante es la propia, y esa ausencia de mirada externa elimina una capa de fricción que para algunas personas es la más gruesa de todas.

La fatiga genuina como obstáculo merece un matiz que la conversación popular sobre ejercicio suele ignorar, porque existe un punto importante sobre cuándo el cuerpo está demasiado cansado para moverse y cuándo lo que siente como agotamiento es en realidad el tipo de fatiga que el movimiento mismo resuelve mejor que el descanso pasivo.

Hay dos tipos de fatiga que se experimentan de forma subjetivamente similar pero que tienen causas y soluciones completamente opuestas. La fatiga fisiológica aguda, la que sigue al esfuerzo físico intenso, al desvelo prolongado o a la enfermedad, es la señal del cuerpo de que necesita recuperación genuina, y forzar el movimiento sobre esa señal no solo no ayuda sino que puede ser contraproducente. Pero la fatiga mental crónica, la que produce la sobrecarga cognitiva sostenida, el estrés sin descarga física, las horas de trabajo sedentario con alta demanda atencional, esa fatiga a menudo se alivia con movimiento mejor que con descanso pasivo, porque tiene una causa distinta. El sistema nervioso central sobreactivado por el estrés cognitivo no se recupera simplemente dejando de trabajar. Necesita una actividad que cambie el tipo de

demanda que recibe, que lleve la atención al cuerpo y al movimiento y aleje del procesamiento verbal y ejecutivo que lo ha sobreactivado.

Muchas personas que sienten que están demasiado cansadas para moverse al final del día descubren, con suficiente sorpresa como para que la primera vez resulte desconcertante, que después de veinte minutos de caminata o de un movimiento de baja intensidad, la fatiga que sentían antes no ha aumentado sino disminuido. No porque el ejercicio haya generado energía desde la nada, sino porque ha cambiado el estado del sistema nervioso de una forma que la quietud sedentaria no puede producir. Esta observación no es universal y no debe convertirse en otra exigencia, no siempre se puede ni siempre se debe empujar al cuerpo cuando dice que necesita reposo, pero sí vale la pena tenerla en cuenta cuando el agotamiento que se siente es el tipo que vive principalmente de cuello para arriba.

Hay otro obstáculo que la cultura del fitness ha creado sin querer, y es la barrera del equipamiento y la infraestructura. La imagen dominante del movimiento saludable está rodeada de ropa técnica, zapatillas de running que cuestan lo que un alquiler, suscripciones a gimnasios, aplicaciones de seguimiento, monitores de frecuencia cardíaca y un nivel de preparación logística que convierte cada sesión de ejercicio en un proyecto de media hora antes de empezar y otra media hora después de terminar. Para alguien que tiene una vida con alta fricción logística, esa barrera de entrada hace que el movimiento compita en desventaja con cualquier otra actividad que no requiera tanto aparato.

El movimiento que más se sostiene en el tiempo no es el que tiene más eficiencia de rendimiento sino el que tiene menos fricción de acceso. Una caminata no requiere equipamiento especial ni preparación logística relevante. Requiere ropa cómoda, que la mayoría de las personas ya tienen, y salir por la puerta. Eso reduce la fricción de acceso hasta un nivel que pocas otras formas de

movimiento pueden igualar. Y aunque la caminata no produce los mismos resultados de composición corporal que el entrenamiento de fuerza o el ejercicio de alta intensidad, produce efectos neurológicos, cardiovasculares y metabólicos que son sorprendentemente robustos dado su nivel de exigencia.

Esta es la lógica que subyace a la propuesta del movimiento mínimo funcional: no el movimiento más eficiente sino el que puede empezar hoy, con lo que existe, sin preparación especial, sin desplazamiento adicional y sin una ventana de tiempo que compita con otras prioridades urgentes. Porque el movimiento que empieza produce más efecto que el movimiento perfecto que no empieza.

Quiero detenerme en algo que este capítulo podría dejar implícito pero que merece formularse con claridad, porque tiene consecuencias importantes sobre la sostenibilidad de cualquier forma de movimiento a largo plazo. Es el papel del placer.

La investigación sobre adherencia a la actividad física es consistente en un punto que contradice la narrativa de que el ejercicio efectivo tiene que ser duro: la forma de movimiento que más se sostiene en el tiempo no es la más eficiente en términos de marcadores de rendimiento. Es la que la persona disfruta. No la que tolera. No la que aguanta. La que genuinamente produce algo que se parece al placer, aunque ese placer sea simplemente la sensación agradable del cuerpo en movimiento, el alivio de haber descargado tensión, el calor que produce una caminata en una mañana fría.

Este principio tiene implicaciones prácticas que van en contra de cómo la mayoría de las personas eligen qué ejercicio hacer. La elección suele basarse en qué es más eficiente, qué quema más calorías, qué produce los mejores resultados en el menor tiempo, qué hace el cuerpo más parecido al estándar estético que se tiene como objetivo. Ninguno de esos criterios incluye el placer como variable

relevante. Y sin embargo, el placer es el predictor más robusto de continuidad que existe en el ámbito del movimiento.

Hay personas que odian correr pero que disfrutan genuinamente del baile. Personas que se aburren en el gimnasio pero que podrían caminar durante horas si el recorrido les interesa. Personas que encuentran el yoga repetitivo pero que el remo en un lago produce algo que no tienen nombre claro pero que quieren repetir. Personas que no soportan el deporte colectivo pero que la escalada les produce un estado de flujo que no encuentran en ninguna otra actividad física. La diversidad de formas de movimiento que producen placer es tan amplia como la diversidad de personas, y ninguna de ellas es más o menos válida desde el punto de vista fisiológico mientras involucre al cuerpo en una actividad que interrumpe el sedentarismo con suficiente regularidad.

La búsqueda del movimiento que produce placer no es un capricho. Es una estrategia de sostenibilidad. Porque el movimiento que se odia puede sostenerse durante semanas, quizás meses, con suficiente motivación externa o suficiente culpa acumulada. Pero el movimiento que se odia no sobrevive a la primera semana difícil, al primer resfrío, al primer período de alta carga de trabajo. Y el ciclo del abandono y el retorno a la culpa, que ya conocemos, vuelve a comenzar.

Encontrar el movimiento que produce placer requiere, en algunos casos, experimentar con opciones que no son las habituales. Explorar sin el compromiso del programa de doce semanas. Probar durante un mes algo que suena interesante sin la exigencia de que sea definitivo. Dar permiso al cuerpo para rechazar las formas de movimiento que culturalmente se perciben como las más legítimas si esas formas producen aversión, y buscar otras que produzcan algo diferente. Esta exploración puede sentirse como falta de compromiso desde la lógica del rendimiento. Desde la lógica de la sostenibilidad, es la única forma honesta de encontrar el movimiento que puede

convertirse en parte de la vida en lugar de en otro proyecto abandonado.

Hay algo que quiero nombrar antes de entrar en el plan progresivo, y es la relación entre el movimiento y dos de los otros pilares que hemos trabajado, no para adelantar capítulos sino para hacer visible la lógica del sistema que ya establecimos en el capítulo tres y que en el caso del movimiento tiene algunas manifestaciones especialmente concretas y verificables.

La relación entre el movimiento y el sueño es bidireccional y está bien documentada. El movimiento regular, especialmente cuando ocurre en las primeras horas del día o al menos no en las dos horas previas a dormir, mejora la eficiencia del sueño, el tiempo de conciliación y la profundidad de las fases de sueño lento. Esto ocurre a través de varios mecanismos: el movimiento produce un incremento de la temperatura corporal seguido de un descenso compensatorio que facilita la transición al sueño. Aumenta la presión de sueño al promover la acumulación de adenosina. Y regula el ritmo circadiano al exponer al cuerpo a variaciones de temperatura y, si el movimiento es exterior, a luz natural en momentos del día que refuerzan la sincronía del reloj interno. La persona que empieza a moverse con regularidad, aunque sea modestamente, observa frecuentemente que duerme mejor esa misma semana, antes de que ningún otro ajuste haya ocurrido.

La relación entre el movimiento y la alimentación es más indirecta pero igualmente real. El movimiento regular no produce el aumento dramático de apetito que muchas personas temen cuando consideran empezar a hacer ejercicio, especialmente en sus intensidades moderadas. Lo que produce, a través de los cambios en la señalización hormonal que genera, es una regulación incremental del apetito que tiende a hacer más legibles las señales de hambre real versus hambre emocional o glucémica. Y al mejorar la sensibilidad a la insulina, algo que incluso el movimiento mínimo produce con

regularidad suficiente, contribuye a estabilizar la curva de glucosa en sangre que, como vimos en el capítulo anterior, es uno de los factores que más influye sobre la calidad de las decisiones alimentarias a lo largo del día.

Cada pilar que se mueve libera algo en los demás. No los resuelve, pero reduce su fricción interna. Y esa reducción acumulada es lo que hace que el sistema, una vez que empieza a girar en la dirección correcta, lo haga con menos esfuerzo del que requirió iniciarlo.

Hablemos ahora del plan. Si tu punto de entrada es el movimiento, si te reconoces en el perfil del capítulo cuatro, en el cuerpo que se siente distante, en los meses o años de sedentarismo que han ido acumulando una especie de extrañeza entre la persona y el cuerpo que habita, entonces el primer ajuste no es el programa de ejercicio. Es el movimiento mínimo sin fricción.

Lo que eso significa en concreto depende de las condiciones específicas de cada persona, pero hay una guía de principios que funciona de forma consistente independientemente del punto de partida.

El primer principio es que el tipo de movimiento inicial debe elegirse según el criterio de mínima fricción de acceso, no de máxima eficiencia de rendimiento. Si salir a caminar requiere que el barrio sea agradable para caminar y el barrio no lo es, la caminata tiene fricción de contexto que puede convertirse en barrera. Si ir al gimnasio requiere desplazamiento, ropa específica y bloque temporal fijo, tiene fricción logística que compite con la disponibilidad real. Si la primera opción tiene demasiada fricción, el movimiento no empieza. Si tiene poca, empieza. Eso es más importante que cualquier otra consideración en la primera semana.

Para la mayoría de las personas que parten del sedentarismo, la caminata sigue siendo la opción con menor fricción global, porque

no requiere más que ropa cómoda, puede integrarse en los desplazamientos que ya existen en la rutina, y produce efectos fisiológicos y neurológicos que son, a esta intensidad, sorprendentemente robustos. Pero si la caminata tiene obstáculos específicos en el contexto de alguien, subir escaleras de forma intencional, hacer estiramientos de baja intensidad en casa, bailar durante una canción en cualquier momento del día, cualquier movimiento que interrumpa el sedentarismo y que tenga mínima fricción de acceso tiene el mismo valor de inicio.

El segundo principio es la duración mínima sin negociación. En la primera semana, la meta no es el tiempo que sería ideal sino el tiempo que resulta imposible de no hacer incluso en el peor día de la semana. Para la mayoría de las personas que parten del sedentarismo, ese tiempo es cinco minutos. No veinte. No treinta. Cinco. La razón de este número no es que cinco minutos sean suficientes como objetivo final. Es que cinco minutos tienen una fricción psicológica de activación tan baja que no pueden justificarse por ninguna excusa real. El día en que hay tiempo para cinco minutos de movimiento es prácticamente todos los días, incluidos los peores. Y cinco minutos de movimiento real, repetidos durante siete días, empiezan a construir el surco conductual que eventualmente hará posible que esos cinco se conviertan en diez, y los diez en veinte, no por disciplina sino por inercia positiva.

El tercer principio es la coherencia de señal. El cuerpo aprende de la repetición en contexto, como establecimos al hablar de los ganglios basales y la automatización del hábito. Esto significa que el mismo movimiento, al mismo momento del día, con las mismas señales de inicio durante suficientes días seguidos, produce una automaticidad creciente que reduce el coste de decisión de cada repetición. No importa qué momento del día sea, lo que importa es que sea consistente. La caminata de las siete de la mañana y la caminata de las siete de la tarde son igualmente válidas neurológicamente. Lo que no funciona es la caminata de las siete de

la mañana los lunes, las cuatro de la tarde los martes y los cinco de la tarde solo cuando hay tiempo, porque esa variabilidad de señal impide la automatización y mantiene cada episodio como una decisión nueva que requiere la misma energía cognitiva que la primera vez.

Durante la primera semana, el objetivo es solo esto: el movimiento mínimo elegido, durante cinco minutos al menos, al mismo momento del día, todos los días o casi todos. No la perfección de siete de siete. No la duración que sería ideal. La regularidad de la señal en el mismo contexto, que es lo que el cerebro necesita para empezar a construir la asociación automática entre la señal y el comportamiento.

En la segunda semana, si la primera ha ocurrido con suficiente regularidad, el ajuste es uno solo: añadir cinco minutos a la duración. No cambiar el tipo de movimiento. No añadir un segundo período de movimiento en otro momento del día. Solo extender lo que ya existe de cinco a diez minutos. El sistema que ya ha empezado a registrar la señal puede absorber ese incremento sin que el coste de activación aumente de forma significativa, porque la señal y el contexto son los mismos y el cerebro ya tiene una representación de ese comportamiento que solo necesita extenderse ligeramente.

Este ritmo de incremento, cinco minutos cada semana o cada diez días según la respuesta del cuerpo, produce una progresión que desde fuera puede parecer muy lenta pero que tiene una ventaja que los programas de inicio más ambiciosos raramente tienen: no genera el tipo de agujetas y fatiga de inicio que son, junto con el tiempo, los motivos más frecuentes de abandono en las primeras dos semanas. Un cuerpo que pasa de cero a treinta minutos diarios de movimiento en la primera semana estará en las mejores semanas del mes con una inflamación muscular de inicio que puede ser suficientemente incómoda como para que la segunda semana cueste el doble que la primera. Un cuerpo que pasa de cero a cinco minutos la primera

semana y añade cinco más cada semana llega a los veinte o treinta minutos diarios en un mes, con una adaptación fisiológica progresiva que hace que cada incremento sea asimilable.

Cuando el movimiento diario alcanza los veinte minutos con suficiente regularidad como para que el cuerpo empiece a reconocerlo como parte del patrón habitual, algo que típicamente ocurre entre la cuarta y la octava semana según el individuo, empieza a ser el momento de explorar la intensidad. No necesariamente aumentarla de forma dramática, pero sí incluir períodos breves de mayor esfuerzo dentro de lo que hasta ahora era movimiento de baja intensidad uniforme. Esto puede ser tan sencillo como incluir dos o tres subidas de escaleras en una caminata que hasta ahora era plana, o caminar a paso más rápido durante los últimos cinco minutos de una caminata de veinte. Estos incrementos de intensidad producen efectos fisiológicos adicionales a los del movimiento de baja intensidad sostenida: activan de forma más eficiente el sistema cardiovascular, producen mayor liberación de BDNF y tienen un efecto más marcado sobre la sensibilidad a la insulina.

Hay algo más que introduce la exploración de la intensidad, y que merece mencionarse porque es uno de los efectos que más personas describen como sorpresivo cuando no lo anticipaban: el esfuerzo físico sostenido por encima de cierto umbral produce un cambio en el estado mental que muchos corredores, ciclistas y nadadores conocen bien pero que quienes nunca han llegado a ese umbral de forma voluntaria no saben que existe. No es euforia. No es el subidón del runner que la cultura popular ha convertido en promesa de marketing. Es algo más sutil y más real: una especie de silenciamiento del ruido mental, una simplificación del mundo a lo que el cuerpo necesita en ese momento para continuar, que produce durante un tiempo variable después del esfuerzo una claridad mental que descansa de la densidad habitual del pensamiento.

Este efecto tiene base fisiológica: el esfuerzo físico de intensidad moderada a alta activa el sistema endocannabinoide, no la dopamina en primer lugar como se creía antes, y es esa activación endocannabinoide la que produce la sensación de bienestar y reducción de la ansiedad que el ejercicio genera con mayor eficacia que casi cualquier otra intervención no farmacológica disponible. La persona que ha experimentado este efecto al menos una vez tiene una razón para moverse que no depende de ningún objetivo de rendimiento externo ni de ninguna prescripción médica. Tiene la memoria corporal de un estado que el movimiento puede producir y que ninguna otra cosa en su vida produce de la misma manera.

Llegar a ese umbral desde el sedentarismo no ocurre en la primera semana ni en la segunda. Ocurre cuando el cuerpo ha construido suficiente base aeróbica para sostener la intensidad durante el tiempo necesario. Pero el proceso de construcción de esa base ya genera, en cada semana que pasa, señales más modestas del mismo tipo: la sensación después de una caminata de que algo en el cuerpo está más disponible, más presente, menos rígido. La calidad diferente del sueño de esa noche. La reducción leve pero real de esa tensión de cuello y hombros que muchas personas llevan tanto tiempo cargando que han dejado de percibirla como tensión y la perciben simplemente como su estado normal.

Estas señales son las que el cuerpo usa para comunicar que está respondiendo, que el movimiento está produciendo efectos aunque no sean todavía los efectos dramáticos que la industria del fitness promete. Y aprender a leer esas señales, a darles el valor que tienen sin minimizarlas por no ser lo suficientemente espectaculares, es parte del trabajo de construir una relación con el movimiento que no dependa de la aprobación externa ni de los marcadores de rendimiento.

Quiero hablar de algo que este capítulo no puede dejar fuera sin que su honestidad quede incompleta, y es la realidad de los entornos

que no facilitan el movimiento. Ya lo mencionamos brevemente en el capítulo dos como parte de la barrera de entorno, y el propósito aquí es diferente: no reiterar el diagnóstico sino ofrecer la perspectiva que lo hace manejable.

Los barrios sin espacios verdes accesibles, sin aceras seguras, sin infraestructura peatonal básica, son una realidad que afecta de forma desproporcionada a las personas con menos recursos económicos. Los entornos laborales que no permiten ninguna pausa para moverse durante jornadas de ocho o más horas son tan comunes que se han vuelto invisibles. La ciudad diseñada para el automóvil, que es la mayoría de las ciudades construidas o expandidas en el siglo veinte, ha eliminado de forma sistemática los espacios en que el movimiento cotidiano ocurría como consecuencia natural de ir de un lugar a otro.

No hay respuesta individual completamente satisfactoria a estas limitaciones estructurales. La persona que vive en un barrio inseguro para caminar por la noche no puede resolver esa inseguridad con más disciplina personal. La persona que trabaja en un entorno sin pausa posible no puede crear esa pausa unilateralmente si las condiciones laborales no lo permiten.

Lo que sí puede hacerse es lo que la investigación sobre comportamiento en contextos de alta fricción identifica de forma consistente: encontrar el movimiento que cabe dentro de las limitaciones existentes, no el movimiento ideal que requeriría condiciones que no existen. Las escaleras cuando el ascensor está disponible. La parada de metro dos antes de la necesaria. El aparcamiento en el extremo más alejado del destino cuando hay coche. El paseo breve antes de entrar al trabajo cuando el barrio lo permite. Los estiramientos en el baño durante los minutos que hay disponibles. Las sentadillas mientras hierve el agua del café.

Estas microdecisiones acumuladas no son sustitutos del movimiento regular y sostenido. Son, en algunas circunstancias, lo único que existe, y en esas circunstancias tienen más valor que la inacción que produce esperar las condiciones ideales. Y en muchas circunstancias, son el primer escalón desde el que el movimiento de mayor duración e intensidad empieza a ser concebible, porque el cuerpo que se ha acostumbrado a recibir esas señales pequeñas de movimiento está en mejor disposición de responder cuando una oportunidad de movimiento más completo aparece.

Existe un aspecto de la relación entre el movimiento y el tiempo que merece reflexión específica, porque es donde la lógica del rendimiento y la lógica del bienestar divergen de forma más marcada y donde elegir equivocadamente produce consecuencias más visibles.

La cultura del rendimiento entiende el tiempo de movimiento como una inversión con retorno mensurable: tanto tiempo invertido produce tanto resultado en composición corporal, resistencia cardiovascular o fuerza muscular. Desde esa lógica, el tiempo de movimiento que no produce un resultado medible es tiempo mal invertido. Esta perspectiva hace que el movimiento sea sostenible solo mientras los resultados son visibles, y los resultados son visibles principalmente en las primeras semanas, cuando el efecto de la novedad y la deuda fisiológica acumulada producen cambios relativamente rápidos. Cuando la progresión se estabiliza, que es lo que ocurre inevitablemente en la meseta de adaptación que sigue a cualquier período de cambio, la falta de resultados nuevos se interpreta desde la lógica del rendimiento como señal de que el movimiento ha dejado de ser efectivo, y el abandono se racionaliza como decisión lógica.

La lógica del bienestar entiende el tiempo de movimiento de forma diferente: como el mantenimiento de una función, no la conquista de un objetivo. Del mismo modo en que nadie espera que ducharse cada día produzca resultados mensurables de limpieza

acumulativa o que dormir cada noche produzca una mejora progresiva en la calidad del sueño, el movimiento regular no tiene que producir cambios visibles continuos para seguir siendo valioso. Su valor no está en el progreso que acumula sino en el deterioro que previene, en el estado que mantiene, en la función neurológica, metabólica y cardiovascular que sostiene mientras ocurre y que comienza a deteriorarse cuando deja de ocurrir.

Esta distinción importa porque cambia la relación con los períodos de meseta, que son inevitables en cualquier práctica de movimiento sostenida. Desde la lógica del rendimiento, la meseta es una señal de alarma. Desde la lógica del bienestar, es la señal de que el sistema se ha adaptado suficientemente bien como para que lo que antes era esfuerzo sea ahora mantenimiento, y de que el mantenimiento, en sí mismo, es el objetivo.

Cuando alguien lleva seis meses moviéndose con regularidad y sus marcadores de rendimiento han dejado de mejorar de forma dramática, lo que esa persona tiene no es un fracaso de programa sino algo mucho más valioso: un cuerpo que funciona mejor que hace seis meses, cuya línea de base de función ha subido lo suficiente como para que el mantenimiento sea el nuevo punto de partida. Y ese punto de partida es infinitamente más sólido desde el que enfrentar la siguiente semana difícil, la siguiente temporada de alta carga o el siguiente período en que el movimiento tenga que reducirse, porque el cuerpo que ha construido base aeróbica, flexibilidad y presencia en el propio cuerpo no regresa al punto cero con dos semanas de pausa del mismo modo en que lo haría un cuerpo que nunca lo abandonó.

