# Cómo leer una afirmación sobre salud mental

Diez preguntas para hacerte antes de creer, compartir o actuar según algo que leíste sobre la mente.

1. ☐ **¿Quién lo dice?** ¿Una investigadora, un profesional clínico, una empresa, un influencer? ¿Qué ganan si lo crees?

2. ☐ **¿Dónde está la evidencia?** ¿Hay un estudio con nombre o solo "la ciencia dice"?

3. ☐ **¿Qué tipo de estudio es?** ¿Un caso, una encuesta, un experimento, una revisión de muchos estudios? Las revisiones pesan más que un solo estudio.

4. ☐ **¿A quién se estudió?** ¿Cuántas personas, de qué edad y de dónde? ¿Se parecen a las personas de las que habla la afirmación?

5. ☐ **¿Qué tan grande es el efecto?** "Significativo" no quiere decir grande. Busca cifras reales.

# Cómo leer una afirmación sobre salud mental

6 ☐ **¿Se ha repetido?** Un resultado que otros equipos reprodujeron es más sólido que un primer hallazgo.

7 ☐ **¿Correlación o causa?** Que dos cosas ocurran juntas no demuestra que una cause la otra.

8 ☐ **¿Qué se deja fuera?** Efectos secundarios, personas a las que no ayudó, límites que mencionan los propios autores.

9 ☐ **¿Promete diagnosticar, curar o revelar a una persona?** Desconfía de los test rápidos, la lectura del rostro o el "truco infalible".

10 ☐ **¿Qué te haría cambiar de opinión?** Decide qué evidencia te haría dudar de la afirmación.

Una afirmación puede tener buena intención y aun así estar equivocada. Hacer estas preguntas es la forma en que las personas cuidadosas, incluidos los científicos, se protegen a sí mismas y a los demás.

**¿Necesitas ayuda ahora?** Esta lista sirve para leer, no para tomar decisiones sobre tu salud. Habla con un profesional cualificado sobre tu situación.

PMA Science University · latam.pmascience.com/psicologia/aprender/leer-la-evidencia · Uso educativo.