

KALISME®

Los Fundamentos

De dónde vienen las ideas de Kalisme, y lo que dice de ellas la investigación.

HAKAN KAYNAR

Español

www.kalisme.com

Lo que no pretendemos.

Haber inventado estos enfoques: Kalisme los reúne. Ni que Kalisme en sí ya haya sido evaluado: sus fundamentos están estudiados; su efecto, todavía no.

Kalisme es una aplicación de bienestar psicológico, no médica. Este cuadernillo explica en qué se apoya, con sus referencias y sus límites.

Índice

1. Lo que dice la ciencia, y lo que no dice
2. Las raíces
3. Los 13 permisos
4. Cómo construye Kalisme sus contenidos
5. Kalisme y la prevención en el trabajo

Lo que dice la ciencia, y lo que no dice

Estudiado

La atención plena, la autocompasión, la psicología positiva y la terapia de aceptación y compromiso tienen efectos medidos sobre el estrés y el bienestar, en la mayoría de los casos de pequeños a moderados.

Inspiración

Carl Rogers, los estoicos, Aristóteles: tradiciones de pensamiento, no resultados de investigación. Iluminan; no prueban nada.

Hipótesis de Kalisme

Que Kalisme, al reunir estos enfoques en una aplicación, produzca esos efectos. Todavía no se ha evaluado: nuestros pilotos comprueban primero si se adopta y se considera útil, no su efecto.

Cada referencia de este cuadernillo se verificó el 8 de octubre de 2026 por su DOI (el identificador permanente de una publicación científica, que lleva a su página en la editorial) o, en el caso de un libro, por su ISBN. También incluimos los contrapesos: los estudios que encuentran efectos más pequeños que los primeros.

Las raíces

Fundamentos psicológicos

Atención plena

Lo que Kalisme retiene: devolver la atención al presente.

Lo que dice la investigación: en el trabajo, efectos sobre el estrés, el malestar psicológico y el agotamiento, de pequeños a grandes según lo que se mida (53 ensayos aleatorizados, publicados en 56 artículos, en Vonderlin et al.); estables hasta 3 meses, no establecidos más allá; diferencias entre estudios que no se explican.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

Terapia de aceptación y compromiso

Lo que Kalisme retiene: actuar según los propios valores, con los propios miedos.

Lo que dice la investigación: en el trabajo, efectos modestos, medidos sobre todo en profesionales sanitarios; los resultados menos coherentes son precisamente los que se refieren a los valores y a la acción comprometida.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Contrapeso: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Autocompasión

Lo que Kalisme retiene: tratarse con la amabilidad que uno ofrecería a un amigo.

Lo que dice la investigación: resultados prometedores (27 ensayos aleatorizados en Ferrari et al.); en el trabajo, solo 10 estudios, todos con personas que ejercen una profesión sanitaria o de cuidados.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

Psicología positiva

Lo que Kalisme retiene: cultivar lo que ayuda a seguir adelante, no solo reparar.

Lo que dice la investigación: efectos de pequeños a moderados, claramente menores una vez corregido el sesgo de los estudios pequeños (White et al.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

En el trabajo: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Contrapeso: White, C. A., Uttil, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Inspiraciones

Carl Rogers

La consideración positiva incondicional, en la tradición humanista. Los metaanálisis tratan de la relación entre un terapeuta y la persona a la que acompaña, no de una aplicación.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. Psychotherapy, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. Psychotherapy, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Los estoicos

Epicteto y Marco Aurelio: distinguir lo que depende de nosotros de lo que no depende (Epicteto, Manual, 1). Una filosofía, no un resultado de investigación.

Epicteto, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (el Manual, § 1, contiene la división entre lo que depende de nosotros y lo que no depende). ISBN 9780140449464

Marco Aurelio, Meditations, Penguin Classics, 2006 (en particular 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristóteles

La felicidad como manera de vivir, y no como suma de placeres (Ética a Nicómaco, libro I). Para él, esa felicidad se cultiva mediante la virtud. Kalisme se aparta en este punto: plantea que la felicidad no hay que merecerla. La psicología del bienestar retomó esta distinción (Ryan y Deci).

