

ACTO DE BONDAD

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Curry et al. (2018), *Journal of Experimental Social Psychology*, "Happy to Help?" Revisión sistemática y meta-análisis:

- De 489 artículos revisados, **24 trabajos (27 estudios)** cumplían los criterios.
- **N total = 4.045 participantes.**
- **Efecto sobre el bienestar de quien hace el favor:** $\delta = 0,28$. Los autores lo describen como **pequeño a mediano**.

Y fíjate en lo que se mide, que es lo bonito de este estudio: el bienestar del que DA, no del que recibe. Es el hábito más raro de la lista, porque el beneficio te llega por hacérselo a otro.

Comparado con el resto de la biblioteca, 0,28 no está nada mal: es mayor que el de la gratitud (0,19) y parecido al de la meditación (0,30).

Qué NO dice esta fuente

1. **Los estudios son en general cortos** y muchos miden el efecto justo después. ****No sabemos qué pasa a los seis meses.****
2. **"Acto de bondad" es un cajón enorme:** desde donar dinero hasta ayudar a alguien con una bolsa. Los estudios usan intervenciones muy distintas y eso hincha la variabilidad.
3. **Hay sesgo de publicación probable**, como en toda la psicología positiva. El efecto real podría ser menor.
4. **Ojo con convertirlo en obligación diaria.** No hay evidencia de que hacerlo por cuota funcione mejor, y la bondad instrumentalizada ("me toca hacer mi buena acción para no perder la racha") es justo lo contrario del mecanismo propuesto.

Cómo adquirirlo

- **Concreto y pequeño.** Un mensaje a alguien que lo está pasando mal cuenta.
- **Mejor semanal que diario**, por el mismo motivo que la gratitud: la saturación le quita sentido.

Fuentes

- Curry et al. (2018), *Journal of Experimental Social Psychology* 76:320-329:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29702043/>

- Registro del meta-análisis en Tilburg:

<https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/happy-to-help-a-systematic-review-and-meta-analysis-of-the-effect/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.