

HACER LA CAMA

De dónde sale realmente

De un discurso, no de un estudio. El almirante **William H. McRaven**, en el discurso de graduación de la Universidad de Texas en Austin en **2014**: *"si quieres cambiar el mundo, empieza por hacer tu cama"*. Después vino el libro *Make Your Bed*.

La idea que defiende: completar una tarea pequeña te da una sensación de logro y el impulso para la siguiente. **Como filosofía es razonable. Como dato, no existe.**

La otra pata es **Charles Duhigg** en *El poder del hábito*, que la usa como ejemplo de **"hábito clave"**: *"hacer la cama está correlacionado con más productividad, mayor sensación de bienestar y más habilidad para ceñirse a un presupuesto"*. **Correlacionado. Y la fuente de esa correlación es una encuesta, no un experimento.**

Qué NO dice la evidencia

1. **No hay ningún ensayo controlado** que demuestre que hacer la cama mejora la productividad. Ninguno.
2. **Circula un dato falso, y es el mismo patrón que ya conocemos:** se repite por ahí que *"un estudio de Yale"* encontró un **19% más de longevidad** en quienes hacen la cama. **No existe tal estudio.** Es exactamente la misma fábrica de mentiras que el estudio de Yale sobre las metas. **Cuando un dato necesita una universidad famosa y un porcentaje raro para sostenerse, desconfía.**
3. **Otro tell clásico:** varias fuentes citan *"un estudio publicado en la revista Psychology Today"*. **Psychology Today es una revista de divulgación, no una revista científica.** Nadie publica estudios ahí.
4. **La correlación de Duhigg es plausible pero invertible:** la gente organizada hace la cama y cuadra su presupuesto. Hacer la cama no le convierte en organizada.

Por qué mantenerlo igual en la app

Porque no todo tiene que estar demostrado para ser útil. Es una acción de dos minutos, sin coste ni riesgo, que a mucha gente le da una señal de arranque. Eso vale. Lo que no vale es **venderlo como ciencia.**

Y encaja con lo que sí está medido en otro sitio: los hábitos de **instigación** (los que disparan el arranque) son los que se automatizan mejor (ver «No es frecuencia»).

Fuentes

- El discurso y el libro de McRaven:

<https://completeera.com/rear-admiral-mcravens-speech-why-making-your-bed-changes-your-life/>

- La cita de Duhigg y la circulación del dato falso:

<https://zenyourden.com/make-your-bed-self-care/>

Las dos son fuentes secundarias. Aquí eso no es un problema, porque **lo que se documenta es la ausencia de estudio**, no un estudio.

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.