Aristóteles, The Nicomachean Ethics, trad. de David Ross, revisada por Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, trad. de Terence Irwin, 2.ª ed., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

Resonancias

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown y Marshall Rosenberg se citan en los libros, igual que los grupos de ayuda mutua como Al-Anon. Sus obras fueron importantes para el autor, Hakan Kaynar. No se basan en ensayos controlados (los trabajos de Brené Brown, investigadora, se apoyan en entrevistas), y no los presentamos como fundamentos.

Los 13 permisos

Cada permiso se desarrolla en uno de los 13 libros de Kalisme. Ninguno es, tal cual, objeto de investigación: cada uno reúne elementos estudiados, inspiraciones y a veces resonancias, y esa combinación es una hipótesis de Kalisme cuyo efecto todavía no se ha evaluado.

210 referencias distintas (246 menciones, ya que algunos estudios sirven para varios permisos), todas verificadas por su DOI o su ISBN. Los textos clásicos y los documentos en línea que no tienen ninguno de los dos no figuran aquí.

Puedes ser feliz sin merecerlo.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Psicología positiva (Seligman, Fredrickson), autocompasión (Neff)

Inspiraciones: Aristóteles

Resonancias: Eckhart Tolle

Inspiración **Aristóteles** · la eudaimonía, la felicidad como manera de vivir, actividad conforme a la virtud

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Estudiado **Martin Seligman** · psicología positiva e intervenciones de bienestar

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Estudiado **Barbara Fredrickson** · teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

- Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

Resonancia

Eckhart Tolle · la presencia en el momento presente

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Estudiado

Kristin Neff · autocompasión: la amabilidad hacia uno mismo ante el fracaso y el sufrimiento

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

Lo que la investigación no cubre

Ninguna investigación citada pone a prueba la idea central: ¿darse permiso para ser feliz sin condición de mérito aumenta el bienestar? La dignidad incondicional que «se reconoce» es una tesis filosófica, no evaluada. Que los micromomentos de alegría construyan recursos profundos se basa en un ensayo central (139 personas) y en trabajos reanalizados de forma crítica. El metaanálisis sobre la meditación de bondad amorosa solo cubre el primer eslabón (más emociones positivas), no la construcción de recursos. El vínculo entre la presencia en el sentido de Tolle y una felicidad sin condiciones no se ha puesto a prueba tal cual: la investigación sobre la atención plena mide otra cosa, con efectos modestos. El vínculo entre autocompasión y bienestar es sobre todo correlacional.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 1 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) entiende la dignidad como incondicional: se reconoce, no se gana. Es una tesis filosófica que la investigación no ha evaluado.

Un gesto. La aplicación invita a escribir en el Cuaderno algo, por pequeño que sea, que uno se concede hoy sin tener que merecerlo.

Lo que queda abierto. Nadie ha medido lo que cambia este gesto.

Puedes parecerte solo a ti.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Comparación social (Festinger), redes sociales y autoimagen

Resonancias: Brené Brown

Estudiado Leon Festinger · teoría de la comparación social

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

Estudiado Investigación sobre las redes sociales · comparación en línea y autoimagen

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Resonancia Brené Brown · autenticidad y vulnerabilidad

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

Lo que la investigación no cubre

La investigación no cubre el núcleo del permiso: que liberarse de los modelos y asumir la propia singularidad sea posible, duradero y beneficioso. La investigación sobre la autenticidad mide el hecho de ser fiel a uno mismo, no el de distinguirse de los demás; es correlacional, con un vínculo que varía según las culturas. La investigación sobre las redes sociales muestra efectos de comparación reales pero modestos, establecidos sobre todo a corto plazo y en laboratorio; su duración y su peso en la vida cotidiana siguen siendo poco conocidos. Ningún estudio pone a prueba el paso de «me comparo» a «dejo de compararme».

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 2 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) ve en la comparación un hábito que se puede sustituir por una pregunta dirigida a uno mismo. Ningún estudio ha puesto a prueba ese paso.

