

JOURNALING (ESCRIBIR UN DIARIO)

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

El campo se llama **escritura expresiva** y lo abrió **Pennebaker (1986)**. Desde entonces hay **más de 400 estudios**, lo que lo convierte en uno de los hábitos más investigados de toda la lista.

El resultado agregado, dicho sin adornos:

- Un meta-análisis da un efecto global de **0,075** sobre salud física, psicológica y funcionamiento general.
- Otro, sobre más de 100 estudios, lo sitúa en torno a **0,16** (d de Cohen).
- En adolescentes: **0,127** de media, con rangos de 0,107 a 0,246 según el área.

Qué NO dice la evidencia

Estos números son pequeños. Muy pequeños. Un efecto de 0,075 es de los más modestos que vas a ver en esta biblioteca, y aun así el journaling se vende como una herramienta transformadora.

1. **Hay muchísima variabilidad entre estudios**, lo que significa que funciona muy bien en algunos contextos y nada en otros. El promedio esconde eso.
2. **El protocolo original es específico y no es lo que hace la gente:** escribir sobre una **experiencia estresante o traumática**, durante unos 15-20 minutos, unos pocos días seguidos. **No es apuntar lo que has hecho hoy.**
3. **Investigación reciente sugiere que importa cómo se instruye:** las consignas de aceptación emocional y el grado de implicación del que escribe mejoran los resultados. O sea: **escribir por escribir no basta.**
4. **No hay evidencia de que escribir a diario y para siempre sea mejor** que hacerlo en episodios concretos, cuando hace falta.

Cómo adquirirlo

- **Mejor con una pregunta que con una hoja en blanco.** La página vacía es el mayor destructor de este hábito.
- Sesiones cortas, y no pasa nada por no escribir todos los días.

Fuentes

- Pennebaker y Chung, revisión del campo:

<https://cssh.northeastern.edu/pandemic-teaching-initiative/wp-content/uploads/sites/43/2020/10/Pennebaker-Expressive-Writing-in-Psychological-Science.pdf>

- Meta-análisis en adolescentes: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25656314/>
- Sobre la importancia de la consigna:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10300201/>

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.