



**Por qué leer
te hace mejor
(pero no mejor
que nadie)**

Por Jorge Corrales



Una científica, por mucho que aporte a la sociedad, no es mejor que el cajero del supermercado. Y sí, **un lector no es mejor que otro que no lee**, por el simple hecho de que la vida no es una competición, ni un torneo.

Ahora, como escritor, lector y profesor de escritura, estoy cien por cien seguro de que **leer y escribir mejora la vida de la gente...** He estado leyendo y escuchando a expertos en neurociencia y estas son las conclusiones que he sacado:

Leer reduce el estrés y la ansiedad:



Según una investigación de la Universidad de Sussex, **leer tan solo seis minutos puede disminuir los niveles de estrés hasta en un 60%**. La lectura permite una desconexión a nivel cerebral y también corporal. Es algo así como una kriptonita para tensión del día a día.

Leer mejora la empatía:



El escritor John Steinbeck dijo una vez que *Solo puedes entender a las personas si las sientes en ti mismo*. La lectura **activa las famosas neuronas espejo**, que permiten imitar comportamientos sociales, y **favorece interacciones sociales** o, al menos, la comprensión de ellas.

Leer, por supuesto, mejora la creatividad:



Imaginar el país de Oz o cómo es físicamente Gollum hace poner en marcha algunas áreas del cerebro diferente regiones. Esto fortalece sus conexiones, creando vías más eficientes para el **pensamiento divergente** y la **resolución de problemas** de una manera no convencional.

Leer protege tu cerebro:



La lectura retrasa y detiene el deterioro cognitivo provocado por la edad. Es una gran **defensa** contra **enfermedades** como **el Alzheimer o la demencia**.

La lectura estimula tantas partes del cerebro de forma visual, espacial, sensitiva, memorística, etc... que es, por así decirlo, un entrenamiento cerebral.

Leer aumenta el sentido crítico:



En mi opinión, tener un ojo crítico va a ser una de las habilidades más importantes en los próximos años.

Almacenar conocimiento no será tan importante como saber detectar qué información es veraz o tener puntos de vista no polarizados. Esto también se entrena con la lectura.