

Ángel Puello



*Sí, soy zurdo*



Ángel Puello

*Sí, soy zurdo*

Entrega gratuita vía digital.  
Editora Cultura Digital,  
2022.

Título: **Sí, soy zurdo**

Primera edición electrónica, agosto de 2022

Editora Cultura Digital.

©Sí, soy zurdo

©Ángel Puello

Concepto y diseño interior: Leandro Morales

Imagen: ©Juan Pablo Serrano Arenas en [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

Corrección de la edición: Gloria Feliz

Producido y editado en la República Dominicana

## **Introducción.**

Hasta ahora se desconoce cuál es el motivo que lleva a que determinadas personas desarrollen un hemisferio cerebral y otras el otro. Hasta el momento se sabe que quienes tienen mayor habilidad con la mano derecha, tiene más estimulado el lado izquierdo del cerebro y al revés los zurdos. Una de las explicaciones científicas insiste en que la genética determina el desarrollo del cerebro.

El autor de este mini libro digital de cultura digital, Ángel Puello, es zurdo como lo es más de un 15 por ciento de la población mundial, él es un creativo productor de televisión, eventos y plataformas digitales en la República Dominicana. Es también asesor de imagen a políticos, artistas y empresarios.

Además, Ángel Puello es presidente de la fundación Todo es posible que lleva más de 20 años haciendo realidad los sueños de miles de personas realizando ayudas sociales hasta la fecha con fondos propios, sin recibir recursos públicos para esas labores, como lo reciben muchas ONG, pero sí, contando con manos amigas que han facilitado que muchos sueños se vuelvan realidad.

En la fundación todo es posible el autor de la obra ha realizado campañas de concientización para que la vida de los zurdos sea más cómoda en un mundo que está organizado pensando

mayormente en los diestros. Una de las mejores iniciativas ha sido la de concientizar a muchos colegios y escuelas para que tengan butacas especiales para zurdos ya que la forma de muchas sillas o butacas están diseñadas para los diestros y en los zurdos provoca problemas diversos de concentración, de inconvenientes en la columna vertebral entre muchos.

El autor combina experiencias propias con un resumen condensado de libros, artículos de prensa y muchas investigaciones que le han llegado a las manos sobre el mundo de los zurdos.

Cultura Digital por medio a esta obra desea que las personas alrededor de todo el mundo conozcan de las realidades de los zurdos para adaptarse a los objetos y servicios del diario vivir y, además, el libro trata de que los zurdos conozcan más de su realidad y miren la misma con orgullo al comprobar las generalidades de muchos famosos a nivel global que han sido zurdo.

La obra es gratuita como un aporte de Cultura Digital para que toda persona que la reciba pueda compartir la misma entre sus contactos de correos electrónicos, WhatsApp, Telegram por las diversas redes sociales que se usan en el día a día o imprimir la misma para un regalo de aporte al conocimiento de los zurdos o de sus familiares y amigos.



## **Del autor.**

Recuerdo que desde pequeño muchos adultos y niños me miraban con mucha curiosidad cuando me veían escribir con la mano izquierda y en ese tiempo algunos profesores trataron de obligarme a que utilizara la mano derecha para mis labores de estudio.

Lo frecuente era que tanto en el colegio como fuera de este cuando escribía me miraban de una forma donde me intimidaba ya que me sentía como si yo fuera un extraterrestre pero al ir creciendo fui leyendo mucho sobre el mundo de los zurdos, sobre famosos a nivel global que han sido o son zurdos lo anterior hizo que la timidez con la que respondía a la pregunta de que si era zurdo se transformó en una afirmación con orgullo al responder con la frase que dio origen a este libro digital: Sí, soy zurdo.

@angelpuellord

@angelpuelloproduccion



## **Las curiosidades del mundo de los zurdos.**

Cada 13 de agosto se conmemora el Día Internacional de los zurdos.

La fecha conmemorativa del Día Internacional de la Zurdera, nació con el objetivo de dar a conocer las dificultades que tienen los zurdos en un mundo donde la mayoría son diestros. Con el tiempo también se ha utilizado para dar a conocer información que elimine las connotaciones peyorativas de este grupo.

Una mayoría de los estudios revelan que las personas zurdas tienen varias ventajas: son más creativos, logran procesar pensamientos más rápido y tienen una mejor disposición para resolver problemas, pero ¿por qué?

El hecho de usar más la mano izquierda (así como el ojo y la oreja) que la derecha se determina debido al uso del hemisferio derecho del cerebro en el que se ubica.

