

Auditoria científica, documental y legal de fuentes

Dossier científico sobre vibracion, emocion, frecuencia, agua, ADN y conciencia

Base segura para futura publicacion web de Aitor Bidasolo

Fecha de auditoria: 2026-06-20

Proposito: verificar fuentes, corregir bibliografia, clasificar nivel de evidencia y estimar riesgo legal de alojamiento de PDFs.

No es un articulo final. No es asesoramiento juridico. Es una auditoria editorial y documental conservadora para reducir riesgo cientifico y de copyright.

Criterio rector: Esto sabemos. Esto sospechamos. Esto esta en frontera. Esto no podemos afirmarlo todavia.

Indice operativo

1. Resumen ejecutivo de auditoria
2. Metodologia de verificacion
3. Hallazgos criticos y correcciones bibliograficas
4. Matriz final de evidencia verificada
5. Listado maestro de fuentes auditadas
6. Tabla de derechos y licencias
7. Fuentes que pueden alojarse, fuentes para enlazar y fuentes dudosas
8. Bibliografia APA 7 final
9. Propuesta de pagina web de bibliografia
10. Recomendacion final para el articulo
11. Apendice: queries y fuentes debiles o descartadas

1. Resumen ejecutivo de auditoria

El dossier es científicamente aprovechable, pero no debe publicarse ni convertirse en artículo sin una capa de verificación y poda. Su columna vertebral es fuerte en física de ondas, fluidos, patrones, EEG, psicofisiología, HRV, respiración, estrés y mecanotransducción. Su zona de mayor riesgo está en agua, intención, Emoto, HeartMath como fuente institucional, y estudios recientes asociados a Joe Dispenza.

Se extrajeron 68 entradas bibliográficas del PDF. La mayoría son reales o sustituibles por una versión verificada, pero varias aparecen incompletas, mal descritas o mezcladas. Las correcciones más importantes son: Westra 2003 no debe presentarse solo como tesis sino como artículo en Journal of Fluid Mechanics; la entrada Attar 2022 no se verificó tal como estaba escrita y conviene sustituirla por una revisión EEG verificada; Pan et al. 2018 no es Nature Communications sino Current Opinion in Biomedical Engineering; la entrada HeartMath no es una fuente única; y Ho/Del Giudice mezcla dos artículos distintos.

La matriz de evidencia queda así: fuerte para patrones físicos, fluidos, ritmos cerebrales medibles, correlatos fisiológicos de emoción, respiración-SNA y mecanotransducción; moderada para HRV biofeedback, estrés-telómeros y adversidad-metilación; preliminar a moderada para meditación/relajación y expresión génica; preliminar para sonido audible en células y estudios recientes de retiros intensivos; débil o controvertida para intención-agua; no respaldada para frecuencias emocionales universales, Emoto como demostración, pensamiento que cambia ADN instantáneamente, meditación como cura y afirmaciones cuánticas totalizantes.

En derechos de autor, la regla de publicación debe ser conservadora: no alojar PDFs locales salvo que el PDF oficial del publisher indique claramente CC BY, CC BY-SA o licencia compatible. PMC por sí solo no autoriza automáticamente alojar el PDF, y ResearchGate/Scribd no son fuentes legales para redistribución. En una web de marca/libros, las licencias NC y NC-ND deben tratarse como no alojables hasta revisión legal.

Recomendación editorial: usar el dossier como mapa de investigación, no como arsenal de frases fuertes. La futura pieza de Aitor será más poderosa si mantiene el arco: vibración visible en la materia, estados internos medibles en cuerpo/cerebro, huellas biológicas asociadas al estrés y a prácticas contemplativas, y frontera crítica donde agua/intención queda en pregunta abierta, no en afirmación.

2. Metodología de verificación

Se leyó el PDF completo, se extrajo su texto y se aisló la bibliografía anotada. Después se contrastaron las fuentes principales mediante PubMed, PubMed Central, páginas de editoriales, DOI en página oficial cuando aparecía, Semantic Scholar y registros universitarios o institucionales cuando el DOI no era inmediato.

La auditoría no aloja ningún PDF. La clasificación legal se basa en una regla preventiva: si no se ve licencia clara y compatible en fuente oficial, se enlaza pero no se redistribuye. Las fuentes con licencia CC BY se proponen como potencialmente alojables, pero se exige conservar atribución, DOI, enlace a licencia y PDF oficial sin modificar.

Los niveles finales no aceptan automáticamente el nivel del dossier. Se actualizan según verificabilidad, tipo de estudio, consistencia con revisiones, riesgo de sesgo, replicación y ajuste entre afirmación y fuente.

Nivel	Criterio usado
Fuerte	Fenómeno bien establecido o apoyado por revisiones/metaanálisis/estudios convergentes.
Moderada	Apoyo real con heterogeneidad, tamaños modestos o incertidumbre causal.

Preliminar	Estudios iniciales, pilotos, muestras pequenas, in vitro o con necesidad de replicacion.
Controvertida	Publicada, pero fuera de consenso o con objeciones metodologicas relevantes.
Debil	Evidencia escasa, subjetiva, poco replicada o de revistas marginales.
No respaldada	No hay fuente verificada que sostenga la afirmacion en la forma divulgativa.

3. Hallazgos criticos y correcciones bibliograficas

Entrada	Fuente	Problema detectado	Correccion editorial
3	Patterns of Faraday waves	Corregir de tesis a articulo JFM	Usar DOI 10.1017/S0022112003005895. Puede mencionarse que hay trabajos/tesis relacionados, pero la cita fuerte es el articulo.
8	A Review of EEG-Based Human Emotion Recognition...	No verificada exacta	Sustituir por Houssein et al. 2022 DOI 10.1007/s00521-022-07292-4 o por una revision PubMed/PMC verificada.
13	Cingulate cortex	Ano incorrecto	Cambiar a 2011. DOI 10.1038/nrn2994.
27	DNA methylation...	Titulo no exacto	Usar Bakusic et al. 2017: Stress, burnout and depression: A systematic review on DNA methylation mechanisms.
48	Acoustic mechanogenetics	Revista mal atribuida	Es Current Opinion in Biomedical Engineering, DOI 10.1016/j.cobme.2018.10.001, no Nature Communications.
56	Illuminating Water and Life	Entrada mezclada	Separar Ho 2014 Entropy DOI 10.3390/e16094874 y Ho 2015 Electromagnetic Biology and Medicine DOI 10.3109/15368378.2015.1036079.
63	Science of the Heart / HeartMath	No es fuente unica	No usar como fuente primaria. Separar papers revisados por pares de documentos institucionales.
52-54	Agua/intencion	Evidencia publicada pero debil	Usar solo en seccion frontera, con lenguaje de controversia y no como prueba de Emoto.
59-62	Dispenza/HeartMath recientes	Preliminares/observacionales	Utiles como contexto actual; no sostienen afirmaciones fuertes ni curas.

4. Matriz final de evidencia verificada

Esta matriz es la pieza central para decidir que puede afirmar Aitor sin convertir una intuicion en dogma.

Tema	Afirmacion	Evidencia verificada	Fuentes	DOI/PMID/PMCID	Nivel final	Frase segura	Frase prohibida	Riesgo	Uso
A - Cimática/Chladni/Faraday	El sonido o la vibracion pueden generar patrones visibles en materia.	Verificada en mecanica vibracional y fluidos: modos de Chladni y ondas de Faraday muestran patrones dependientes de condiciones fisicas.	Dinesh 2023; Dorrestijn 2007; Westra 2003; Guan 2023	10.1098/rsta.2022.0081; 10.1103/PhysRevLett.98.026102; 10.1017/S0022112003005895	Fuerte	La vibracion puede hacerse visible en un medio fisico bajo condiciones concretas.	La vibracion siempre crea las mismas formas universales.	Bajo si se mantiene en fisica; alto si se extrapola a emociones.	Eje narrativo inicial.

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

B - Fluidos	Agua y aire son fluidos.	Definicion fisica basica: liquidos y gases fluyen, transmiten presion y ondas mecanicas.	Fisica de fluidos general; Faraday/cavitación como aplicaciones	-	Fuerte	Agua y aire son fluidos porque se deforman y fluyen ante esfuerzos.	Agua y aire se comportan igual ante cualquier vibracion.	Bajo	Seccion didactica.
A/B - Fluidos vibrados	La frecuencia modifica patrones en fluidos.	La frecuencia interactua con amplitud, geometria, gravedad, viscosidad, profundidad y fronteras.	Dinesh 2023; Westra 2003; Perinet 2017; Guan 2023	10.1098/rsta.2022.0081; 10.1017/S0022112003005895; 10.1017/jfm.2017.166; 10.1103/PhysRevFluids.8.110501	Fuerte	La frecuencia importa, pero no actua sola.	Una frecuencia exacta produce siempre una forma exacta.	Medio	Antídoto contra simplificaciones.
C - EEG	El cerebro tiene ritmos electricos medibles.	EEG y neurociencia oscilatoria documentan actividad en bandas, con variabilidad segun tarea, region, metodo y persona.	Symons 2016; Davidson 1998; Palmiero 2017; Codispoti 2023	10.3389/fnhum.2016.00239; 10.1017/S0048577298000134; 10.3389/fnbeh.2017.00224; 10.1111/psyp.14438	Fuerte	El cerebro expresa ritmos electricos medibles.	Cada pensamiento tiene una frecuencia universal.	Medio	Puente de lo visible a lo medible.
C - Pensamiento	Pensar implica actividad electroquimica y oscilatoria.	Sustentado como principio neurobiologico general, pero no como frecuencia unica de cada pensamiento.	Revisiones EEG y oscilaciones neuronales	Ver fuentes EEG anteriores	Fuerte para actividad; no respaldada para frecuencia unica	Pensar implica actividad dinamica en redes cerebrales medibles.	Este pensamiento vibra a X Hz.	Alto	Usar con cuidado semantico.
D - Emocion/cuerpo	Las emociones tienen correlatos fisiologicos.	Revisión de Kreibig y metaanálisis HRV apoyan patrones autonomicos, respiratorios, cardiacos y endocrinos, con solapamiento entre emociones.	Kreibig 2010; Kim 2018; Mather & Thayer 2018	10.1016/j.biopsycho.2010.03.010; 10.30773/pi.2017.08.17; 10.1016/j.cobeha.2017.12.017	Fuerte	Los estados emocionales tienen correlatos fisiologicos medibles.	Cada emoción tiene una firma corporal unica y fija.	Bajo-medio	Parte medible del articulo.
C/D - Frecuencias emocionales	Las emociones no tienen una frecuencia universal exacta.	Las fuentes EEG/HRV muestran correlatos distribuidos y dependientes de contexto, no frecuencias universales por emocion.	Kreibig 2010; Codispoti 2023; Brown 2021	10.1016/j.biopsycho.2010.03.010; 10.1111/psyp.14438; 10.1097/PSY.0000000000000900	No respaldada la afirmacion contraria	Las emociones se reflejan en patrones fisiologicos complejos.	La alegría vibra exactamente a X Hz.	Alto	Línea roja editorial.
D - Respiracion/SNA	La respiracion afecta el sistema nervioso autonomo.	Metaanálisis de respiracion lenta muestran cambios en HR/HRV y variables emocionales/cardiovascular.	Laborde 2022; Shao 2024; Lehrer 2020	10.1016/j.neubiorev.2022.104711; 10.1007/s12671-023-02294-2; 10.1007/s10484-020-09466-z	Fuerte	Respirar de forma lenta y pautada puede modular el estado autonomico.	La respiracion cura cualquier enfermedad.	Bajo si se matiza	Seccion practica.
D - HRV biofeedback	HRV biofeedback puede apoyar autorregulacion.	Revisiones/ metaanálisis apoyan efectos en salud emocional/fisica, con heterogeneidad y dependencia del protocolo.	Lehrer 2020; Pizzoli 2021; Radmark 2019	10.1007/s10484-020-09466-z; 10.1038/s41598-021-86149-7; 10.3390/jcm8101638	Moderada	El HRV biofeedback puede apoyar la autorregulacion en determinados contextos.	La coherencia cardiaca garantiza sanacion.	Medio	Apoyo a meditacion/respiracion.
E - Telomeros	El estres sostenido se asocia con telomeros.	Metaanálisis y revisiones muestran asociacion, con tamaños modestos, sesgos, y preguntas causales abiertas.	Mathur 2016; Epel 2004; Rentscher 2020	10.1016/j.bb.2016.02.002; 10.1073/pnas.0407162101; 10.1146/annurev-publhealth-040119-	Moderada	El estres sostenido se ha asociado con diferencias en longitud telomerica.	El estres acorta tus telomeros de forma inmediata y lineal.	Medio-alto	Seccion molecular.