Un gesto. La aplicación propone detectar una comparación a lo largo del día y sustituirla por esta pregunta: «Y yo, ¿qué se parece a mí?», y retomarla después en los Espejos.

Lo que queda abierto. No se sabe si dejar de compararse se mantiene en el tiempo.

Puedes recuperar tu atención.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Coste del cambio de tarea, atención plena, gratitud

Inspiraciones: William James, Herbert Simon

Inspiración **William James** · la atención como selección de lo que se convierte en nuestra experiencia

Ninguna referencia recogida en esta página: texto clásico o documento sin DOI ni ISBN.

Inspiración **Herbert Simon** · la abundancia de información crea escasez de atención

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

Estudiado **Investigación cognitiva sobre el cambio de tarea** · coste del cambio de tarea y de la multitarea

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *PNAS*, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Estudiado Jon Kabat-Zinn (MBSR) · la atención plena como entrenamiento de la atención

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Estudiado Intervenciones de gratitud (Emmons, Seligman) · ejercicios de gratitud en psicología positiva

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.

Lo que la investigación no cubre

Ninguno de los estudios citados pone a prueba que «recuperar la propia atención» sea un gesto que se elige y se mantiene en la vida corriente. El coste de la multitarea se mide en tareas de laboratorio, y el entrenamiento lo reduce en algunas personas. Los efectos de la atención plena sobre la atención existen, pero son pequeños y heterogéneos, y más débiles frente a un grupo de control activo. Nada demuestra que la gratitud actúe orientando la atención: es una lectura del libro. El vínculo entre el uso intensivo de los medios y la distraibilidad es débil o no se ha replicado. Los efectos duraderos fuera del laboratorio no están establecidos.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 3 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) ve en la gratitud una forma de elegir dónde se posa la atención. Es una interpretación que la investigación no ha puesto a prueba.

Un gesto. La Respiración propone un minuto para respirar, cuatro tiempos al inhalar y cuatro al exhalar, para llevar de nuevo la atención adonde se quiera.

Lo que queda abierto. Los efectos de la atención plena sobre la atención son pequeños, y nada indica que un minuto baste fuera del laboratorio.

Puedes parar antes de agotarte.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Burnout (Maslach), sueño, red neuronal por defecto

Inspiraciones: Tradiciones contemplativas

Estudiado **Christina Maslach** · el burnout, síndrome ligado al trabajo, y sus causas organizativas

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

Estudiado **La ciencia del sueño, incluido Matthew Walker** · función del sueño, efectos de la falta de sueño

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, *SLEEP*, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, Scribner. ISBN 9781501144318

Yesh G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, *Current Biology*, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

Estudiado **Red neuronal por defecto (Raichle, Buckner)** · actividad del cerebro

en reposo, divagación mental, incubación

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Inspiración

Tradiciones contemplativas · lentitud y atención plena

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en línea 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio pone a prueba la tesis de conjunto: que una reeducación en la lentitud, un «vacío creativo» y un sueño protegido, tomados juntos, prevengan el agotamiento. Maslach y Leiter (2016) señalan ellos mismos la escasez de investigación evaluativa sobre las intervenciones que tratan o previenen el burnout: «parar antes de agotarse» no es, por tanto, un resultado establecido. Maslach describe el burnout y sus causas organizativas; no estudia la glorificación cultural del agotamiento. La investigación sobre la red neuronal por defecto describe una actividad cerebral en reposo; no demuestra que la inacción produzca creatividad, y los estudios sobre la incubación favorecen más una tarea fácil que el reposo. La investigación sobre la atención plena trata de programas estructurados,

no de la lentitud del día a día. Las páginas sobre el sueño sabotado (mecanismos precisos, cifras de Walker) no están cubiertas por las síntesis recogidas aquí.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 4 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) reúne la lentitud, un tiempo vacío sin objetivo y un sueño protegido en una misma higiene contra el agotamiento. Esta combinación nunca se ha evaluado.

