

# Apuntes sobre un planeta estresado

Matt Haig

Un testimonio  
acerca de los  
perjuicios de vivir  
hiperconectados



## Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Cita

### 1. Un cerebro estresado en un mundo estresado

Una conversación mantenida hace alrededor de un año

Revisión vital

Comó se gestó este libro

Noticias desde un planeta estresado

Los problemas de salud mental no son:

Yin para el yang

Colapso

La vida es bella (pero)

Tiburones invisibles

Choque

Cosas que son más rápidas que antes

Catástrofe veinticuatro horas al día, siete días a la semana

Algunas preocupaciones más aparte de las que se mencionan en el apartado anterior (porque siempre hay más preocupaciones)

Cinco razones para alegrarse de ser un humano y no un robot con sentimientos

¿Dónde termina la ansiedad y empiezan las noticias?

### 2. Visión de conjunto

La vida es muy rápida

¿Cómo seguir siendo humano en un mundo cambiante?

Formas en las que está cambiando el mundo que no son del todo buenas

Futuro

Los postes de la portería

## Quizá

3. Un sentimiento no es tu cara
  - Bellezas infelices
  - La inseguridad no tiene que ver con tu cara
  - Una nota de la playa
  - Cómo dejar de preocuparse por envejecer
4. Observaciones sobre el tiempo
  - El miedo y el tiempo
  - Detener los relojes
  - Una llamada telefónica
  - Necesitamos el tiempo que ya tenemos
  - No olvides
5. Sobrecarga vital
  - Un exceso de todo
  - El mundo está sufriendo un ataque de pánico
  - Lugares en los que he sufrido ataques de pánico
  - Un planeta estresado
6. Las preocupaciones que causa internet
  - Cosas que me encantan de internet
  - Cosas que debería hacer menos en internet
  - El mundo está empequeñeciendo
  - Histeria colectiva
  - Pasito a pasito
  - Oda a las redes sociales
  - Espejos
  - Cómo no perder la cordura en internet: un listado de mandamientos utópicos que rara vez sigo, porque son condenadamente difíciles
    - No dejarse llevar
    - Tener cuidado con quién se finge ser
    - Cómo ser feliz
    - Un clic más
    - Los algoritmos se alimentan de empatía

Lo que la gente que utiliza las redes sociales piensa de las redes sociales

Cómo ser feliz (segunda parte)

7. El impacto de las noticias

El efecto multiplicador

Shocks al sistema

Imagina

Seis maneras de mantenerse al tanto de las noticias y no volverse loco

Elogio de la positividad

8. Un pequeño apartado sobre el sueño

La guerra al sueño

Cómo dormir en un planeta estresado

9. Prioridades

Una visita a un centro de acogida para personas sin hogar

Multitudes solitarias

Cómo sentirse solo

10. Miedos telefónicos

Una sesión de terapia en el año 2049

Cómo tener un smartphone y seguir siendo un ser humano funcional

Luz

Cómo levantarse de la cama

Un problema en el bolsillo

11. El detective de la desesperanza

Concienciación

Esperanza

El detective de la desesperanza

Nota a mí mismo

El miedo y las compras

Sólo se tiene un cerebro

Los maniqués que infligen dolor

Un deseo

Cómo existir en el siglo XXI y no sufrir un ataque de pánico

12. El cuerpo pensante

Cuatro humores

Las tripas

Una nota al margen sobre el estigma

Tabla de psicogramas

13. El fin de la realidad

Soy lo que soy lo que soy

Realidad frente a supermercados

Cavernícola

Ofuscación

14. Desear

Pozo de los deseos

Superación

Cómo ser más amable con uno mismo hacia uno mismo

Una nota sobre desear

Si ya fueses bastante bueno, ¿en qué demonios te gastarías el dinero?

