

SIN REDES POR LA MAÑANA

Por qué hacerlo

Honestidad primero: no he encontrado evidencia directa de que mirar el móvil nada más despertarse sea perjudicial. No hay ensayo que compare "primera hora con redes" contra "primera hora sin redes" con resultados medidos. **Si alguien te dice lo contrario, que enseñe el estudio.**

Lo que sí hay son **tres piezas indirectas** que, juntas, hacen que el hábito sea razonable:

1. **El consumo de noticias negativas y el doomscrolling se asocian con peor ánimo** («Sin noticias negativas»), aunque con evidencia inmadura.
2. **El coste del cambio de tarea y el residuo atencional están descritos** («Deep work»): empezar el día fragmentando la atención tiene un coste plausible.
3. **La luz de la mañana sí tiene mecanismo** («Tomar el sol»): salir a la calle temprano ordena el reloj. **Y eso no lo haces mirando el móvil en la cama.**

La formulación honesta es esta: el valor del hábito no está en lo que evitas, está en lo que haces en su lugar. Ese es el criterio que de verdad importa: **¿en lugar de qué?**

Qué NO dice la evidencia

1. ****No existe el "estudio que demuestra que mirar el móvil al despertar te sube el cortisol". Circula mucho y no he podido localizar la fuente. No usarlo.****
2. **Nada respalda una duración concreta** (ni "la primera hora", ni "los primeros 30 minutos"). Son convenciones.
3. **La correlación entre uso de redes y malestar es bidireccional:** quien está mal usa más el móvil.

Cómo adquirirlo

- ****Es un hábito de contexto puro y con una solución conocida:** sacar el móvil del dormitorio.** Si el despertador es el teléfono, el hábito está perdido antes de empezar.
- **Sustituir, no prohibir:** funciona mejor con un plan para esos minutos (luz, agua, moverse) que con la mera intención de no mirar.

Fuentes

Ficha deliberadamente sin fuentes propias. Se apoya en las de los hábitos relacionados. **Que una ficha reconozca que no tiene evidencia directa es parte del valor de esta biblioteca.**

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.