Un gesto. La aplicación invita a concederse cinco minutos sin pantalla y sin objetivo, sin culpa.

Lo que queda abierto. No está establecido que una pausa elegida prevenga el agotamiento. Un agotamiento ya instalado requiere consultar a un médico; este gesto no lo sustituye.

Puedes dejar de demostrar lo que vales.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Autocompasión (Neff), perfeccionismo

Inspiraciones: Carl Rogers

Estudiado Kristin Neff · autocompasión

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

Inspiración Carl Rogers, prolongado por la teoría de la autodeterminación (Assor, Roth, Deci) · consideración positiva incondicional y condiciones de valía

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Estudiado

Investigación sobre el perfeccionismo (Hewitt y Flett, Stoeber, Hill y Curran, y otros) · perfeccionismo, vergüenza y agotamiento

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio muestra que el perfeccionismo sea una estrategia para evitar la vergüenza: los vínculos publicados son correlaciones, y solo valen para las preocupaciones perfeccionistas. Los esfuerzos perfeccionistas, en cambio, van acompañados de más orgullo, menos vergüenza y una pequeña ganancia de rendimiento. La cadena del libro (niño querido bajo condiciones, adulto que no deja de demostrar su valía, perfeccionismo, vergüenza, y luego autocompasión que repara) no se ha puesto a prueba en bloque. Los estudios sobre el afecto condicional se basan en recuerdos y declaraciones de estudiantes y adolescentes. Por último, la autocompasión va acompañada de un sentimiento de valía más estable que la autoestima (Neff y Vonk, 2009), lo que no equivale a mostrar que la autoestima condicional se derrumbe.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 5 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) relaciona el amor recibido bajo condiciones, la necesidad de demostrar la propia valía y el perfeccionismo, y se inspira en la autocompasión para salir de ahí. Esta cadena no se ha puesto a prueba en bloque.

Un gesto. La aplicación propone anotar en el Cuaderno algo que uno ya sabe hacer y que daba por sentado.

Lo que queda abierto. Los vínculos publicados son correlaciones.

Puedes elegir de quién te rodeas.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Relaciones de control, terapia de aceptación y compromiso

Inspiraciones: Schopenhauer

Resonancias: Marshall B. Rosenberg

Estudiado **Investigación sobre las relaciones de control y la violencia psicológica** · los marcadores de la violencia psicológica: denigración, desvalorización, dominación, aislamiento

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Resonancia **Marshall B. Rosenberg** · comunicación no violenta

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

Estudiado **Terapia de aceptación y compromiso (Steven C. Hayes)** · la acción comprometida, alineada con los propios valores

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Inspiración **Arthur Schopenhauer** · la parábola de los puercoespines y la justa distancia

Ninguna referencia recogida en esta página: texto clásico o documento sin DOI ni ISBN.

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio encontrado pone a prueba el criterio propio del libro, la distinción entre una relación que cansa y una relación que daña. Ninguno pone a prueba tampoco el hecho de poner un límite como intervención, ni en comunicación no violenta ni en terapia de aceptación y compromiso. La literatura sobre la violencia psicológica trata de relaciones abusivas, medidas con escalas concebidas para la violencia de pareja: no valida una herramienta de criba para relaciones corrientes. La comunicación no violenta solo cuenta con unos pocos estudios pequeños, casi todos en entornos sanitarios. La «toxicidad» no es un constructo clínico establecido. La parábola de Schopenhauer no es objeto de investigación.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 6 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) distingue entre una relación que cansa y una relación que daña. Ese criterio es propio del libro; ningún estudio lo ha puesto a prueba.

Un gesto. La aplicación invita a detectar una fuente que baja el ánimo (una cuenta, un hilo, una relación) y a silenciarla por hoy.

Lo que queda abierto. Poner un límite no se ha evaluado como intervención. Una relación de control requiere la ayuda de un profesional o de un servicio de apoyo, no un gesto del día.