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

				094239					
E - Metilacion ADN	Adversidad/estres se asocia con metilacion del ADN.	Revisiones criticas y estudios sobre FKBP5 apoyan asociaciones, pero no causalidad universal ni transmision simple.	Vinkers 2015; Bakusic 2017; Yehuda 2016	10.2217/EPI.15.11; PMID 27998510; 10.1016/j.biopsych.2015.08.005	Moderada	La adversidad y el estres se han asociado con diferencias epigeneticas en algunos estudios.	Todo trauma se hereda epigeneticamente de forma directa.	Alto	Con rigor y mucha cautela.
E/H - Practicas contemplativas	Meditacion/relajacion se asocian con expresion genica/inflamacion.	Estudios experimentales y revisiones apoyan cambios en marcadores, pero con heterogeneidad y efectos pequenos.	Dusek 2008; Kaliman 2014; Buric 2017; Grasmann 2023	10.1371/journal.pone.0002576; 10.1016/j.psyneuen.2013.11.004; 10.3389/fimmu.2017.00670; 10.3390/ijms24054445	Preliminar a moderada	Algunas practicas contemplativas se han asociado con cambios en expresion genica e inflamacion.	Meditar reprograma tu ADN a voluntad.	Alto	Punto molecular con blindaje critico.
G - Mecanotransduccion	Mecanotransduccion conecta fuerzas fisicas con expresion genica.	Biologia celular solida: celulas convierten fuerzas mecanicas en senales bioquimicas/transcripcionales.	Wagh 2021; Chien 1998; del Rosario-Gilabert 2024	10.1016/j.tcb.2021.02.008; 10.1161/01.HYP.31.1.162; 10.1007/s12551-024-01242-1	Fuerte	Las celulas pueden traducir fuerzas mecanicas en respuestas biologicas.	Cualquier vibracion sonora reprograma cualquier celula.	Medio	Puente fisica-biologia.
G - Sonido/celulas	Sonido/vibracion puede afectar celulas bajo condiciones experimentales.	Estudios in vitro y revisiones sobre sonobiologia muestran efectos bajo intensidad, frecuencia y montaje definidos.	Kumeta 2018; Ambattu 2023; Pre 2009	10.1371/journal.pone.0188764; 10.1063/5.0127122; 10.1089/ten.TEC.2008.0599	Preliminar a moderada	Bajo condiciones experimentales, estímulos acústicos o vibratorios pueden afectar respuestas celulares.	Escuchar una frecuencia concreta cambia tus genes.	Alto	Frontera experimental.
F - Agua/intencion	Intencion/agua/Emoto es debil o controvertido.	Existen estudios publicados, algunos ciegos, pero con problemas de replicacion, subjetividad y aceptacion disciplinar.	Radin 2006; Radin 2008; Matos 2017; Elton 2020	10.1016/j.explore.2006.06.004; DOI no verificado; 10.1177/2156587217707117; 10.3390/ijms21145041	Debil/Controvertida	La literatura sobre intencion y agua existe, pero no constituye evidencia fuerte.	Emoto demostro cientificamente que las emociones cambian el agua.	Muy alto	Seccion frontera.
F - Emoto	Emoto no esta cientificamente demostrado.	Las fuentes revisadas no convierten las afirmaciones de Emoto en consenso científico; las replications son debiles y marginales.	Radin 2006; Radin 2008; Matos 2017; fuentes criticas sobre agua	10.1016/j.explore.2006.06.004; 10.1177/2156587217707117	No respaldada como demostracion	Emoto puede mencionarse como icono cultural, no como prueba científica.	Emoto fue demostrado por la ciencia.	Muy alto	Seccion critica.
H - Meditacion/salud	La meditacion no cura enfermedades.	Metaanalisis muestran beneficios modestos en estres/bienestar y algunos marcadores, no curacion general.	Goyal 2014; Black 2016; Grasmann 2023	10.1001/jamainternmed.2013.13018; 10.1111/nyas.12998; 10.3390/ijms24054445	No respaldada la frase de cura	La meditacion puede apoyar bienestar y autorregulacion; no sustituye tratamiento medico.	La meditacion cura enfermedades.	Muy alto	Advertencia etica.
H - Joe Dispenza	Joe Dispenza tiene estudios preliminares, no prueba fuerte.	Hay publicaciones recientes vinculadas a retiros/intervenciones, pero son pilotos o diseños con sesgo potencial, autoseleccion y necesidad de replicacion independiente.	Zuniga-Hertz 2025; Jinich-Diamant 2025; Zuniga-Hertz 2023	10.1007/s12671-025-02584-x; 10.1038/s42003-025-09088-3; PMID 37600600	Preliminar	Hay estudios recientes asociados a retiros intensivos, pero todavia no constituyen evidencia fuerte independiente.	Joe Dispenza ha demostrado cientificamente que la mente cura el cuerpo.	Muy alto	Contexto, no base central.

5. Listado maestro de fuentes auditadas

Incluye todas las fuentes de la bibliografía anotada del dossier. Las entradas marcadas como dudosas o no verificadas no deben sostener afirmaciones fuertes.

#	Area	Título original	Autores originales	Ano	Revista original	Nivel dossier	Estado auditoria	Referencia corregida/verificada	Identificadores	Afirmacion que puede apoyar	Nota critica
1	A	Pattern formation in Faraday instability	Dinesh, N. y cols.	2023	Revisión / fluid dynamics, PMC	Alta	Verificada	Dinesh, B., Livesay, J., Ignatius, I. B., & Narayanan, R. (2023). Pattern formation in Faraday instability - experimental validation of theoretical models.	DOI 10.1098/rsta.2022.0081; PMID 36842980; PMCID PMC9968532	Patrones en fluidos vibrados; frecuencia/amplitud/condiciones importan	Fuente fuerte. El dossier usaba nombre de autor inicial incorrecto o abreviado.
2	A	Chladni Figures Revisited Based on Nanomechanics	Dorrestijn, M.; Bietsch, A.; Acikalin, T. y cols.	2007	Physical Review Letters	Alta	Verificada	Dorrestijn, M., Bietsch, A., Acikalin, T., Raman, A., Hegner, M., Meyer, E., & Gerber, C. (2007). Chladni Figures Revisited Based on Nanomechanics.	DOI 10.1103/PhysRevLett.98.026102; PMID 17358621	Figuras/modos vibracionales medibles	Soporta fisica de patrones, no extrapolaciones biologicas.
3	A	Patterns of Faraday waves	Westra, M. T.	2003	Tesis doctoral, University of Twente	Alta	Verificada con correccion	Westra, M. T., Binks, D. J., & van de Water, W. (2003). Patterns of Faraday waves.	DOI 10.1017/S0022112003005895	Patrones de Faraday en fluidos	Correccion: no tratar como tesis en el artículo; es artículo revisado por pares en JFM.
4	A	Streaming patterns in Faraday waves	Périnet, N.; Juric, D.; Tuckerman, L. S.	2017	Journal of Fluid Mechanics	Alta	Verificada con correccion	Périnet, N., Gutierrez, P., Urra, H., Mujica, N., & Gordillo, L. (2017). Streaming patterns in Faraday waves.	DOI 10.1017/jfm.2017.166	Acoustic/streaming interno asociado a ondas de Faraday	Autores del dossier no coinciden del todo. Corregir autoria.
5	A	Traveling Faraday Waves	Guan, Y.; y cols.	2023	Physical Review Fluids	Alta	Verificada	Guan, J. H., Magoon, C. W., Durey, M., Camassa, R., & Saenz, P. J. (2023). Traveling Faraday waves.	DOI 10.1103/PhysRevFluids.8.110501	Ondas de Faraday viajeras y dinamicas no estacionarias	Fuente fuerte para evitar formas universales.
6	B	Acoustic cavitation-induced shear: A mini-review	Mondal, D.; y cols.	2021	Ultrasonics Sonochemistry / PMC	Alta	Verificada	Mondal, J., et al. (2021). Acoustic cavitation-induced shear: A mini-review.	DOI 10.1007/s12551-021-00896-5; PMID 35059039; PMCID PMC8724341	Cavitacion acustica, microflujos, cizalla en liquidos	Soporta ultrasonido/cavitacion, no sonido audible cotidiano.
7	B	Acoustic Cavitation	Louisnard, O.; González-García, J.	2010	Springer, Theoretical and Experimental Sonochemistry	Alta	Verificada	Louisnard, O., & Gonzalez-Garcia, J. (2011). Acoustic Cavitation.	DOI 10.1007/978-1-4419-7472-3_2	Fundamentos de cavitacion acustica y sonochemistry	No usar como prueba de intencion ni conciencia.
8	C	A Review of EEG-Based Human Emotion Recognition and Its Applications	Attar, E. T.; y cols.	2022	PMC / Sensors u otra revista indexada	Media-alta	No verificada exacta; sustituir	Sustituir por Houssein, E. H., Hammad, A., & Ali, A. A. (2022). Human emotion recognition from EEG-based brain-computer interface using	DOI 10.1007/s00521-022-07292-4	Reconocimiento de emociones con EEG; heterogeneidad metodologica	No se verifico la entrada exacta Attar 2022 tal como aparece. Usar alternativa verificada.

