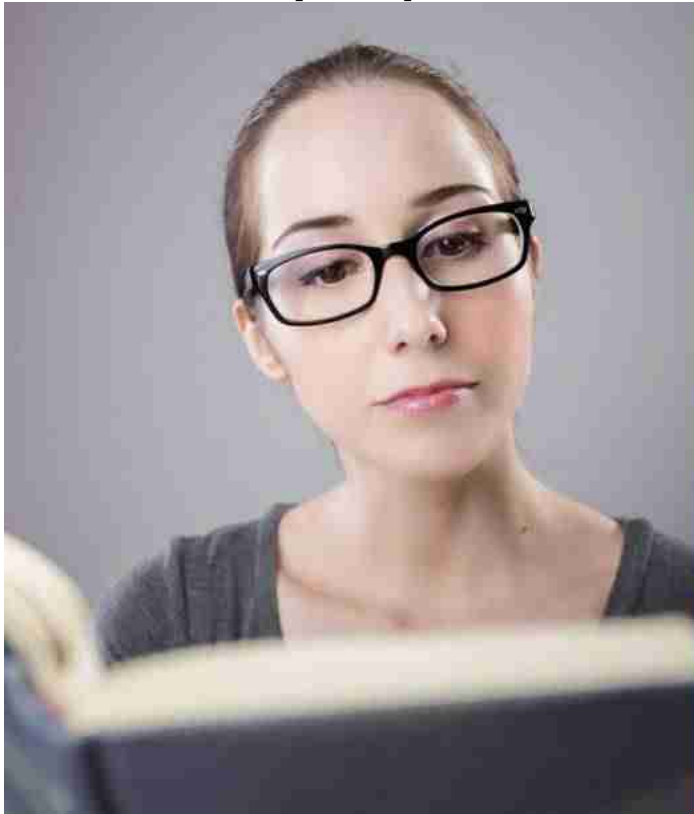


## 5 Razones científicas por las que deberías leer más



A pesar de que leer es una de las actividades preferidas por muchas personas, no siempre se practica demasiado ya que requiere una importante cantidad de tiempo del que no disponemos. De todos modos los científicos han descubierto razones importantes por las que deberíamos seguir leyendo cada día más. ¿Quieres conocerlas?

### 5 Razones científicas por las que deberías leer más

#### 1. Ayuda a prevenir el Alzheimer y otras enfermedades cerebrales

Según un estudio del Instituto Nacional de Salud estadounidense, leer de manera habitual no sólo ayuda a prevenir el Alzheimer sino que también ayuda a detener su avance. Los estímulos que produce la lectura en nuestro cerebro resultan ser muy beneficiosos para combatir la aparición de enfermedades neurodegenerativas y es por ello que se recomienda a todos los adultos como medida preventiva.

#### 2. Te hace más inteligente

La lectura como hábito ayuda a mejorar la conectividad de nuestro cerebro. Esto se traduce en un incremento de la capacidad de procesar información y por lo tanto de razonar de una manera más eficiente. Se podría decir que gracias a la lectura podemos hacernos cada día un poquito más inteligentes.



### 3. Mejora tu cultura general

Uno de los beneficios obvios de la lectura es la cultura general que se adquiere con ella. Prácticamente todos los libros, incluidas las novelas de ficción, transmiten información valiosa para su uso cotidiano. Esto puede ser desde una conversación con un amigo, hasta una aplicación de algo leído en nuestro trabajo.

Por supuesto se recomienda leer diferentes géneros para que la cultura general que ampliemos con ellos llegue a diferentes ámbitos de nuestras vidas.

### 4. Te ayuda a empatizar mejor

Las personas que leen con cierta frecuencia, son capaces de meterse en las historias y vivirlas como si ellos mismos las estuvieran protagonizando. Esta capacidad de percibir lo que otros individuos sienten, se conoce como empatía. Un estudio publicado por la Annual Review of Psychology demostró que las personas que leen sobre una experiencia de otras personas, son más sensibles a entender desde esa perspectiva sus sentimientos y sensaciones.

### 5. Te hace más interesante

Ser una persona interesante se fundamenta principalmente en dos pilares: Tener cosas que contar, y saber cómo contarlas. La lectura precisamente nos ayuda a mejorar estos dos factores ya que por un lado nos transmite cultura general y por el otro nos muestra cómo los escritores son capaces de transmitir esta información de una manera que enganche a sus lectores. Involuntariamente nuestro cerebro aprenderá a utilizar los patrones para contar historias que utilizan los escritores, consiguiendo que seamos un poco más interesantes.