Un hombre que conocí hace algunos años, contable de profesión, padre de dos hijos adolescentes, con una vida que describía como "completamente sedentaria desde los treinta y tantos", me contó una conversación que tuvo con su médico de cabecera que había ocurrido un año antes de que nos conociéramos.

El médico le había dicho, después de unos análisis de rutina, que necesitaba moverse más. Le había dado una hoja con recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud: ciento cincuenta minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana, más dos sesiones de entrenamiento de fuerza. Él la había guardado en la cartera, donde todavía estaba cuando me la mostró, arrugada y casi ilegible, sin haber producido ningún cambio observable en el tiempo que había pasado entre la consulta y ese momento.

—El problema —me dijo— es que ciento cincuenta minutos son treinta minutos cinco días a la semana. Y yo llegaba a casa a las ocho y media, cenaba con los niños, los veía un rato, y a las once ya era tarde para hacer nada. El fin de semana había alguna posibilidad, pero también había cosas. Y entonces un lunes decidí empezar, y el martes no pude, y el miércoles ya la había cagado, y vuelta a empezar el lunes siguiente. Así durante un año.

Le pregunté qué habría necesitado escuchar del médico para que algo hubiera cambiado.

Pensó durante un momento que resultó largo.

—Supongo que que cinco minutos contaban. Que si el único momento del día era bajarse una parada antes del metro, eso era suficiente para empezar. Que no tenía que tenerlo todo a punto para que algo valiera la pena. Nadie me dijo eso. Me dijeron lo que debería hacer, pero no lo que podía hacer.

Esta distinción, entre lo que debería hacerse y lo que puede hacerse, es el núcleo de todo lo que este capítulo ha intentado decir. No porque el estándar no importe, sino porque el estándar que no puede alcanzarse desde el punto de partida real no orienta: paraliza. Y el cuerpo paralizado en la intención no mueve nada, mientras que el cuerpo que da el paso más pequeño posible ha iniciado ya la

secuencia que puede, con el tiempo suficiente y la fricción suficientemente reducida, llevarlo hasta donde el estándar señalaba.

El cuerpo quiere moverse. Esta afirmación puede sonar como una promesa de bienestar demasiado optimista para quien lleva años sin moverlo de forma voluntaria y que siente ese cuerpo más como un peso que como un aliado. Pero tiene un fundamento evolutivo y fisiológico que vale la pena recordar en los momentos de mayor resistencia. El cuerpo humano fue diseñado, en el sentido de que fue seleccionado evolutivamente durante millones de años, para moverse. Para caminar largas distancias. Para cargar, empujar, trepar, correr cuando es necesario. La quietud prolongada es evolutivamente nueva y fisiológicamente extraña para un sistema que espera el movimiento como parte de las condiciones normales de existencia.

Cuando el cuerpo lleva demasiado tiempo sin recibir esas señales de movimiento, no se vuelve más cómodo con la quietud. Se deteriora en la dirección que la ausencia de señales indica: los músculos pierden eficiencia, el sistema cardiovascular reduce su capacidad, el metabolismo se adapta a la menor demanda reduciendo su propia actividad, el sistema nervioso pierde algunas de las conexiones que el movimiento mantenía activas. Ese deterioro no se percibe como dolor agudo ni como pérdida abrupta. Se percibe exactamente como lo que describimos en la introducción de este libro: como ese cansancio sin nombre, esa energía que llega a cuentagotas, esa sensación de que el cuerpo está presente pero no del todo disponible.

La buena noticia, que la biología confirma con una consistencia que resulta esperanzadora, es que ese proceso es reversible. No completamente ni inmediatamente, porque algunos de los efectos del sedentarismo prolongado requieren más tiempo para revertirse que otros, y porque la edad influye en la velocidad de esa reversión. Pero sí en una medida que resulta sorprendente dado lo poco que a

veces se necesita para iniciarla. El cuerpo que empieza a recibir señales de movimiento con regularidad comienza a responder en días. La primera semana, la calidad del sueño empieza a cambiar ligeramente. En las semanas siguientes, la energía basal del sistema empieza a subir de forma perceptible. En los meses siguientes, la sensación de extrañeza con el propio cuerpo empieza a ceder, sustituida de forma gradual por algo que podría llamarse presencia, esa condición en que el cuerpo no es una carcasa que se arrastra sino una realidad que se habita con algo más parecido a la conciencia.

Este proceso no tiene una duración fija ni un punto de llegada definido. Es, como todos los pilares de este libro, una práctica continua que no termina cuando se alcanza cierto nivel de rendimiento sino que se sostiene porque el cuerpo, una vez que ha recuperado suficiente vitalidad para reclamar el movimiento, lo hace con la misma naturalidad con que reclama el agua cuando tiene sed. Llegar a ese punto, al punto en que el movimiento es algo que el cuerpo pide en lugar de algo que la mente negocia con él, no requiere meses de disciplina heroica. Requiere la paciencia de un inicio lo suficientemente pequeño como para ser sostenible, la coherencia de una señal lo suficientemente regular como para que el sistema aprenda a reconocerla, y la honestidad de elegir la forma de movimiento que produce placer en lugar de la que produce el rendimiento que alguien más ha decidido que deberías tener.

El cuerpo quiere moverse. Y cuando se le da una razón para hacerlo que es suya, no prestada de ningún estándar externo, y se le da el espacio para hacerlo desde donde está en lugar de desde donde debería estar, esa intención evolutiva tan antigua como la especie humana tiene una forma de abrirse camino que ningún plan de ejercicio diseñado desde la culpa ha logrado ni logrará jamás.

Capítulo 8

La mente necesita silencio

Descanso mental, desconexión digital y el cerebro que no para nunca

Detente un momento antes de seguir leyendo. No para hacer nada en particular. Solo para notar cuándo fue la última vez que tu mente estuvo genuinamente sin tarea. No dormida. No entretenida. No consumiendo algo, aunque ese algo fuera ligero y placentero. Sin tarea: ese estado en que no hay nada que procesar, ningún estímulo que responder, ninguna narrativa que seguir, ninguna lista que recorrer mentalmente. El estado en que la mente, dejada a su propio ritmo, puede ir a donde quiera sin que nadie le haya puesto un destino.

Si tardas en recordar cuándo fue, no es casualidad.

Vivimos en el período histórico de mayor densidad estimular que la especie humana ha experimentado jamás, y lo hemos normalizado con tanta eficiencia que la ausencia de estimulación ya no se percibe como descanso sino como vacío incómodo. Cuando no

hay nada que mirar, buscamos algo. Cuando hay silencio, lo llenamos. Cuando la mente quiere vagar sin dirección, le ponemos un podcast, una serie, un feed de noticias, un hilo de conversaciones que nunca termina. Hemos construido una relación con la quietud mental tan mediada por el contenido externo que muchas personas ya no pueden distinguir entre estar descansados y estar entretenidos, porque hace tanto tiempo que uno ha funcionado como sustituto del otro que la diferencia se ha borrado.

Pero descanso y entretenimiento no son la misma cosa. Y confundirlos tiene un coste que el cuerpo paga con la misma inevitabilidad que paga la deuda de sueño, aunque con síntomas distintos y más difíciles de atribuir a su causa real.

Tengo un amigo que trabaja como director creativo en una agencia de publicidad. Inteligente, reflexivo, con una vida que desde fuera parece plena y bien gestionada. Hace algunos años empezó a describir algo que al principio le costaba formular con precisión: una fatiga que no respondía al descanso convencional. Dormía suficiente. Hacía ejercicio con regularidad. Comía razonablemente bien. Y sin embargo llegaba al domingo por la noche con la sensación de que la semana había pasado sin que él hubiera estado del todo presente en ella, como si hubiera asistido a sus propios días desde detrás de un cristal ligeramente empañado.

—Lo peor —me dijo una tarde, con la expresión de quien lleva tiempo intentando articular algo escurridizo— es que no puedo señalar ningún momento del día en que no haya estado haciendo algo. Estoy siempre ocupado. Siempre con algo. Y al mismo tiempo tengo la sensación de no haber descansado en meses.

Le pregunté qué hacía cuando no estaba trabajando.

—Pues... miro el teléfono. Veo series. Escucho podcasts mientras camino o cocino. Leo cosas en internet. A veces salgo con amigos. No paro.

—¿Y cuándo para tu mente?

Hubo una pausa más larga que la que esperaba.

—Nunca, supongo. No sé si sabe hacerlo ya.

Lo que mi amigo describía no era pereza ni falta de autocuidado. Era el síntoma más característico de una era que ha diseñado el entretenimiento con la misma sofisticación neurológica con que diseñaba anteriormente las adicciones, y que ha conseguido que el tiempo que no se trabaja se llene de actividades que parecen descanso porque no exigen esfuerzo consciente pero que mantienen el sistema nervioso en un estado de activación que impide la recuperación real. La mente que nunca tiene tarea no es la mente que descansa. Es la mente que todavía no ha aprendido que puede.

Para entender por qué esto importa más de lo que la mayoría de las personas intuyen, necesitamos hablar de lo que ocurre en el cerebro cuando no ocurre nada en particular. O más exactamente, de lo que ocurre cuando dejamos de imponer cosas externas y el cerebro puede operar en el modo que los neurocientíficos llaman red neuronal por defecto.

La red neuronal por defecto, descubierta de forma relativamente accidental a principios de este siglo cuando los investigadores empezaron a prestar atención a lo que el cerebro hacía durante los períodos de reposo entre tareas, es un conjunto de regiones cerebrales que incluye la corteza prefrontal medial, la corteza cingulada posterior y el lóbulo parietal inferior, entre otras, que se activan precisamente cuando no hay una tarea externa que demande atención focalizada. Durante décadas se consideró que esta actividad en reposo era ruido de fondo, un estado de espera sin función específica. Las investigaciones más recientes han invertido completamente esa interpretación.

La red por defecto no es el cerebro en pausa. Es el cerebro haciendo algunas de sus funciones más sofisticadas e irremplazables: integrando experiencias emocionales recientes y dándoles coherencia narrativa, generando conexiones entre ideas que no estaban relacionadas de forma obvia, procesando dilemas morales y relacionales que requieren perspectiva y no urgencia, consolidando la memoria autobiográfica, imaginando escenarios futuros y evaluando sus consecuencias. En términos que resultan más concretos: la red por defecto es donde ocurren la empatía, la creatividad, la autoconciencia y la capacidad de aprender de la experiencia, no desde el análisis consciente sino desde la integración que solo el reposo mental profundo hace posible.

Cuando esta red nunca puede operar porque siempre hay un estímulo externo compitiendo por la misma atención que ella necesita para funcionar, no desaparece ni se atrofia de forma dramática. Pero sí se ve sistemáticamente interrumpida, y esa interrupción crónica produce efectos que son difíciles de atribuir a una causa específica porque son difusos, graduales y fáciles de confundir con otros problemas. Dificultad para integrar emocionalmente experiencias difíciles. Reducción de la capacidad creativa, no de la habilidad técnica sino de esa capacidad de conectar ideas de forma inesperada que produce los insights que el esfuerzo deliberado no genera. Mayor reactividad emocional ante situaciones que en circunstancias de mayor reposo mental resultarían manejables. Sensación de que el tiempo pasa sin dejar huella, sin que los días se asienten como experiencias que han sido realmente vividas.

Mi amigo describía todo eso sin saber que lo describía. Usaba otras palabras, la del cristal empañado, la de no haber estado presente, pero el fenómeno era el mismo.

Lo que el cerebro moderno enfrenta no es solo la ausencia de reposo mental. Es también la activa supresión de ese reposo por

parte de sistemas diseñados específicamente para impedirlo. Y aquí el libro tiene que nombrar algo que la conversación sobre bienestar digital suele tratar con excesiva suavidad porque las entidades que lo han diseñado tienen una influencia cultural y económica enorme. Las plataformas digitales de entretenimiento y comunicación social no son herramientas neutrales que el usuario puede usar o no usar según su criterio. Son sistemas diseñados por equipos de ingenieros y psicólogos conductuales con el objetivo explícito de maximizar el tiempo de atención capturada, y lo hacen utilizando los mismos mecanismos neurológicos que hacen adictivos los juegos de azar: el refuerzo variable e impredecible.

Cuando deslizas el feed de una red social, no sabes lo que vas a encontrar. Puede ser algo que te interesa, puede ser algo que te produce malestar, puede ser algo que te genera envidia, puede ser algo que te hace reír. La variabilidad del estímulo, no su calidad, es lo que activa el circuito de dopamina del mismo modo que lo activa la palanca de una máquina tragaperras. La recompensa impredecible produce una compulsión de repetición que el circuito de dopamina no puede resistir fácilmente, independientemente de que el usuario sea inteligente, reflexivo y perfectamente consciente de lo que está ocurriendo. Esta no es una debilidad moral. Es la consecuencia predecible de exponer un circuito cerebral que evolucionó para buscar recompensas en entornos de escasez a un sistema diseñado por ingenieros que conocen sus mecanismos mejor de lo que el usuario promedio puede conocerlos.

Tristan Harris, diseñador de producto que trabajó en Google y que posteriormente se convirtió en uno de los críticos más informados del diseño tecnológico persuasivo, describió este mecanismo con una imagen que resulta difícil de olvidar una vez que se ha leído: los teléfonos son máquinas tragaperras que llevamos en el bolsillo. La comparación no es hiperbólica. Es una descripción funcional del mismo mecanismo de refuerzo variable que explica por qué las notificaciones se comprueban con una frecuencia que supera

cualquier necesidad real de información, por qué el scroll continúa aunque nada de lo que aparece resulte genuinamente interesante, por qué la intención de consultar algo puntual se convierte en veinte minutos de deriva digital sin propósito.

Entender este diseño no elimina su efecto, pero sí cambia la relación de la persona con él. Cuando el scroll compulsivo deja de interpretarse como falta de disciplina personal y empieza a interpretarse como la respuesta esperada a un sistema diseñado para producirla, la culpa se disuelve y la agencia se incrementa. No porque el problema desaparezca sino porque su causa se localiza correctamente, fuera del carácter de la persona y dentro del diseño del sistema. Y ante un diseño, las herramientas son estructurales: límites, fricciones de acceso, zonas de exclusión, horarios de desconexión. Las mismas estrategias de reducción de fricción que aplicamos a los otros hábitos en su sentido positivo funcionan aquí en sentido contrario: añadir fricción al acceso digital para que el comportamiento reflejo requiera un paso adicional que abra un espacio para la decisión consciente.

Un teléfono al otro lado de la habitación requiere levantarse para cogerlo. Esa fricción mínima, tan pequeña que parece irrelevante, produce una reducción medible en el número de veces que se consulta de forma impulsiva, según estudios sobre el efecto de la distancia física en el comportamiento digital compulsivo. No porque la persona sea más disciplinada. Porque el reflejo de búsqueda de la recompensa variable necesita la mínima fricción para activarse, y añadir incluso una pequeña cantidad la interrumpe con suficiente frecuencia como para que el patrón cambie de forma agregada.

Pero la reducción de estímulos digitales, aunque necesaria y con efectos verificables, es solo la primera capa del descanso mental. Es la condición que hace posible las siguientes. Sin ella, lo que sigue resulta muy difícil de sostener porque el sistema nervioso sigue

recibiendo las señales de activación que impiden la transición hacia el reposo. Con ella, empieza a abrirse el espacio en que el descanso genuino puede ocurrir.

La segunda capa es lo que los investigadores del comportamiento llaman pausa activa, y que en la vida cotidiana tiene formas más accesibles de lo que el término académico sugiere. Es la caminata sin auriculares. La comida sin pantalla. Los cinco minutos entre una tarea y la siguiente en que no se hace nada en particular en lugar de rellenarse con el teléfono. El trayecto al trabajo mirado desde la ventana en lugar de consumido en el teléfono. No la meditación, no todavía, sino la condición previa a ella: el simple hecho de estar en un lugar sin imponer a ese lugar ningún contenido adicional.

Estas pausas tienen un efecto fisiológico que es más rápido de lo que la mayoría de las personas esperan, precisamente porque el sistema nervioso autónomo no necesita semanas para responder a señales de calma cuando esas señales son genuinas. Dos minutos de respiración sin estímulo externo producen cambios medibles en la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un marcador de la actividad del nervio vago que refleja el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático. La frecuencia cardíaca no se ralentiza simplemente porque uno quiera que se ralentice. Se ralentiza cuando el sistema nervioso autónomo recibe señales de que no hay amenaza activa que requiera respuesta de activación, y esas señales llegan más rápido que cualquier decisión consciente porque el sistema nervioso autónomo opera por debajo del nivel de procesamiento consciente.

El nervio vago, ese fascículo nervioso que conecta el cerebro con la mayoría de los órganos internos y que es el principal mediador de la actividad parasimpática, responde a señales que son en gran medida corporales y no cognitivas: la profundidad de la respiración, el ritmo del corazón, la tensión muscular de los hombros y la mandíbula, la presencia o ausencia de estímulos visuales y auditivos

de alta frecuencia. Cuando se elimina el estímulo, cuando el cuerpo se sienta en silencio sin tarea, el nervio vago empieza a recibir un perfil de señales diferente, y la respuesta parasimpática que activa produce exactamente lo opuesto al estado de vigilancia crónica: reducción de la frecuencia cardíaca, disminución de la tensión muscular, descenso del cortisol, enlentecimiento del ritmo respiratorio. Todo eso puede iniciarse en dos minutos. No como experiencia espectacular, sino como un pequeño cambio en la textura interna del momento que resulta perceptible cuando la atención está suficientemente quieta para notarlo.

He hablado de lo que ocurre en segundos y minutos. Quiero hablar ahora de lo que ocurre en días.

En 2019, un grupo de investigadores de la Universidad de Colorado publicó un estudio que se ha convertido en una de las referencias más citadas sobre los efectos de la desconexión digital en la función cerebral. Un grupo de adultos con alto uso de dispositivos digitales pasó cuatro días en un entorno sin acceso a tecnología digital, sin teléfonos, sin internet, sin pantallas de ningún tipo. Los investigadores midieron, antes y después del período de desconexión, indicadores de creatividad, de memoria episódica, de actividad de la red neuronal por defecto y de marcadores neuroendocrinos de estrés.

Los resultados mostraron algo que los propios investigadores describieron como más pronunciado de lo esperado: mejoras significativas en los indicadores de pensamiento creativo y de conexión de ideas no relacionadas, mayor precisión en la memoria episódica reciente, incremento de la actividad de la red por defecto en los períodos de reposo medidos por resonancia magnética funcional, y reducción de los marcadores de cortisol salival. No en semanas. En cuatro días.

Cuatro días sin pantallas produce cambios cerebrales medibles. No porque la tecnología sea el mal absoluto de nuestro tiempo, sino porque la presencia constante de estímulos digitales mantiene el sistema nervioso en un estado de activación que impide las funciones de reposo e integración que el cerebro necesita con la misma regularidad que necesita el sueño. Privar el sueño produce deterioro en días. Privar el descanso mental produce deterioro en semanas y meses, de forma más gradual y más difícil de atribuir a su causa, pero con la misma inevitabilidad biológica.

No estoy proponiendo que nadie abandone la tecnología cuatro días. Estoy usando ese estudio para hacer visible algo que la intensidad de la vida cotidiana oculta: el sistema nervioso responde a las señales de calma con más rapidez de lo que la mayoría de las personas cree, y esa rapidez de respuesta hace que las intervenciones pequeñas y consistentes tengan efectos que resultan, en la experiencia propia, sorprendentemente rápidos.

Hay algo que la conversación popular sobre bienestar mental y digital ha producido en los últimos años y que merece señalarse porque ha terminado por convertirse en otro obstáculo disfrazado de solución. El *mindfulness*, el término que traducimos aproximadamente como atención plena, ha pasado de ser una práctica contemplativa con raíces en tradiciones filosóficas antiguas a ser un producto de la industria del bienestar con millones de usuarios de aplicaciones, cursos certificados, retiros de fin de semana y una bibliografía de autoayuda tan extensa que produce exactamente el tipo de parálisis informativa que describimos en el primer capítulo.

En el proceso de masificación, el *mindfulness* ha adquirido una característica que lo aproxima a todos los otros programas de transformación que este libro cuestiona: se ha convertido en otra cosa que hay que hacer bien. En otro rendimiento. En otra fuente de juicio retrospectivo: meditar durante veinte minutos y llegar al final

del tiempo sintiéndose mal porque la mente ha vagado constantemente y eso significa que se está meditando mal. Comprar la suscripción de la aplicación, no abrirla durante tres semanas y tener la culpa adicional de la aplicación no usada.

La paradoja del mindfulness masificado es que ha tomado una herramienta diseñada para reducir la relación de la persona con la autoexigencia y la ha convertido en otro dominio de la autoexigencia. Y esa paradoja lo hace inaccesible exactamente para las personas que más lo necesitarían si se presentara de una manera diferente.

Lo que el descanso mental genuino no requiere es una esterilla, una aplicación, un maestro certificado, cuarenta minutos de tiempo estructurado ni una tradición contemplativa específica. Requiere comprender qué busca la mente cuando no tiene tarea, y dejarla encontrarlo sin interferir. Eso puede ocurrir en dos minutos de respiración consciente antes de una reunión importante. En diez minutos de mirar el paisaje desde la ventana del tren. En el tiempo entre que el cuerpo se despierta y el teléfono se enciende, ese espacio que ahora se cierra en segundos y que podría expandirse a cinco minutos de pura transición sin destino. En la ducha tomada sin resolver ningún problema, que es uno de los entornos donde la red por defecto produce con más frecuencia esa especie de ideas espontáneas que llamamos inspiración y que no son otra cosa que el resultado de haber dejado que el cerebro conecte en paz lo que la atención focalizada separa.

El descanso mental no tiene formato obligatorio. Tiene una condición necesaria: la ausencia de contenido externo activo durante suficiente tiempo como para que el sistema nervioso deje de procesar el estímulo anterior y empiece a operar en su propio ritmo. Cuánto tiempo necesita ese umbral varía según la persona y según el nivel de activación con que llega al momento de pausa. Para alguien que lleva ocho horas de alta demanda cognitiva, el sistema nervioso puede tardar diez o quince minutos en bajar suficientemente como

para que la pausa empiece a ser genuina. Para alguien en un día menos intenso, puede ser suficiente con dos o tres.

