



FICHA INFORMATIVA Y DE APRENDIZAJE 8_2026

BENEFICIOS COGNITIVOS | LECTURA

El habla es innata; la lectura no

Leer modifica físicamente el cerebro

La lectura desarrolla la empatía

El cerebro necesita ejercitarse

La ficción tiene un valor especial

Leer con regularidad genera beneficios acumulativos

Cuando leemos, especialmente ficción, se activan múltiples áreas cerebrales.

La lectura es una de las formas más eficaces de mantenerlo activo y entrenado.

Leer ficción actúa como una especie de "simulador social".

El cerebro debe crear nuevas conexiones neuronales para realizarla.

Leer unas 30 páginas de ficción cada noche fortalece progresivamente los circuitos cerebrales relacionados con la comprensión, la imaginación y la empatía.

Mejora nuestra capacidad para comprender emociones, motivaciones y puntos de vista distintos a los nuestros.

Why reading matters

Rita Carter.
Divulgadora científica.



Centro de
Referencia
Estatal de
Atención
Psicosocial