								machine learning: a comprehensive review.				
9	C	The functional role of neural oscillations in non-verbal emotional communication	Symons, A. E.; y cols.	2016	Frontiers / PMC	Alta	Verificada	Symons, A. E., et al. (2016). The functional role of neural oscillations in non-verbal emotional communication.	DOI 10.3389/fnhum.2016.00239; PMID 27252638; PMCID PMC4879141	Oscilaciones neuronales en comunicacion emocional no verbal	No asigna frecuencias universales a emociones.	
10	C	Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression	Davidson, R. J.	1998	Psychophysiology / PubMed	Alta	Verificada	Davidson, R. J. (1998). Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression: Conceptual and methodological conundrums.	DOI 10.1017/S0048577298000134; PMID 9715104	Asimetria frontal EEG, emocion y depresion	Fuente clasica; debe citarse con cautelas metodologicas.	
11	C	Frontal EEG Asymmetry of Mood: A Mini-Review	Palmiero, M.; Piccardi, L.	2017	Frontiers in Behavioral Neuroscience	Media-alta	Verificada	Palmiero, M., & Piccardi, L. (2017). Frontal EEG Asymmetry of Mood: A Mini-Review.	DOI 10.3389/fnbeh.2017.00224; PMCID PMC5701669	Asimetria frontal y estado de animo	Mini-revision, no metaanálisis definitivo.	
12	C	Alpha-band oscillations and emotion: A review of findings and models	Codispoti, M.; y cols.	2023	Psychophysiology / Wiley	Alta	Verificada	Codispoti, M., De Cesarei, A., & Ferrari, V. (2023). Alpha-band oscillations and emotion: A review of findings and models.	DOI 10.1111/psyp.14438	Alfa EEG y emocion en percepcion visual	Util para matizar que las bandas no son etiquetas emocionales universales.	
13	C	The integration of negative affect, pain and cognitive control in the cingulate cortex	Shackman, A. J.; y cols.	2010	Nature Reviews Neuroscience / PMC	Alta	Verificada con correccion	Shackman, A. J., et al. (2011). The integration of negative affect, pain and cognitive control in the cingulate cortex.	DOI 10.1038/nrn2994; PMID 21331082; PMCID PMC3044650	Integracion de afecto negativo, dolor y control cognitivo	Correccion: ano 2011, no 2010.	
14	D	Autonomic nervous system activity in emotion: A review	Kreibig, S. D.	2010	Biological Psychology	Alta	Verificada	Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review.	DOI 10.1016/j.biopsycho.2010.03.010; PMID 20371374	Correlatos autonomicos de emociones	Fuente fuerte para emocion-cuerpo; no para frecuencia unica.	
15	D	Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review	Kim, H.-G.; Cheon, E.-J.; Bai, D.-S.; Lee, Y. H.; Koo, B.-H.	2018	Psychiatry Investigation / PMC	Alta	Verificada	Kim, H.-G., Cheon, E.-J., Bai, D.-S., Lee, Y. H., & Koo, B.-H. (2018). Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review of the Literature.	DOI 10.30773/pi.2017.08.17; PMCID PMC5900369	Estres y HRV	Util como evidencia moderada-fuerte de asociacion fisiologica.	
16	D	Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis	Lehrer, P.; Kaur, K.; Sharma, A.; y cols.	2020	Applied Psychophysiology and Biofeedback	Alta	Verificada	Lehrer, P. M., et al. (2020). Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis.	DOI 10.1007/s10484-020-09466-z; PMID 32385728	HRV biofeedback y autorregulacion	Buen soporte; interpretar segun poblacion y protocolo.	
17	D	Effects of Heart Rate Variability	Pizzoli, S. F. M.; y cols.	2021	Applied Psychophysiology	Media-alta	Verificada	Pizzoli, S. F. M., et al. (2021). A meta-	DOI 10.1038/s41598-	HRV biofeedback y sintomas	Soporta utilidad clinica	

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

		Biofeedback on Depressive Symptoms: A Meta-Analysis			/ PMC			analysis on heart rate variability biofeedback and depressive symptoms.	021-86149-7; PMID 33758260	depresivos	preliminar/moderada, no curacion.
18	D	How heart rate variability affects emotion regulation brain networks	Mather, M.; Thayer, J. F.	2018	Current Opinion in Behavioral Sciences / PMC	Alta	Verificada	Mather, M., & Thayer, J. F. (2018). How heart rate variability affects emotion regulation brain networks.	DOI 10.1016/j.cobeha.2017.12.017; PMID 29333483; PMCID PMC5761738	HRV y redes cerebrales de regulacion emocional	Marco mecanistico, no intervencion directa.
19	D	The Effect of Slow-Paced Breathing on Heart Rate and Heart Rate Variability: A Systematic Review and Meta-Analysis	Laborde, S.; y cols.	2022	Applied Psychophysiology / PubMed	Alta	Verificada	Laborde, S., et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis.	DOI 10.1016/j.neubiorev.2022.104711; PMID 35623448	Respiracion lenta y HRV	Evidencia solida con matices de protocolo.
20	D	A Meta-Analysis on the Effects of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotional Outcomes	Shao, R.; y cols.	2024	Applied Psychophysiology / Springer	Alta	Verificada	Shao, R., et al. (2024). The Effect of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotion Functions.	DOI 10.1007/s12671-023-02294-2	Respiracion lenta, variables cardiovasculares y emocionales	Aporta evidencia reciente; no reemplaza tratamiento medico.
21	E	Perceived stress and telomere length: A systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations	Mathur, M. B.; Epel, E.; Kind, S.; y cols.	2016	Brain, Behavior, and immunity	Alta	Verificada	Mathur, M. B., et al. (2016). Perceived stress and telomere length: A systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations.	DOI 10.1016/j.bb.2016.02.002; PMID 26853993; PMCID PMC5590630	Estres percibido y longitud telomerica	Soporta asociacion, no causalidad simple.
22	E	Accelerated telomere shortening in response to life stress	Epel, E. S.; Blackburn, E. H.; Lin, J.; y cols.	2004	Proceedings of the National Academy of Sciences	Alta	Verificada	Epel, E. S., et al. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress.	DOI 10.1073/pnas.0407162101; PMID 15574496	Estres vital y telomeros	Estudio seminal observacional; evitar lenguaje determinista.
23	E	Psychosocial Stressors and Telomere Length: A Current Review of the Science	Rentscher, K. E.; Carroll, J. E.; Mitchell, C.	2020	Annual Review of Public Health	Alta	Verificada	Rentscher, K. E., Carroll, J. E., & Mitchell, C. (2020). Psychosocial Stressors and Telomere Length: A Current Review of the Science.	DOI 10.1146/annurev-publhealth-040119-094239; PMID 31900099	Revision actual de estres psicosocial y telomeros	Excelente para frase prudente.
24	E	Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres	Epel, E.; Daubenmier, J.; Moskowitz, J. T.; Folkman, S.; Blackburn, E.	2009	Annals of the New York Academy of Sciences / PMC	Media	Verificada	Epel, E., et al. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres.	DOI 10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x; PMID 19735238	Hipotesis meditacion-estres-telomeros	Teorico/conceptual; no usar como prueba fuerte de telomeros.
25	E	A systematic review of meditation, stress processes, and telomere biology	Conklin, Q. A.; King, B. G.; Zanesco, A. P.; y cols.	2018	Psychoneuroendocrinology / PMC	Media	Verificada	Conklin, Q. A., Crosswell, A. D., Saron, C. D., & Epel, E. S. (2019). Meditation, stress processes, and telomere biology.	DOI 10.1016/j.copsyc.2018.11.009; PMID 30553080; PMCID PMC6526075	Meditacion, procesos de estres y telomeros	Revisar como marco, no como demostracion clinica.
26	E	Psychological	Lin, J.; y cols.	2022	Neuroscience &	Media-alta	No verificada	Sustituir por Lin,	Lin: PMCID	Revision sobre	El titulo original

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

		stress, stress related disorders and telomere length: a review			Biobehavioral Reviews / PubMed		exacta; sustituir	J., et al. (2021). Stress and telomere shortening: Insights from cellular mechanisms; y Akay & Yildirim (2022) Telomeres and Psychological Stress.	PMC8920518; Akay: PMID PMC9723833	estres y telomeros	Lin 2022 no se encontro exacto en auditoria.
27	E	DNA methylation of stress-related genes, burnout, and depression: a systematic review	Bakusic, J.; Schaufeli, W.; Claes, S.; Godderis, L.	2017	Journal / PubMed	Media-alta	Verificada con correccion	Bakusic, J., Schaufeli, W., Claes, S., & Godderis, L. (2017). Stress, burnout and depression: A systematic review on DNA methylation mechanisms.	PMID 27998510; DOI no consignado en PubMed search result	Metilacion ADN en estres, burnout y depresion	Correccion de titulo: no es exactamente el titulo del dossier.
28	E	Traumatic stress and human DNA methylation: a critical review	Vinkers, C. H.; Kalafateli, A. L.; Rutten, B. P. F.; y cols.	2015	Neuroscience & Biobehavioral Reviews	Alta	Verificada	Vinkers, C. H., et al. (2015). Traumatic stress and human DNA methylation: a critical review.	DOI 10.2217/EPL.15.11; PMID 26111031	Trauma y metilacion del ADN	Fuerte como revision critica; evita causalidad universal.
29	E	Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation	Yehuda, R.; Daskalakis, N. P.; Bierer, L. M.; y cols.	2016	Biological Psychiatry	Media	Verificada	Yehuda, R., et al. (2016). Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation.	DOI 10.1016/j.biopsych.2015.08.005; PMID 26410355	Trauma intergeneracional y metilacion FKBP5	Estudio influyente pero pequeno; no generalizar a toda experiencia emocional.
30	E	The Conserved Transcriptional Response to Adversity	Cole, S. W.	2019	Current Opinion in Behavioral Sciences / PMC	Alta	Verificada	Cole, S. W. (2019). The Conserved Transcriptional Response to Adversity.	DOI 10.1016/j.cobeha.2019.01.008; PMID 31592179; PMID PMC6779418	CTRA: adversidad y expresion genica inmune	Fuente central para social genomics.
31	E	Human social genomics: Concepts, mechanisms, and implications	Slavich, G. M.; Cole, S. W.	2023	Psychological Review / Wiley	Alta	Verificada	Slavich, G. M., Mengelkoch, S., & Cole, S. W. (2023). Human social genomics: Concepts, mechanisms, and implications for health.	DOI 10.1002/lim.2.75; PMID 37275556; PMID PMC10237287	Genomica social humana	Buena fuente de marco conceptual.
32	E	Psychological well-being and the human conserved transcriptional response to adversity	Fredrickson, B. L.; Grewen, K. M.; Coffey, K. A.; y cols.	2015	PLOS ONE	Media	Verificada	Fredrickson, B. L., et al. (2015). Psychological Well-Being and the Human Conserved Transcriptional Response to Adversity.	DOI 10.1371/journal.pone.0121839; PMID 25811656; PMID PMC4374902	Bienestar psicologico y CTRA	Usar con cautela por debate y complejidad estadistica.
33	E	Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response	Dusek, J. A.; Otu, H. H.; Wohlhueter, A. L.; y cols.	2008	PLOS ONE	Media-alta	Verificada	Dusek, J. A., et al. (2008). Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response.	DOI 10.1371/journal.pone.0002576; PMID 18596974; PMID PMC2432467	Respuesta de relajacion y expresion genica	Estudio importante, pero no equivale a cura ni cambio inmediato de ADN.
34	E	Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in	Kaliman, P.; Álvarez-López, M. J.; Cosín-Tomás, M.; y cols.	2014	Psychoneuroendocrinology	Media-alta	Verificada	Kaliman, P., et al. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory	DOI 10.1016/j.psyneuen.2013.11.004; PMID 24485481; PMID	Meditacion experta y expresion inflamatoria/HDA C	Muestra cambios rapidos en contexto experimental; no generalizar.