Nunca es suficiente

Una paradoja

Tú eres algo más que un consumidor

15. Dos listados sobre el trabajo

El trabajo es tóxico

Diez formas de trabajar sin sufrir una crisis nerviosa

16. Moldeando el futuro

El progreso

El espacio

La ficción es libertad

El objetivo

17. Su canción

Sicómoros

El amor

(cosas que te hacen sentir más ligero)

Sri Lanka

Un planteamiento anfibio de la vida

Invirtiendo el bucle

El cielo siempre es el cielo

La naturaleza

El mundo interior

Tú, desenchufado

18. Todo cuanto eres es suficiente

Cosas que han estado ahí prácticamente siempre

Lo que me digo cuando todo se me hace demasiado cuesta arriba

Rendimientos decrecientes

Ideas sencillas para un nuevo comienzo

Las cosas importantes

El mundo está en tu interior

Comienzo

Personas a las que me gustaría expresar mi agradecimiento

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora  
bre

Descu-  
Comparte

## Sinopsis

Matt Haig sostiene que es este mundo nervioso y rápido en el que vivimos el que crea individuos nerviosos, al límite. Estamos más conectados que nunca y sin embargo nunca hemos estado más solos. Esta aceleración se traduce además en un bombardeo informativo que nos exige estar al tanto de las noticias que se suceden, sin tiempo para reflexionar ni resear nuestras mentes. Si el sistema parece diseñado para hacernos infelices, ¿hay algo que podamos hacer al respecto? ¿Se pueden reorganizar las prioridades? Haig parte de su propia experiencia para explicarnos cómo podemos defendernos, rehumanizarnos y cambiar para siempre el modo en el que invertimos nuestro valioso tiempo en el planeta.

# APUNTES SOBRE UN PLANETA ESTRESA- DO

Matt Haig

Traducción de María José Díez Pérez

Ediciones Destino

*Para Andrea*

Totó, creo que ya no estamos en Kansas.

DOROTHY en *El mago de Oz*

# 1

## Un cerebro estresado en un mundo estresado

## Una conversación mantenida hace alrededor de un año

Estaba estresado.

Daba vueltas, intentando hacer prevalecer mi criterio en una discusión sobre internet. Y Andrea me estaba mirando. O al menos creo que me estaba mirando. Era difícil saberlo, ya que yo estaba echando un vistazo al móvil.

—Matt... ¿Matt?

—Eh. ¿Sí?

—¿Qué pasa? —preguntó, con ese tono de desesperación que acaba apareciendo cuando se está casado. O cuando se está casado conmigo.

—Nada.

—Llevas más de una hora sin levantar la vista del teléfono. Y no paras de dar vueltas y de golpearte contra los muebles.

Tenía el corazón a mil y notaba una opresión en el pecho. Respuesta de estrés agudo. Me sentía acorralado y amenazado en internet por alguien que vivía a casi trece mil kilómetros de distancia y al que nunca conocería, pero que aun así se las estaba apañando para fastidiarme el fin de semana.

—Sólo estoy contestando una cosa.

—Matt, deja eso.

—Es que...

Lo que sucede con el caos mental es que muchas de las cosas que te hacen sentir mejor a corto plazo te hacen sentir peor a largo plazo. Te distraes cuando lo que de verdad necesitas es conocerte a ti mismo.

—¡Matt!

Una hora después, en el coche, Andrea me miró de reojo desde el asiento del copiloto. No estaba utilizando el teléfono, pero lo llevaba bien agarrado, una medida de seguridad, igual que una monja con el rosario.

—Matt, ¿te encuentras bien?

—Sí. ¿Por qué?

—Pareces ausente. Es como solías estar cuando...

Lo dejó ahí, no dijo «cuando tenías depresión», pero no hizo falta para que yo lo entendiera. Además, notaba que me rondaban la ansiedad y la depresión. Todavía no habían llegado, pero tampoco andaban muy lejos. Su recuerdo era algo que casi podía tocar en el sofocante aire que había en el coche.

—Estoy bien —mentí—. Estoy bien, estoy bien...

Al cabo de una semana estaba tumbado en el sofá, siendo víctima de mi undécimo ataque de ansiedad.