

MEDITACIÓN

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

La referencia sigue siendo Goyal et al., *JAMA Internal Medicine* (2014). Revisaron **18.753 estudios** y se quedaron con los **47 ensayos aleatorizados** que aguantaban: **3.515 participantes**.

Resultados, con sus tamaños de efecto de verdad:

| Qué | Efecto a 8 semanas | A 3-6 meses | |---|---|---| | Ansiedad | **0,38** | 0,22 | | Depresión | **0,30** | 0,23 | | Dolor | **0,33** | — |

Evidencia moderada para esos tres. Para estrés y calidad de vida mental, evidencia **baja**.

Traducción honesta de un efecto de 0,3: es real y es pequeño. No es "te cambia la vida", es "mejora un poco, de forma medible".

Qué NO dice esta fuente (y es lo que nadie cuenta)

1. **No fue mejor que ningún tratamiento activo.** Textualmente: no se encontró evidencia de que los programas de meditación fueran superiores a **fármacos, ejercicio u otras terapias conductuales**. O sea que **meditar funciona parecido a hacer ejercicio**, y eso rara vez se dice.
2. **Casi todo se midió en poblaciones clínicas adultas**, gente con algún problema. No en personas sanas buscando "optimizarse".
3. **Muchos estudios comparan contra no hacer nada**, y contra no hacer nada casi todo gana. La comparación que importa es contra una actividad equivalente.
4. ****No dice nada sobre productividad, concentración a largo plazo ni "reconfigurar el cerebro"**, que es de lo que va la mitad de la divulgación.**

Cómo adquirirlo

- **Duraciones cortas y fijas.** El hábito muere por ambición: 20 minutos diarios es un compromiso que casi nadie sostiene, y fallar rompe la racha.
- Es un hábito **de instigación difícil**: cuesta ponerse, no cuesta hacerlo. Ancla fija (después de la ducha, antes de la primera reunión).

Fuentes

- Goyal et al. (2014), *JAMA Internal Medicine* 174(3):357-368:
<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>

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.