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

		expert meditators						gene expression in expert meditators.	PMC4039194		
35	E	What Is the Molecular Signature of Mind-Body Interventions?	Buric, I.; Farias, M.; Jong, J.; Mee, C.; Brazil, I. A.	2017	Frontiers in Immunology	Media-alta	Verificada	Buric, I., et al. (2017). What Is the Molecular Signature of Mind-Body Interventions?	DOI 10.3389/fimmu.2017.00670; PMID 28670311; PMCID PMC5472657	Intervenciones mente-cuerpo y expresion genica	Revision util; reconoce heterogeneidad y necesidad de mas estudios.
36	E	Molecules of Silence: Effects of Meditation on Gene Expression and Epigenetics	Venditti, S.; Verdone, L.; Reale, A.; y cols.	2020	Frontiers in Psychology / PMC	Media	Verificada	Venditti, S., et al. (2020). Molecules of Silence: Effects of Meditation on Gene Expression and Epigenetics.	DOI 10.3389/fpsyg.2020.01767; PMID 32849047; PMCID PMC7431950	Meditacion, epigenetica y expresion genica	Revision narrativa; buena para contexto, no para prueba causal fuerte.
37	E	Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials	Black, D. S.; Slavich, G. M.	2016	Annals of the New York Academy of Sciences / PMC	Alta	Verificada	Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials.	DOI 10.1111/nyas.12998; PMID 26799456; PMCID PMC4940234	Mindfulness e inmunidad	Revision sistematica; efectos prometedores pero heterogeneos.
38	E	Mindfulness-Based Interventions and Biomarkers: Meta-analytic evidence	Grasmann, D.; y cols.	2023	International Journal of Molecular Sciences / PubMed	Media	Verificada con correccion	Grasmann, J., et al. (2023). Only Small Effects of Mindfulness-Based Interventions on Biomarker Levels of Inflammation and Stress.	DOI 10.3390/ijms24054445; PMID 36901875; PMCID PMC10003032	Mindfulness y biomarcadores: efectos pequenos	Muy importante como fuente limitante, matiza entusiasmos.
39	H	Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being	Goyal, M.; Singh, S.; Sibinga, E. M. S.; y cols.	2014	JAMA Internal Medicine	Alta	Verificada	Goyal, M., et al. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being.	DOI 10.1001/jamainternmed.2013.13018; PMID 24395196	Meditacion, estres psicologico y bienestar	Fuente robusta; efectos modestos, no curas.
40	H	Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation	Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; y cols.	2003	Psychosomatic Medicine	Media-alta	Verificada	Davidson, R. J., et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation.	DOI 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3; PMID 12883106	Mindfulness, cerebro e inmunidad	Estudio clasico experimental, muestra efectos medibles pero no especificos universalmente.
41	H	Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis	Fox, K. C. R.; Dixon, M. L.; Nijeboer, S.; y cols.	2016	Neuroscience & Biobehavioral Reviews	Alta	Verificada	Fox, K. C. R., et al. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations.	DOI 10.1016/j.neubiorev.2016.03.021; PMID 27032724	Neuroanatomia funcional de la meditacion	Buena fuente de apoyo neurocientifico.
42	H	Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density	Hölzel, B. K.; Carmody, J.; Vangel, M.; y cols.	2011	Psychiatry Research: Neuroimaging	Media	Verificada	Holzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.	DOI 10.1016/j.psychres.2010.08.006; PMID 21071182; PMCID PMC3004979	MBSR y cambios de materia gris	Estudio pequeno, popular; usar como preliminar, no como prueba definitiva.
43	H	The effects of mindfulness and meditation on vagally mediated	Brown, L.; y cols.	2021	PMC / revision	Media	Verificada	Brown, L., Rando, A. A., Eichel, K., et al. (2021). The Effects of	DOI 10.1097/PSY.0000000000000900; PMID 33395216;	Mindfulness y HRV vagal	Fuente limitante: concluye evidencia insuficiente frente

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

		heart rate variability						Mindfulness and Meditation on Vagally Mediated Heart Rate Variability: A Meta-Analysis.	PMCID PMC8243562		a controles.
44	G	Mechanical regulation of transcription: Recent advances	Wagh, K.; Ishikawa, M.; Garcia, D. A.; y cols.	2021	PMC / revisión	Alta	Verificada	Wagh, K., et al. (2021). Mechanical Regulation of Transcription: Recent Advances.	DOI 10.1016/j.tcb.2021.02.008; PMID 33712293; PMCID PMC8221528	Mecanotransduccion y transcripcion	Fuente fuerte para fuerzas físicas -> regulacion genica.
45	G	Effects of mechanical forces on signal transduction and gene expression in endothelial cells	Chien, S.; Li, S.; Shyy, Y.-J.	1998	Hypertension	Alta	Verificada	Chien, S., Li, S., & Shyy, Y.-J. (1998). Effects of Mechanical Forces on Signal Transduction and Gene Expression in Endothelial Cells.	DOI 10.1161/01.HYP.31.1.162; PMID 9453297	Fuerzas mecanicas y expresion genica en endotelio	Fuente clasica fuerte.
46	G	Advances in mechanotransduction and sonobiology	Varios autores	2024	PMC / revisión	Media-alta	Verificada con correccion	del Rosario-Gilbert, D., et al. (2024). Advances in mechanotransduction and sonobiology: effects of audible acoustic waves and low-vibration stimulations on mammalian cells.	DOI 10.1007/s12551-024-01242-1; PMID 39830129; PMCID PMC11735818	Sonobiologia y ondas audibles/vibracion baja en celulas	Reemplaza entrada generica; fuente muy util y reciente.
47	G	Sonomechanobiology: vibrational stimulation of cells and its therapeutic implications	Ambattu, L. A.; y cols.	2023	AIP / revisión	Media	Verificada	Ambattu, L. A., et al. (2023). Sonomechanobiology: Vibrational stimulation of cells and its therapeutic implications.	DOI 10.1063/5.0127122; PMID 38504927; PMCID PMC10903386	Vibracion celular y aplicaciones terapeuticas	Revision prometidora; no extrapolar a sonido cotidiano ni curacion.
48	G	Acoustic mechanogenetics	Pan, Y.; Yoon, S.; Sun, J.; y cols.	2018	Nature Communications / PMC	Alta	Verificada con correccion	Pan, Y., Yoon, S., Zhu, L., & Wang, Y. (2018). Acoustic mechanogenetics.	DOI 10.1016/j.cobme.2018.10.001	Acoustic mechanogenetics	Correccion critica: no es Nature Communications ni se verifico PMCID.
49	G	Cell type-specific suppression of mechanosensitive genes by audible sound stimulation	Kumeta, M.; Takahashi, D.; Tsuneoka, Y.; y cols.	2018	PLOS ONE	Media	Verificada	Kumeta, M., Takahashi, D., Takeyasu, K., & Yoshimura, S. H. (2018). Cell type-specific suppression of mechanosensitive genes by audible sound stimulation.	DOI 10.1371/journal.pone.0188764; PMCID PMC5791945	Sonido audible en cultivo celular bajo condiciones controladas	Preliminar para biologia de sonido; no generalizar a humanos.
50	G	Sonogenetics: recent advances and future directions	Varios autores	2023	Frontiers / revisión	Media	Verificada	Liu, T., et al. (2022). Sonogenetics: Recent advances and future directions.	DOI 10.1016/j.brs.2022.09.002; PMID 36130679	Sonogenetica: tecnologia emergente	Soporta frontera tecnologica, no afirmaciones de vibracion espiritual.
51	G	Effects of low-amplitude, high-frequency vibrations on osteoblast-like cells	Prè, D.; y cols.	2009	PubMed / revista biomédica	Media	Verificada	Pre, D., et al. (2009). Effects of low-amplitude, high-frequency vibrations on proliferation and differentiation of	DOI 10.1089/ten.TEC.2008.0599; PMID 19257810	Vibracion mecanica y celulas osteogenicas	Estudio in vitro; no extrapolar a organismos completos.

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

								SAOS-2 human osteogenic cell line.			
52	F	Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation	Radin, D.; Hayssen, G.; Emoto, M.; Kizu, T.	2006	Explore / PubMed	Baja	Verificada	Radin, D., Hayssen, G., Emoto, M., & Kizu, T. (2006). Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation.	DOI 10.1016/j.explore.2006.06.004; PMID 16979104	Intencion distante y cristales de agua	Controvertida, baja fuerza; no usar como prueba de Emoto.
53	F	Effects of Distant Intention on Water Crystal Formation: A Triple-Blind Replication	Radin, D.; Lund, N.; Emoto, M.; Kizu, T.	2008/2010	Journal of Scientific Exploration	Baja	Parcialmente verificada	Radin, D., Lund, N., Emoto, M., & Kizu, T. (2008). Effects of distant intention on water crystal formation: A triple-blind replication.	Journal of Scientific Exploration 22:481-493; DOI no verificado	Replica triple ciego de cristales de agua	Revista marginal para consenso; usar solo como frontera historica.
54	F	A Randomized, Blinded, Controlled Trial of Focused Intention and Instrumental Measurements of Water	Matos, L. C.; y cols.	2017	Explore / PMC	Baja-media	Verificada	Matos, L. C., Santos, S. C., Anderson, J. G., Machado, J., Greten, H. J., & Monteiro, F. J. (2017). Instrumental Measurements of Water and the Surrounding Space During a Randomized Blinded Controlled Trial of Focused Intention.	DOI 10.1177/2156587217707117; PMID 28497700; PMCID PMC5871280	Intencion focalizada y mediciones instrumentales de agua	El propio campo es controvertido; resultados no establecen mecanismo causal robusto.
55	F	The phenomena associated with exclusion zone water: A critical review	Elton, D. C.	2020	PMC / revisión critica	Alta	Verificada	Elton, D. C., et al. (2020). Exclusion Zone Phenomena in Water: A Critical Review of Experimental Findings and Theories.	DOI 10.3390/ijms21145041; PMID 32708867; PMCID PMC7404113	Revision critica del agua de zona de exclusion	Buena fuente porque es critica, no promocional.
56	F	Illuminating Water and Life: Emilio Del Giudice	Ho, M.-W.	2014/2015	Entropy / PubMed	Baja	Verificada con correccion; controvertida	Ho, M.-W. (2015). Illuminating water and life: Emilio Del Giudice; y Ho (2014) Illuminating Water and Life.	DOI 10.3109/15368378.2015.1036079; DOI 10.3390/e16094874	Dominios coherentes / agua estructurada	Entrada del dossier mezcla dos articulos. Usar solo como frontera teorica, no consenso.
57	F	Electromagnetic signals are produced by aqueous nanostructures derived from bacterial DNA sequences	Montagnier, L.; Aissa, J.; Ferris, S.; y cols.	2009	Interdisciplinary Sciences / PubMed	Baja	Verificada; muy controvertida	Montagnier, L., et al. (2009). Electromagnetic signals are produced by aqueous nanostructures derived from bacterial DNA sequences.	DOI 10.1007/s12539-009-0036-7; PMID 20640822	Senales electromagneticas de ADN en agua	Muy controvertida; no usar como soporte central.
58	F	Limits on quantum coherent domains in liquid water	Bier, M.; y cols.	2018	Artículo teórico / repositorio	Media-alta	Verificada	Bier, M., & Pravica, D. (2018). Limits on Quantum Coherent Domains in Liquid Water.	DOI 10.5506/APhysPolB.49.1717	Limites fisicos a dominios coherentes en agua	Fuente critica/limitante importante.
59	H	Multidimensional Analysis of Twin	Zuniga-Hertz, J. P.; y cols.	2025	PMC / estudio asociado a retiro	Baja-media	Verificada reciente;	Zuniga-Hertz, J. P., et al. (2025).	DOI 10.1007/s12671-	Retiro intensivo asociado a	Incluye autores vinculados a

