



Crecer leyendo: el poder de la lectura en el desarrollo cognitivo y emocional

Lucía B. Palmero, Eva Rosa, Javier Roca, Pilar Tejero y Marina Pi-Ruano
ERI-Lectura, Universitat de València, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: lectura, desarrollo cognitivo, desarrollo socioemocional, promoción de la salud.

Investigación reciente muestra que la lectura frecuente, especialmente iniciada en edades tempranas y mantenida a lo largo de la vida, se asocia con beneficios cognitivos, sociales y emocionales. En el plano cognitivo, la lectura y las funciones ejecutivas se refuerzan mutuamente, favoreciendo la comprensión profunda, la mejora del rendimiento académico y el pensamiento crítico. A nivel socioemocional, la lectura habitual —en particular de ficción— se vincula con el desarrollo de la teoría de la mente. En edades avanzadas, también contribuye al bienestar psicológico, así como a prevenir el deterioro cognitivo y promover la salud.



(cc) Lucía Palmero.

significativamente en los hábitos lectores y el desarrollo cognitivo (Noble et al., 2015), la lectura por placer se mantiene como un predictor robusto de su progreso, incluso superando a variables como el nivel educativo

Es bien conocido que el hábito de la lectura favorece la adquisición de conocimientos y el desarrollo académico. En un estudio de cohorte, Sullivan & Brown (2015) mostraron que, entre los 10 y los 16 años, la lectura por placer se asocia con un mayor progreso cognitivo, enriquecimiento del vocabulario y mejor rendimiento en matemáticas. En este sentido, los lectores habituales no solo integran información más eficientemente, sino que la aplican a nuevos contextos más fácilmente. Asimismo, desarrollan habilidades metacognitivas que les permiten abordar problemas complejos mediante el pensamiento crítico (Agustina et al., 2024). Si bien el nivel socioeconómico, el acceso a materiales de lectura y el entorno educativo influyen

parental (Sullivan & Brown, 2015), lo que sugiere que puede mitigar las limitaciones contextuales y generar oportunidades de aprendizaje.

Sin embargo, la evidencia científica indica que los beneficios de la lectura trascienden el ámbito educativo y se extienden a lo largo del ciclo vital. El desarrollo temprano de hábitos lectores y su mantenimiento en el tiempo repercuten positivamente en el desarrollo de funciones cognitivas de alto nivel, con implicaciones socioemocionales y en el bienestar de la persona, lo que refleja la movilización de múltiples procesos psicológicos de forma integrada. Así, estudios con población infantil respaldan una relación bidireccional entre desarrollo lector y funciones ejecutivas (Horowitz-Kraus et al., 2026). Leer requiere inhibición para filtrar información irrelevante, planificación para organizarla y alcanzar una comprensión global, y flexibilidad para ajustar la interpretación conforme avanza la lectura. A su vez, la práctica lectora fortalece estas funciones, generando un efecto acumulativo también evidente en la edad adulta. Durante esta etapa, la lectura constituye una fuente de estimulación sostenida, contribuyendo a mantener y mejorar el funcionamiento cognitivo, incluso en etapas avanzadas de la vida. Por ejemplo, un programa de lectura de ocho semanas produjo mejoras significativas en las memorias de trabajo verbal y episódica en personas de 60 a 79 años (Stine-Morrow et al., 2022).

Además de la cognición, la lectura favorece la comprensión socioemocional. La exposición a libros y la lectura compartida desde edades tempranas se asocian con un mejor desarrollo de la teoría de la mente, es decir, la capacidad de comprender los pensamientos, emociones e intenciones de otros (Symons et al., 2005). A través de las narrativas, los lectores se enfrentan a múltiples perspectivas, lo que favorece la comprensión de la complejidad social. En esta línea, estudios longitudinales en adolescentes han mostrado que los que leen más ficción presentan mejores habilidades en teoría de la mente (Van Der Kleij et al., 2022). Asimismo, en adultos, este género se asocia con un mejor desempeño en tareas de inferencia de pensamientos y emociones (Tabullo et al., 2018), lo que sugiere que la lectura puede constituir una forma de simulación social. Más aún, leer por placer puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, favorecer la regulación emocional y mejorar el bienestar psicológico (Carney & Robertson, 2022). En edades avanzadas, la lectura habitual se asocia con una mejor salud física y mental, así como con menores sentimientos de soledad y menor riesgo de deterioro cognitivo (Zhang et al., 2022).

Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la educación y las políticas públicas. Fomentar la lectura desde edades tempranas –especialmente en contextos con menores oportunidades educativas— puede generar efectos acumulativos en distintas dimensiones del desarrollo. En este sentido, la evidencia sugiere que la exposición a la lectura es especialmente beneficiosa para quienes presentan dificultades lectoras, contribuyendo tanto a mejorar sus habilidades como a reducir desigualdades (Mol & Bus, 2011). Asimismo, promover la lectura a lo largo de la vida puede favorecer el envejecimiento activo y el bienestar.

En definitiva, la lectura estructura el desarrollo humano, actuando como un eje que integra procesos cognitivos, sociales y emocionales. Promoverla no es únicamente una apuesta cultural, sino una estrategia basada en evidencia para favorecer el desarrollo y bienestar a lo largo de la vida.

Referencias

- Agustina, E., Ayriza, Y., & Aulia, M. F. (2024). The relationship between reading culture and critical thinking skills of high school students. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 5, 615–623.
- Carney, J., & Robertson, C. (2022). Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction. *PLOS ONE*, 17(4), e0266323.

- Horowitz-Kraus, T., et al. (2026). Engagement of networks related to attention, executive function, and sensory processing during parental vs experimenter story-listening: An fMRI study. *Pediatric Research*, 99, 1193–1201.
- Mol, S. E., & Bus, A. G. (2011). To read or not to read: A meta-analysis of print exposure from infancy to early adulthood. *Psychological Bulletin*, 137, 267–296.
- Noble, K. G., et al. (2015). Family income, parental education and brain structure in children and adolescents. *Nature Neuroscience*, 18, 773–778.
- Stine-Morrow, E. A. L., et al. (2022). The effects of sustained literacy engagement on cognition and sentence processing among older adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 923795.
- Sullivan, A., & Brown, M. (2015). Reading for pleasure and progress in vocabulary and mathematics. *British Educational Research Journal*, 41, 971–991.
- Symons, D. K., et al. (2005). Theory of mind and mental state discourse during book reading and story-telling tasks. *British Journal of Developmental Psychology*, 23, 81–102.
- Tabullo, A., et al. (2018). Associations between fiction reading, trait empathy and Theory of Mind ability. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18, 357370.
- Van Der Kleij, S. W. (2022). Reading fiction and reading minds in early adolescence: A longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 222, 105476.
- Zhang, W., et al. (2022). Effect and mechanism of reading habits on physical and mental health among the elderly: Evidence from China. *Frontiers in Public Health*, 10, 1031939.

Manuscrito recibido el 1 de mayo de 2026.

Aceptado el 14 de mayo de 2026.