Puedes soltar lo que llevas encima.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Perdón (Worthington), rumiación (Nolen-Hoeksema), trauma (van der Kolk, EMDR)

Estudiado Everett L. Worthington Jr. · psicología del perdón

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

Estudiado Susan Nolen-Hoeksema · rumiación

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Estudiado Bessel van der Kolk · el trauma y el cuerpo, una tesis discutida

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

Estudiado Enfoques somáticos (Somatic Experiencing, Peter Levine) · terapias corporales del trauma, todavía poco estudiadas

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

Estudiado Francine Shapiro · el EMDR, una terapia del trauma

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio citado pone a prueba como intervención un ritual para soltar lo que se lleva encima ni la lectura de un libro de desarrollo personal. Las intervenciones de perdón estudiadas son programas dirigidos por profesionales (Wade et al., 2014); su eficacia depende de su duración y de su forma. Los estudios experimentales sobre la rumiación se hacen sobre todo con estudiantes en laboratorio, y el vínculo con los trastornos psíquicos es correlacional (Aldao et al., 2010); un pensamiento repetitivo concreto puede incluso ser útil (Watkins, 2008). Para el trauma, el EMDR se recomienda como tratamiento de primera línea (Lewis et al., 2020), pero Cuijpers et al. (2020) solo encuentran 4 estudios de 27 con bajo riesgo de sesgo. Para los enfoques somáticos, se dispone de un primer ensayo aleatorizado de Somatic Experiencing (Brom et al., 2017, 63 participantes, frente a lista de espera) y de una revisión exploratoria de 16 estudios de calidad desigual. La tesis central de *The Body Keeps the Score* es objeto de críticas (Scheeringa, 2025). Nada demuestra la combinación propia del libro.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 7 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) se inspira en los trabajos sobre el perdón y la rumiación para proponer un ritual para soltar: nombrar lo que uno lleva encima y después soltarlo. Este ritual no se ha estudiado como intervención.

Un gesto. La aplicación propone nombrar en el Cuaderno algo que uno todavía lleva encima, y escribir: «hoy ya no tengo que cargar con esto».

Lo que queda abierto. Las intervenciones de perdón estudiadas están dirigidas por profesionales. Una experiencia traumática requiere la ayuda de un terapeuta; este gesto no lo sustituye.

Puedes amar sin aprobarlo todo.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Consideración positiva (Rogers), apego (Bowlby), diferenciación del yo (Bowen), defusión

Resonancias: Grupos de ayuda mutua (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

Estudiado Carl Rogers · consideración positiva incondicional

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Estudiado John Bowlby · teoría del apego

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Estudiado Murray Bowen · diferenciación del yo

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

Resonancia **Grupos de ayuda mutua (Al-Anon) · el desprendimiento con amor**

Ninguna referencia recogida en esta página: texto clásico o documento sin DOI ni ISBN.

Resonancia **Don Miguel Ruiz · el amor y el miedo**

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*. Paris : Jouvence (éd. originale : *The Mastery of Love*, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

Estudiado **Terapia de aceptación y compromiso · defusión cognitiva**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Lo que la investigación no cubre

La investigación sobre la consideración parental condicional mide sobre todo, mediante cuestionarios y de forma correlacional, lo que vive el niño o el adolescente que recibe un amor condicional. No pone a prueba el planteamiento del libro, el de un adulto que elige querer a un ser cercano sin aprobar sus actos. Se desconoce si esa separación mejora el bienestar de quien quiere, o la relación. La consideración positiva medida en terapia es la de un terapeuta. La defusión es un ejercicio sobre los pensamientos, no sobre una persona. El desprendimiento con amor de Al-Anon no tiene una base empírica propia en las referencias recogidas. Ningún estudio cubre la combinación de estas corrientes en una sola práctica.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 8 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) invita a amar a un ser cercano sin aprobar sus actos, inspirándose en la consideración positiva de Rogers y en la defusión. Ningún estudio pone a prueba este planteamiento en el adulto que ama.

Un gesto. La Respiración acompaña un gesto sencillo: apreciar plenamente algo del día, un café, un cielo, sin intentar retenerlo.

