

Las claves invisibles que los atrapan en un libro o una serie hasta el final

La conexión emocional, la necesidad de desconectar y el refuerzo cerebral explican por qué conectamos con las historias

REDACCION

La poderosa atracción que ejercen los libros y las series en nuestro día a día no es fruto del azar. Detrás de esa necesidad de avanzar un capítulo más sin importar la hora, se encuentran mecanismos psicológicos profundamente arraigados en nuestro cerebro. Así lo explica Ana Belén Pistón, neuropsicóloga del servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba, quien detalla cómo emociones, biología y evolución se entrelazan para convertir la narrativa en una experiencia irresistible.

Uno de los pilares de este «enganche» es la empatía, la capacidad que tenemos para reconocer los sentimientos ajenos. Cuando nos sumergimos en una historia, nuestro cerebro identifica emociones que ya hemos vivido y establece un puente inmediato con los personajes. «Esa conexión emocional nos impulsa a querer saber qué va a ocurrir y anticipar una resolución positiva. El suspense actúa entonces como un hilo conductor que capta toda nuestra atención y nos hace olvidar lo demás», indica la especialista.



A este proceso se suma un factor cada vez más necesario, la evasión. En un contexto de rutinas intensas y preocupaciones constantes, la fórmula «sofá, manta y serie/libro» se ha convertido en un refugio emocional cotidiano. Pistón explica que, cuando disfrutamos de nuestra historia preferida, «el cerebro libera dopamina de forma continua, un neurotransmisor

clave en los procesos de refuerzo, el estado de ánimo, la memoria y la conducta. Esta descarga genera una sensación de placer que convierte el momento en una experiencia altamente reforzante».

La fascinación humana por las historias tiene raíces mucho más profundas. Desde antes del lenguaje escrito, la narrativa fue una vía de transmisión de conocimiento, valores y alertas de peligro, y

según la Psicología Evolutiva jugó un papel decisivo para la supervivencia. Esa huella ancestral sigue presente en la actualidad.

La neuropsicóloga añade que el contenido de suspense, miedo o terror atrae a muchas personas debido a una combinación de factores, curiosidad por lo que se sale de la norma, interés por conductas extremas y la oportunidad de experimentar adrenalina en un contexto totalmente seguro. Además, estas historias permiten realizar un «ensayo mental», practicando respuestas emocionales y cognitivas ante situaciones extremas, lo que puede aumentar la sensación de preparación para afrontar un escenario real.

Al terminar un libro o una serie, es habitual experimentar un vacío emocional, una especie de duelo por la pérdida de esa fuente

de entusiasmo y acompañamiento. «Durante varios días es normal que aparezcan recuerdos de la historia. Hemos convivido con esos personajes y nos hemos identificado con ellos», apunta Pistón.

La evidencia demuestra que esta forma de ocio aporta múltiples beneficios psicológicos, ya que favorece la productividad, genera bienestar y actúa como un potente agente socializador, ofreciendo temas en común para conectar con otras personas. Eso sí, la especialista recuerda la importancia de un consumo equilibrado, que no resta tiempo a otras actividades esenciales, como el encuentro con amigos o el descanso adecuado. Así, subraya que disfrutar de una buena historia es mucho más que entretenimiento, es una forma de comprendernos mejor, cuidarnos y fortalecernos emocionalmente.

Jo-óé 2Jlr' ?iyr,!ó,ee,ea

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



Consumo saludable de series y libros

Aunque sumergirse en historias aporta beneficios psicológicos como la reducción del estrés y el fortalecimiento de la empatía, es fundamental establecer límites. Los expertos recomiendan evitar el visionado compulsivo antes de dormir, ya que puede alterar el sueño, y mantener espacios para otras actividades gratificantes. Alternar géneros, compartir lecturas con otros y programar descansos entre capítulos ayuda a disfrutar de la narrativa sin que esta interfiera con responsabilidades cotidianas o relaciones personales.