La única forma de aprender a reconocer ese umbral propio es experimentarlo con suficiente regularidad como para que la sensación de antes y después sea distinguible. Y eso requiere empezar, aunque sea con dos minutos, y hacer de esos dos minutos algo que ocurre con suficiente consistencia como para que el sistema nervioso empiece a anticiparlos, a saber que ese espacio existe, a prepararse para él en lugar de para el siguiente contenido.

Quiero hablar de algo que parece pequeño pero que ha resultado ser, en muchas conversaciones sobre descanso mental, el ajuste con mayor impacto sobre todo lo demás: lo que ocurre en los márgenes del día.

Los márgenes del día son esos espacios de transición que la agenda no reconoce porque no tienen nombre ni duración oficial. El tiempo entre que suena la alarma y que empieza el día. El tiempo entre el final de una reunión y el inicio de la siguiente. El tiempo entre que termina el trabajo y que empieza la cena. El tiempo entre la cena y el momento de acostarse. En la vida contemporánea, estos márgenes se han convertido en los momentos de mayor densidad de consumo digital, porque son los momentos en que la mente no tiene una tarea asignada y el teléfono llena ese vacío con una eficiencia que ningún otra cosa puede igualar. Son también los momentos en que la red neuronal por defecto podría operar si hubiera espacio para ella. Son la oportunidad perdida más cotidiana y más invisible.

Recuperar los márgenes no requiere un programa de transformación digital. Requiere una decisión específica sobre un margen específico, empezando por el que tiene menos fricción y mayor disponibilidad. Para muchas personas, el margen más accesible es el de la mañana: el tiempo entre despertar y abrir el teléfono. Aunque ese margen sea de tres minutos. Aunque no se haga

nada en particular con él. Aunque la mente vague o se preocupe o piense en la agenda del día. Esos tres minutos de transición sin contenido externo son una señal que el sistema nervioso puede registrar y a la que puede empezar a responder de forma diferente a como responde cuando el primer input del día es el teléfono con sus notificaciones, sus noticias y sus actualizaciones de todo lo que ha ocurrido durante las horas en que se estaba dormido.

Existe un nombre para la condición en que el primer pensamiento de la mañana está determinado por el contenido del teléfono: los investigadores del comportamiento digital lo llaman *captura de atención temprana*, y sus efectos sobre el tono emocional del resto del día son consistentes en la literatura: quien revisa el correo o las redes sociales antes de levantarse de la cama tiende a experimentar mayor reactividad ante los eventos del día, mayor dificultad para mantener la atención focalizada durante las primeras horas de trabajo y mayor nivel de cortisol matutino en comparación con quien hace esa revisión más tarde. No porque el contenido del teléfono sea necesariamente negativo, sino porque la captura de atención en el momento de mayor vulnerabilidad circadiana, el período entre el sueño y la vigilia plena, establece el tono neurológico del resto de la mañana antes de que el sistema haya tenido tiempo de calibrarse en su propio ritmo.

Posponer la apertura del teléfono diez minutos después de despertar, durante una semana, produce un efecto en el tono matutino que muchas personas describen como sorprendente por su rapidez. No porque diez minutos resuelven nada en profundidad, sino porque esos diez minutos de transición sin captura permiten que el sistema nervioso empiece el día desde su propio ritmo en lugar de desde el ritmo que el diseño digital le impone.

Llevo hablando en este capítulo de reducción de estímulos y de pausa activa como las dos primeras capas del descanso mental. Quiero hablar ahora de la tercera, la que más se asocia popularmente

con el término descanso mental pero que en realidad es la que requiere más preparación previa para ser accesible: las prácticas contemplativas sostenidas.

La meditación, la escritura reflexiva, la atención plena aplicada a actividades cotidianas como caminar o cocinar o escuchar, tienen efectos fisiológicos y psicológicos que la investigación sobre neuroplasticidad ha documentado con creciente solidez. El estudio más citado en este campo, conducido por Sara Lazar y su equipo en el Hospital General de Massachusetts, encontró diferencias estructurales en la corteza cerebral de meditadores con experiencia comparados con no meditadores, especialmente en regiones asociadas con la regulación de la atención y el procesamiento sensorial. Otras investigaciones han mostrado que programas de ocho semanas de reducción del estrés basada en mindfulness producen cambios medibles en la actividad de la amígdala, la región responsable de la respuesta de amenaza, y en la conectividad de la corteza prefrontal con otras regiones implicadas en la regulación emocional.

Pero hay una condición para que estas prácticas sean accesibles y sostenibles que la mayoría de los programas de introducción al mindfulness no enfatizan suficientemente, y es que requieren un sistema nervioso que ya tenga algo de capacidad de tolerar la quietud. Para alguien cuyo sistema nervioso lleva años sin períodos de reposo genuino, intentar sentarse en silencio durante veinte minutos en la primera semana de práctica produce con mucha frecuencia exactamente lo opuesto de lo que se busca: ansiedad por el silencio, frustración por la mente que no para, abandono a los pocos días con la conclusión de que la meditación no es para ellos.

La meditación no es para todos en todas las circunstancias. Pero el descanso mental sí lo es, y la meditación es solo una de sus formas posibles. La condición previa para que cualquier práctica contemplativa sea accesible es haber construido primero la

capacidad básica de tolerar la ausencia de estímulo, que es exactamente lo que hacen los márgenes del día recuperados y las pausas activas practicadas con suficiente regularidad. El sistema nervioso que ya ha aprendido a estar dos minutos sin contenido externo sin producir ansiedad puede extender ese tiempo a cinco, y de cinco a diez, y de diez a la práctica contemplativa que elige, con una progresión que construye capacidad real en lugar de exigir de golpe lo que todavía no está disponible.

La escritura reflexiva merece mención específica porque es quizás la práctica contemplativa con menor barrera de acceso y con efectos emocionales más inmediatamente perceptibles para las personas que la prueban con suficiente regularidad. No el diario exhaustivo que registra cada evento del día. No el journaling aspiracional con prompts diseñados para el crecimiento personal. Algo más modesto y más poderoso que eso: el acto de escribir sin audiencia, sin propósito narrativo específico, lo que está en la mente en ese momento, durante cinco o diez minutos. Sin revisarlo después. Sin usarlo para nada. Solo escribirlo.

El efecto de la escritura reflexiva sobre la regulación emocional fue documentado extensamente por James Pennebaker, psicólogo de la Universidad de Texas, en décadas de investigación que comenzó en los años ochenta y que encontró que escribir sobre experiencias emocionalmente cargadas durante quince minutos al día durante cuatro días consecutivos producía efectos medibles en marcadores inmunológicos, en la frecuencia de visitas médicas en los meses siguientes y en indicadores subjetivos de bienestar emocional. El mecanismo propuesto es que el acto de traducir experiencia en lenguaje, de poner palabras a lo que no las tenía, activa procesos de integración y elaboración que la red neuronal por defecto realiza de forma más difusa durante el reposo sin estructura. La escritura da forma a lo que el reposo solo puede procesar de manera fragmentaria.

No propongo que nadie haga el protocolo de Pennebaker. Propongo que la escritura sin audiencia, aunque sea tres líneas garabateadas en el margen del cuaderno de notas, tiene el efecto de externalizar parte del procesamiento emocional que de otro modo ocupa recursos cognitivos de forma continua, y que esa externalización libera capacidad mental que hasta ese momento estaba ocupada sin que la persona lo supiera.

El plan progresivo de este capítulo es, como anuncié al principio del libro cuando describí el arco de los cuatro pilares, el más gradual de los cuatro. No porque el descanso mental sea más difícil que los otros en un sentido abstracto, sino porque la resistencia a la desconexión digital es la más reforzada conductualmente de todas las barreras que hemos trabajado, precisamente porque el sistema que la produce está diseñado para ser resistente a la interrupción, y porque la tolerancia al silencio mental es una capacidad que requiere práctica para desarrollarse de la misma manera que la tolerancia al esfuerzo físico requiere tiempo y progresión.

La primera semana, un solo ajuste: identificar el margen del día con menor fricción y recuperarlo durante cinco minutos sin contenido digital. Para la mayoría de las personas, el más accesible es la mañana, el tiempo entre despertar y abrir el teléfono. Para otras puede ser el trayecto de vuelta a casa, o el tiempo entre la cena y el inicio de cualquier pantalla. El criterio es que sea el margen que ya existe, no el que habría que crear desplazando otra cosa.

Durante esos cinco minutos, no hay instrucción sobre qué hacer. Mirar por la ventana, quedarse en la cama sin hacer nada, respirar sin contar respiraciones, pensar en lo que venga. Lo único que no ocurre en ese tiempo es el teléfono o cualquier otra pantalla. Cinco minutos, el mismo margen del día, durante siete días.

Al final de la primera semana, observar si algo en la textura de ese momento del día ha cambiado aunque sea levemente. No la

ansiedad eliminada. No la mente en blanco. Solo si hay alguna diferencia en cómo se siente ese margen el séptimo día comparado con el primero. La mayoría de las personas que hacen este ejercicio con honestidad reportan alguna diferencia pequeña: el séptimo día el tiempo parece un poco menos incómodo que el primero, o la transición a la siguiente actividad ocurre con un poco menos de prisa, o la mente que al principio llenaba ese espacio de listas y preocupaciones empieza a dejar pasar algunos pensamientos sin perseguirlos.

Esas diferencias pequeñas son exactamente lo que se busca en la primera semana. No la transformación. La señal de que el sistema nervioso ha empezado a procesar el espacio de forma diferente.

La segunda semana añade un segundo margen o extiende el primero. La elección depende de lo que la primera semana haya revelado: si los cinco minutos de la mañana se han vuelto razonablemente naturales, se añaden otros cinco en otro momento del día. Si todavía producen cierta incomodidad pero hay alguna señal de respuesta, se extienden a ocho o diez minutos en lugar de añadir un segundo margen. El criterio es siempre el mismo: un incremento que el sistema puede absorber sin que el coste de activación supere la disponibilidad real.

En la tercera y cuarta semana, cuando los márgenes del día tienen ya alguna consistencia, se introduce el primer elemento de pausa activa intencional: una actividad habitual realizada sin estímulo digital paralelo. Una comida sin teléfono. Un trayecto sin auriculares. Un momento de cocina sin podcast de fondo. No todas las comidas. No todos los trayectos. Uno específico, el mismo durante siete días, para que el sistema nervioso pueda registrar la diferencia y construir la asociación entre esa actividad y la señal de quietud.

La quinta y sexta semana, si lo anterior está suficientemente asentado, es el momento de introducir la primera práctica contemplativa deliberada. No porque las semanas anteriores no sean ya práctica contemplativa, sino porque ahora el sistema tiene la capacidad de sostener algo un poco más estructurado sin producir la resistencia que hubiera producido si se hubiera intentado al principio. Dos minutos de respiración diafragmática antes de una actividad de alta demanda. Cinco minutos de escritura sin audiencia antes de acostarse. Una caminata semanal sin auriculares de quince minutos, no como ejercicio sino como tiempo de mente en marcha sin destino.

La respiración diafragmática merece una descripción específica porque es la herramienta con efecto fisiológico más rápido y más fácil de integrar en cualquier contexto. La respiración diafragmática, en su versión más simple, consiste en inhalar por la nariz durante cuatro tiempos permitiendo que el abdomen se expanda, sostener brevemente la respiración y exhalar por la boca durante seis u ocho tiempos. El ritmo de la exhalación es la clave: cuando la exhalación es más larga que la inhalación, el nervio vago se activa de forma directa, porque la ralentización del ritmo cardíaco que produce la exhalación larga es una de las señales primarias que el nervio vago usa para calibrar el estado de amenaza del organismo. Cuatro o cinco ciclos de este tipo son suficientes para producir un cambio medible en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en el nivel de cortisol, no en veinte minutos de práctica sostenida. En cuatro o cinco respiraciones.

Esto importa porque elimina la excusa más frecuente para no practicar ninguna forma de descanso mental: no tengo tiempo. Cuatro respiraciones lentas ocurren en menos de un minuto y pueden practicarse literalmente en cualquier lugar, antes de una reunión, en el baño, esperando el ascensor, en los treinta segundos entre que se carga una página y se puede interactuar con ella. No son meditación en el sentido formal. Son la intervención mínima sobre el

sistema nervioso autónomo que produce efectos fisiológicos reales, y que practicada con suficiente regularidad empieza a cambiar el tono basal del sistema nervioso de la misma manera en que el movimiento regular cambia la condición cardiovascular de base.

Quiero hablar de algo que este capítulo tiene que nombrar con más cuidado del que suele recibir en la conversación sobre salud mental y digital: la diferencia entre el tiempo de calidad social y el tiempo de estimulación digital a través de lo social. Porque hay una forma de uso de las plataformas digitales que produce un tipo diferente de desgaste al del scroll solitario, y es el que ocurre cuando las redes sociales se usan como sustituto de la conexión social real.

La conexión social genuina, la que ocurre en presencia física, con conversación sin pantalla y con la reciprocidad emocional que el contacto visual y la proximidad física facilitan, es uno de los factores con mayor evidencia en la literatura sobre bienestar y salud mental. Las personas con vínculos sociales de calidad tienen mejores indicadores de salud cardiovascular, mayor resistencia al estrés, mejor función cognitiva en el envejecimiento y mayor longevidad. Este no es un efecto marginal. Es uno de los predictores más robustos de salud global que la epidemiología ha documentado.

La conexión mediada por pantalla no produce los mismos efectos, aunque puede cumplir funciones importantes de mantenimiento del vínculo cuando la presencia física no es posible. Pero cuando la conexión mediada sustituye sistemáticamente a la presencia, cuando las conversaciones que antes ocurrían en persona ahora ocurren en mensajes de texto o en comentarios de redes sociales, se pierde exactamente el componente que produce los efectos biológicos protectores: la presencia compartida, el contacto visual sostenido, la sincronía emocional que el lenguaje corporal y el tono de voz facilitan de formas que el texto no puede replicar.

Este no es un argumento contra la tecnología como herramienta de comunicación. Es un argumento para que la reducción del tiempo digital no ocurra a expensas del tiempo de conexión social genuina, sino a expensas de las formas de uso digital que producen estimulación sin conexión real. El scroll solitario, las comparaciones implícitas en las publicaciones de otros, el consumo de vidas ajenas presentadas en su versión más favorable, todo eso puede reducirse sin reducir la comunicación que mantiene vínculos que importan. La distinción entre los dos tipos de uso digital no es siempre obvia y no siempre es fácil de mantener, pero vale la pena articularla porque orienta la reducción hacia lo que produce más desgaste y no hacia lo que produce conexión.

Hay un fenómeno que emerge con frecuencia cuando las personas empiezan a recuperar espacio de quietud mental, y que vale la pena anticipar porque si no se anticipa puede interpretarse erróneamente como una señal de que el proceso está produciendo el efecto contrario al buscado. Al principio de la práctica de reducción de estímulos y de pausa activa, muchas personas reportan un aumento transitorio de la ansiedad, no una reducción. La mente que por primera vez en mucho tiempo se encuentra sin contenido externo trae a primer plano todo lo que el contenido externo mantenía en segundo: las preocupaciones pendientes, las emociones no procesadas, los pensamientos que el entretenimiento continuo había mantenido en la periferia de la conciencia.

Esto no es una señal de que el descanso mental no funcione. Es la señal de que está empezando a funcionar. Lo que emerge en los primeros períodos de quietud es lo que estaba esperando ser procesado, y que la activación continua del sistema nervioso tenía sistemáticamente pospuesto. La red neuronal por defecto, al tener finalmente espacio para operar, empieza por hacer lo que más urgentemente necesita hacer, y eso puede producir cierta incomodidad transitoria.

La respuesta más efectiva a esa incomodidad no es llenarlo de nuevo con contenido, aunque esa sea la respuesta más fácil. Es reconocer que lo que emerge es procesamiento, no amenaza, y darle el tiempo que necesita para completarse. Esta capacidad de tolerar el procesamiento emocional que emerge en el silencio es exactamente la capacidad que la práctica sostenida de descanso mental desarrolla. No se desarrolla evitando esos momentos. Se desarrolla transitándolos con suficiente regularidad como para que el sistema nervioso aprenda que son seguros.

Voy a cerrar este capítulo con algo que he mencionado varias veces en el libro en relación con los otros pilares y que en el contexto del descanso mental adquiere una dimensión que no tiene en ningún otro lugar. Es la cuestión de para qué.

El sueño tiene una respuesta fisiológica obvia: el cuerpo necesita repararse. El movimiento tiene una respuesta igualmente concreta: el cuerpo necesita usar su capacidad. La alimentación provee el sustrato que el cuerpo necesita para funcionar. Pero el descanso mental, cuando se pregunta para qué, conduce a respuestas que son más difíciles de articular porque tocan algo que va más allá de la función: tocan la experiencia de estar vivo.

La mente que nunca descansa no solo se deteriora en términos de rendimiento cognitivo ni de regulación emocional, aunque ambos ocurran. La mente que nunca descansa pierde gradualmente la capacidad de habitar el presente, de percibir lo que está ocurriendo en el propio momento sin que la percepción esté filtrada por la siguiente tarea, la siguiente notificación, el siguiente fragmento de contenido que espera ser consumido. La experiencia de estar vivo se vuelve progresivamente más mediada, más rápida, más fragmentada, hasta que resulta difícil distinguir si las cosas que ocurren se están viviendo o se están gestionando.

El descanso mental, en su forma más profunda, no es solo la recuperación del sistema nervioso. Es la condición que permite que la vida tenga presencia, que los momentos dejen huella en lugar de deslizarse sin ser registrados, que la experiencia acumulada forme una narrativa coherente en lugar de una sucesión de estímulos sin hilo conductor. No es un lujo aspiracional para quien puede permitirse una semana de retiro en silencio. Es la condición básica para que el tiempo que se vive se experimente como propio.

La mente que sabe detenerse no es la mente que produce menos. Es la mente que produce con más profundidad, que descansa con más eficiencia, que se relaciona con los demás con más presencia y con menos reactividad, y que al final del día puede reconocer que estuvo ahí, que las cosas que ocurrieron no pasaron al lado sino a través. Eso no se compra en ninguna aplicación de mindfulness. Se construye en los márgenes del día, un margen a la vez, con la paciencia de quien entiende que lo que el silencio da no puede darse de otra manera.

Capítulo 9

Cuando todo falla al mismo tiempo

Cómo los hábitos colapsan, por qué vuelven, y qué hacer cuando estás en el fondo

Hay una semana que la mayoría de nosotros podría describir sin necesidad de que nadie la detalle. No tiene un inicio dramático. No hay una crisis identificable que sirva de detonante. Simplemente, en algún punto del martes o del miércoles, uno se da cuenta de que algo ha cedido, de que la pequeña arquitectura que se había ido construyendo durante semanas, el horario de sueño un poco más regular, la comida con algo más de estructura, los veinte minutos de caminata que se habían convertido en algo parecido a un ritmo, los márgenes del día sin teléfono que empezaban a producir una textura diferente al silencio, todo eso ha desaparecido sin que hubiera ninguna decisión de abandonarlo.

El trabajo se intensificó. O hubo algo con los hijos. O llegó una noticia que reorganizó el espacio mental disponible. O simplemente el cansancio alcanzó un umbral en que ya no había energía para mantener ninguna intención conscientemente. Y entonces el sueño

se fragmentó porque la mente llegó a la cama todavía procesando a plena velocidad. Al día siguiente, la energía escasa produjo las elecciones alimentarias más accesibles en lugar de las más nutritivas. Con esa energía y ese sustrato, la caminata desapareció sin mucho drama, simplemente dejó de ocurrir. Y el teléfono volvió a su posición de refugio omnipresente porque era el único lugar donde el agotamiento podía encontrar algo que se pareciera al alivio, aunque ese alivio fuera superficial y breve y produjera a continuación exactamente el tipo de activación que prolongaba el problema.

El viernes, quien llegó con suficiente honestidad para mirarlo, encontró que estaba en el mismo lugar del que había partido semanas atrás. Y lo primero que hizo, con la puntualidad de un mecanismo muy antiguo y muy bien instalado, fue interpretar eso como un fracaso personal.

Esa interpretación es la que este capítulo quiere interrumpir antes que nada, porque es la que más consistentemente convierte un colapso temporal en un abandono permanente. Lo que ocurrió en esa semana no fue una demostración de que la persona no puede, ni de que los hábitos no funcionan para ella, ni de que la ventana de oportunidad se cerró y habría que esperar al siguiente lunes o al siguiente enero para intentarlo de nuevo. Lo que ocurrió tiene un nombre más preciso y más útil: colapso en cascada, y es un fenómeno con mecanismos biológicos específicos que no tienen ninguna relación con el carácter, con la disciplina ni con la consistencia moral de quien lo experimenta.

Entenderlo cambia completamente qué se hace después.

El colapso en cascada ocurre porque los cuatro pilares que hemos descrito a lo largo de este libro, el sueño, la alimentación, el movimiento y el descanso mental, están conectados por el mismo sistema que los hace mutuamente beneficiosos cuando funcionan en conjunto. La circularidad del sistema que en el capítulo tres

describimos como la lógica de la mejora progresiva es exactamente la misma lógica que produce el deterioro progresivo. El sistema no tiene una dirección fija. Tiene una dirección actual, que puede ser hacia el equilibrio o hacia el desequilibrio, y esa dirección depende de cuál es el estado del conjunto en un momento dado.

Cuando el estrés agudo llega, el primer efecto fisiológico que produce es la elevación del cortisol. El cortisol, en su función adaptativa y a corto plazo, es exactamente lo que el organismo necesita cuando enfrenta una amenaza real: moviliza glucosa, aumenta el estado de alerta, acelera el ritmo cardíaco, suprime las funciones que no son urgentes, como la digestión o el sistema inmune, para priorizar los recursos hacia la respuesta inmediata. Esta respuesta es evolutivamente perfecta para el tipo de amenaza para la que fue diseñada: la que dura minutos u horas y luego se resuelve.