Lo que queda abierto. Se desconoce si esa separación entre amar y aprobar ayuda a quien ama, o a la relación.

Puedes ponerte en primer lugar.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Programa de autocompasión (Neff y Germer), fatiga por compasión

Estudiado Kristin Neff y Christopher Germer · el programa Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Estudiado Investigación sobre la fatiga por compasión · el desgaste de los profesionales sanitarios y de los cuidadores

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Hipótesis de Kalisme **Kalisme** · el cuidado de uno mismo como higiene, y no como lujo: una posición propia del libro

Ninguna referencia recogida en esta página: texto clásico o documento sin DOI ni ISBN.

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio citado muestra que un mayor cuidado de uno mismo aumente después la ayuda que realmente se presta a los demás: el ensayo del programa Mindful Self-Compassion mide una compasión declarada por cuestionario, y otros trabajos miden intenciones de ayuda. Ninguno muestra que uno «acabe por no dar nada, y luego por derrumbarse» por no recargarse; en cuidadores familiares, la fatiga por compasión medida es moderada y coexiste con la continuidad de los cuidados. Una revisión discute que el desgaste de los profesionales sanitarios provenga de la compasión misma (Sinclair et al.). Los datos que relacionan autocompasión y menor agotamiento en profesionales sanitarios son transversales o carecen de grupo de control. El enfoque «higiene y no lujo» es una posición del libro, no un resultado.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 9 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) presenta el cuidado de uno mismo como una higiene y no como un lujo: recargarse para poder dar. Es una posición del libro, no un resultado.

Un gesto. La aplicación invita a hacer algo pequeño por uno mismo antes de atender lo que piden los demás.

Lo que queda abierto. Nada indica que cuidar de uno mismo aumente después la ayuda que realmente se presta.

Puedes quitarle al miedo la última palabra.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Terapia de aceptación y compromiso (Hayes)

Resonancias: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

Estudiado **Steven C. Hayes** · terapia de aceptación y compromiso: actuar según los propios valores, con el miedo

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

Resonancia **Don Miguel Ruiz** · la elección entre el amor y el miedo

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Resonancia **Brené Brown** · la vulnerabilidad como forma de valentía

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

Lo que la investigación no cubre

La investigación no dice nada del permiso en sí («puedes quitarle al miedo la última palabra») como principio de vida o de lectura. La terapia de aceptación y compromiso es un tratamiento psicológico evaluado en pacientes, en bloque: su eficacia no valida ni un libro ni, por separado, el efecto de los valores o de la acción comprometida, cuyos estudios de mediación siguen siendo escasos y de calidad limitada. Ningún estudio pone a prueba la oposición entre el amor y el miedo que propone Ruiz, ni la idea de que la vulnerabilidad sea una fuerza en sentido causal. Los trabajos de Brené Brown se basan en entrevistas y en una teoría fundamentada, no en ensayos controlados. Nunca se ha medido el efecto de una lectura sobre el miedo.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 10 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) opone las decisiones dictadas por el miedo a las que nacen de lo que importa, en la línea de los valores de la terapia de aceptación y compromiso. Esta oposición no se ha puesto a prueba fuera del contexto clínico.

Un gesto. La aplicación propone, ante una decisión del día, ver quién habla, el miedo o el amor, y retomarlo después en los Espejos.

Lo que queda abierto. Nunca se ha medido el efecto de una lectura sobre el miedo.

Puedes decir que no a lo que te quita la paz.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Atención plena, regulación emocional, ira y acción

Inspiraciones: Epicteto, Marco Aurelio

Inspiración

Epicteto y Marco Aurelio · distinguir lo que depende de nosotros de lo que no depende

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Estudiado

Jon Kabat-Zinn (MBSR) · meditación de atención plena, silencio incluido

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

Estudiado

Investigación sobre la regulación emocional (Gross, Webb, Bushman y otros) · reprimir o descargar la ira

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

Estudiado Investigación sobre la ira y la acción (Carver y Harmon-Jones, van Zomeren y otros) · la ira como impulso hacia la acción