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

		Sets During an Intensive Week-Long Meditation Retreat					preliminar	Multidimensional Analysis of Twin Sets During an Intensive Week-Long Meditation Retreat: A Pilot Study.	025-02584-x; PMID 40535580	cambios multidimensionales en gemelos	Dispenza. Piloto, no prueba fuerte.
60	H	Neural and molecular changes during a mind-body reconceptualization, meditation, and open label placebo healing intervention	Jinich-Diamant, A.; y cols.	2025	Communications Biology / Nature Portfolio	Media	Verificada reciente; preliminar	Jinich-Diamant, A., et al. (2025). Neural and molecular changes during a mind-body reconceptualization, meditation, and open label placebo healing intervention.	DOI 10.1038/s42003-025-09088-3; PMID 41198896	Intervencion meditacion/placebo o abierto y cambios neurales/moleculares	Reciente; interpretacion preliminar por disenio e intereses.
61	H	Meditation-induced bloodborne factors as adjuvant treatment to COVID-19 disease	Varios autores	2023	PMC / estudio in vitro	Baja-media	Verificada reciente; preliminar	Zuniga-Hertz, J. P., et al. (2023). Meditation-induced bloodborne factors as an adjuvant treatment to COVID-19 disease.	PMID 37600600; Brain, Behavior, & Immunity - Health 32:100675; DOI no consignado en busqueda	Factores sanguineos asociados a meditacion y modelo COVID in vitro	Muy preliminar; no afirmar tratamiento clinico.
62	H	Large-scale analysis of HeartMath heart rate variability coherence sessions	Balaji, B.; y cols.	2025	Scientific Reports	Media	Verificada reciente; observacional	Balaji, S., et al. (2025). Heart rate variability biofeedback in a global study of coherence frequencies and emotional states.	DOI probable por URL. 10.1038/s41598-025-87729-7	Datos masivos de app HeartMath/Inner Balance	Observacional, autoseleccionado, conflicto comercial potencial.
63	H	Science of the Heart / HeartMath coherence papers	McCarty, R.; y cols.	2014-2022	Frontiers / PMC / HeartMath-related	Baja-media	No es referencia unica	Separar McCarty/Shaffer y documentos HeartMath de estudios revisados por pares independientes.	Sin DOI unico	Coherencia cardiaca HeartMath	No usar como fuente cientifica primaria. Usar Lehrer/Pizzoli/Radmark como soporte independiente.
64	E/H	Effects of yoga on gene expression: systematic review of randomized controlled trials	Giridharan, K.; y cols.	2025	PMC / revision	Media	Verificada reciente	Giridharan, S., Soumian, S., Kumar, N. V., & Ansari, J. (2025). Effects of Yoga on Gene Expression: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials.	DOI 10.7759/cureus.82690; PMID 40400827; PMCID PMC12094062	Yoga y expresion genica en RCTs	Cureus: util pero revisar calidad metodologica; no sobredimensionar.
65	E/H	Heartfulness meditation and telomere/cortisol/anxiety markers	Thakur, M.; y cols.	2023	Frontiers / PubMed	Media-baja	Verificada; preliminar	Thakur, M., et al. (2023). Impact of Heartfulness meditation practice on anxiety, perceived stress, well-being, and telomere length.	DOI 10.3389/fpsyg.2023.1158760; PMCID PMC10278541	Heartfulness, cortisol, ansiedad, telomeros	Muestra asociacion/intervencion concreta, pero riesgo de sesgo y no prueba general.
66	D/H	Effects of mindfulness-based interventions on HRV and inflammatory markers	Rådmark, L.; Sidorchuk, A.; Osika, W.; Niemi, M.	2019	PMC / revision sistematica	Media	Verificada	Radmark, L., Sidorchuk, A., Osika, W., & Niemi, M. (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Impact of	DOI 10.3390/jcm8101638; PMID 31591316	Mindfulness, HRV y marcadores inflamatorios	Contrastar con Brown 2021 y Grasmann 2023 por heterogeneidad.

								Mindfulness Based Interventions on Heart Rate Variability and Inflammatory Markers.			
67	E/H	Mindfulness meditation and inflammatory biology in breast cancer survivors	Bower, J. E.; y cols.	2014	Psychoneuroendocrinology / PMC	Media	Verificada	Bower, J. E., et al. (2015). Mindfulness Meditation for Younger Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.	DOI 10.1002/cncr.29194; PMID 25537522; PMID 4393338	Mindfulness y senalización proinflamatoria en supervivientes de cancer	RCT pequeño; no afirmar cura ni tratamiento oncológico.
68	E/H	Tai Chi, cellular inflammation, and transcriptome dynamics	Irwin, M. R.; y cols.	2014	Psychoneuroendocrinology / PubMed	Media	Verificada	Irwin, M. R., et al. (2014). Tai chi, cellular inflammation, and transcriptome dynamics in breast cancer survivors with insomnia.	DOI 10.1093/jncimonographs/igu028; PMID 25749595; PMID 4411534	Tai Chi y expresión proinflamatoria en supervivientes de cancer con insomnio	RCT relevante; no alojar PDF; citar y enlazar.

6. Tabla de derechos y licencias

Clasificación conservadora para futura web. Si hay duda, no alojar PDF localmente: enlazar DOI, PubMed, PMC o página del editor.

#	Fuente	Licencia detectada o presunta	PDF local permitido	Categoría legal	URL/DOI de referencia	Atribución requerida
1	Pattern formation in Faraday instability	OA en PMC; licencia exacta no confirmada en PDF oficial durante auditoria	Dudoso - no alojar hasta confirmar licencia oficial	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1098/rsta.2022.0081; PMID 36842980; PMID 9968532	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
2	Chladni Figures Revisited Based on Nanomechanics	Publisher all rights reserved salvo permiso	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1103/PhysRevLett.98.026102; PMID 17358621	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
3	Patterns of Faraday waves	Cambridge all rights reserved salvo OA explicita	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1017/S0022112003005895	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
4	Streaming patterns in Faraday waves	Cambridge all rights reserved salvo OA explicita	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1017/jfm.2017.166	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
5	Traveling Faraday Waves	Publisher all rights reserved salvo OA especifica	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1103/PhysRevFluids.8.110501	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
6	Acoustic cavitation-induced shear: A mini-review	OA Springer/PMC; licencia exacta a confirmar en PDF oficial	Dudoso - no alojar hasta revisar licencia oficial	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1007/s12551-021-00896-5; PMID 35059039; PMID 8724341	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
7	Acoustic Cavitation	Springer book chapter, copyright estandar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1007/978-1-4419-7472-3_2	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
8	A Review of EEG-Based Human Emotion Recognition and Its Applications	Springer; no alojar salvo licencia OA explicita	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1007/s00521-022-07292-4	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
9	The functional role of neural oscillations in non-verbal emotional communication	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3389/fnhum.2016.00239; PMID 27252638; PMID 4879141	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
10	Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression	Publisher all rights reserved	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1017/S0048577298000134; PMID 9715104	Atribuir autores, año, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
11	Frontal EEG Asymmetry of	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente	DOI 10.3389/fnbeh.2017.00224;	Atribuir autores, año, título,

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

	Mood: A Mini-Review			permitido	PMCID PMC5701669	revista, DOI y licencia si se aloja.
12	Alpha-band oscillations and emotion: A review of findings and models	Publisher all rights reserved salvo OA	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1111/psyp.14438	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
13	The integration of negative affect, pain and cognitive control in the cingulate cortex	Nature Reviews all rights; PMC author manuscript	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1038/nrn2994; PMID 21331082; PMCID PMC3044650	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
14	Autonomic nervous system activity in emotion: A review	Elsevier all rights reserved	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.biopsycho.2010.03.010; PMID 20371374	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
15	Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review	CC BY-NC 4.0	No para web comercial sin revision	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.30773/pi.2017.08.17; PMCID PMC5900369	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
16	Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis	Springer all rights salvo OA	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1007/s10484-020-09466-z; PMID 32385728	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
17	Effects of Heart Rate Variability Biofeedback on Depressive Symptoms: A Meta-Analysis	Probable CC BY 4.0 en Scientific Reports; confirmar PDF oficial	Dudoso - si licencia oficial CC BY, si	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1038/s41598-021-86149-7; PMID 33758260	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
18	How heart rate variability affects emotion regulation brain networks	Elsevier author manuscript; no licencia de redistribucion clara	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.cobeha.2017.12.017; PMID 29333483; PMCID PMC5761738	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
19	The Effect of Slow-Paced Breathing on Heart Rate and Heart Rate Variability: A Systematic Review and Meta-Analysis	Elsevier all rights reserved	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.neubiorev.2022.104711; PMID 35623448	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
20	A Meta-Analysis on the Effects of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotional Outcomes	Springer; confirmar OA antes de alojar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1007/s12671-023-02294-2	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
21	Perceived stress and telomere length: A systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations	CC BY-NC-ND 4.0 en PMC	No en web comercial sin revision	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.bbi.2016.02.002; PMID 26853993; PMCID PMC5590630	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
22	Accelerated telomere shortening in response to life stress	PNAS; copyright estandar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1073/pnas.0407162101; PMID 15574496	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
23	Psychosocial Stressors and Telomere Length: A Current Review of the Science	Annual Reviews all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1146/annurev-publhealth-040119-094239; PMID 31900099	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
24	Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres	Wiley all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x; PMID 19735238	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
25	A systematic review of meditation, stress processes, and telomere biology	Elsevier author manuscript; no alojar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.copsyc.2018.11.009; PMID 30553080; PMCID PMC6526075	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
26	Psychological stress, stress related disorders and telomere length: a review	Variada; revisar caso por caso	No hasta confirmar	E - No usar local hasta verificar licencia	Lin: PMCID PMC8920518; Akay: PMCID PMC9723833	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
27	DNA methylation of stress-related genes, burnout, and depression: a systematic review	Elsevier all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	PMID 27998510; DOI no consignado en PubMed search result	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
28	Traumatic stress and human DNA methylation: a critical review	Publisher all rights salvo OA	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.2217/EPI.15.11; PMID 26111031	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