El problema es que el estrés contemporáneo raramente funciona así. El conflicto laboral que no se resuelve en una conversación. La presión económica que dura meses. La incertidumbre familiar que no tiene fecha de caducidad. El sistema de activación que el cortisol pone en marcha no encuentra la señal de "amenaza resuelta" que lo desactivaría, y permanece encendido de forma sostenida con consecuencias que Robert Sapolsky, el neurobiólogo de Stanford que dedicó décadas a estudiar el estrés crónico comparando primates humanos y no humanos, documentó con una sistematicidad que resulta difícil de ignorar. El estrés crónico, a diferencia del estrés agudo y adaptativo, daña de forma acumulativa la memoria, la concentración y la regulación emocional, no porque el cortisol sea tóxico en sí mismo, sino porque el cortisol elevado de forma sostenida produce efectos sobre las estructuras cerebrales que son cualitativamente distintos de los efectos del cortisol en episodios breves y resolutivos.

Uno de esos efectos es el que tiene mayor relevancia para entender el colapso de los hábitos: la inhibición funcional de la corteza prefrontal. La corteza prefrontal, cuya función como sede del pensamiento deliberado, la toma de decisiones, el autocontrol conductual y la planificación a largo plazo mencionamos en los capítulos anteriores, es especialmente sensible al cortisol elevado de forma crónica. Cuando el nivel de cortisol supera cierto umbral durante suficiente tiempo, la actividad prefrontal se reduce de manera funcional, no como daño permanente sino como una redistribución de recursos que el cerebro bajo estrés interpreta como racional: si hay una emergencia, los recursos cognitivos más costosos se dirigen hacia los sistemas de respuesta rápida y se retiran de las funciones que requieren planificación a largo plazo.

Lo que esto significa en términos prácticos es que el cortisol elevado crónicamente no destruye la voluntad, pero sí apaga temporalmente el sistema que la sostiene, como si hubiera un disyuntor que salta ante la sobrecarga y dejara sin corriente la parte del edificio que no es imprescindible para sobrevivir. La corteza prefrontal fuera de línea es la corteza que tomaba la decisión de preparar la comida en lugar de pedir a domicilio, la que elegía acostarse treinta minutos antes aunque hubiera cosas pendientes, la que encontraba los cinco minutos para caminar aunque el día estuviera sobrecargado. Sin esa corteza funcionando con su capacidad habitual, el comportamiento vuelve a los patrones más automatizados y más antiguos, que son casi siempre los que existían antes de que se instalaran los nuevos hábitos.

Esta no es una metáfora. Es la descripción funcional de lo que ocurre en el sistema nervioso durante el estrés sostenido, y entenderlo transforma la interpretación del colapso de forma radical. La persona que en la semana de máxima presión laboral volvió a comer mal, a dormirse con el teléfono en la mano, a no moverse y a no tener ningún margen de quietud mental no estaba demostrando que carece de carácter. Estaba experimentando la

consecuencia predecible de un sistema nervioso operando con los recursos que el estrés crónico le deja disponibles, que son significativamente menores de los que normalmente tiene.

Los hábitos que construimos deliberadamente son conductas prefrontales. Los hábitos que vuelven cuando la corteza prefrontal se retira son conductas subcorticales, aquellas que el sistema límbico y los ganglios basales sostienen de forma automática porque llevan más tiempo instaladas y tienen surcos más profundos en el patrón neuronal. Las respuestas antiguas al estrés, la comida como alivio, la pantalla como anestesia, el sedentarismo como conservación de energía, son exactamente ese tipo de conductas. No son malas elecciones conscientes. Son el sistema operando con el piloto automático más antiguo disponible en un momento en que el piloto más sofisticado ha quedado temporalmente sin corriente.

La encuesta del Observatorio de Recursos Humanos que señala que siete de cada diez trabajadores admiten comer para calmar el estrés laboral y que casi dos tercios declaran que sus hábitos alimentarios afectan directamente la calidad de su descanso no está describiendo debilidades morales. Está cuantificando el colapso en cascada a escala de población: millones de personas que viven semanalmente la experiencia de que cuando un pilar cede, los demás aumentan su nivel de fragilidad y el deterioro se extiende con una lógica que nadie les explicó pero que su cuerpo conoce perfectamente.

La pandemia de 2020 produjo algo que los investigadores del comportamiento llamaron un experimento natural a escala global, involuntario y sin grupo de control, sobre el colapso simultáneo de rutinas. Cuando los confinamientos desestabilizaron el trabajo, el movimiento, la estructura de las comidas, los horarios de sueño y la frontera entre el espacio de descanso y el de actividad, millones de personas experimentaron el colapso en cascada de forma simultánea y sin los recursos habituales para gestionarlo. Los estudios que

documentaron ese período mostraron correlaciones fuertes y estadísticamente significativas entre el estrés percibido, la ansiedad, el burnout y la calidad del sueño: variables que antes se medían de forma relativamente independiente empezaron a moverse en bloque, confirmando lo que este libro ha argumentado desde el principio con los datos que la biología ofrece. Los pilares no fallan de forma independiente. Forman un sistema de retroalimentación mutua que se deteriora en bloque cuando uno de sus nodos cede bajo presión suficiente.

Esto no significa que el colapso sea inevitable ni que una vez iniciado sea irreversible. Significa que es predecible, que ocurre siguiendo una lógica que puede comprenderse, y que esa comprensión ofrece un mapa de salida que no requiere heroísmo sino precisión.

Pero antes de hablar de la salida, quiero hacer espacio para algo que la mayoría de los libros sobre hábitos y cambio conductual tratan con menos profundidad de la que merecería, precisamente porque resulta incómodo de articular cuando la función del libro es inspirar en lugar de acompañar en la dificultad real. Me refiero a lo que ocurre después del colapso en el interior de la persona, en el plano de la narrativa que construye sobre sí misma.

Cuando los hábitos colapsan, especialmente cuando lo hacen después de un período en que habían funcionado con suficiente consistencia como para que empezaran a sentirse propios, la narrativa interna suele tornarse punitiva con una rapidez que resulta reveladora de cuánto de la identidad se había invertido en ellos. Ya lo intenté y no lo sostengo. Siempre llega un momento en que vuelvo al mismo sitio. Soy de las personas que empiezan cosas y no las terminan. Hay algo en mí que no puede con esto. Estas frases, que muchas personas reconocerán sin necesidad de que nadie las pronuncie en voz alta, no son análisis objetivos de la situación. Son el resultado de aplicar al propio comportamiento una lógica de todo

o nada, que ya identificamos en el capítulo dos como una de las barreras cognitivas más consistentes al cambio, con la potencia amplificadora de la culpa retrospectiva en su momento de mayor intensidad.

La culpa retrospectiva durante el colapso es particularmente devastadora porque llega en el momento de menor disponibilidad de recursos cognitivos para procesarla de forma adaptativa. La corteza prefrontal que necesitaría reencuadrar la situación desde una perspectiva más útil es exactamente la que el cortisol elevado ha dejado con capacidad reducida. Es como intentar arreglar el fusible de la casa en el momento en que ha saltado: el herramienta que necesitarías usar para repararlo es lo que dejó de funcionar. El resultado es que la persona que más necesitaría en ese momento una lectura compasiva y orientada a la información de lo que ha ocurrido es la que tiene menos capacidad interna para producirla, y la narrativa punitiva llena ese espacio con la velocidad de lo que nunca requirió esfuerzo consciente para instalarse.

La culpa retrospectiva durante el colapso también tiene una función adicional que merece nombrarse porque es la que más obstaculiza la recuperación. Actúa como falsa rendición de cuentas. La persona que se castiga con suficiente intensidad por haber colapsado siente, de forma ilusoria pero genuinamente sentida, que el castigo hace algo, que la responsabiliza de alguna manera que la simple comprensión no haría. La culpa se experimenta como seriedad, como evidencia de que la persona se toma el asunto en cuestión con la gravedad que merece. Y abandonarla, dejar de castigarse, parece irresponsable, parece absolver algo que en realidad requería consecuencias.

Pero la culpa retrospectiva, a diferencia de lo que sugiere esa función emocional aparente, no produce ninguna información que no esté ya disponible, no cambia ninguna condición que hubiera podido evitar el colapso, y no genera ningún recurso adicional para

salir de él. Solo consume la energía cognitiva y emocional que se necesitaría para hacer algo diferente, y lo hace en el momento en que esa energía es más escasa. La culpa no es rendición de cuentas. Es el gasto de los últimos recursos disponibles en un callejón sin salida.

Lo que sí produce información útil, y lo que este capítulo propone como la alternativa real a la narrativa punitiva, es una pregunta diferente. No por qué fallé, que conduce inevitablemente al carácter como respuesta. Sino qué condiciones estaban presentes cuando el sistema colapsó, y qué dice eso sobre el ajuste estructural que podría reducir la probabilidad de que vuelva a ocurrir con la misma intensidad.

Esta pregunta tiene respuestas concretas. Si el sueño fue lo primero que cedió porque el estrés laboral produjo pensamientos rumiantes que el sistema de descanso mental no estaba suficientemente construido para gestionar, eso es información sobre dónde reforzar el sistema antes de que llegue la próxima semana de alta presión. Si la alimentación se deterioró porque no había estructura de comidas que sobreviviera a la desaparición del tiempo para cocinar, eso es información sobre qué tipo de alternativas de bajo esfuerzo conviene tener disponibles para exactamente esas semanas. Si el movimiento desapareció porque estaba anclado a una condición, un horario, un espacio, que la semana difícil hizo inaccesible, eso es información sobre la necesidad de un plan de contingencia para el movimiento que no dependa de esa condición específica.

El colapso como información es una herramienta de sistema. No absuelve ni condena. Orienta. Y orientar es lo único que, en el fondo del colapso, tiene valor práctico real.

Hay algo más que ocurre durante el colapso que la mayoría de las personas no nombran pero que muchos reconocerán: la sensación de que la distancia entre el estado actual y el estado al que

se había llegado es insalvable, de que reconstruir lo que se había construido requeriría un esfuerzo igual al esfuerzo inicial, que ya había sido considerable, y que en el estado de agotamiento en que se encuentra quien ha colapsado ese esfuerzo resulta imposible de imaginar, mucho menos de ejecutar. Esa sensación, aunque comprensible, es imprecisa. Porque hay una diferencia fundamental entre construir un hábito desde cero y retomarlo después de una interrupción, aunque desde fuera ambas situaciones parezcan iguales.

La diferencia está en el surco. El patrón neurológico que un hábito ha ido excavando durante semanas de práctica no desaparece en una semana de interrupción. Se vuelve menos activo, menos accesible, pero permanece. Los ganglios basales no borran el patrón porque haya habido un paréntesis. Lo mantienen en una especie de estado latente que requiere menos repeticiones para reactivarse de las que requirió instalarse. Es como la diferencia entre escribir en una pizarra blanca y escribir sobre algo que ya se borró pero que dejó la textura del trazo anterior: el marcador sigue el surco con más facilidad que si la superficie fuera completamente nueva.

La investigación sobre recuperación de hábitos después de interrupciones, un área que ha ganado atención en la literatura de psicología del comportamiento en los últimos años, muestra de forma consistente que el tiempo de reactivación de un hábito interrumpido es significativamente menor que el tiempo que requirió su instalación inicial, siempre que la interrupción haya sido temporal y no el inicio de un patrón de abandono prolongado. Dicho de otra manera: no estás empezando de cero. Estás retomando, y retomar es fisiológicamente diferente a empezar.

Conocí una mujer que trabajaba en atención al cliente de una empresa de logística, con turnos que rotaban cada dos semanas y dos hijos en edad primaria, y que llevaba casi seis meses construyendo con una paciencia que me resultaba admirable una pequeña

arquitectura de hábitos que empezaba a sostenerse. Había encontrado su punto de entrada en el movimiento, específicamente en una caminata de veinte minutos tres mañanas por semana antes de que sus hijos se despertaran, que había producido mejoras notables en su sueño y en su energía del mediodía. Había añadido algunas modificaciones en la estructura de las comidas. Había recuperado el margen de diez minutos antes de dormir sin teléfono que describía como "la única cosa del día que es completamente mía."

Luego, en el curso de un mes, su madre fue hospitalizada. El horario de turnos cambió con poco aviso. Uno de sus hijos tuvo una semana de fiebre. El sistema colapsó en su totalidad en aproximadamente diez días, y cuando volvimos a hablar, tres semanas después de que eso empezara, lo que describía no era principalmente el cansancio o la dificultad situacional. Era la vergüenza.

—Sé que ha sido una situación excepcional —me dijo—. Sé que hubiera sido imposible mantener todo eso en esas semanas. Pero aun así me siento fatal, como si hubiera tirado todo lo que había construido. Y lo peor es que ahora tengo que empezar otra vez, y no tengo fuerzas para empezar otra vez. Lleva mucho trabajo construir eso, y de repente ha desaparecido en dos semanas.

Le pregunté cuánto tiempo llevaba sin hacer ninguna de esas cosas.

—Pues... la caminata, tres semanas. El margen sin teléfono, casi tres semanas también. La comida estructurada, quizás dos.

Le expliqué la diferencia entre construir y retomar. Le dije que el sistema nervioso no había olvidado las dieciocho semanas anteriores. Que los patrones seguían ahí, en estado latente, y que lo que llamaba empezar otra vez era en realidad algo cualitativamente

diferente, más parecido a encender algo que había estado dormido que a fabricar desde la nada.

—¿Y si duermo mal tres semanas más? —preguntó—. ¿Los patrones desaparecen?

—Tres semanas de interrupción no borran dieciocho semanas de construcción. Pueden desactivar temporalmente lo que estaba más reciente. Pero la base que has construido no se deshace con esa velocidad.

Hubo una pausa.

—Entonces, ¿qué hago ahora?

Y esa es la pregunta que este capítulo tiene que responder con la misma concreción que las secciones de plan de los capítulos anteriores respondieron su versión propositiva. No qué hacer cuando todo va bien. Qué hacer cuando estás en el fondo, cuando los recursos son escasos, cuando la culpa está presente y la energía no, cuando el sistema ha colapsado y la pregunta real no es cómo reconstruirlo todo sino cómo no perderlo completamente mientras dure la crisis.

La respuesta tiene un nombre que conecta directamente con el punto de entrada que describimos en el capítulo cuatro y con la lógica de inicio que ha atravesado todo el libro. Se llama hábito ancla mínimo, y su función específica durante el colapso es diferente de la función de un hábito en condiciones normales. No está ahí para construir ni para progresar. Está ahí para mantener la conexión con el sistema mientras el sistema atraviesa una tormenta que no puede detenerse a voluntad.

El hábito ancla mínimo es el comportamiento más pequeño posible que mantenga vivo el vector de los pilares durante la crisis. No los cuatro pilares. Uno. El mínimo de ese uno que resulte

imposible de incumplir incluso en el peor día de la semana más difícil. Su criterio de selección no es qué sería más beneficioso en condiciones normales sino qué puede ocurrir con la energía disponible durante el colapso, que es significativamente menor de la energía disponible en condiciones normales.

Para algunas personas, ese ancla mínima durante el colapso es comer una pieza de fruta en el desayuno aunque todo lo demás de la alimentación haya cedido. No la comida estructurada. No las legumbres tres veces por semana. Solo la fruta en el desayuno, que requiere abrir la nevera y coger algo que no necesita preparación, que tarda treinta segundos y que mantiene viva una señal mínima de que la alimentación sigue siendo algo sobre lo que la persona ejerce algún nivel de intención, aunque ese nivel sea el más básico posible.

Para otras, el ancla es apagar el teléfono diez minutos antes de acostarse aunque el sueño haya sido fragmentado durante días, aunque esos diez minutos no produzcan la calidad de transición que producían cuando el sistema funcionaba mejor, aunque la mente llegue a esos diez minutos todavía acelerada. El valor de esos diez minutos no está en el efecto que producen durante la crisis. Está en que mantienen la señal de que existe una intención de crear las condiciones para el sueño, que el hábito no ha desaparecido sino que está operando en su versión más reducida, esperando las condiciones para expandirse de nuevo.

Para otras, el ancla es subir por las escaleras en lugar del ascensor una vez al día. Cinco minutos de estiramientos al levantarse. Cualquier cosa que mueva el cuerpo mínimamente y que no requiera ninguna condición adicional para ocurrir.

El criterio de elección del ancla mínima tiene dos características que la distinguen de cualquier otro tipo de hábito: debe ser tan pequeño que la respuesta ante la pregunta de si se puede hacer hoy sea invariablemente sí, incluso en el día más difícil, y debe mantener

aunque sea la señal mínima de continuidad con el pilar al que pertenece. No tiene que producir beneficio fisiológico significativo en las semanas de crisis. Tiene que mantener el surco suficientemente activo como para que cuando las condiciones mejoren la reactivación sea posible sin la fricción de lo completamente nuevo.

Esta distinción importa porque cambia el estándar de evaluación durante el colapso. En condiciones normales, el estándar es el progreso: se añaden semanas, se incrementa duración o intensidad, se observan mejoras en la calidad del sueño o en la energía o en la claridad mental. Durante el colapso, el estándar es la continuidad mínima: el ancla se mantuvo hoy. Eso es suficiente. No como resignación sino como comprensión precisa de qué función cumple el ancla en ese momento del sistema.

Hay una imagen que me parece útil para entender la diferencia entre la función del ancla durante el colapso y la función del hábito en condiciones normales. Imagina una vela en una noche de viento. En condiciones de calma, la vela produce luz suficiente para iluminar el espacio y leer, estudiar, trabajar. En una noche de tormenta, esa misma llama se reduce casi hasta desaparecer, protegida con la mano, produciendo apenas lo suficiente para no perderse en la oscuridad. Nadie espera que la vela bajo el viento ilumine el espacio del mismo modo que lo hace en calma. Solo que no se apague completamente. Porque si la llama sobrevive a la tormenta, cuando el viento amaine puede volver a dar la luz que daba antes. El problema no es la tormenta. El problema es confundir la llama reducida con llama apagada y apagarla uno mismo antes de que la tormenta haya terminado.

El ancla mínima es la mano alrededor de la llama durante el viento.

Quiero hablar de una dimensión adicional del colapso que tiene una importancia práctica que a menudo se subestima, y es la que

conciene a las condiciones que lo hacen más o menos probable y más o menos severo. Porque aunque el colapso no puede evitarse completamente, no todas las personas con el mismo nivel de estrés objetivo colapsan con la misma intensidad ni con la misma rapidez, y esa variabilidad no es principalmente de carácter sino de arquitectura preventiva.

Los sistemas de hábitos con mayor resiliencia ante el colapso no son los más perfectos en condiciones normales. Son los que tienen planes de contingencia incorporados, los que han anticipado que las condiciones ideales no siempre serán disponibles y han diseñado respuestas para cuando no lo sean. Esto es diferente de la improvisación que ocurre durante el colapso, cuando la corteza prefrontal ya está operando con capacidad reducida y las decisiones se toman desde el agotamiento. La contingencia que funciona durante el colapso es la que se diseñó antes de él, cuando los recursos cognitivos estaban disponibles.

Diseñar la contingencia antes del colapso significa, en términos concretos, identificar con anticipación cuál será el ancla mínima cuando las cosas se pongan difíciles. No en abstracto, sino específicamente: si hay una semana en que el trabajo intenso hace imposible la caminata de veinte minutos, el ancla es subir las escaleras del edificio tres veces. Si hay una semana en que la alimentación no puede estructurarse, el ancla es la fruta del desayuno. Si hay una semana en que el margen de diez minutos sin teléfono antes de dormir no puede mantenerse porque hay llamadas de familiares que llegan tarde, el ancla es apagar el teléfono solo cinco minutos antes de cerrar los ojos.

Cuando se diseña la contingencia desde la calma y los recursos están disponibles para pensarla, el plan de contingencia existe como decisión ya tomada a la que solo hay que acceder cuando llega la crisis, sin necesidad de fabricar una solución nueva desde el agotamiento. La decisión prefabricada tiene un coste de activación

mucho menor que la decisión nueva, precisamente porque la corteza prefrontal ya no tiene que deliberar sobre ella: solo tiene que reconocerla y ejecutarla.

Hay un patrón que he observado repetidamente en personas que han trabajado sus hábitos durante suficiente tiempo como para haber pasado por varios ciclos de construcción y colapso, y que distingue a quienes salen del colapso con relativa rapidez de quienes se quedan atrapados en él durante semanas o meses. No es la ausencia de culpa retrospectiva, que aparece en todos con mayor o menor intensidad. No es la magnitud del colapso, que puede ser igualmente severa en ambos grupos. Es la velocidad con que cambian la pregunta. La velocidad con que pasan de por qué fallé a qué necesito para retomar.

Ese cambio de pregunta no es natural ni automático. Requiere haber construido previamente una relación con el propio comportamiento que no equipare el colapso con la evidencia de un defecto permanente, sino que lo trate como información sobre las condiciones en que el sistema opera. Esa relación se construye exactamente con la comprensión que este libro ha ido intentando proveer: que los hábitos no fallan por carácter, que el colapso es el mecanismo del estrés actuando sobre un sistema interdependiente, que la continuidad mínima tiene valor aunque no tenga efecto visible durante la crisis, y que retomar es fisiológicamente diferente a empezar.

Cuando esa comprensión está presente, la pregunta de qué necesito para retomar llega antes. Y llegar antes cambia el tiempo que el sistema pasa en el fondo antes de empezar a moverse de nuevo.

La mujer del turno rotativo y los hijos en edad primaria y la madre hospitalizada volvió a hablar conmigo seis semanas después de esa conversación sobre el colapso. Su madre seguía

recuperándose. El turno había vuelto a su ciclo habitual. Uno de sus hijos había tenido otro resfriado en el medio pero de corta duración.

Me contó que la semana en que habíamos hablado había decidido que su ancla mínima durante la crisis iba a ser los diez minutos sin teléfono antes de dormir. Solo eso. Ni la caminata, ni la comida estructurada, ni nada más. Solo los diez minutos, que habían sido en muchas noches cinco, y en algunas solo tres porque los hijos habían necesitado algo en ese margen. Pero había ocurrido la mayoría de los días.

—Lo más raro —me dijo— es que no me ayudó a dormir mejor en esas semanas. Con todo lo que pasaba, dormía igual de mal. Pero me ayudó a no sentirme completamente desconectada de lo que estaba intentando hacer. Como que sabía que cuando las cosas mejoraran, el hilo seguía ahí. Que no lo había soltado del todo.

