

En un mundo que gira a la velocidad de un dedo sobre la pantalla, donde la inmediatez parece la nueva ley universal, hemos ido olvidando una de las capacidades más hermosas y silenciosas del ser humano: la imaginación.

Y es que no hay serie ni película que iguale lo que ocurre dentro de una mente que lee. Los efectos especiales más asombrosos no están en Hollywood, sino en el cerebro humano cuando activa su cine interior. Leer es entrar a una sala oscura y luminosa a la vez, donde solo nosotros decidimos cómo se ven los personajes, qué colores tiene el paisaje, cómo suena el viento.

Por eso, los libros funcionan como puertas secretas: solo se abren para quienes sueñan despiertos y para quienes se permiten una pausa del ruido digital.

Hoy, sin embargo, la lectura compite con lo inmediato. TikTok, reels y contenidos efímeros ofrecen gratificación instantánea, pequeñas ráfagas de dopamina que entretienen, sí, pero no construyen. Lo inmediato deja hambre; la lectura, en cambio, alimenta.

Leer: lo que ocurre cuan-

Comentario de salud mental: "Libros: la puerta secreta de quienes sueñan despiertos"



do la mente se enciende. La ciencia confirma lo que la intuición humana ya sabía: leer transforma la estructura de nuestro cerebro.

Cuando leemos, imaginamos (generamos imágenes únicas, irrepetibles); desarrollamos empatía (sentimos lo que sienten otros, entendemos realidades distintas); ampliamos vocabulario (con ello ampliamos nuestra capacidad de pensar y de decir); mejoramos la concentración, hoy tan frágil; reducimos el estrés y fortalecemos la creatividad, esa que no nace de lo inmediato, sino de la profundidad.

Escribir: el acto de ordenar el alma. La escritura es la hermana secreta de la lectura. Escribir nos

permite convertir emociones dispersas en palabras que podemos mirar desde afuera. Lo que antes era un torbellino interno se vuelve frase.

Escribir es, muchas veces, el primer paso para sanar, ordenar, procesar.



Por Nicolás Cerda Díez
Psicólogo Clínico

Si quiere sugerir un tema para la columna de salud mental comuníquese al:
 +569 78655700