29	Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation	Elsevier all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.biopsych.2015.08.005; PMID 26410355	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
30	The Conserved Transcriptional Response to Adversity	Elsevier author manuscript; no alojar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.cobeha.2019.01.008; PMID 31592179; PMCID PMC6779418	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
31	Human social genomics: Concepts, mechanisms, and implications	Probable OA Wiley; verificar licencia oficial	Dudoso - solo si licencia oficial CC BY	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1002/lim.2.75; PMID 37275556; PMCID PMC10237287	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
32	Psychological well-being and the human conserved transcriptional response to adversity	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.1371/journal.pone.0121839; PMID 25811656; PMCID PMC4374902	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
33	Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response	CC BY	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.1371/journal.pone.0002576; PMID 18596974; PMCID PMC2432467	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
34	Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators	Elsevier author manuscript; no alojar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.psyneuen.2013.11.004; PMID 24485481; PMCID PMC4039194	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
35	What Is the Molecular Signature of Mind-Body Interventions?	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3389/fimmu.2017.00670; PMID 28670311; PMCID PMC5472657	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
36	Molecules of Silence: Effects of Meditation on Gene Expression and Epigenetics	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3389/fpsyg.2020.01767; PMID 32849047; PMCID PMC7431950	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
37	Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials	Wiley author manuscript; no alojar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1111/nyas.12998; PMID 26799456; PMCID PMC4940234	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
38	Mindfulness-Based Interventions and Biomarkers: Meta-analytic evidence	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3390/ijms24054445; PMID 36901875; PMCID PMC10003032	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
39	Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being	AMA all rights reserved	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1001/jamainternmed.2013.13018; PMID 24395196	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
40	Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation	Publisher all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3; PMID 12883106	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
41	Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis	Elsevier all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.neubiorev.2016.03.021; PMID 27032724	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
42	Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density	Elsevier author manuscript; no alojar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.psychresns.2010.08.006; PMID 21071182; PMCID PMC3004979	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
43	The effects of mindfulness and meditation on vagally mediated heart rate variability	Publisher all rights / author manuscript	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1097/PSY.0000000000000900; PMID 33395216; PMCID PMC8243562	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
44	Mechanical regulation of transcription: Recent advances	Elsevier author manuscript	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.tcb.2021.02.008; PMID 33712293; PMCID PMC8221528	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
45	Effects of mechanical forces on signal transduction and gene expression in endothelial cells	AHA all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1161/01.HYP.31.1.162; PMID 9453297	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
46	Advances in mechanotransduction and sonobiology	CC BY 4.0 segun pagina oficial	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.1007/s12551-024-01242-1; PMID 39830129; PMCID PMC11735818	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.

Auditoria científica y legal de fuentes - Dossier vibracion, emocion, ADN y conciencia

47	Sonomechanobiology: vibrational stimulation of cells and its therapeutic implications	OA, licencia exacta no confirmada	Dudoso - no alojar hasta confirmar licencia PDF	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1063/5.0127122; PMID 38504927; PMCID PMC10903386	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
48	Acoustic mechanogenetics	Elsevier all rights reserved	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.cobme.2018.10.001	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
49	Cell type-specific suppression of mechanosensitive genes by audible sound stimulation	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.1371/journal.pone.0188764; PMCID PMC5791945	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
50	Sonogenetics: recent advances and future directions	Elsevier all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.brs.2022.09.002; PMID 36130679	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
51	Effects of low-amplitude, high-frequency vibrations on osteoblast-like cells	Liebert/SAGE all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1089/ten.TEC.2008.0599; PMID 19257810	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
52	Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation	Elsevier all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1016/j.explore.2006.06.004; PMID 16979104	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
53	Effects of Distant Intention on Water Crystal Formation: A Triple-Blind Replication	No clara	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	Journal of Scientific Exploration 22:481-493; DOI no verificado	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
54	A Randomized, Blinded, Controlled Trial of Focused Intention and Instrumental Measurements of Water	Open access; verificar licencia exacta antes de alojar	Dudoso - no alojar hasta revision legal	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1177/2156587217707117; PMID 28497700; PMCID PMC5871280	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
55	The phenomena associated with exclusion zone water: A critical review	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3390/ijms21145041; PMID 32708867; PMCID PMC7404113	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
56	Illuminating Water and Life: Emilio Del Giudice	Variada; no alojar sin revision	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.3109/15368378.2015.1036079; DOI 10.3390/e16094874	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
57	Electromagnetic signals are produced by aqueous nanostructures derived from bacterial DNA sequences	Springer all rights	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1007/s12539-009-0036-7; PMID 20640822	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
58	Limits on quantum coherent domains in liquid water	Publisher; revisar	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.5506/APhysPolB.49.1717	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
59	Multidimensional Analysis of Twin Sets During an Intensive Week-Long Meditation Retreat	Open access; confirmar licencia en PDF	Dudoso - solo si CC BY oficial	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI 10.1007/s12671-025-02584-x; PMID 40535580	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
60	Neural and molecular changes during a mind-body reconceptualization, meditation, and open label placebo healing intervention	CC BY 4.0 segun modelo Nature OA	Si, con atribucion si PDF oficial lo confirma	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.1038/s42003-025-09088-3; PMID 41198896	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
61	Meditation-induced bloodborne factors as adjuvant treatment to COVID-19 disease	Elsevier/BBJ Health OA probable; confirmar	Dudoso - no alojar hasta confirmar licencia	E - No usar local hasta verificar licencia	PMID 37600600; Brain, Behavior, & Immunity - Health 32:100675; DOI no consignado en busqueda	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
62	Large-scale analysis of HeartMath heart rate variability coherence sessions	Probable CC BY 4.0; confirmar PDF oficial	Dudoso - solo si CC BY oficial	E - No usar local hasta verificar licencia	DOI probable por URL 10.1038/s41598-025-87729-7	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
63	Science of the Heart / HeartMath coherence papers	Propietaria/mixta	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	Sin DOI unico	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
64	Effects of yoga on gene expression: systematic review of randomized controlled trials	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.7759/cureus.82690; PMID 40400827; PMCID PMC12094062	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.
65	Heartfulness meditation and telomere/cortisol/anxiety	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3389/fpsyg.2023.1158760;	Atribuir autores, ano, título, revista, DOI y licencia si se aloja.

	markers				PMCID PMC10278541	aloja.
66	Effects of mindfulness-based interventions on HRV and inflammatory markers	CC BY 4.0	Si, con atribucion	A - PDF local potencialmente permitido	DOI 10.3390/jcm8101638; PMID 31591316	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
67	Mindfulness meditation and inflammatory biology in breast cancer survivors	Wiley all rights / author manuscript	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1002/cncr.29194; PMID 25537522; PMCID PMC4393338	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.
68	Tai Chi, cellular inflammation, and transcriptome dynamics	Oxford all rights reserved segun PubMed	No	B/C/D - Enlazar, no alojar	DOI 10.1093/jncimonographs/igu028; PMID 25749595; PMCID PMC4411534	Atribuir autores, ano, titulo, revista, DOI y licencia si se aloja.

7. Fuentes alojables, enlazables y dudosas

7.1 Fuentes que potencialmente pueden alojarse como PDF local

Condicion: descargar solo desde el publisher oficial y verificar en el PDF o pagina oficial que la licencia sea CC BY/compatible. Conservar atribucion y enlace a licencia.

- 9. The functional role of neural oscillations in non-verbal emotional communication - Si, con atribucion - DOI 10.3389/fnhum.2016.00239; PMID 27252638; PMCID PMC4879141
- 11. Frontal EEG Asymmetry of Mood: A Mini-Review - Si, con atribucion - DOI 10.3389/fnbeh.2017.00224; PMCID PMC5701669
- 32. Psychological well-being and the human conserved transcriptional response to adversity - Si, con atribucion - DOI 10.1371/journal.pone.0121839; PMID 25811656; PMCID PMC4374902
- 33. Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response - Si, con atribucion - DOI 10.1371/journal.pone.0002576; PMID 18596974; PMCID PMC2432467
- 35. What Is the Molecular Signature of Mind-Body Interventions? - Si, con atribucion - DOI 10.3389/fimmu.2017.00670; PMID 28670311; PMCID PMC5472657
- 36. Molecules of Silence: Effects of Meditation on Gene Expression and Epigenetics - Si, con atribucion - DOI 10.3389/fpsyg.2020.01767; PMID 32849047; PMCID PMC7431950
- 38. Mindfulness-Based Interventions and Biomarkers: Meta-analytic evidence - Si, con atribucion - DOI 10.3390/ijms24054445; PMID 36901875; PMCID PMC10003032
- 46. Advances in mechanotransduction and sonobiology - Si, con atribucion - DOI 10.1007/s12551-024-01242-1; PMID 39830129; PMCID PMC11735818
- 49. Cell type-specific suppression of mechanosensitive genes by audible sound stimulation - Si, con atribucion - DOI 10.1371/journal.pone.0188764; PMCID PMC5791945
- 55. The phenomena associated with exclusion zone water: A critical review - Si, con atribucion - DOI 10.3390/ijms21145041; PMID 32708867; PMCID PMC7404113
- 60. Neural and molecular changes during a mind-body reconceptualization, meditation, and open label placebo healing intervention - Si, con atribucion si PDF oficial lo confirma - DOI 10.1038/s42003-025-09088-3; PMID 41198896
- 64. Effects of yoga on gene expression: systematic review of randomized controlled trials - Si, con atribucion - DOI 10.7759/cureus.82690; PMID 40400827; PMCID PMC12094062
- 65. Heartfulness meditation and telomere/cortisol/anxiety markers - Si, con atribucion - DOI 10.3389/fpsyg.2023.1158760; PMCID PMC10278541
- 66. Effects of mindfulness-based interventions on HRV and inflammatory markers - Si, con atribucion - DOI 10.3390/jcm8101638; PMID 31591316

7.2 Fuentes que solo deben enlazarse

Incluye publisher all rights reserved, Elsevier/Wiley/APS/Cambridge/Springer sin licencia clara, autor manuscripts PMC sin licencia compatible y capitulos de libro.