Esa descripción, el hilo que seguía ahí, me parece una de las formulaciones más precisas de lo que el ancla mínima hace durante el colapso que he escuchado. No produce beneficio directo en el momento más difícil. Mantiene la conexión con el sistema para que la reactivación sea posible cuando las condiciones lo permitan. Y esa conexión, por débil que sea durante la tormenta, hace una diferencia cualitativa enorme entre quien sale del colapso con algo a lo que volver y quien sale de él sin ningún hilo en la mano.

En las dos semanas siguientes a esa conversación, cuando la carga situacional empezó a reducirse, la caminata volvió. No de forma inmediata y no con la regularidad de antes, sino primero una mañana, luego dos, luego volvió al ritmo de tres. La estructura de las comidas tardó un poco más en reinstalarse porque requería más energía cognitiva que la caminata, pero fue llegando. El margen sin teléfono se expandió de nuevo desde los tres o cinco minutos de la crisis hasta los diez habituales. No como un proceso de reconstrucción desde cero. Como una expansión natural de algo que

no había desaparecido sino que había esperado, reducido al mínimo, a que hubiera espacio para crecer de nuevo.

Hay una observación que quiero dejar formulada con claridad antes de cerrar este capítulo, porque es la que mejor captura todo lo que hemos intentado describir y la que tiene mayor potencial de cambiar la forma en que se interpreta el propio historial conductual a partir de este momento.

Los hábitos más robustos no son los que nunca se rompen. Son los que se retoman más rápido. La robustez de un sistema de hábitos no se mide por la ausencia de colapso, que en vidas reales con niveles reales de estrés y de imprevisibilidad es una expectativa que ningún sistema puede cumplir de forma sostenida. Se mide por la capacidad de retomar, por la velocidad con que la persona puede pasar del colapso al ancla mínima y del ancla mínima a la reactivación progresiva. Y esa capacidad de retorno no es un rasgo de carácter que se tiene o no se tiene. Es una habilidad que se aprende exactamente a través de los ciclos de colapso y retoma, siempre que esos ciclos se transiten con la comprensión correcta de lo que significan.

Cada colapso que termina en retoma enseña algo que el colapso que termina en abandono no puede enseñar: que el sistema puede sobrevivir a las semanas más difíciles, que el ancla mínima funciona aunque no se vea en el momento, que la continuidad no requiere perfección sino dirección, y que la dirección puede mantenerse aunque el ritmo sea el más lento del camino.

Esta no es una promesa de que los colapsos vayan a ser menos frecuentes ni menos dolorosos. Es algo diferente y más útil: la descripción de cómo funcionan, de por qué ocurren y de qué hace posible salir de ellos sin que cada uno sea el final del proceso y el inicio del siguiente abandono. El colapso no es el fracaso del sistema. Es el sistema enfrentando condiciones para las que no estaba

completamente preparado y respondiendo con los recursos que tiene. Y la respuesta correcta al colapso no es la culpa ni la reconstrucción heroica desde el agotamiento. Es el hilo más fino posible tendido hacia el otro lado, esperando a que haya suficiente calma para caminar por él de nuevo.

Capítulo 10

El hábito que ya tienes

Reinterpretar el pasado para construir desde lo que funciona

Hay una conversación que se repite con sorprendente consistencia cuando alguien empieza a hablar honestamente sobre sus hábitos. No la conversación aspiracional, la de lo que se quisiera hacer, la de los planes que algún lunes van a empezar. Sino la conversación real, la que ocurre cuando hay suficiente confianza como para decir la verdad sobre la semana que acaba de pasar. Y en esa conversación, invariablemente, aparece una lista de cosas que la persona considera que no está haciendo.

No duermo lo suficiente. No me muevo como debería. No como bien. No descanso la mente. No tengo disciplina. No soy constante.

Lo que rara vez aparece en esa conversación, y lo que este capítulo quiere hacer visible, es la lista inversa. Todo lo que la persona sí está haciendo, que funciona aunque nadie lo haya nombrado como hábito, que produce efectos reales aunque no tenga

el formato que la industria del bienestar ha legitimizado como válido, que lleva semanas o meses o años ocurriendo con una regularidad que ningún plan consciente ha logrado replicar.

La arqueología conductual empieza por ahí. Por la pregunta que nadie hace: ¿qué estás haciendo bien sin saberlo?

Una mañana de hace algunos años, en una conversación que no tenía ningún propósito formal, una persona me describió su vida con el tono de quien hace un inventario de pérdidas. Cuarenta y tres años, ingeniero de telecomunicaciones, separado hacía dos años, con una hija de ocho que vivía con él en semanas alternas. Me habló de su alimentación como de un desastre. De su sueño como de algo que simplemente ocurría cuando el cuerpo no podía más. Del ejercicio como de una promesa que se renovaba cada enero y se olvidaba cada febrero.

—No tengo ningún hábito saludable —me dijo—. Ninguno que valga la pena mencionar.

Le pregunté cómo era su semana típica. No la semana ideal. La semana real, con la hija o sin ella, con trabajo o con reuniones fuera, con más o menos energía. Le pedí que me la describiera como si me estuviera explicando la rutina de otra persona.

Lo hizo. Y mientras hablaba, fui escuchando algo que él no escuchaba porque estaba demasiado cerca de sus propias palabras para verlo desde fuera.

Se levantaba a la misma hora todos los días, incluidos los sábados, porque si no lo hacía el domingo por la noche no podía dormir bien y el lunes era insoportable. Había llegado a eso no como decisión consciente sino como consecuencia aprendida de varios años de irregularidad que habían tenido efectos que ya no quería repetir. Comía en casa la mayoría de los días porque el restaurante cercano a la oficina le parecía caro y porque se había acostumbrado a

prepararse algo sencillo por las mañanas antes de salir. Cuando tenía a su hija, caminaban juntos desde el colegio hasta casa, cuarenta minutos a paso de niña de ocho años, tres tardes por semana. Antes de acostarse, leía en papel porque la pantalla le producía un tipo de insomnio específico que había aprendido a reconocer y a evitar.

Ninguna de esas cosas las nombraba como hábitos. Las nombraba como circunstancias. Como lo que hacía porque no tenía alternativa, o porque había aprendido a evitar las consecuencias de no hacerlo, o simplemente porque había quedado así sin que nadie lo hubiera decidido.

Cuando le dije lo que había escuchado, cuando le describí desde fuera lo que él había descrito desde dentro, algo en su expresión cambió antes de que dijera nada. No sorpresa exactamente. Más parecido al reconocimiento de alguien que mira una foto que siempre estuvo ahí pero a la que nunca había prestado atención.

—Eso no cuenta como hábito —dijo—. No lo elegí conscientemente.

Y ahí estaba la premisa que este capítulo quiere dismantelar con cuidado, porque es la que más consistentemente impide que las personas reconozcan el terreno real desde el que están construyendo.

La premisa de que solo cuentan los hábitos elegidos conscientemente, estructurados en un plan, ejecutados con intención declarada y suficiente esfuerzo visible. La premisa de que el comportamiento que ocurre como consecuencia de la vida real, sin programa que lo respalde y sin aplicación que lo registre, no tiene valor de hábito aunque lleve años produciéndose con más regularidad que cualquier plan conscientemente diseñado.

Esta premisa es falsa desde la biología. El sistema nervioso no distingue entre los comportamientos que se eligieron

deliberadamente y los que se instalaron por otras vías. Lo que distingue es la regularidad de la señal y la consistencia del contexto. Un comportamiento que ocurre con suficiente regularidad en el mismo contexto produce exactamente el mismo tipo de automatización neurológica que el hábito conscientemente construido. Los ganglios basales no tienen un campo para registrar la intención que acompañó a la instalación. Registran el patrón. Y el patrón que el ingeniero había descrito como circunstancia era, en términos neurológicos, un conjunto de hábitos sólidos construidos sin saberlo sobre los que podía apoyarse cualquier cambio adicional que quisiera hacer.

El inventario conductual honesto empieza por este reconocimiento. No por la lista de lo que falta, sino por el mapa de lo que ya funciona, aunque no tenga el nombre de hábito, aunque no haya sido elegido con la solemnidad que el término parece requerir, aunque nadie lo haya felicitado por tenerlo.

Hacer ese inventario requiere algo que resulta más difícil de lo que parece: mirar la semana real sin el filtro del estándar aspiracional. Sin comparar con lo que el libro de turno dice que debería ocurrir. Sin restar puntos por el formato incorrecto. Solo describir, con la misma neutralidad con que se describiría la rutina de otra persona, qué ocurre realmente entre el lunes y el domingo.

Ese ejercicio produce resultados que sorprenden a casi todo el mundo que lo hace con honestidad. No porque revele que todo está bien y que no hay nada que mejorar. Sino porque revela que el punto de partida nunca es el cero que la narrativa del fracaso sugiere. Hay siempre algo que funciona. Hay siempre algún comportamiento que se repite con suficiente consistencia como para tener valor de anclaje, sobre el que otro comportamiento podría encadenarse sin necesidad de crear todo desde la nada.

El ingeniero tenía cuatro. El horario de sueño consistente que había instalado sin querer al aprender que la irregularidad le costaba cara. La costumbre de comer en casa que el presupuesto y la practicidad habían construido sin que ningún plan nutricional lo hubiera prescrito. La caminata del colegio que había empezado como necesidad logística y que se había convertido en algo que su cuerpo esperaba esas tardes, que producía una textura específica en las horas siguientes que notaba cuando no ocurría. Y la lectura en papel antes de dormir que había llegado no por disciplina sino por la evidencia repetida de que sin ella el sueño era peor.

Cuatro puntos de apoyo. Cuatro lugares desde los que el siguiente paso no requería comenzar desde el suelo sino desde algo que ya tenía altura.

Hay un concepto en la investigación sobre formación de hábitos que James Clear popularizó con el nombre de apilamiento de hábitos, aunque la idea tiene raíces más largas en la literatura sobre comportamiento y condicionamiento. La versión técnica del concepto, que los psicólogos conductuales llaman *implementation intention* o encadenamiento de respuestas, describe el mecanismo por el que un comportamiento ya automatizado puede servir como señal de activación de un comportamiento nuevo, reduciendo el coste cognitivo de inicio porque la señal de contexto ya existe y el cerebro no tiene que generar ninguna nueva para reconocerla.

En términos más sencillos: si ya haces algo con regularidad, puedes añadir otro comportamiento inmediatamente antes o después de ese algo, y el comportamiento existente actúa como recordatorio y como contexto para el nuevo. La eficiencia de este mecanismo proviene de que el comportamiento ancla ya no requiere energía de activación porque es automático, de modo que toda la energía disponible puede dirigirse hacia el comportamiento nuevo, que es el que todavía necesita deliberación consciente para ocurrir.

Lo que hace este mecanismo especialmente relevante aquí es que el inventario conductual honesto, esa arqueología del comportamiento real, es exactamente lo que permite identificar los anclajes sobre los que el apilamiento puede funcionar. No los anclajes hipotéticos, los que idealmente uno debería tener, sino los que realmente existen en la semana real de esa persona concreta.

El ingeniero, por ejemplo, ya se levantaba a la misma hora todos los días. Ese comportamiento era su anclaje más sólido, el más consistente, el que tenía más semanas de repetición y más surco neurológico excavado. Si añadía diez minutos de movimiento ligero inmediatamente después de levantarse, antes de que el teléfono entrara en juego, el anclaje del horario consistente de despertar funcionaría como señal de inicio de ese movimiento, y el nuevo comportamiento no tendría que generar su propia señal desde cero. Se apoyaría en una señal que ya estaba ahí, sólida y lista.

Del mismo modo, su costumbre de leer en papel antes de dormir era el anclaje perfecto para insertar dos o tres minutos de respiración consciente o de quietud sin tarea inmediatamente antes de abrir el libro, en ese espacio de transición entre terminar lo que fuera que hubiera estado haciendo y el momento en que el libro se abría. Ese espacio de transición existía todos los días. Solo necesitaba que algo ocurriera en él en lugar de dejarlo vacío o llenarlo con el teléfono.

El apilamiento que se construye sobre anclajes reales tiene una tasa de continuidad significativamente mayor que el apilamiento que se diseña sobre comportamientos que deberían existir pero que todavía no existen. La razón es que cuando el anclaje es real, la señal contextual se produce de forma automática y el nuevo comportamiento tiene la señal de inicio garantizada. Cuando el anclaje es hipotético, la persona tiene que generar tanto la señal del anclaje como la del nuevo comportamiento, lo que duplica el coste cognitivo y produce exactamente el tipo de sobrecarga de intención

que hemos visto colapsar en los primeros días de cualquier plan demasiado ambicioso.

El inventario conductual honesto no es solo útil para identificar anclajes positivos. Tiene una segunda función que es igualmente valiosa y que, como ocurre con tantas cosas en este libro, requiere una forma de honestidad diferente de la que estamos habituados a ejercer sobre nosotros mismos.

Además de revelar lo que funciona sin reconocimiento, el inventario revela los patrones del fracaso pasado con los hábitos. No para condenarlos, sino para extraer información que los hace comprensibles y, con esa comprensión, evitables.

El patrón del fracaso tiene estructura. No es aleatorio. Si observas los intentos pasados con la distancia suficiente como para no estar todavía dentro de la narrativa de culpa que los rodea, casi siempre emerge una consistencia que señala hacia condiciones externas o de diseño, no hacia deficiencias de carácter.

Los planes que colapsaron siempre en la tercera semana señalan que el diseño inicial era sostenible durante dos semanas pero no más allá. Algo en la exigencia o en la fricción superaba los recursos disponibles exactamente ahí. Los intentos que desaparecían invariablemente cuando llegaba cierto tipo de semana de trabajo o cierto momento del año señalan que el hábito no tenía plan de contingencia para esas condiciones específicas, que se diseñó para las condiciones ideales y no sobrevivía a las condiciones reales. Los hábitos que empezaban con alta intensidad y se abandonaban con el mismo dramatismo señalan el perfeccionismo conductual que ya identificamos en el capítulo uno: el estándar de cumplimiento era tan alto que cualquier variación producía la señal de fracaso y la señal de fracaso producía el abandono.

Recuerdo haber leído el diario de hábitos de una mujer que había intentado instalar una práctica de meditación cuatro veces en

los últimos tres años. Las cuatro veces había empezado con veinte minutos diarios. Las cuatro veces había abandonado entre la semana segunda y la tercera, con la misma nota al margen: no puedo parar la mente, esto no es para mí. El patrón era idéntico en los cuatro intentos. No la persona. El diseño. Veinte minutos para alguien sin práctica previa de quietud mental es un estándar que la mayoría no puede sostener durante más de dos semanas sin producir exactamente la frustración que ella describía. Dos minutos habría tenido una probabilidad de supervivencia radicalmente diferente. No porque dos minutos sean meditación en el sentido que ella buscaba, sino porque dos minutos habrían construido la capacidad de tolerar el silencio que veinte minutos requerían como punto de partida.

El patrón del fracaso, cuando se lee sin culpa, es diagnóstico. Dice dónde estaba el problema de diseño. Y el problema de diseño es exactamente lo que puede corregirse en el siguiente intento sin que la corrección dependa de que la persona cambie su naturaleza.

Hay algo que el inventario conductual honesto revela que resulta al mismo tiempo desconcertante y liberador la primera vez que se formula con claridad. Los hábitos que más consistentemente han fallado en el pasado tienen con frecuencia una cosa en común que no está en el contenido del hábito sino en el contexto en que se intentó instalar: se intentaron en momentos de alta energía inicial que no podían sostenerse, o en condiciones de vida que no se correspondían con las condiciones habituales, o con un estándar de ejecución que solo era realista en los mejores días de las mejores semanas.

La energía del inicio de año, la motivación del primer día de un nuevo régimen, el entusiasmo que sigue a leer un libro o escuchar una charla inspiradora, son estados de alta disponibilidad cognitiva y emocional que no representan el estado habitual de la persona. Y los hábitos diseñados para esa alta disponibilidad están diseñados para el momento de menor probabilidad de que ocurran de forma

sostenida. El lunes de la motivación pasa. Lo que queda es el martes con el mismo cansancio de siempre, y el hábito que requería el entusiasmo del lunes no tiene combustible para ese martes.

El hábito que puede sostenerse en el martes típico es muy diferente del hábito que resulta atractivo el lunes de la motivación. Y el inventario conductual honesto ayuda a identificar cuál es cuál, porque mapea la semana real, con su fricción real, sus limitaciones reales y su disponibilidad real de energía y tiempo. Y desde ese mapa, la distancia entre un hábito posible y un hábito aspiracional se hace visible con una claridad que la planificación abstracta del domingo por la noche nunca puede proveer.

Quiero hablar de una cosa que este capítulo podría dejar implícita pero que merece formularse con más precisión, porque es la que cambia la forma en que se hace el inventario y la que determina si el inventario produce información útil o si produce simplemente otra lista de cosas que añadir al sistema de seguimiento.

El inventario conductual honesto no es un cuestionario de autoevaluación. No es una lista de hábitos saludables con casillas para marcar qué se hace y qué no. Es algo más cercano a lo que haría un etnógrafo que observa los rituales de una cultura que no conoce: describir lo que ocurre sin clasificarlo previamente como bueno o malo, útil o inútil, suficiente o insuficiente. Describir sin juzgar, al menos en la primera ronda, para que la información pueda verse antes de que el juicio la filtre.

Esto es más difícil de lo que parece para alguien que lleva años evaluando su propio comportamiento a través del filtro del estándar aspiracional. El filtro está tan integrado que actúa de forma automática: caminar al trabajo porque no hay otra opción se registra como no hacer ejercicio, no como hacer treinta minutos diarios de movimiento. Comer en casa la mayoría de los días por razones

económicas se registra como no poder permitirse comer de forma variada, no como tener una estructura alimentaria con frecuencia alta de comidas cocinadas. Acostarse temprano en las noches de guardia se registra como obligación, no como un patrón de gestión del horario de sueño que produce resultados.

El filtro del estándar aspiracional borra exactamente lo que el inventario necesita ver. Y quitárselo, aunque sea temporalmente, requiere un esfuerzo específico de reencuadre que consiste en describir el comportamiento de forma neutral antes de evaluarlo, del mismo modo en que lo describió el ingeniero cuando le pedí que hablara de su semana como si fuera la de otra persona. Esa distancia de perspectiva, aunque artificial, produce una calidad de observación diferente, porque elimina la carga emocional que hace invisibles los comportamientos que funcionan.

Una mujer que trabaja como maestra de primaria en una ciudad de tamaño mediano, madre soltera de un hijo de once años, me describió una vez su semana con la misma tonalidad de inventario de pérdidas que el ingeniero. Cuando le pedí que la describiera de forma neutral, sin evaluarla, emergió algo que ella no había visto porque estaba demasiado ocupada mirando lo que faltaba.

Llevaba tres años, desde que su hijo había empezado a tener autonomía suficiente para ir al colegio solo, durmiendo sin alarma los fines de semana, y había descubierto que su cuerpo se despertaba de forma natural entre las siete y las siete y media independientemente de la hora a la que se hubiera acostado la noche anterior. Lo describía como una molestia, como no poder dormir hasta tarde aunque quisiera. Cuando le sugerí que lo leyera desde otra perspectiva, como un ritmo circadiano particularmente bien calibrado que le permitía tener mañanas largas sin el coste del sueño desfasado que muchas personas experimentan los lunes, algo cambió en su expresión.

También caminaba, sin haberlo decidido conscientemente, entre doscientos y trescientos metros más de lo necesario cada vez que iba al supermercado, porque aparcaba en el extremo opuesto al de la entrada por la misma razón que el ingeniero comía en casa: evitar el atasco de los aparcamientos cercanos. El resultado, acumulado durante años, era un patrón de movimiento adicional que ella nunca había considerado como movimiento porque no tenía la forma correcta.

Preparaba el desayuno de su hijo cada mañana con la misma estructura, siempre fruta, siempre algo de proteína, siempre un cereal sin azúcar añadida, porque había aprendido hace años que si el desayuno era variable su hijo llegaba al colegio con más dificultad para concentrarse y ella tenía conversaciones difíciles con los profesores. En el proceso de asegurarse de que su hijo desayunara bien, había construido sin quererlo un desayuno propio que tenía exactamente la estructura que habría prescrito cualquier nutricionista de orientación no dogmática.

Tres anclajes sólidos. Construidos no por disciplina sino por la acumulación de decisiones pequeñas tomadas por razones distintas al bienestar pero que producían resultados de bienestar. La lógica del sistema no distingue entre los hábitos que se eligieron por las razones correctas y los que se instalaron por otras razones. Registra lo que ocurre con regularidad.

La maestra, como el ingeniero, salió de esa conversación no con un plan nuevo sino con un mapa diferente del territorio que ya habitaba. Y ese mapa diferente cambió la pregunta que se hacía sobre el cambio: no cómo empezar algo completamente nuevo, que requiere crear desde cero señales, contextos y patrones de repetición, sino cómo añadir algo que complementa lo que ya existe, que use los anclajes que ya funcionan como señales de inicio, que no compita con los recursos del sistema sino que se apoye en los que ya están disponibles.

Esto no es optimismo terapéutico. Es la aplicación de la lógica del sistema que hemos construido a lo largo de todo el libro al contexto específico del pasado conductual de cada persona. El sistema interdependiente que describimos en el capítulo tres funciona en ambas direcciones: hacia el deterioro cuando los pilares se apoyan mutuamente en ese sentido, y hacia la mejora cuando se apoyan en la dirección opuesta. Los comportamientos que ya funcionan, por pequeños que sean, son nodos activos del sistema que pueden recibir nuevas conexiones con menos energía de la que requeriría crear esos nodos desde cero.

La arqueología conductual no busca lo que debería haber. Busca lo que hay. Y lo que hay es siempre más de lo que la narrativa del fracaso permite ver.

Hay una dimensión de esta arqueología que opera hacia el futuro en lugar de hacia el pasado, y que completa el cuadro de lo que este capítulo quiere construir. Una vez que el inventario ha revelado los anclajes existentes y el análisis del patrón de fracaso ha identificado dónde estaba el problema de diseño en los intentos anteriores, el siguiente paso es pensar en el siguiente hábito no como algo que hay que crear desde la nada sino como algo que hay que encajar en el territorio que ya existe.

