

GRATITUD

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

La gratitud es de los hábitos **mejor estudiados** de toda la lista. La cifra más sólida que hay hoy:

Meta-análisis publicado en PNAS, sobre 145 artículos, 163 muestras, 727 tamaños de efecto, 24.804 participantes de 28 países:

- **Efecto sobre el bienestar: $g = 0,19$ (IC 95%: 0,15-0,22).**

Otro meta-análisis, sobre **25 ensayos aleatorizados y 6.745 participantes**, da **$g = 0,22$** . Y el primero del campo (Davis, 2016; 26 estudios) ya hablaba de un efecto **modesto**.

Tres meta-análisis independientes coinciden: funciona, y el efecto es pequeño.

Qué NO dice la evidencia

1. **0,19 es un efecto pequeño**, y se vende como transformador. Es real y es pequeño: las dos cosas a la vez.
2. **No hay evidencia de que diario sea mejor que semanal**. Y hay algo más fuerte que "no la contradice": un experimento del equipo de **Sonja Lyubomirsky (2005)** comparó durante seis semanas hacerlo **una vez por semana** contra **tres veces por semana**. **Solo mejoró el grupo de una vez por semana**; el de tres veces no mejoró. El mecanismo es la **adaptación hedónica**: repetir demasiado una experiencia positiva la convierte en rutina y le quita el efecto. **Verificado en fuentes secundarias serias (TIME, CNN citando a la propia autora), pero la referencia exacta baila entre dos publicaciones de 2005 del mismo equipo**. Antes de citar el año en un vídeo, confirmar cuál es.
3. **La mayoría de estudios son cortos**. Poco se sabe de qué pasa al año.
4. **Casi todo es autoinformado**. Se mide lo que la gente dice que siente.

Cómo adquirirlo

- **Poco y bien**. Tres cosas concretas valen más que una lista larga y genérica.
- **Concreto gana a abstracto**: "el café de esta mañana estaba bueno" funciona mejor que "mi salud".
- **Semanal, no diario**. Y ForjaPeak ya lo hace.

Fuentes

- Meta-análisis en PNAS, 24.804 participantes:

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2425193122>

- Meta-análisis de gratitud expresada, 25 ECA:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-023-00086-6>

· Davis et al. (2016), el primero del campo:

<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2021/05/davis2016.pdf>

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.