- 2. Chladni Figures Revisited Based on Nanomechanics - No - DOI 10.1103/PhysRevLett.98.026102; PMID 17358621
- 3. Patterns of Faraday waves - No - DOI 10.1017/S0022112003005895
- 4. Streaming patterns in Faraday waves - No - DOI 10.1017/jfm.2017.166
- 5. Traveling Faraday Waves - No - DOI 10.1103/PhysRevFluids.8.110501
- 7. Acoustic Cavitation - No - DOI 10.1007/978-1-4419-7472-3_2
- 8. A Review of EEG-Based Human Emotion Recognition and Its Applications - No - DOI 10.1007/s00521-022-07292-4
- 10. Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression - No - DOI 10.1017/S0048577298000134; PMID 9715104
- 12. Alpha-band oscillations and emotion: A review of findings and models - No - DOI 10.1111/psyp.14438
- 13. The integration of negative affect, pain and cognitive control in the cingulate cortex - No - DOI 10.1038/nrn2994; PMID 21331082; PMCID PMC3044650
- 14. Autonomic nervous system activity in emotion: A review - No - DOI 10.1016/j.biopsycho.2010.03.010; PMID 20371374
- 15. Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review - No para web comercial sin revision - DOI 10.30773/pi.2017.08.17; PMCID PMC5900369
- 16. Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis - No - DOI 10.1007/s10484-020-09466-z; PMID 32385728
- 18. How heart rate variability affects emotion regulation brain networks - No - DOI 10.1016/j.cobeha.2017.12.017; PMID 29333483; PMCID PMC5761738
- 19. The Effect of Slow-Paced Breathing on Heart Rate and Heart Rate Variability: A Systematic Review and Meta-Analysis - No - DOI 10.1016/j.neubiorev.2022.104711; PMID 35623448
- 20. A Meta-Analysis on the Effects of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotional Outcomes - No - DOI 10.1007/s12671-023-02294-2
- 21. Perceived stress and telomere length: A systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations - No en web comercial sin revision - DOI 10.1016/j.bbi.2016.02.002; PMID 26853993; PMCID PMC5590630
- 22. Accelerated telomere shortening in response to life stress - No - DOI 10.1073/pnas.0407162101; PMID 15574496
- 23. Psychosocial Stressors and Telomere Length: A Current Review of the Science - No - DOI 10.1146/annurev-publhealth-040119-094239; PMID 31900099
- 24. Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres - No - DOI 10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x; PMID 19735238
- 25. A systematic review of meditation, stress processes, and telomere biology - No - DOI 10.1016/j.copsyc.2018.11.009; PMID 30553080; PMCID PMC6526075
- 27. DNA methylation of stress-related genes, burnout, and depression: a systematic review - No - PMID 27998510; DOI no consignado en PubMed search result
- 28. Traumatic stress and human DNA methylation: a critical review - No - DOI 10.2217/EPI.15.11; PMID 26111031
- 29. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation - No - DOI 10.1016/j.biopsycho.2015.08.005; PMID 26410355
- 30. The Conserved Transcriptional Response to Adversity - No - DOI 10.1016/j.cobeha.2019.01.008; PMID 31592179; PMCID PMC6779418
- 34. Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators - No - DOI 10.1016/j.psyneuen.2013.11.004; PMID 24485481; PMCID PMC4039194
- 37. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials - No - DOI 10.1111/nyas.12998; PMID 26799456; PMCID PMC4940234
- 39. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being - No - DOI 10.1001/jamainternmed.2013.13018; PMID 24395196
- 40. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation - No - DOI 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3; PMID 12883106

- 41. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis - No - DOI 10.1016/j.neubiorev.2016.03.021; PMID 27032724
- 42. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density - No - DOI 10.1016/j.psychres.2010.08.006; PMID 21071182; PMCID PMC3004979
- 43. The effects of mindfulness and meditation on vagally mediated heart rate variability - No - DOI 10.1097/PSY.0000000000000900; PMID 33395216; PMCID PMC8243562
- 44. Mechanical regulation of transcription: Recent advances - No - DOI 10.1016/j.tcb.2021.02.008; PMID 33712293; PMCID PMC8221528
- 45. Effects of mechanical forces on signal transduction and gene expression in endothelial cells - No - DOI 10.1161/01.HYP.31.1.162; PMID 9453297
- 48. Acoustic mechanogenetics - No - DOI 10.1016/j.cobme.2018.10.001
- 50. Sonogenetics: recent advances and future directions - No - DOI 10.1016/j.brs.2022.09.002; PMID 36130679
- 51. Effects of low-amplitude, high-frequency vibrations on osteoblast-like cells - No - DOI 10.1089/ten.TEC.2008.0599; PMID 19257810
- 52. Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation - No - DOI 10.1016/j.explore.2006.06.004; PMID 16979104
- 53. Effects of Distant Intention on Water Crystal Formation: A Triple-Blind Replication - No - Journal of Scientific Exploration 22:481-493; DOI no verificado
- 56. Illuminating Water and Life: Emilio Del Giudice - No - DOI 10.3109/15368378.2015.1036079; DOI 10.3390/e16094874
- 57. Electromagnetic signals are produced by aqueous nanostructures derived from bacterial DNA sequences - No - DOI 10.1007/s12539-009-0036-7; PMID 20640822
- 58. Limits on quantum coherent domains in liquid water - No - DOI 10.5506/APhysPolB.49.1717
- 63. Science of the Heart / HeartMath coherence papers - No - Sin DOI unico
- 67. Mindfulness meditation and inflammatory biology in breast cancer survivors - No - DOI 10.1002/cncr.29194; PMID 25537522; PMCID PMC4393338
- 68. Tai Chi, cellular inflammation, and transcriptome dynamics - No - DOI 10.1093/jncimonographs/lgu028; PMID 25749595; PMCID PMC4411534

7.3 Fuentes dudosas o no alojables hasta revision legal

- 1. Pattern formation in Faraday instability - Dudoso - no alojar hasta confirmar licencia oficial - DOI 10.1098/rsta.2022.0081; PMID 36842980; PMCID PMC9968532
- 6. Acoustic cavitation-induced shear: A mini-review - Dudoso - no alojar hasta revisar licencia oficial - DOI 10.1007/s12551-021-00896-5; PMID 35059039; PMCID PMC8724341
- 17. Effects of Heart Rate Variability Biofeedback on Depressive Symptoms: A Meta-Analysis - Dudoso - si licencia oficial CC BY, si - DOI 10.1038/s41598-021-86149-7; PMID 33758260
- 26. Psychological stress, stress related disorders and telomere length: a review - No hasta confirmar - Lin: PMCID PMC8920518; Akay: PMCID PMC9723833
- 31. Human social genomics: Concepts, mechanisms, and implications - Dudoso - solo si licencia oficial CC BY - DOI 10.1002/lim2.75; PMID 37275556; PMCID PMC10237287
- 47. Sonomechanobiology: vibrational stimulation of cells and its therapeutic implications - Dudoso - no alojar hasta confirmar licencia PDF - DOI 10.1063/5.0127122; PMID 38504927; PMCID PMC10903386
- 54. A Randomized, Blinded, Controlled Trial of Focused Intention and Instrumental Measurements of Water - Dudoso - no alojar hasta revision legal - DOI 10.1177/2156587217707117; PMID 28497700; PMCID PMC5871280
- 59. Multidimensional Analysis of Twin Sets During an Intensive Week-Long Meditation Retreat - Dudoso - solo si CC BY oficial - DOI 10.1007/s12671-025-02584-x; PMID 40535580
- 61. Meditation-induced bloodborne factors as adjuvant treatment to COVID-19 disease - Dudoso - no alojar hasta confirmar licencia - PMID 37600600; Brain, Behavior, & Immunity - Health 32:100675; DOI no consignado en busqueda
- 62. Large-scale analysis of HeartMath heart rate variability coherence sessions - Dudoso - solo si CC BY oficial - DOI probable por URL 10.1038/s41598-025-87729-7

8. Bibliografia APA 7 final

A. Fuentes principales para citar en el articulo

- Dinesh, B., Livesay, J., Ignatius, I. B., & Narayanan, R. (2023). Pattern formation in Faraday instability: Experimental validation of theoretical models. *Philosophical Transactions of the Royal Society A*, 381(2245), 20220081. <https://doi.org/10.1098/rsta.2022.0081>
- Dorrestijn, M., Bietsch, A., Acikalin, T., Raman, A., Hegner, M., Meyer, E., & Gerber, C. (2007). Chladni figures revisited based on nanomechanics. *Physical Review Letters*, 98, 026102. <https://doi.org/10.1103/PhysRevLett.98.026102>
- Westra, M. T., Binks, D. J., & van de Water, W. (2003). Patterns of Faraday waves. *Journal of Fluid Mechanics*, 496, 1-32. <https://doi.org/10.1017/S0022112003005895>
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84(3), 394-421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010>
- Kim, H.-G., Cheon, E.-J., Bai, D.-S., Lee, Y. H., & Koo, B.-H. (2018). Stress and heart rate variability: A meta-analysis and review of the literature. *Psychiatry Investigation*, 15(3), 235-245. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.08.17>
- Lehrer, P. M., Kaur, K., Sharma, A., Shah, K., Huseby, R., Bhavsar, J., & Zhang, Y. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta analysis. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 45, 109-129. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z>
- Laborde, S., et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 138, 104711. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711>
- Mathur, M. B., Epel, E., Kind, S., Desai, M., Parks, C. G., Sandler, D. P., & Khazeni, N. (2016). Perceived stress and telomere length: A systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations for advancing the field. *Brain, Behavior, and Immunity*, 54, 158-169. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2016.02.002>
- Rentscher, K. E., Carroll, J. E., & Mitchell, C. (2020). Psychosocial stressors and telomere length: A current review of the science. *Annual Review of Public Health*, 41, 223-245. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094239>
- Cole, S. W. (2019). The conserved transcriptional response to adversity. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.01.008>
- Dusek, J. A., et al. (2008). Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLOS ONE*, 3(7), e2576. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0002576>
- Kaliman, P., et al. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 40, 96-107. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>
- Buric, I., Farias, M., Jong, J., Mee, C., & Brazil, I. A. (2017). What is the molecular signature of mind-body interventions? A systematic review of gene expression changes induced by meditation and related practices. *Frontiers in Immunology*, 8, 670. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2017.00670>

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

Wagh, K., Ishikawa, M., Garcia, D. A., Stavreva, D. A., Upadhyaya, A., & Hager, G. L. (2021). Mechanical regulation of transcription: Recent advances. *Trends in Cell Biology*, 31(6), 457-472. <https://doi.org/10.1016/j.tcb.2021.02.008>

del Rosario-Gilabert, D., et al. (2024). Advances in mechanotransduction and sonobiology: Effects of audible acoustic waves and low-vibration stimulations on mammalian cells. *Biophysical Reviews*, 16, 783-812. <https://doi.org/10.1007/s12551-024-01242-1>

Kumeta, M., Takahashi, D., Takeyasu, K., & Yoshimura, S. H. (2018). Cell type-specific suppression of mechanosensitive genes by audible sound stimulation. *PLOS ONE*, 13(1), e0188764. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188764>

Elton, D. C., Spencer, P. D., Riches, J. D., & Williams, E. D. (2020). Exclusion zone phenomena in water: A critical review of experimental findings and theories. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(14), 5041. <https://doi.org/10.3390/ijms21145041>

B. Fuentes secundarias de apoyo

Symons, A. E., et al. (2016). The functional role of neural oscillations in non-verbal emotional communication. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 239. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00239>

Palmiero, M., & Piccardi, L. (2017). Frontal EEG asymmetry of mood: A mini-review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 11, 224. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2017.00224>

Codispoti, M., De Cesarei, A., & Ferrari, V. (2023). Alpha-band oscillations and emotion: A review of findings and models. *Psychophysiology*, 60, e14438. <https://doi.org/10.1111/psyp.14438>

Mather, M., & Thayer, J. F. (2018). How heart rate variability affects emotion regulation brain networks. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.017>

Shao, R., et al. (2024). The effect of slow-paced breathing on cardiovascular and emotion functions: A meta-analysis and systematic review. *Mindfulness*, 15, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02294-2>

Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312-17315. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407162101>

Vinkers, C. H., Kalafateli, A. L., Rutten, B. P. F., et al. (2015). Traumatic stress and human DNA methylation: A critical review. *Epigenomics*, 7(4), 593-608. <https://doi.org/10.2217/EPI.15.11>

Yehuda, R., et al. (2016). Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372-380. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.08.005>

Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24. <https://doi.org/10.1111/nyas.12998>