Encajar un hábito en el territorio que ya existe significa hacer dos preguntas que son específicas y concretas. La primera: ¿a cuál de los comportamientos que ya ocurren con regularidad puede este nuevo comportamiento encadenarse como señal de inicio? La segunda: ¿cuál es la versión de este comportamiento tan pequeña que puede ocurrir en los peores días de la semana real, no de la semana ideal?

La primera pregunta busca el anclaje. La segunda busca el estándar mínimo. Juntas, determinan si el diseño del nuevo hábito

tiene probabilidad real de sostenerse o si está diseñado para las condiciones perfectas que la semana real raramente provee.

El ingeniero que hemos acompañado a lo largo de este capítulo respondió esas dos preguntas de la siguiente manera, después de un rato de silencio que me pareció el tipo de silencio productivo en que alguien está mirando realmente algo que no había visto antes.

Su anclaje más sólido era el horario consistente de despertar. El nuevo comportamiento que quería añadir era algo de movimiento por las mañanas, que había intentado instalar antes sin éxito porque lo diseñaba como una sesión de ejercicio de treinta minutos que requería ropa, desplazamiento y una ventana de tiempo que algunos días simplemente no existía. La versión mínima que podía ocurrir en el peor día de la semana real era cinco minutos de estiramientos en el mismo dormitorio, sin ropa especial, antes de que el teléfono se encendiera. No los treinta minutos del plan anterior. Cinco minutos. Apilados sobre el anclaje del horario consistente de despertar, que ocurría sin falta todos los días.

—¿Y si solo hago eso? —preguntó—. ¿Cinco minutos de estiramientos sirven para algo?

Le expliqué lo que la investigación sobre el movimiento mínimo describe con más claridad de lo que el sentido común suele anticipar: que cinco minutos de movimiento suave después de una noche de inmovilidad prolongada activan señales fisiológicas que producen efectos sobre la circulación, la temperatura corporal y la señal de despertar que son desproporcionados respecto a su duración. Que para alguien que parte del sedentarismo, cinco minutos repetidos con suficiente consistencia son exactamente lo que permite que en algún momento los cinco se conviertan en diez, y los diez en veinte, sin que ningún salto requiera un esfuerzo de voluntad que no está disponible porque el sistema ya reconoce el patrón y solo necesita extenderlo.

Lo que no le dije, porque lo había entendido él antes de que yo lo formulara, es que cinco minutos sobre un anclaje sólido tienen más probabilidad de convertirse en veinte minutos dentro de dos meses que treinta minutos sobre ningún anclaje tienen de llegar a la tercera semana.

La sostenibilidad del hábito no es una propiedad del hábito en abstracto. Es el resultado de la relación entre el hábito y el contexto en que ocurre, que incluye tanto los comportamientos que ya existen en ese contexto como los recursos de energía y atención disponibles en la semana real.

Eso es lo que el inventario conductual honesto revela. No lo que falta. Lo que existe. Y lo que existe es el material desde el que se construye lo siguiente, con más eficiencia, con más probabilidad de sostenerse y con menos deuda emocional que los intentos que comenzaron desde la ficción del punto cero.

Hay algo que quiero decir sobre la forma en que este proceso se relaciona con el tiempo, porque es una de las cosas que más malentendidos produce cuando se piensa en el cambio de hábitos. La idea popular de que los hábitos requieren veintiún días para instalarse, que proviene de una observación informal del cirujano plástico Maxwell Maltz en los años sesenta y que se convirtió en cita de motivación sin base empírica, ha producido una relación distorsionada con el tiempo en todo lo que concierne al cambio conductual. Veintiún días es una promesa atractiva porque es lo suficientemente largo como para parecer serio y lo suficientemente corto como para resultar accesible. Pero la investigación real, la que ya mencionamos en el capítulo cinco a partir del trabajo de Phillippa Lally, sitúa la automatización en un rango que va de dieciocho a más de doscientos cincuenta días, con una variación que depende de la complejidad del comportamiento, del contexto y del individuo.

Lo que este capítulo añade a esa imagen es que el tiempo que un comportamiento necesita para automatizarse no empieza siempre en cero. Cuando el nuevo comportamiento se encadena a un anclaje sólido y funciona como extensión de algo que ya ocurre de forma automática, el proceso de automatización puede ser significativamente más corto que cuando se instala sin ningún punto de apoyo. El cerebro ya tiene el contexto. Ya reconoce la señal. Solo necesita asociar el nuevo comportamiento a esa señal existente, que es un paso menos que el que requiere crear tanto la señal como el comportamiento desde la nada.

Esto no es magia. Es la aplicación al comportamiento de la misma lógica que hace que aprender a conducir un coche similar al que ya conduces sea más rápido que aprender a conducir desde cero. El sistema nervioso tiene ya parte del patrón. Solo necesita actualizarlo.

Hay una conversación que me gustaría que este capítulo produjera en quien lo lee, aunque no sea una conversación con nadie más sino una conversación interna, un momento de hacer el inventario de verdad, con la neutralidad del etnógrafo que describe sin juzgar. Un momento de mirar la semana real y encontrar en ella lo que está ahí y que el filtro del estándar aspiracional hace invisible.

Caminas al trabajo porque no tienes coche y el transporte público te deja a diez minutos. Eso son cincuenta minutos de movimiento al día que ninguna aplicación registra porque no tienes la pulsera que lo haría. Comes en casa la mayoría de los días porque el restaurante te parece caro o porque te gusta cocinar o porque el horario de trabajo lo facilita. Eso es una frecuencia de comida cocinada que cualquier patrón alimentario saludable reconocería como base sólida. Te acuestas temprano cuando tienes guardia al día siguiente porque aprendiste que la alternativa te cuesta cara durante todo el día siguiente. Eso es gestión del sueño en función de las consecuencias, que es exactamente lo que la investigación sobre

comportamiento y consecuencias describe como el mecanismo de aprendizaje más duradero.

Ninguna de esas cosas requiere que te felicites por ellas ni que las conviertas en parte de una identidad aspiracional. Requieren solo que las veas. Que las incluyas en el mapa real del territorio desde el que el siguiente paso va a darse. Que no partas de la ficción del cero que la narrativa del fracaso te propone cada vez que decides que hay que empezar de nuevo.

No se trata de empezar de nuevo. Nunca se trata de eso. Se trata de continuar desde donde estás, con más claridad sobre dónde estás, sobre lo que ya funciona y sobre lo que puede encadenarse a ello sin necesitar crear todo desde la nada.

Ese es el trabajo de este capítulo. Y cuando se hace con honestidad, produce algo que ninguna lista de objetivos puede producir por sí sola: la sensación de que el terreno bajo los pies tiene más solidez de la que parecía. Que hay más desde lo que construir de lo que la narrativa del fracaso admite. Que el pasado conductual, leído sin la distorsión de la culpa y sin el filtro del estándar imposible, no es una colección de intentos fallidos sino un mapa de lo que funciona, esperando a que alguien lo mire con la atención que merece.

Capítulo 11

Consistencia sin perfección

Cómo sostener los hábitos en el tiempo sin que se conviertan en otra exigencia

Hay un momento que ocurre a veces en la sexta o séptima semana de haber comenzado algo nuevo, cuando los primeros cambios han empezado a hacerse perceptibles y el sistema que costó tanto poner en marcha empieza a producir señales de que está respondiendo. No es la euforia del primer día ni la determinación del segundo lunes. Es algo más tranquilo y más real: la mañana en que el cuerpo llega al estado de vigilia con menos deuda que la semana anterior, o la tarde del miércoles en que la energía no ha colapsado a las cuatro como hacía durante meses, o la noche en que el teléfono se queda sobre la mesa sin que nadie tenga que recordar dejarlo ahí. Es el momento en que los hábitos empiezan a sentirse, aunque sea levemente, como propios.

Y entonces, con una puntualidad que resulta casi cómica si no fuera tan consecuente, aparece algo que nadie advirtió que vendría.

Aparece la tentación de hacer más.

Ahora que la caminata de veinte minutos se ha vuelto cómoda, ¿por qué no correr? Ahora que la estructura de las comidas está funcionando, ¿por qué no añadir el protocolo de alimentación que apareció en ese artículo la semana pasada? Ahora que los márgenes del día tienen algo parecido a la quietud, ¿por qué no empezar esa práctica de meditación de treinta minutos que siempre quedó pendiente? La lógica superficial parece impecable: si un poco funciona, más funcionará mejor. Si el sistema ha empezado a moverse, hay que aprovecharlo para moverlo más lejos.

Esta lógica, que la cultura del rendimiento convierte en virtud con el nombre de ambición o progresión, es con enorme frecuencia el inicio del siguiente colapso. No porque crecer sea malo. Porque crecer demasiado rápido sobre un sistema que todavía está consolidándose es exactamente lo mismo que añadir pisos a un edificio antes de que el cemento de los cimientos haya fraguado. La estructura aguanta un tiempo, a veces semanas, a veces meses, y luego cede bajo un peso para el que todavía no estaba preparada.

La paradoja del éxito inicial es una de las formas más comunes y menos reconocidas de fracaso en el mantenimiento de hábitos. Ocurre porque el progreso visible produce motivación, y la motivación en estado puro tiende a traducirse en expansión, y la expansión rápida crea una exigencia que el sistema no puede sostener desde los recursos que tiene en ese momento. El ciclo que se rompe entonces no es solo el del hábito nuevo que se añadió demasiado pronto. Frecuentemente arrastra al sistema completo, porque la energía cognitiva y emocional que el intento de expansión consumió era la misma que sostenía los hábitos que ya funcionaban.

La consolidación es el trabajo que nadie celebra porque no produce resultados nuevos. No hay progreso visible en la semana en que se hace exactamente lo mismo que la semana anterior. No hay

una métrica que registre el hecho de que un hábito se ha asentado con suficiente profundidad como para sobrevivir a una semana difícil. La industria del bienestar no tiene vocabulario para el mantenimiento porque el mantenimiento no genera nuevas ventas, no produce el tipo de transformación fotogénica que se comparte en las redes sociales, no justifica la compra de ningún programa adicional. Pero el mantenimiento es donde ocurre la mayor parte del trabajo real, el trabajo invisible que convierte los hábitos frágiles en hábitos que duran.

Hay una diferencia que la investigación sobre identidad y comportamiento señala con consistencia y que cambia de forma fundamental la forma en que los hábitos se sostienen a largo plazo. Es la diferencia entre tener un hábito y ser alguien que hace esa cosa. Entre el sueño como objetivo que mantener y el sueño como parte de cómo te describes a ti mismo. Entre el movimiento como tarea que cumplir y el movimiento como algo que hacen las personas como tú.

James Clear, en su reflexión sobre el cambio conductual, llama a esto identidad de hábito, y la distingue del logro de hábito de una manera que resulta más precisa de lo que la formulación puede sugerir a primera vista. El logro de hábito es externo y terminable: correr cinco kilómetros, dormir ocho horas, meditar durante treinta días seguidos. Cuando el objetivo se alcanza o cuando no se alcanza, el hábito ha terminado su función. La identidad de hábito es interna y continua: soy alguien que duerme bien cuando puede, soy alguien que se mueve de alguna manera la mayoría de los días, soy alguien que come con más atención que la que tenía hace un año. Desde esa identidad, una noche mala no pone en cuestión quién eres. Es simplemente una noche mala dentro de un patrón más amplio que te define de forma diferente.

La investigación sobre predicción de comportamiento muestra que los cambios de identidad son los predictores más robustos de persistencia conductual a largo plazo, más que la fuerza de la

motivación inicial, más que la calidad del plan diseñado, más que el nivel de información disponible sobre los beneficios del comportamiento. La persona que se describe a sí misma como alguien que no fuma tiene una tasa de abstinencia significativamente mayor que la persona que se describe como alguien que está intentando dejar de fumar, aunque en términos de comportamiento observable las dos puedan ser indistinguibles en un momento dado. La diferencia no está en el comportamiento. Está en la narrativa desde la que ese comportamiento ocurre.

Esto no es una invitación a la autosugestión ni a la construcción de una identidad aspiracional que no corresponde con la realidad. Es la observación de que el lenguaje con que describimos nuestro propio comportamiento tiene consecuencias reales sobre la probabilidad de que ese comportamiento continúe. Cuando alguien que lleva seis semanas caminando con regularidad dice que está intentando hacer ejercicio, se mantiene en la posición de quien todavía no ha llegado, para quien cada día de movimiento es un logro provisional que podría no repetirse. Cuando dice que es alguien que camina porque necesita moverse, habita la posición de quien el movimiento ya describe, y desde esa posición el día en que la caminata no ocurre es la excepción, no la norma.

Este cambio de posición no requiere haber alcanzado ningún estándar de rendimiento. No requiere haberlo hecho perfectamente durante un número determinado de semanas. Requiere la decisión de describirse de una manera diferente, y la voluntad de que esa descripción guíe el comportamiento hacia la coherencia con ella misma.

Hay personas que sienten una resistencia genuina a este tipo de reencuadre, y esa resistencia merece reconocerse sin descartarla como simple obstáculo. La resistencia viene de un lugar honesto: la sensación de que afirmar una identidad que todavía no está completamente consolidada es una forma de autoengaño, de que si

todavía fallas con cierta frecuencia en el hábito, declararte alguien que hace esa cosa es pretender algo que no es enteramente cierto. Esta preocupación tiene sentido en la lógica del todo o nada que ya identificamos como una de las barreras más consistentes al cambio. Pero la identidad de hábito no funciona como una declaración de perfección alcanzada. Funciona como una orientación, como la dirección desde la que los comportamientos se evalúan y hacia la que los ajustes se dirigen. Nadie que se describa como alguien que duerme bien pretende que nunca tiene una noche mala. Pretende que su relación habitual con el sueño, la que describe el patrón y no la excepción, es la de alguien que lo trata como algo que importa.

La diferencia entre esas dos posiciones, aunque parezca semántica, produce comportamientos mensurablemente distintos ante la misma situación. Ante una semana de mal sueño, la persona que se orienta hacia la identidad de alguien que duerme bien tiende a preguntarse qué condición específica de esa semana produjo el deterioro y qué puede ajustarse para la siguiente. La persona que se orienta hacia el logro de dormir bien tiende a interpretar la semana mala como evidencia de que el objetivo no se está alcanzando, y esa interpretación activa los mecanismos de culpa retrospectiva que ya conocemos y que dificultan la recuperación.

Hablemos de algo que la mayoría de los libros sobre hábitos describen en términos abstractos pero que tiene implicaciones concretas y prácticas que vale la pena desarrollar. La flexibilidad estructurada es la condición que distingue los sistemas de hábitos que sobreviven a la irregularidad real de la vida de los que se desmoronan ante la primera semana que no se ajusta a las condiciones diseñadas.

La flexibilidad estructurada no es improvisación. No es la decisión tomada cada día desde cero sobre si se hace o no se hace el hábito. Es algo más preciso: el diseño anticipado de alternativas que se activan de forma automática cuando las condiciones habituales no

están disponibles. El plan A y el plan B. No como señal de que el plan A no es serio, sino como reconocimiento de que las condiciones habituales no son siempre las condiciones disponibles, y que tener la alternativa ya pensada elimina la necesidad de fabricar una solución nueva desde el agotamiento en el momento en que las condiciones habituales fallan.

El plan A es el comportamiento en su versión habitual y más completa. El plan B es la versión mínima que puede ocurrir cuando el plan A no es posible. Y el criterio de selección del plan B no es la eficiencia fisiológica ni el rendimiento medible. Es la fricción de acceso: ¿puede esto ocurrir en el peor día de la semana real, con la energía que habrá ese día, en el tiempo que existirá ese día, sin condiciones especiales que podrían no estar disponibles?

La caminata de treinta minutos es el plan A. Las tres vueltas por las escaleras del edificio de trabajo son el plan B. La comida estructurada con proteína, verdura e hidrato de absorción lenta es el plan A. La fruta con un puñado de frutos secos en el desayuno y algo caliente a la hora que sea es el plan B. Los veinte minutos de quietud antes de dormir son el plan A. Los cinco minutos con el teléfono fuera del dormitorio son el plan B. No como concesión a la pereza sino como ingeniería de contingencia que hace posible que el sistema continúe cuando el escenario es adverso.

Lo que hace el plan B valioso no es lo que produce en el día en que se usa. Es lo que evita. Evita que la semana difícil se convierta en la semana en que todo se interrumpió. Evita que la interrupción se convierta en el inicio del abandono. Evita que el abandono produzca la narrativa de fracaso que hace cada retoma más costosa que la anterior.

Conocí hace tiempo a una médica residente que llevaba tres años en un sistema de guardias que hacía imposible cualquier rutina de hábitos que dependiera del horario. Había intentado instalar el

ejercicio varias veces y siempre había fracasado por la misma razón: el día después de guardia, que era impredecible en su momento de llegada pero predeciblemente devastador en términos de energía disponible, interrumpía cualquier plan que tuviera consistencia horaria. Había concluido, con la racionalidad de quien ha observado el mismo patrón suficientes veces, que sus condiciones laborales hacían imposible el tipo de hábitos que los libros de bienestar describían.

Lo que cambió cuando hablamos no fue el plan. Fue el criterio. En lugar de diseñar hábitos que dependieran de la consistencia horaria, que su vida estructuralmente no podía proveer, empezamos a diseñar hábitos que se activaran según el estado del sistema en ese día específico, no según la hora del reloj. El día después de guardia, el plan B era el estándar: cinco minutos de estiramientos al despertarse de lo que fuera que hubiera dormido, una comida real aunque fuera simple antes de intentar dormir de nuevo, el teléfono en otra habitación durante las horas de recuperación del sueño. Los días de ritmo normal, el plan A tomaba el control. Y el sistema de los dos planes hizo algo que ninguno de los intentos anteriores había logrado: sobrevivió a las guardias.

Tres meses después me contó algo que se me quedó: que lo que más le había sorprendido no era que el plan B funcionara, sino que haber diseñado el plan B por anticipado había cambiado la forma en que vivía las guardias. Antes de tenerlo, las guardias las vivía como una interrupción del sistema, como días que borran el progreso. Con el plan B existiendo, las guardias eran simplemente los días en que el plan B se activaba. El sistema continuaba. Solo cambiaba de marcha.

La flexibilidad estructurada requiere algo que no siempre resulta fácil: diseñar la contingencia desde la calma, antes de que llegue la tormenta. Porque cuando la tormenta llega, la corteza prefrontal tiene recursos reducidos para fabricar soluciones nuevas,

como establecimos en el capítulo anterior. El plan B que existe como decisión ya tomada antes del colapso tiene un coste de activación mínimo. El plan B que hay que inventar desde el agotamiento tiene un coste que frecuentemente supera la energía disponible.

Esto sugiere algo práctico que vale la pena hacer en algún momento de relativa calma: sentarse con el inventario conductual que construimos en el capítulo anterior y para cada hábito que ya funciona o que se está construyendo, preguntarse: ¿cuál es su versión mínima, la que puede ocurrir en el peor día de la semana real? Esa pregunta respondida desde la calma se convierte en el plan B disponible para cuando la calma no exista.

Hay otro elemento de la consistencia sostenida que merece espacio específico porque es donde más frecuentemente se comete el error opuesto al de la expansión prematura: la ausencia de revisión. Los hábitos que se instalan y nunca se revisan tienen un problema que no siempre produce señales visibles hasta que ya han producido consecuencias. Las condiciones de vida cambian. Las estaciones cambian. La carga de trabajo cambia. La composición familiar cambia. Y un sistema de hábitos diseñado para las condiciones de un momento anterior puede ir generando fricción silenciosa en las condiciones actuales sin que nadie lo nombre hasta que esa fricción se acumula lo suficiente para producir un colapso que parece inexplicable porque el sistema aparentemente estaba funcionando.

La revisión periódica no es una auditoría ansiosa del rendimiento. Es una conversación breve y regular con el propio sistema para preguntarle si sigue ajustándose a las condiciones que existen ahora. Una vez a la semana, o una vez al mes, según la velocidad a la que las condiciones cambian en la vida de cada persona. No para juzgar si se hizo suficiente o demasiado poco. Para preguntar si lo que se está haciendo sigue siendo lo que el sistema necesita en este momento, y si hay algún ajuste que lo haría más fácil o más sostenible en las condiciones actuales.

Hay algo en esa revisión que resulta particularmente valioso cuando se hace con honestidad: revela cuándo un hábito que fue útil en su momento ha dejado de serlo, o se ha vuelto rígido de una manera que produce más tensión que beneficio. Los hábitos pueden volverse dogmas. La comida que se preparaba porque era nutritiva y accesible puede convertirse en una obligación que produce culpa cuando no ocurre aunque la razón para no hacerla sea perfectamente válida. La caminata que empezó como un acto de cuidado puede convertirse en una fuente de ansiedad si el cuerpo está pidiendo descanso y la caminata se hace por obligación. La revisión periódica permite detectar estas rigideces antes de que se conviertan en resistencia activa al sistema.

La estacionalidad de los hábitos es una manifestación de esto que la mayoría de las personas con algo de historia en el trabajo de hábitos han experimentado aunque no siempre la hayan nombrado así. El movimiento al aire libre que en verano ocurre de forma casi natural, con luz larga y temperatura agradable, puede reducirse significativamente en invierno sin que esa reducción sea recaída si hay alternativas interiores disponibles. La alimentación que en verano se construye sobre vegetales y frutas de temporada puede requerir ajustes en los meses de menor variedad y menor apetencia por lo fresco. El sueño que en verano se ve afectado por la luz tardía necesita estrategias de oscurecimiento que en invierno no son necesarias.

Tratar la variación estacional como recaída es uno de los errores más comunes en el mantenimiento de hábitos, y produce ciclos innecesarios de culpa y reinicio que consumen energía que podría dedicarse al ajuste razonable y continuo. La consistencia no es uniformidad. Es la orientación mantenida a través de las variaciones de forma que las condiciones cambiantes requieren. El invierno en que el movimiento se reduce a estiramientos en casa y una caminata semanal no es el invierno del fracaso. Es el invierno en que el

sistema se adaptó a las condiciones disponibles y las usó lo mejor que pudo.