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio verificado trata de rechazar algo o de poner un límite para preservar la paz interior. El programa MBSR incluye una jornada de silencio, pero ningún ensayo verificado aísla el efecto del silencio: los resultados se refieren al programa entero. La «ira justa», que defiende una dignidad sin quemar a quien la siente, es una categoría del libro, no una variable medida. Los datos sobre la represión son dispares: en laboratorio, contener la expresión de una emoción la atenúa un poco (un efecto de pequeño a mediano, considerando todas las medidas), mientras que esforzarse por no sentirla no la atenúa; y el uso habitual de la supresión va acompañado de menos bienestar. Por último, no está demostrado que la ira «transformada en acción» construya: la investigación muestra que la ira empuja a actuar, en particular de forma colectiva, no que esa acción sea

beneficiosa para quien la siente; y las actividades físicas que aumentan la activación no reducen la ira.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 11 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) habla de una «ira justa», que defiende una dignidad sin quemar a quien la siente. Es una categoría del libro, no una variable medida.

Un gesto. La aplicación invita a renunciar por hoy a algo pequeño que quita la paz: una notificación, un debate inútil.

Lo que queda abierto. Ningún estudio trata de decir que no como medio para preservar la propia paz.

Puedes intentarlo sin garantías.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Mentalidad de crecimiento (Dweck), arrepentimiento (Gilovich), exposición gradual

Estudiado Carol Dweck · mentalidad de crecimiento

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Estudiado Thomas Gilovich y Victoria Medvec · arrepentimientos por acción y arrepentimientos por inacción

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

Estudio Exposición gradual · terapias cognitivo-conductuales de la ansiedad

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

Lo que la investigación no cubre

Ningún estudio citado pone a prueba que redefinir el fracaso como información, o una pequeña valentía cotidiana, aumente la audacia o reduzca el arrepentimiento en adultos sin trastorno. La exposición está validada para trastornos de ansiedad tratados en terapia, no como ejercicio de la vida corriente. Los metaanálisis sobre la mentalidad de crecimiento miden sobre todo el rendimiento académico, no la toma de riesgos, y la prueba directa de las premisas de la teoría las encuentra débiles. Los datos sobre el arrepentimiento se basan en gran parte en recuerdos y escenarios, y los mayores arrepentimientos siguen a la oportunidad percibida.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 12 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) trata el fracaso como una información y propone una pequeña valentía cotidiana, inspirándose en la exposición gradual. Fuera del contexto clínico, este enfoque no se ha evaluado.

Un gesto. La aplicación propone dar el primer paso hacia algo pospuesto desde hace tiempo, y solo ese.

Lo que queda abierto. La exposición está validada para trastornos de ansiedad tratados en terapia, no como ejercicio de la vida corriente.

Puedes empezar hoy.

Hipótesis de Kalisme

Estudiado: Soledad y vínculo social (Holt-Lunstad)

Inspiraciones: Herbert Simon, los estoicos, tradiciones contemplativas

Resonancias: Eckhart Tolle

Inspiración **Herbert A. Simon** · la escasez de atención

Ninguna referencia recogida en esta página: texto clásico o documento sin DOI ni ISBN.

Estudiado **Investigación sobre la soledad y el vínculo social (Holt-Lunstad, Wang y otros)** · aislamiento, soledad y riesgo de mortalidad

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

Resonancia **Eckhart Tolle** · la presencia en el momento presente

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

Inspiración **Los estoicos y las tradiciones contemplativas** · saberse parte de un todo más amplio

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », *Review of General Psychology* 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

Lo que la investigación no cubre

Los estudios leídos tratan de la asociación entre aislamiento o soledad y mortalidad; no muestran que elegir el vínculo en lugar del repliegue reduzca ese riesgo, y los ensayos aleatorizados de intervenciones contra la soledad dan efectos más débiles que los estudios no aleatorizados. Nada de lo leído pone a prueba el hecho de retomar las riendas de la propia mirada, la presencia ofrecida a los seres queridos, un descentramiento cultivado de forma voluntaria, ni el encadenamiento de estos elementos. La investigación sobre las intenciones de implementación y la formación de hábitos, la más cercana a «empezar hoy», todavía no se ha examinado aquí.