Mejor memoria al envejecer. ¿Ser zurdo es bueno para la salud? Un sondeo en el que participaron 1.400.000 personas, publicado en la revista *Laterality*, descubrió que los que usan la mano izquierda sufren menos úlceras y artritis. Los científicos teorizan que también podrían conservar mejor la memoria al envejecer, cuando el procesamiento cerebral se ralentiza.

Almacenan más las informaciones. Aunque no hay teorías establecidas sobre esto, muchos científicos apuntan a que la razón de estas y casi todas las particularidades de los zurdos se encuentra en la estructura y el funcionamiento del cerebro, que está dividido en dos mitades. La mayoría de la gente se apoya en la mitad izquierda para las tareas relacionadas con el lenguaje. Pero un 30% de los zurdos prefieren la derecha o no se decantan por ninguna. Esto dotaría a los zurdos de mayor sensibilidad y rapidez a la hora de procesar información y almacenarla, ya que la conectividad entre ambos hemisferios es más intensa y flexible.

Cuando el cerebro debe procesar y archivar información que se pasa de una mitad del cerebro a otra, los zurdos tienen ventaja.

Más enfermedades mentales. Otro estudio, de la Universidad Nacional de Australia, apunta que los zurdos procesan varios estímulos a la vez mejor que los diestros. La contrapartida es curiosa. Antiguamente se pensaba que los zurdos tenían mayor propensión a desarrollar enfermedades mentales. La ciencia moderna ha descubierto, y no puede explicar, un dato sorprendente que parece corroborarlo: cerca del 20% de los esquizofrénicos son zurdos.

La ciencia también ha encontrado mayor tendencia en los zurdos a desarrollar dislexia, déficit de atención, hiperactividad y otros desórdenes del ánimo, según *The Wall Street Journal*. Tener un hemisferio dominante es mucho más eficiente la mayor parte del tiempo, y no

tenerlo puede representar mayor riesgo de desarrollar problemas de aprendizaje y trastornos mentales.

Son más geniales, brillantes y talentosas. Es un cliché. Históricamente, se creía que los zurdos eran más lentos, torpes y tontos. Hoy en día, viendo las listas de famosos zurdos, se dice que son más geniales, brillantes y talentosos. ¿Qué hay de verdad en todo ello? Parece que no es tanto ser zurdo como la intensidad con que se prefiere una mano sobre otra (un hemisferio cerebral sobre otro) lo que determina las capacidades cognitivas.

Más flexibilidad para cambiar de opinión. Estudios experimentales apuntan a que la memoria, la flexibilidad para cambiar opinión, gustos y juicios, la percepción del riesgo y otras capacidades dependen de la mitad derecha del cerebro. Cuanto mayor es la inconstancia a la hora de preferir una mano sobre otra, aumenta la interacción entre los hemisferios del cerebro y la posibilidad de acceder a los procesos del hemisferio derecho. De ahí que haya estudios, como el que llevó a cabo la Universidad de Toledo (Ohio, Estados Unidos), cuyas conclusiones son tan divertidas como esta: a los diestros les gusta menos la música alternativa o no tan popular, como el reggae o el jazz.

Son más creativos. Los zurdos tienen la mente más abierta y están más predispuestos a actualizar sus preferencias. Del hemisferio derecho también depende una de las cualidades fundamentales de la creatividad: el pensamiento divergente, la capacidad de generar ideas innovadoras o

conclusiones a partir de la exploración de múltiples soluciones a una única premisa o problema. De ahí que tienda a pensarse que zurdos tienen más desarrollado el temperamento artístico.

Son más alérgicos, asmáticos. Estudio del Peabody College concluyó que, entre los niños precoces en matemáticas y lenguaje, se encuentran altos porcentajes de zurdos, miopes y alérgicos/asmáticos. Todas estas dificultades podrían apuntar a otra razón para que los zurdos sean tan espabilados: la necesidad constante de adaptarse a un mundo de diestros.

Más presidentes y líderes. Otra teoría propone que comprobar que son diferentes al resto desde la infancia les da mayor ambición, lo que explicaría el inusualmente elevado número de presidentes, líderes militares y dictadores zurdos que han existido.

Sufren más de estrés. Parece que no decantarse por ningún hemisferio de forma definida provoca que los zurdos manejen peor sus emociones; y como resultado, las áreas de la corteza cerebral que procesan las emociones negativas presentan mayor actividad. De forma destacada, las de la ira y la hostilidad. Adicionalmente, esa confusión entre los hemisferios también hace a los zurdos más sensibles al miedo y a las situaciones de estrés: un estudio de la Universidad de Queen Margaret proyectó ante varias personas El silencio de los corderos y luego les pidió que señalaran los momentos más terroríficos. Muchos zurdos

mostraron signos de estrés postraumático, una memoria fragmentada y frecuentes repeticiones en el habla.