Esta idea, la de tratar la variación como adaptación en lugar de como colapso, conecta directamente con algo que la investigación sobre mentalidad de crecimiento, el trabajo que Carol Dweck desarrolló durante décadas en Stanford sobre las diferencias entre quienes interpretan los obstáculos como información y quienes los interpretan como límites fijos, señala como uno de los factores más determinantes de la persistencia a largo plazo. La persona que interpreta las semanas difíciles como evidencia de que "no puede" está operando desde una premisa que cierra el camino antes de que se pueda recorrer. La persona que interpreta las mismas semanas como información sobre qué condiciones hacen el sistema más o menos sostenible está operando desde una premisa que mantiene el camino abierto aunque momentáneamente más difícil de transitar.

Lo que Dweck llama mentalidad de crecimiento no es optimismo ingenuo. Es la disposición a tratar los obstáculos como problemas de diseño que tienen solución, no como sentencias sobre la naturaleza de quien los enfrenta. Y en el contexto de los hábitos, esa disposición produce diferencias concretas y medibles en la velocidad de recuperación después de las interrupciones, en la capacidad de ajustar sin catastrofizar y en la sostenibilidad del sistema a lo largo del tiempo.

Hay algo que este capítulo tiene que abordar porque es donde la conversación sobre la consistencia encuentra su obstáculo más frecuente y menos nombrado: el entorno social. Las personas con quienes vivimos, trabajamos y nos relacionamos tienen un impacto documentado sobre nuestros comportamientos de salud que es independiente de nuestra motivación individual y que opera a través de mecanismos que van desde la influencia directa hasta la norma social implícita que define qué comportamientos son normales en ese contexto específico.

Nicholas Christakis y James Fowler, en su investigación sobre las redes sociales y la salud publicada a partir de sus estudios del Framingham Heart Study, mostraron que comportamientos como el tabaquismo, la obesidad, el ejercicio y la felicidad se transmiten a través de redes sociales con una potencia que supera los tres grados de separación: no solo las personas con quienes tenemos contacto directo influyen sobre nuestros comportamientos, sino las personas con quienes esas personas tienen contacto. Esta influencia no opera a través de la persuasión consciente. Opera a través de la percepción de lo que es normal, de lo que hacen las personas como nosotros, de lo que se espera en el entorno que habitamos.

Esto tiene implicaciones prácticas que no siempre resultan fáciles de gestionar. Si el entorno laboral normaliza el trabajo hasta las nueve de la noche como señal de compromiso, irse a las seis para hacer ejercicio o simplemente para descansar requiere nadar contra una corriente social que opera de forma silenciosa pero constante. Si el entorno familiar normaliza las noches frente a la televisión como la forma legítima de descanso, introducir el libro de papel o los diez minutos sin teléfono puede producir preguntas implícitas o explícitas que no siempre son fáciles de responder. Si el entorno de amigos normaliza el alcohol como parte central de los encuentros sociales, reducirlo produce una fricción social que tiene costes relacionales que ningún libro de hábitos puede ignorar.

No estoy argumentando que haya que cambiar de entorno, abandonar amistades o rechazar los contextos que producen esa fricción. Estoy señalando que la fricción social existe y que ignorarla no la hace desaparecer. Lo que puede hacerse es nombrársela a uno mismo, reconocer dónde opera y diseñar estrategias de protección del hábito que no requieran aislamiento social pero que tampoco dependan de la aprobación de entornos que no comparten las mismas prioridades.

Una estrategia que resulta efectiva en muchos contextos es la de hacer los hábitos menos visibles socialmente en sus etapas iniciales, no como secreto sino como reducción de la fricción de expectativa. El hábito que se anuncia públicamente antes de estar consolidado tiene que sobrevivir no solo a sus propios obstáculos internos sino también a la vigilancia implícita de todos los que fueron informados de su existencia. La pregunta de cómo va tu dieta o cuántos kilómetros llevas esta semana, aunque bienintencionada, añade una capa de presión que el hábito frágil no siempre puede sostener. La misma práctica realizada sin anuncio previo puede consolidarse antes de enfrentar esa presión adicional.

Otra estrategia que produce resultados sólidos cuando el contexto lo permite es la de encontrar o construir un entorno social que comparta algunas de las mismas prioridades, sin que eso requiera cambiar el entorno principal. El grupo de caminata del sábado, la persona en el trabajo con quien se comparte la comida sin pantalla, el amigo con quien se habla de vez en cuando sobre cómo van los hábitos no como vigilancia mutua sino como conversación honesta que normaliza ese tipo de atención al propio bienestar. Estos vínculos, aunque sean periféricos y aunque no impliquen un cambio de entorno social principal, producen lo que los investigadores del comportamiento llaman capital social de hábito: la sensación de que hay personas que valoran las mismas cosas que tú estás valorando, que lo que haces tiene sentido dentro de algún contexto compartido, que no eres el único haciendo algo que en tu entorno principal no siempre es la norma.

Hay una dimensión del mantenimiento de hábitos que raramente aparece en los libros sobre el tema y que este capítulo no puede ignorar sin fallar a la promesa de honestidad que el libro ha intentado sostener desde el principio. Es la dimensión del cansancio de los hábitos. El momento en que algo que empezó como un acto de cuidado empieza a sentirse como una obligación más en una lista que ya es demasiado larga. Cuando la caminata deja de ser el tiempo

propio y se convierte en otra tarea que cumplir. Cuando el desayuno sin azúcar produce resentimiento en lugar de satisfacción. Cuando los márgenes sin teléfono se sienten como privación en lugar de como recuperación.

Este cansancio es una señal, y conviene aprender a leerla correctamente porque se presta a dos lecturas completamente opuestas que producen consecuencias completamente diferentes. La primera lectura es que el hábito ha dejado de tener valor, que era una moda que pasó, que el cuerpo y la mente están pidiendo volver a lo anterior. La segunda lectura es que el hábito se ha convertido en un elemento del deber en lugar de un elemento del cuidado, y que lo que necesita no es eliminarse sino reinventarse, reconectarse con la razón por la que comenzó, ajustarse para que vuelva a producir algo que se parezca al bienestar en lugar de algo que se parezca a la obligación.

La primera lectura lleva al abandono. La segunda lleva a la revisión. Y la revisión, como ya hemos descrito, es parte del mantenimiento saludable del sistema, no una señal de que el sistema está fallando.

Una forma de distinguir entre las dos es preguntarse qué ocurre el día en que el hábito no ocurre. No desde la culpa, sino desde la observación honesta: ¿la ausencia produce alivio o produce falta? Si produce alivio consistente, es posible que el hábito esté generando más coste que beneficio en su forma actual, y la revisión debería ir hacia la simplificación o la modificación. Si produce falta, aunque sea pequeña, la señal de que algo que le importa al sistema no ocurrió ese día, eso indica que el hábito sigue teniendo valor aunque momentáneamente se sienta como carga. Y esa sensación de carga puede aliviarse ajustando el formato, reduciendo la intensidad temporalmente, cambiando el momento del día o simplemente permitiéndose una semana más ligera sin que eso signifique abandonar el vector.

Quiero describir aquí un patrón que he observado en personas que han mantenido hábitos de salud durante años, no meses, y que los distingue de quienes siguen en el ciclo de comenzar y abandonar. No es la perfección del cumplimiento. No es la ausencia de semanas difíciles. No es una motivación inagotable que nunca flaquea. Es algo más modesto y más poderoso que todo eso: la capacidad de volver sin drama.

Volver sin drama es la habilidad de retomar el hábito el día después de no haberlo hecho, o la semana después de la semana que no funcionó, sin producir una narrativa sobre la interrupción que la convierta en algo más grande de lo que fue. La semana mala fue una semana mala. El sistema continúa. No hay que convocar nueva motivación, no hay que hacer promesas adicionales, no hay que diseñar un plan más estricto que compense el período de menos. Hay que hacer lo de siempre, porque lo de siempre es lo que produce resultados a largo plazo, no la reacción compensatoria que sigue a cada interrupción.

Esto suena simple cuando se escribe. Lo es menos cuando se practica, porque el mecanismo de la culpa retrospectiva, que ya hemos descrito en detalle en capítulos anteriores, tiende a añadir peso a la vuelta, a hacer que retomar requiera una justificación que la continuación normal no requería. La persona que lleva semanas sin salir a caminar puede sentir que antes de poder retomar tiene que hacer algo con los días perdidos, reconocerlos de alguna manera, compensarlos con un plan más ambicioso que el habitual. Esa necesidad de compensación no viene del sistema nervioso. Viene de la narrativa. Y la narrativa puede cambiarse.

Volver sin drama requiere una cosa que quizás es el aprendizaje más valioso de todo este libro aplicado al mantenimiento: la distinción entre lo que se hace y lo que se es. Si la caminata es una tarea que cumplir, no hacerla durante dos semanas es un fracaso que requiere justificación o compensación. Si caminar es algo que hacen

las personas como tú, dos semanas sin caminar es un paréntesis dentro de un patrón que te describe, y retomar no requiere ninguna narrativa especial porque la narrativa no se interrumpió aunque el comportamiento lo hiciera.

Esta distinción, volvemos a ella porque su importancia no puede subrayarse suficientes veces, entre el hacer y el ser en relación con los hábitos, es lo que produce la diferencia entre la consistencia que requiere esfuerzo permanente y la consistencia que se sostiene casi por inercia una vez que la identidad ha incorporado el comportamiento como parte de cómo uno se describe.

Existe una herramienta de mantenimiento que la investigación sobre autorregulación y comportamiento señala como especialmente efectiva para prevenir las recaídas prolongadas, y que tiene la ventaja adicional de ser completamente gratuita, no requiere tecnología ni aplicaciones ni planificadores especiales. Es la de celebrar el mínimo.

Celebrar el mínimo es el reconocimiento explícito, aunque sea solo interno, de que cumplir el hábito ancla en la peor semana del mes es un logro, no un fracaso disfrazado de mínima exigencia. Es la práctica deliberada de registrar que el sistema continuó aunque lo hiciera en su versión más reducida, y de tratar ese registro como evidencia positiva en lugar de como evidencia insuficiente.

La industria del rendimiento ha instalado con mucha eficiencia la idea de que celebrar el mínimo es conformismo, que reconocer como válido lo pequeño es renunciar a lo grande. Esta idea es funcionalmente falsa en el contexto de los hábitos porque confunde el estándar de evaluación a largo plazo con el estándar de evaluación en condiciones de adversidad. Lo pequeño en la semana difícil no es conformismo. Es exactamente la condición que hace posible que lo grande ocurra en la semana buena.

Hay una imagen que me parece útil para entender esta relación. El corredor que en las semanas de entrenamiento normal corre diez kilómetros, pero que en las semanas de lesión leve camina tres y considera que ha mantenido el hábito, tiene más probabilidad de llegar a la maratón del mes siguiente que el corredor que en las semanas de lesión no hace nada porque caminar tres kilómetros le parece una concesión indigna del objetivo. El primero ha mantenido el vector, la dirección, aunque temporalmente con menor intensidad. El segundo ha interrumpido el vector, y reactivarlo después de semanas de quietud requiere más energía que la que habría requerido simplemente mantenerlo con menor intensidad durante el período difícil.

Los hábitos que sobreviven a los años no son los que nunca se reducen. Son los que tienen suficiente flexibilidad para reducirse cuando las condiciones lo requieren y suficiente resiliencia para expandirse de nuevo cuando las condiciones lo permiten, sin que ninguno de los dos movimientos produzca una narrativa que interrumpa la continuidad del vector.

Voy a hablar de algo que ha aparecido en muchas de las conversaciones que este libro ha ido construyendo, y que merece formularse con la precisión que requiere porque es la pregunta que subyace a todo lo que este capítulo ha intentado responder. La pregunta es: ¿cuánto esfuerzo debe requerir esto para siempre?

Hay una diferencia entre el esfuerzo de construcción y el esfuerzo de mantenimiento que la mayoría de las personas que empiezan a trabajar sus hábitos no anticipan porque la expectativa popular es que los hábitos, una vez instalados, se hacen solos. Esta expectativa no es completamente falsa. Los comportamientos que han alcanzado suficiente automatización en los ganglios basales sí requieren menos deliberación consciente que en su fase de construcción. Pero automatización no es lo mismo que cero esfuerzo, especialmente cuando las condiciones cambian, cuando el estrés

eleva el umbral de activación de los comportamientos más recientes, o cuando la semana es de las que producen el tipo de cansancio que pone todos los comportamientos voluntarios en riesgo.

Lo que cambia con el tiempo no es que el esfuerzo desaparezca. Es que se vuelve más silencioso, más fluido, más integrado en el ritmo natural del día. La persona que lleva dos años comiendo de forma que la sostiene no delibera cada comida como deliberaba al principio. Pero tampoco está en piloto automático perfecto: está en un estado de atención difusa que reconoce cuando algo se desvía del patrón y que genera una pequeña señal de corrección sin que esa corrección requiera una crisis de motivación.

Este estado, que podría llamarse hábito maduro, es el que produce la sensación que muchas personas que llevan tiempo con este tipo de trabajo describen cuando se les pregunta cómo se siente haber integrado los hábitos en la vida. No lo describen como fácil exactamente. Tampoco como difícil. Lo describen como natural, como algo que ocurre dentro del flujo de la vida en lugar de en competencia con él. Y esa naturalidad no es el punto de llegada de un programa de transformación. Es el resultado acumulado de meses y años de pequeñas decisiones repetidas, de retomas sin drama, de planes B activados en las semanas difíciles, de revisiones periódicas que ajustaron lo que necesitaba ajustarse sin catastrofizar por el hecho de que necesitara ajuste.

Llegar ahí no requiere perfección. Requiere lo que este capítulo lleva páginas describiendo desde distintos ángulos: la orientación mantenida a través de las variaciones, la identidad que describe el patrón en lugar del logro, el plan B que existe antes de que lo necesites, la revisión que ajusta sin juzgar, la célula del mínimo celebrado que mantiene el sistema vivo cuando el sistema tiene que operar con sus recursos más básicos, y la vuelta sin drama que trata la interrupción como lo que es, una interrupción, y no como la evidencia de ninguna cosa más grande.

El hábito que se sostiene en el tiempo no es el más ambicioso ni el más perfectamente ejecutado. Es el que tiene suficiente raíz como para doblar sin romperse cuando el viento es fuerte, y suficiente flexibilidad para crecer en la dirección que las condiciones le permiten, en lugar de en la única dirección que el plan original prescribía.

La salud como práctica no es un estado al que se llega después de suficiente esfuerzo y en el que uno puede instalarse de forma permanente. Es una dirección en la que se camina, con días hacia adelante y días hacia los lados, pero sin volver nunca exactamente al mismo lugar del que se partió, porque incluso las semanas difíciles que parecen borrar el progreso han enseñado algo que el sistema no tenía antes: que el colapso no es el final, que la vuelta es posible, y que el mínimo sostenido en el peor momento vale más que la perfección imaginada que nunca llega a ocurrir.

Capítulo 12

Vivir en el cuerpo que tienes

Salud sin comparación, sin estándar externo, sin fecha de caducidad

Hay una fotografía que nunca se toma pero que muchos de nosotros llevamos en algún lugar de la memoria como si existiera. No es una fotografía real. Es una imagen compuesta de todos los cuerpos que en algún momento decidimos que deberíamos tener: el cuerpo de los veinte años que no supimos apreciar entonces, el cuerpo de aquella persona en la playa cuya facilidad aparente para existir en su piel producía algo entre admiración y malestar, el cuerpo que describía el artículo de la revista en términos de porcentajes y medidas y que sonaba, desde su precisión clínica, como una promesa técnicamente alcanzable. Esa imagen compuesta, ese cuerpo que nunca fue el nuestro pero que funcionó durante años como el estándar contra el que medíamos el que sí teníamos, es quizá la herencia más costosa que la cultura del bienestar nos ha dejado.

Porque mientras ese estándar existe, el cuerpo real, el que se levanta cada mañana con sus rigideces específicas y su historia acumulada y sus limitaciones que no tienen ninguna intención de desaparecer por completo, nunca puede estar del todo bien. Puede mejorar. Puede progresar en la dirección del estándar. Puede acercarse a él durante períodos en que las condiciones son favorables. Pero nunca puede ser suficiente mientras el estándar de referencia sea otro cuerpo, o una versión idealizada del propio, o la promesa de lo que el cuerpo podría ser si se aplicara el esfuerzo correcto con la disciplina adecuada durante el tiempo suficiente.

Este capítulo empieza por hacer esa pregunta que los otros once han estado preparando sin formularla todavía de forma directa: ¿para qué?

Para qué dormir mejor, moverse más, comer con más atención, dejar que la mente descanse. Si la respuesta a esa pregunta es rendir más, estar más alerta, lucir de cierta manera, optimizar el cuerpo para producir resultados que el entorno pueda valorar, entonces lo que hemos estado construyendo a lo largo de estas páginas no es otra cosa que un programa de mantenimiento más sofisticado. Y los programas de mantenimiento se abandonan cuando el beneficio no justifica el coste, cuando la motivación decae, cuando el objetivo que los sostenía deja de resultar relevante.

Hay otra respuesta posible. Una que no depende de ningún estándar externo, de ninguna comparación con ningún otro cuerpo, de ninguna promesa de transformación que justifique el esfuerzo desde fuera. Es la respuesta que convierte el cuidado del cuerpo en algo diferente a un proyecto de rendimiento: el cuerpo no es un medio para producir resultados. Es el lugar donde ocurre la vida.

Dicho así suena casi demasiado simple. Pero lo que esa afirmación contiene, cuando se asimila de verdad, es una reconfiguración radical de la relación con el propio cuerpo que tiene

consecuencias sobre todo lo demás. Porque si el cuerpo es el lugar donde ocurre la vida, entonces cuidarlo no es optimizarlo para producir más. Es habitarlo con suficiente presencia como para que lo que ocurre en él pueda ocurrir de verdad, con la calidad de experiencia que la presencia hace posible y que su ausencia elimina.

Vivimos en una época que ha convertido la optimización en el lenguaje universal del bienestar. Se optimiza el sueño para rendir más. Se come mejor para estar más concentrado. Se hace ejercicio para tener mejor forma física. Se medita para gestionar el estrés con mayor eficiencia. Este vocabulario no es malicioso. Es la consecuencia natural de aplicar la lógica del rendimiento al único territorio que le quedaba por colonizar: la vida interior y corporal. Y el resultado de esa colonización es exactamente lo que muchas personas sienten cuando intentan cuidarse desde ese marco: que el cuerpo es una herramienta que necesita mantenimiento, y que el mantenimiento es un trabajo más en una vida que ya tiene demasiados trabajos.

La diferencia entre cuidar el cuerpo como herramienta y habitarlo como hogar no es solo filosófica. Tiene consecuencias neurológicas y conductuales que la investigación sobre motivación y comportamiento describe con una precisión que resulta significativa. El ejercicio que se hace desde el miedo a las consecuencias de no hacerlo, desde la culpa por el cuerpo que se tiene o desde la obligación de mantener un estándar impuesto externamente, activa el eje del estrés de la misma manera en que lo activan las demás amenazas percibidas. El cortisol que acompaña a ese tipo de motivación reduce parte de los beneficios fisiológicos de la misma actividad física que se está realizando: la inflamación de bajo grado que el estrés crónico produce puede contrarrestar en parte la reducción de marcadores inflamatorios que el ejercicio genera cuando se realiza desde un estado basal de menor activación.

El ejercicio que se hace desde el cuidado genuino, desde la sensación de que moverse es algo que el cuerpo necesita y que merece, desde el placer real o la comprensión de que lo que se hace es una forma de respeto hacia el propio sistema, activa circuitos de motivación diferentes. No porque la bioquímica del movimiento cambie dramáticamente según la intención, sino porque el estado del sistema nervioso en que ocurre la actividad determina en parte la calidad de la respuesta fisiológica que produce. Un cuerpo que se mueve desde la calma y el cuidado lleva al movimiento un sistema nervioso con menor activación basal, y esa diferencia de punto de partida tiene consecuencias sobre la recuperación, la calidad del sueño siguiente y la sostenibilidad del comportamiento a largo plazo.

Esto no es una invitación a que todo el movimiento sea placentero ni a que se abandone cualquier hábito que resulte difícil o incómodo. La incomodidad tiene su lugar en el cuidado del cuerpo, especialmente cuando representa el esfuerzo de construcción que cualquier cambio requiere. Pero hay una diferencia entre la incomodidad del esfuerzo y la angustia del castigo, y aprender a distinguirlas es parte del trabajo de construir una relación con el propio cuerpo que pueda sostenerse en el tiempo.

Me detengo en algo que este libro ha evitado decir de forma directa hasta este capítulo, no porque no fuera verdad antes sino porque requería el contexto que los capítulos anteriores han ido construyendo para ser dicho sin que sonara a abstracción vacía. Los hábitos que sanan no sanan por sus efectos fisiológicos en abstracto. Sanan porque cambian la relación de la persona con su propio cuerpo de una manera que tiene consecuencias que ningún marcador de laboratorio puede capturar del todo.

La persona que lleva meses durmiendo mejor no solo ha mejorado sus indicadores de cortisol y ha reducido su riesgo cardiovascular. Ha recuperado la experiencia de despertar sintiendo que el cuerpo trae algo consigo, esa reserva de algo que es difícil de

nombrar pero que cualquier mañana bien descansada produce y que las mañanas de déficit habían borrado de la memoria corporal. La persona que ha empezado a moverse con regularidad no solo ha mejorado su perfil lipídico y su función cognitiva. Ha recuperado algo de la relación con el propio cuerpo que el sedentarismo prolongado había disuelto, esa sensación de que el cuerpo es capaz de cosas, de que tiene presencia y no solo peso.

Estas recuperaciones no son secundarias a los beneficios fisiológicos. Son, desde la perspectiva de lo que hace que la vida valga la pena ser vivida en el cuerpo específico que uno tiene, el beneficio principal.

Quiero hablar de algo que la conversación sobre bienestar elude con demasiada frecuencia porque resulta incómodo de integrar en un marco optimista: los cuerpos envejecen, se deterioran, enferman, tienen limitaciones que no responden a ningún hábito por correcto que sea, y mueren. Esta realidad no es una objeción al cuidado. Es el contexto en que el cuidado tiene que ocurrir para ser honesto, y ignorarla produce una versión de la salud que solo es aplicable durante los períodos en que el cuerpo coopera de una manera que permite fantasear con la posibilidad de que coopere para siempre.