Grasmann, J., et al. (2023). Only small effects of mindfulness-based interventions on biomarker levels of inflammation and stress: A preregistered systematic review and two three-level meta-analyses. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(5), 4445. <https://doi.org/10.3390/ijms24054445>

Holzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

Brown, L., et al. (2021). The effects of mindfulness and meditation on vagally mediated heart rate variability: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 631-640. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000900>

Ambattu, L. A., et al. (2023). Sonomechanobiology: Vibrational stimulation of cells and its therapeutic implications. *Biophysics Reviews*, 4, 021301. <https://doi.org/10.1063/5.0127122>

Liu, T., et al. (2022). Sonogenetics: Recent advances and future directions. *Brain Stimulation*, 15(5), 1308-1317. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2022.09.002>

Pre, D., et al. (2009). Effects of low-amplitude, high-frequency vibrations on proliferation and differentiation of SAOS-2 human osteogenic cell line. *Tissue Engineering Part C: Methods*, 15(4), 669-679. <https://doi.org/10.1089/ten.TEC.2008.0599>

Irwin, M. R., et al. (2014). Tai chi, cellular inflammation, and transcriptome dynamics in breast cancer survivors with insomnia: A randomized controlled trial. *JNCI Monographs*, 2014(50), 295-301. <https://doi.org/10.1093/jncimonographs/lgu028>

Bower, J. E., et al. (2015). Mindfulness meditation for younger breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancer*, 121(8), 1231-1240. <https://doi.org/10.1002/cncr.29194>

C. Fuentes controvertidas o de frontera

Radin, D., Hayssen, G., Emoto, M., & Kizu, T. (2006). Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation. *Explore*, 2(5), 408-411. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2006.06.004>

Radin, D., Lund, N., Emoto, M., & Kizu, T. (2008). Effects of distant intention on water crystal formation: A triple-blind replication. *Journal of Scientific Exploration*, 22, 481-493.

Matos, L. C., Santos, S. C., Anderson, J. G., Machado, J., Greten, H. J., & Monteiro, F. J. (2017). Instrumental measurements of water and the surrounding space during a randomized blinded controlled trial of focused intention. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 675-686. <https://doi.org/10.1177/2156587217707117>

Ho, M.-W. (2015). Illuminating water and life: Emilio Del Giudice. *Electromagnetic Biology and Medicine*, 34(2), 113-122. <https://doi.org/10.3109/15368378.2015.1036079>

Montagnier, L., Aissa, J., Ferris, S., Montagnier, J.-L., & Lavallee, C. (2009). Electromagnetic signals are produced by aqueous nanostructures derived from bacterial DNA sequences. *Interdisciplinary Sciences: Computational Life Sciences*, 1, 81-90. <https://doi.org/10.1007/s12539-009-0036-7>

Bier, M., & Pravica, D. (2018). Limits on quantum coherent domains in liquid water. *Acta Physica Polonica B*, 49(9), 1717. <https://doi.org/10.5506/APhysPolB.49.1717>

Zuniga-Hertz, J. P., et al. (2025). Multidimensional analysis of twin sets during an intensive week-long meditation retreat: A pilot study. *Mindfulness*, 16, 1634-1655. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02584-x>

Jinich-Diamant, A., et al. (2025). Neural and molecular changes during a mind-body reconceptualization, meditation, and open label placebo healing intervention. *Communications Biology*, 8, 1525. <https://doi.org/10.1038/s42003-025-09088-3>

Giridharan, S., Soumian, S., Kumar, N. V., & Ansari, J. (2025). Effects of yoga on gene expression: A systematic review of randomised controlled trials. *Cureus*, 17(4), e82690. <https://doi.org/10.7759/cureus.82690>

Thakur, M., et al. (2023). Impact of Heartfulness meditation practice on anxiety, perceived stress, well-being, and telomere length. *Frontiers in Psychology*, 14, 1158760. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1158760>

D. Fuentes descartadas o no usables como soporte fuerte

- Entrada 8 original 'Attar 2022' - no verificada exacta; sustituir por Houssein et al. 2022 o Hamzah et al. 2024.
- Entrada 26 original 'Lin 2022 psychological stress...' - no localizada exacta; sustituir por Lin et al. 2021 y Akay & Yildirim 2022.
- Entrada 63 'Science of the Heart / HeartMath coherence papers' - no es una fuente bibliografica unica; separar documentos institucionales de literatura revisada por pares.
- Cualquier PDF de ResearchGate, Scribd, blogs, repositorios no oficiales o redes sociales - no alojar ni usar como fuente primaria si existe DOI/publisher/PubMed.

9. Propuesta de pagina web de bibliografia

URL propuesta: /recursos/bibliografia-vibracion-emocion-conciencia/

Aviso inicial recomendado: Esta pagina recopila fuentes usadas para un articulo divulgativo. No sustituye asesoramiento medico, psicologico ni legal. Las fuentes se clasifican por nivel de evidencia y por permiso de enlace o redistribucion.

Estructura por categorias A-H: A Cimática/Chladni/Faraday; B Fluidos/sonido/cavitacion; C EEG/emocion/pensamiento; D HRV/respiracion/SNA; E Estres/telomeros/epigenetica/expresion genica; F Agua/intencion/Emoto; G Sonido/vibracion/celulas/mecanotransduccion; H Meditacion/HeartMath/Dispenza/contexto divulgativo.

Ficha de cada estudio: titulo, autores, ano, revista, pais/institucion si procede, tipo de estudio, DOI/PMID/PMCID, enlace oficial, nivel de evidencia, frase segura, frase prohibida, nota critica, permiso PDF local: si/no/dudoso.

Botones: si PDF local esta permitido, boton PDF con licencia visible y atribucion. Si no, boton Ver fuente oficial. Para articulos PubMed/PMC, boton PubMed/PMC. Para publisher all rights, nunca boton PDF local.

Elemento	Descripcion
Nivel de evidencia	Fuerte / Moderada / Preliminar / Controvertida / Debil / No respaldada
Boton legal	PDF solo si CC BY/compatible confirmada; si no, Ver fuente oficial
Advertencia por fuente	Fuente institucional, comercial, piloto, in vitro, muestra pequena, sin replicacion, etc.
Frase segura	Una frase divulgativa defendible, sin prometer mas de lo que la fuente sostiene
Frase prohibida	La version exagerada que no debe aparecer en el articulo

10. Recomendacion final para usar el dossier

Usar el dossier como mapa, no como manuscrito. La estructura es buena, pero debe apoyarse en una bibliografia depurada y en una matriz de afirmaciones. Cada frase fuerte del articulo debe poder rastrearse a una fila de esta auditoria.

La tesis defendible no es que pensamiento, agua, ADN y vibracion sean la misma cosa. La tesis defendible es mas fina: lo invisible puede dejar patrones medibles cuando existe un medio y un instrumento adecuado; en fisica lo vemos como formas, en neurociencia como ritmos, en psicofisiologia como patrones autonomicos, y en biologia como asociaciones con marcadores bajo condiciones sostenidas.

El articulo debe reservar agua/intencion/Emoto para una seccion de frontera. Esa seccion ganara fuerza si Aitor escribe con honestidad: hay estudios, pero no bastan para demostrar la afirmacion popular. La pregunta puede quedarse viva sin disfrazarse de hecho.

Evitar medicina implicita. Nada de promesas de curacion, nada de culpabilizar a quien enferma, nada de frecuencias universales de emociones, nada de ADN reprogramado por pensamiento aislado. La belleza del texto debe venir de la precision, no del humo.

10.1 Frases seguras para el futuro articulo

- La vibracion puede hacerse visible cuando encuentra un medio.
- El sonido puede generar patrones fisicos medibles.
- La frecuencia importa, pero nunca actua sola: depende del medio, la amplitud y las fronteras.
- El cerebro expresa ritmos electricos medibles, aunque eso no convierte cada pensamiento en una frecuencia unica.
- Los estados emocionales tienen correlatos fisiologicos, pero no una firma universal simple.
- La respiracion lenta y pautada puede modular el sistema nervioso autonomo.
- El estres sostenido se ha asociado con marcadores biologicos como telomeros, inflamacion y metilacion del ADN.
- Algunas practicas contemplativas se han estudiado por sus efectos sobre expresion genica e inflamacion.
- Las celulas pueden responder a fuerzas mecanicas mediante mecanotransduccion.
- No todo lo invisible es imaginario; a veces solo necesita el instrumento adecuado para hacerse visible.

10.2 Frases prohibidas

- La alegria vibra exactamente a X Hz.
- El miedo tiene una frecuencia universal.
- Un pensamiento cambia tu ADN al instante.
- Emoto demostro cientificamente que las emociones cambian el agua.
- La meditacion cura enfermedades.
- La fisica cuantica demuestra que todo es conciencia.
- Escuchar una frecuencia concreta reprograma tus celulas.
- Si enfermas es porque vibras bajo.
- HeartMath o Dispenza ya demostraron cientificamente la coherencia mente-cuerpo en sentido fuerte.
- Todo esta probado.

11. Apendice: queries usadas y fuentes debiles o descartadas

- Pattern formation in Faraday instability Dinesh DOI PMID
- Chladni Figures Revisited Based on Nanomechanics DOI PubMed
- Patterns of Faraday waves Journal of Fluid Mechanics DOI
- Streaming patterns in Faraday waves DOI
- Kreibitz autonomous nervous system activity in emotion DOI
- Stress and Heart Rate Variability meta-analysis Kim DOI PMID
- Lehrer HRV biofeedback systematic review meta analysis DOI
- Perceived stress and telomere length Mathur DOI PMID
- Conserved transcriptional response to adversity Cole DOI PMID
- Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response PLOS DOI
- Rapid changes in histone deacetylases inflammatory gene expression expert meditators DOI
- Acoustic mechanogenetics DOI
- Cell type-specific suppression of mechanosensitive genes by audible sound stimulation DOI
- Double-blind test effects distant intention water crystal formation DOI
- Instrumental Measurements of Water and the Surrounding Space DOI
- Multidimensional Analysis Twin Sets Intensive Week-Long Meditation Retreat DOI
- Heart rate variability biofeedback global coherence frequencies emotional states DOI
- Effects of yoga on gene expression systematic review randomized controlled trials DOI

Fuentes debiles o descartadas como soporte cientifico fuerte

- Entrada 8 original 'Attar 2022' - no verificada exacta; sustituir por Houssein et al. 2022 o Hamzah et al. 2024.
- Entrada 26 original 'Lin 2022 psychological stress...' - no localizada exacta; sustituir por Lin et al. 2021 y Akay & Yildirim 2022.

- Entrada 63 'Science of the Heart / HeartMath coherence papers' - no es una fuente bibliografica unica; separar documentos institucionales de literatura revisada por pares.
- Cualquier PDF de ResearchGate, Scribd, blogs, repositorios no oficiales o redes sociales - no alojar ni usar como fuente primaria si existe DOI/publisher/PubMed.

Nota final de auditoria: cuando una entrada figura como dudosa o pendiente, se puede citar bibliograficamente solo si el articulo futuro la menciona como contexto o frontera y no como soporte de una afirmacion fuerte. Para descargar o alojar PDFs, repetir verificacion legal en el momento de publicacion.