EN LA PRÁCTICA

Una lectura. El libro 13 (de pago, o incluido en la suscripción Acceso completo) invita a volver hacia los demás en lugar de replegarse, apoyándose en los trabajos que relacionan el aislamiento con la salud. Estos trabajos describen una asociación, no el efecto de una elección.

Un gesto. La aplicación propone transmitir a una persona algo aprendido a lo largo de los trece permisos.

Lo que queda abierto. Los ensayos contra la soledad dan efectos más débiles que los estudios observacionales.

Cómo construye Kalisme sus contenidos

Elegir Enfoques que cuentan con síntesis publicadas.

Verificar Cada referencia, verificada por su DOI o su ISBN, contrapesos incluidos.

Traducir Los 15 idiomas dicen lo mismo, con los mismos límites.

Decir los límites Lo que la investigación no dice queda escrito.

Kalisme no convierte una publicación científica en una prueba de que Kalisme funciona.

Cuando una frase de nuestros libros atribuye a la investigación una confirmación que esta no aporta, la corregimos. En octubre de 2026 se reformularon nueve pasajes de ocho libros en los 15 idiomas.

Kalisme y la prevención en el trabajo

Las directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre salud mental en el trabajo (2022) invitan a considerar intervenciones individuales, con un nivel de certeza bajo, y nunca como respuesta completa. La nota conjunta de la OMS y de la Organización Internacional del Trabajo sitúa la prevención del lado de la organización del trabajo, mediante la gestión de los riesgos psicosociales.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

Recomendación 8A: recomendación condicional, certeza baja de la evidencia («conditional recommendation, low-certainty of evidence»).

Nuestra traducción: «Pueden considerarse intervenciones psicosociales dirigidas a todos, que buscan reforzar las competencias de los trabajadores en la gestión del estrés [...], para promover una salud mental positiva, reducir el malestar emocional y mejorar la eficacia en el trabajo». El pasaje omitido cita como ejemplo las intervenciones basadas en la atención plena o en los enfoques cognitivo-conductuales.

OMS, WHO guidelines on mental health at work, 2022, recomendación 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

Nuestra traducción: «Estas intervenciones son una parte de las opciones para cuidar de uno mismo o gestionarse por sí mismo; por sí solas, no constituirían una respuesta completa».

OMS, mismo documento, consideraciones que acompañan a las recomendaciones 8A y 8B.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

Nuestra traducción: «Las directrices de la OMS recomiendan recurrir a las intervenciones organizativas como medidas de prevención, aplicables al conjunto del lugar de trabajo».

OMS y OIT, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme es una capa individual y voluntaria. No sustituye ni la prevención de los riesgos psicosociales, ni la gestión de equipos, ni la organización del trabajo.

Fuentes

- Organización Mundial de la Salud (2022). WHO guidelines on mental health at work. Ginebra: OMS, ISBN 978-92-4-005305-2
- Organización Mundial de la Salud y Organización Internacional del Trabajo (2022). Mental health at work: policy brief. Ginebra: OMS y OIT, ISBN 978-92-4-005794-4

Los Fundamentos

Primera edición, octubre de 2026

Editor: Kalisme Kaynar, Lausana, Suiza

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® marca registrada.

Licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0: atribución obligatoria, uso no comercial, compartir igual.

Huella de las fuentes de este cuadernillo (SHA-256)

3e32d3fa0de48492bdfef203a52fb5433acdcd7d498e8e5b0d50abc50ff664957

Este cuadernillo explica de dónde vienen las ideas de Kalisme, lo que la investigación dice de ellas y lo que no dice. Acompaña al Manifiesto y a los 13 libros de la Colección.

Lo que ponen a prueba nuestros pilotos, y sus resultados cuando existan:
www.kalisme.com/fondements/es/

Este cuadernillo es libre y gratuito: se comparte y se imprime, con mención de Kalisme y del autor.