La relación con el propio cuerpo que este libro ha intentado construir tiene que tener espacio para el cuerpo que duele, para el cuerpo que envejece, para el cuerpo que no puede hacer lo que podía hace diez años y que no va a recuperar esa capacidad independientemente de lo que se haga. No como resignación sino como honestidad. Porque el cuidado que solo funciona cuando el cuerpo está en sus mejores condiciones no es realmente cuidado. Es otro tipo de rendimiento, disfrazado de práctica saludable.

He conversado con personas que viven con dolor crónico y que han tenido que construir una relación con el cuerpo radicalmente diferente a la que tenían antes del dolor. Personas para quienes la

pregunta de para qué cuidarse no puede responderse desde la promesa de mejorar el rendimiento ni desde la esperanza de recuperar el cuerpo anterior. Para quienes la respuesta, cuando llega, es más parecida a esta: porque este cuerpo, aunque limite, aunque duela, aunque ya no pueda lo que podía, sigue siendo el lugar donde ocurre todo lo que les importa. Las conversaciones con personas que quieren. La capacidad de atender a algo hermoso cuando aparece. La experiencia de un día que tiene momentos de menos dolor que otros. La conexión con el propio sistema que el cuidado, aunque sea mínimo y aunque los resultados sean modestos, produce y que su ausencia no puede producir.

Esa relación con el cuerpo, la que existe no a pesar de sus limitaciones sino dentro de ellas, es quizás la más difícil de construir y la más necesaria para quienes la necesitan. No es el cuerpo optimizado de ningún artículo de bienestar. Es el cuerpo real, con su historia específica, siendo habitado con la presencia que ese cuerpo merece por ser el único cuerpo que existe para esa persona en ese momento.

El envejecimiento plantea una versión de este mismo desafío que no es exclusiva del dolor crónico sino que le llega, con el tiempo, a prácticamente todo el mundo que vive lo suficiente. Las capacidades físicas cambian. El tiempo de recuperación se alarga. El sueño se vuelve más frágil. La composición corporal se modifica incluso con los mismos hábitos que antes la mantenían estable. Estos cambios no son fracasos. Son la biología de un cuerpo que ha estado funcionando durante décadas y que modifica su modo de operación de la misma manera en que cualquier sistema complejo cambia con el tiempo de uso.

La relación con el cuerpo que envejece requiere un ajuste del estándar de referencia que va en dirección contraria a lo que la cultura de la productividad corporal sugiere. No el estándar del cuerpo que uno tenía a los treinta comparado con el que se tiene a

los cincuenta. El estándar del cuerpo que se tiene ahora comparado con cómo podría estar ese mismo cuerpo si los hábitos que lo sostienen se mantuvieran o si se abandonaran. La comparación relevante no es con otro cuerpo ni con una versión anterior del propio. Es con la trayectoria del propio cuerpo hacia adelante, y el cuidado como la práctica que hace esa trayectoria más favorable dentro de lo que la biología de cada etapa permite.

Esta reorientación del estándar no es una concesión. Es la única forma honesta de plantear la relación con la salud en el tiempo real de una vida que transcurre, no en el tiempo congelado de una fotografía aspiracional. Y en ese tiempo real, el cuidado que tiene sentido no es el que intenta revertir lo irreversible sino el que acompaña al cuerpo en cada etapa con lo que cada etapa necesita y permite.

Hay algo que la imagen cultural dominante de la persona saludable casi nunca muestra, y cuya ausencia tiene consecuencias sobre cómo nos relacionamos con nuestros propios cuerpos durante los períodos en que no se ajustan a ese imagen. No muestra el dolor. No muestra la enfermedad que viene y va. No muestra la semana en que el cuerpo simplemente no puede. No muestra los años de un cuerpo que ha cambiado de formas que ningún hábito controla completamente. Y esa ausencia produce la ilusión de que el cuerpo saludable es aquel que está perpetuamente en las mejores condiciones, que nunca interrumpe, que nunca tiene razones que superen sus capacidades.

El cuerpo real no funciona así. El cuerpo real tiene períodos de mayor y menor capacidad, semanas en que puede mucho y semanas en que puede poco, fases en que los hábitos fluyen y fases en que cuestan el doble. Y la relación con el cuerpo que puede sostenerse a lo largo de una vida tiene que tener espacio para toda esa variación, no solo para las versiones que la fotografía aspira a capturar.

Una de las personas con quienes conversé mientras escribía este libro, una mujer de cincuenta y ocho años que había tenido un diagnóstico de artritis reumatoide cinco años antes, me dijo algo que tardé un momento en entender del todo pero que no he dejado de pensar desde entonces.

—Antes de enfermar —me dijo—, me cuidaba porque quería lucir de cierta manera. Ahora me cuido porque es la única forma que tengo de estar presente en mi propia vida. Y eso es completamente distinto.

Lo que describía era exactamente la diferencia entre el cuerpo como herramienta de rendimiento y el cuerpo como lugar de la experiencia. Y lo que la enfermedad había hecho, de forma dolorosa pero irreversible, era dismantelar el primer marco y dejarla con el segundo. La pérdida de algunas capacidades físicas había eliminado la posibilidad de cuidarse para alcanzar el estándar externo. Y en ese espacio, había encontrado algo que no esperaba: la razón más sólida que había tenido nunca para cuidarse, que no dependía de ningún resultado visible ni de ninguna comparación con ningún otro cuerpo.

Este no es un argumento a favor de la enfermedad como maestra. Es la observación de que el marco desde el que se cuida el cuerpo determina la calidad y la sostenibilidad de ese cuidado de una manera que el contenido de los hábitos no puede determinar por sí solo. Dos personas pueden hacer exactamente los mismos ajustes en el sueño, la alimentación, el movimiento y el descanso mental, y tener experiencias radicalmente diferentes de ese proceso según el marco desde el que lo hacen. Una puede hacerlo desde el intento de alcanzar un estándar que siempre está un poco más allá. La otra puede hacerlo desde el reconocimiento de que este cuerpo específico, con su historia y sus limitaciones y sus particularidades, merece el cuidado que puede recibir en las condiciones que existen.

La diferencia entre esas dos experiencias no está en los hábitos. Está en la pregunta que los sostiene.

La propuesta de este capítulo, la que le da altura de ensayo a lo que podría quedarse en manual, es esta: la salud relacional como alternativa a la salud comparativa. No la salud medida contra el cuerpo ideal de ninguna cultura ni el estándar de rendimiento de ninguna industria. La salud medida contra la propia historia, la propia biología, el propio contexto. El estándar de referencia no es otro cuerpo. Es tu propio cuerpo en mejores condiciones que ayer, o que el mes pasado, o que el año pasado, teniendo en cuenta lo que cada etapa y cada circunstancia hacen posible.

Esta salud relacional no promete la transformación que la industria del bienestar ha aprendido a vender con tanta eficacia. Promete algo diferente y más verdadero: la posibilidad de habitar el propio cuerpo con más presencia y más respeto de los que tenía antes. No el cuerpo perfecto. El propio cuerpo, mejor comprendido, mejor atendido, más presente como experiencia viva y no solo como objeto de gestión.

Hay una práctica que este marco produce de forma natural y que ninguno de los capítulos anteriores había nombrado de forma explícita porque requería este encuadre para tener sentido completo. Es la práctica de preguntar al propio cuerpo qué necesita, no como ejercicio metafísico sino como disposición concreta a prestar atención a las señales que el cuerpo produce antes de que se conviertan en síntomas que no pueden ignorarse. El cansancio que pide descanso antes de convertirse en enfermedad. El hambre que pide nutrientes específicos antes de producir el atracón que los compensa de forma desordenada. La tensión que pide movimiento antes de acumularse en el tipo de rigidez que interfiere con todo lo demás. La saturación mental que pide silencio antes de producir la irritabilidad que contamina las relaciones.

El cuerpo produce estas señales con mucha más frecuencia de lo que solemos reconocer. El problema no es que el cuerpo no hable. Es que hemos construido durante años una relación con el cuerpo basada en la administración de sus quejas más urgentes, no en la atención a sus comunicaciones más tempranas. Y esa relación, que trata al cuerpo como a algo que hay que aguantar hasta que protesta lo suficientemente fuerte como para no poder ignorarlo, produce exactamente el tipo de ciclo de deterioro silencioso que la introducción de este libro describía: el cansancio que ya no se va, la energía que llega a cuentagotas, la sensación de operar en modo de emergencia permanente.

La salud relacional empieza por cambiar esa relación. Por desarrollar la capacidad de escuchar antes de que la queja sea urgente. Por tratar al cuerpo no como un sistema que hay que gestionar sino como una fuente de información sobre lo que la vida en ese cuerpo específico necesita en ese momento específico.

Esto requiere algo que resulta más escaso de lo que parecería: tiempo sin tarea, tiempo en que la única atención disponible es la que se dirige hacia dentro, sin ningún contenido externo que compita con esa señal más suave. Lo que el capítulo ocho describía como descanso mental tiene esta función adicional que en ese capítulo quedó implícita: no solo recupera la red neuronal por defecto y reduce la activación del sistema nervioso. Crea el espacio de quietud en que las señales del cuerpo pueden escucharse antes de que sean gritos.

Una persona que nunca tiene ese espacio no puede desarrollar esa escucha, del mismo modo que no puede escuchar una conversación en un entorno de ruido constante. El entorno tiene que tener suficiente silencio para que la señal sea audible. Y el silencio, como hemos visto, no ocurre solo. Se construye deliberadamente, en los márgenes del día, como práctica que se sostiene con la misma regularidad que cualquier otro hábito del sistema.

Quiero hablar de algo que tiene relación con esta escucha y que me parece uno de los aspectos más mal entendidos de la conversación sobre salud: la distinción entre el cuerpo que descansa y el cuerpo que se recupera. Son estados diferentes con necesidades diferentes, y confundirlos produce uno de los ciclos de gestión del cuerpo más comunes y más costosos: el de pedirle que produzca cuando necesita repararse.

El cuerpo que descansa es el cuerpo en el estado de baja demanda que cualquier organismo necesita de forma periódica. El sueño. Los momentos de movimiento suave. Los períodos en que la mente no tiene tarea urgente. El cuerpo que se recupera es el cuerpo que ha enfrentado algo que lo ha excedido, ya sea el esfuerzo físico intenso, la enfermedad, el estrés prolongado, el duelo, la transición de vida que reorganiza completamente el sistema. La recuperación requiere más que descanso. Requiere tiempo, y ese tiempo no puede acelerarse completamente por ningún protocolo de optimización, por muy sofisticado que sea.

La cultura del rendimiento tiene una relación particular con el tiempo de recuperación, y esa relación es esencialmente de hostilidad. La recuperación interrumpe la productividad. La enfermedad se gestiona para reducir el tiempo fuera de funcionamiento. El duelo tiene un período "razonable" después del cual se espera que el sistema vuelva a operar con normalidad. El cuerpo que tarda más de lo esperado en recuperarse de cualquiera de estas cosas produce incomodidad en el entorno, que interpreta esa tardanza como un problema de gestión más que como la respuesta biológicamente apropiada a lo que el cuerpo ha atravesado.

El respeto genuino por el cuerpo como lugar de la experiencia incluye el respeto por sus tiempos de recuperación, que no son siempre los que el calendario o las expectativas externas prescriben. Incluye la disposición a reconocer cuándo el cuerpo está en estado de recuperación y no simplemente de descanso, y a ajustar las

expectativas sobre lo que es posible y razonable en ese estado. Incluye la honestidad de saber que hay semanas en que el mínimo no es el ancla que sostiene el sistema sino la totalidad de lo que el sistema puede dar, y que eso no es insuficiente. Es la respuesta correcta a lo que ese cuerpo está atravesando.

Esta honestidad tiene una consecuencia que podría parecer paradójica pero que resulta ser exactamente lo contrario: el cuerpo que recibe el tiempo de recuperación que necesita vuelve a la capacidad habitual con más rapidez que el cuerpo que se fuerza a funcionar desde la recuperación incompleta. Los estudios sobre rendimiento deportivo muestran esto con claridad en el contexto del entrenamiento físico: el sobreentrenamiento, que es la ausencia del descanso necesario entre sesiones de alto esfuerzo, produce deterioro de rendimiento, no mejora. El cuerpo mejora durante el descanso, no durante el esfuerzo. El esfuerzo proporciona el estímulo. El descanso es donde ocurre la adaptación.

Este principio no es exclusivo del rendimiento deportivo. Es la lógica general de cómo el cuerpo construye capacidad: el estímulo y el descanso en la proporción correcta producen adaptación. El estímulo sin descanso suficiente produce primero estancamiento y luego deterioro. Y la proporción correcta varía según el estado del sistema, la edad, el nivel de estrés basal y una serie de factores que hacen que ninguna fórmula universal pueda reemplazar la capacidad de leer las propias señales.

Esa capacidad de lectura, la que distingue entre el cansancio que pide movimiento y el cansancio que pide reposo, entre la semana que puede más y la semana que puede menos, entre el cuerpo en estado de descanso y el cuerpo en estado de recuperación, es quizás la habilidad más sofisticada que cualquier práctica de salud puede desarrollar. Y no viene de ningún libro ni de ninguna aplicación ni de ningún protocolo. Viene de la práctica acumulada de prestar

atención al propio cuerpo con la regularidad y la honestidad suficientes como para que sus señales se vuelvan legibles.

Hay una imagen con la que me gustaría cerrar este capítulo, y que de alguna manera condensa todo lo que el libro ha intentado construir sobre la relación con el propio cuerpo. Es una imagen sencilla y no particularmente dramática, que es exactamente el tipo de imagen que captura algo verdadero sobre la vida cotidiana sin necesitar la espectacularidad de la transformación.

Es la imagen de alguien que lleva meses trabajando los cuatro pilares que hemos descrito, no con perfección, no sin interrupciones, pero con suficiente regularidad como para que el sistema haya empezado a operar con menos fricción interna que antes. Un martes por la mañana, sin ninguna razón particular, ese alguien se sienta con el café y nota algo que no puede localizar exactamente pero que reconoce como diferente. No hay un logro que señalar. No hay una métrica que haya mejorado lo suficiente como para ser evidente. No hay nada que mostrar a nadie. Hay simplemente la sensación de estar en el propio cuerpo de una manera que se parece un poco más a habitarlo que a administrarlo, de que ese martes tiene una textura ligeramente diferente a los martes de hace seis meses, aunque la agenda sea la misma y el café sea el mismo y las circunstancias no hayan cambiado de ninguna manera objetivamente verificable.

Esa sensación no es el final del proceso. No resuelve ninguno de los problemas que ese cuerpo seguirá teniendo. No garantiza que la semana siguiente sea igualmente buena ni que el sistema no colapse de nuevo cuando lleguen las condiciones que hacen colapsar los sistemas. Pero es real, y es la señal más fiable que existe de que algo ha cambiado en la relación con el propio cuerpo. No en su rendimiento. En su habitabilidad.

El cuerpo no necesita perfección. Necesita presencia. Y la presencia no se conquista a través de ningún programa de

optimización ni se alcanza al final de ningún plan de doce semanas. Se construye, lentamente, en la acumulación de días en que el cuerpo fue tratado con el tipo de atención que merece, no porque produzca resultados espectaculares sino porque es el único cuerpo que existe para vivir la vida que hay que vivir, con toda su complejidad y su imperfección y su limitación y su capacidad simultánea de producir, cuando se lo permite, momentos de presencia tan completa que hacen que el martes con el café sea exactamente suficiente.

EPÍLOGO

El día siguiente

La misma mañana, una relación diferente

Hay una mañana que este libro lleva páginas intentando alcanzar. No es una mañana espectacular. No hay música de fondo ni luz dorada filtrándose entre las cortinas con la precisión de una fotografía de stock. Es simplemente una mañana de martes, o de jueves, o del día que sea, con las mismas obligaciones que tenía la semana anterior y el café haciéndose en la misma cafetera de siempre. El cuerpo llega a ella de una forma que resulta difícil de describir con exactitud pero que quien la ha experimentado reconoce: no como si hubiera sido reparado completamente, porque el cuerpo nunca está completamente reparado, sino como si hubiera descansado de verdad, como si hubiera pasado la noche haciendo lo que el sueño hace cuando se le dan las condiciones para hacerlo, y como si ese trabajo silencioso hubiera dejado algo disponible que no estaba disponible antes.

No es euforia. No es la energía desbordante que prometen las marcas de colchones ni la claridad mental inmaculada que aparece

en los testimonios de las aplicaciones de meditación. Es algo más modesto y más real que todo eso: la sensación de que el cuerpo está presente. De que no hay que arrastrarlo hacia el día sino que llega con algo propio, una reserva que no es abundante pero que existe, y que existir ya es diferente a la ausencia que se había normalizado durante tanto tiempo que había dejado de percibirse como ausencia.

Quien llega a esta mañana no lo ha hecho a través de ninguna transformación dramática. Lo ha hecho a través de algo mucho más difícil de fotografiar y mucho más difícil de vender: la acumulación silenciosa de decisiones pequeñas repetidas en el tiempo, con interrupciones, con semanas en que todo colapsó y se retomó desde el mínimo posible, con noches en que el teléfono ganó la negociación y mañanas en que el cuerpo lo acusó, con días en que el movimiento ocurrió y días en que no ocurrió pero el vector se mantuvo, con comidas que fueron lo que tenían que ser y comidas que fueron lo que había y en ese momento era suficiente.

El libro que tienes en las manos, o que has terminado de leer, no te ha prometido esta mañana. Te ha prometido algo más honesto: que el camino hacia ella es más corto de lo que parece si se empieza por el lugar correcto, y que el lugar correcto no es el mismo para todo el mundo ni en todos los momentos. Que el sistema puede girar en la dirección que necesitas si encuentras la palanca que, en este momento específico de tu vida, reduce más fricción sobre las demás. Que el colapso no es el final sino información. Que lo que ya funciona, aunque no tenga el formato que la industria del bienestar ha legitimizado como válido, es el suelo real desde el que cualquier siguiente paso puede darse.

Sigo pensando en aquella mañana de la introducción, la del borde de la cama con las pilas casi agotadas, la de la linterna que todavía daba luz pero ya no iluminaba. Esa mañana no fue el inicio de una crisis. Fue, aunque tardé meses en reconocerlo, la primera pregunta. No la pregunta de qué debería hacer ni la de cómo debería

ser, que son las preguntas que más fácilmente producen parálisis. Sino algo más previo y más difícil: la pregunta de si estaba bien de verdad, o si llevaba tanto tiempo funcionando en modo de emergencia que el modo de emergencia se había convertido en el modo normal.

Esa pregunta, una vez formulada con honestidad, no tiene una respuesta que se encuentre en ningún libro. Tiene una respuesta que se construye, día tras día, en la relación que cada persona va desarrollando con su propio sistema. No la relación de quien gestiona un recurso que puede agotarse, sino la de quien habita un lugar que merece atención. El cuerpo no como herramienta que mantener en condiciones de operación sino como el territorio completo donde ocurre todo lo que importa: las conversaciones que cambian algo, los momentos de belleza que llegan sin avisar, el cansancio que sigue a un día que valió la pena, la presencia real en la vida de las personas que uno quiere.

Mientras escribía este libro acompañé durante meses la historia de muchas personas, algunas reales y algunas compuestas de varias reales, que empezaron desde lugares muy distintos. El médico que sabía perfectamente la fisiología de todo lo que no podía sostener en su propia vida. La diseñadora que llegaba a la cama con el sistema nervioso todavía a plena velocidad y el teléfono como única forma de decirle que el día había terminado. El ingeniero que no reconocía en su semana real ningún hábito que valiera la pena nombrar hasta que alguien le pidió que la describiera como si fuera la semana de otra persona. La residente médica cuyos turnos hacían imposible cualquier rutina que dependiera del horario. La maestra que llevaba años sin saber que su cuerpo se despertaba de forma natural a la misma hora y que eso no era una molestia sino un ritmo circadiano particularmente bien calibrado.

Ninguno de ellos llegó a una mañana perfecta. Todos llegaron, con el tiempo y con los traspiés que el tiempo incluye de forma

inevitable, a una relación diferente con su propio cuerpo. No más fácil en abstracto. Más suya. Más honesta sobre lo que es posible en las condiciones reales de cada vida, y más generosa con lo que esas condiciones reales permiten hacer.

Los hábitos más robustos no son los que nunca se rompen. Son los que se retoman más rápido. Esta es quizás la frase de todo el libro que más me gustaría que se llevara quien lo ha leído, no como instrucción sino como imagen. Porque cambia completamente lo que se evalúa cuando se evalúa el propio progreso. No si esta semana fue perfecta, que casi nunca lo es. Sino si la dirección se mantiene, si el vector apunta en el lugar correcto aunque la velocidad varíe, si la interrupción que inevitablemente llegó se está tratando como información en lugar de como condena.

Habrà semanas peores que esta. El sistema volverà a colapsar en algún momento porque los sistemas que tienen vidas reales colapsan, y las vidas reales tienen urgencias que no piden permiso y pérdidas que reorganizan todo y períodos de alta presión que dejan muy pocos recursos para cualquier cosa que no sea atravesarlos. Pero algo habrá cambiado en la forma de atravesarlos. No la ausencia del colapso sino la velocidad de la vuelta, la capacidad de encontrar el hilo más fino antes de que se pierda completamente, la memoria corporal de que hay algo al otro lado de la semana difícil que vale la pena alcanzar.

La salud no es un estado que se conquista. Es una práctica que se elige, un día tras otro, con la imperfección que eso conlleva y con la acumulación silenciosa que esa imperfección construye cuando se le da suficiente tiempo. No el plan perfecto. No la transformación que resuelve de una vez todo lo que estaba mal. Solo el siguiente pequeño ajuste posible, en el lugar correcto, con los recursos que existen hoy, en el cuerpo que se tiene, que es el único cuerpo desde el que la vida puede vivirse.

Esta mañana de la que hablo, esta mañana de martes o de jueves con el café de siempre y algo diferente en la forma en que el cuerpo llega a ella, no es el final del proceso. Es simplemente una mañana en que algo que antes costaba más cuesta un poco menos. En que el sistema, construido pacientemente desde el lugar correcto, devuelve lo que recibió. No todo a la vez. No de forma espectacular. Con la discreción de lo que funciona de verdad, que nunca necesita anunciarse.