Sus decisiones son más sopesadas. Según una investigación de la Universidad de Abertay, los zurdos son más tímidos, tienden a avergonzarse más y son más sensibles a las regañinas. Toman más precauciones para no cometer errores, se controlan e inhiben más a la hora de decir y hacer lo que piensan, y se muestran más dubitativos a la hora de tomar decisiones difíciles. Pero esto no es malo: según el mismo estudio, eso hace que sus decisiones sean mejores porque están más sopesadas.

Luchadores natos. ¿Cuál podría ser la ventaja evolutiva más clara de los zurdos? Parece que las personas que favorecen el lado izquierdo del cuerpo son mejores luchadores y ganan en los enfrentamientos contra rivales similares. La razón principal es que, por su rareza, los diestros tienen menos oportunidades de entrenar contra zurdos, mientras que éstos sólo habrán conocido rivales que usan la derecha. Esto parece perpetuarse en el tiempo. Dos profesores de la Universidad de Montpellier investigaron nueve tribus primitivas de la actualidad y hallaron que había mayor presencia de zurdos en las sociedades más violentas, y estos prosperaban en ese ambiente. Los científicos relacionan esto con el equilibrio entre cooperación y competitividad de la raza humana.

Más competitivos. Que la mayoría de los humanos sean diestros apunta a que la

Humanidad es fundamentalmente cooperativa, pues ello permite que empleen las mismas herramientas. El 15% restante, los zurdos, son el porcentaje reservado a la competitividad, la ventaja que les da en la lucha usar el lado contrario al habitual.

Otras investigaciones apuntan que, adicionalmente, los zurdos suelen ser más atléticos y tienen mejor visión espacial. Quizá todo ello explica por qué hay tantos deportistas profesionales zurdos.

Conexión genética... y ambiental. La gente suele pensar que la zurdera es una condición genética que se transmite de padres a hijos, y tiene buenos motivos para ello: está claro que en familias de zurdos proliferan los zurdos. Un gen, el LRRTM1, está relacionado estrechamente con el uso preferente de la mitad izquierda del cuerpo, pero eso no lo explica todo, aunque sólo sea por un detalle: los gemelos idénticos, que tienen el mismo código genético, no siempre emplean la misma mano.

Los científicos señalan la importancia de los factores ambientales en el desarrollo de la zurdera, particularmente haber sufrido estrés en el útero materno. Una investigación de 2009, publicada en la revista Neuropsychologia, apunta que sólo un 25% de la probabilidad de ser zurdo depende de los genes. Los bebés de madres mayores o los que nacen prematuros es más probable que sean zurdos. Y ya que mencionábamos a los gemelos, algunas investigaciones han apuntado que los partos dobles suelen producir zurdos en mayor

porcentaje que los partos normales. Otros datos demográficos característicos de los zurdos: hay más hombres zurdos que mujeres y los homosexuales presentan índices de zurdera más elevados.

Un científico del Instituto Nacional contra el Cáncer de EEUU, Amar Klar, descubrió una característica común a los zurdos nueva: el crecimiento del pelo en la parte de atrás de la cabeza. El remolino de los diestros va en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el de los zurdos es arbitrario.

¿Viven menos? En 1991, varios medios publicaron un estudio realizado por científicos de las universidades de Columbia Británica y San Bernardino que aseguraba que los zurdos vivían nueve años menos que los diestros. El artículo causó mucho revuelo, porque se habría tratado de uno de los factores más determinantes conocidos de la esperanza de vida. Si hubiera sido verdad. Años después la comunidad científica encontró varios defectos en el procedimiento del estudio: Se había realizado entre fallecidos de avanzada edad, y muchos de los catalogados como diestros podían ser zurdos corregidos por la sociedad y obligados a usar la mano derecha. Adicionalmente, esta discriminación podría haber incrementado el estrés que los zurdos del estudio habían sufrido, nacidos todos a principios del siglo XX y condenados a una vida más dura, lo que habría alterado su longevidad.

Hoy en día, nuevas investigaciones lo han dejado claro: No existe nada que apunte a una

menor esperanza de vida de los que prefieren la mano y el pie izquierdos.

Muchos ganan menos. No todo iba a ser bueno. Un estudio reciente de Harvard ha descubierto que en muchos casos los zurdos cobran menos. La razón podría encontrarse en los efectos que tiene la zurdera en algunas habilidades. Según el autor del estudio, los zurdos "tienden a sufrir más problemas emocionales, de comportamiento y de aprendizaje, y muchos dejan los estudios y trabajan en puestos de menor cualificación". Curiosamente, esto no se da en los zurdos nacidos de madres zurdas.

Mayor número de tomadores. ¡A muchos zurdos les gusta beber! Es lo que descubrió Kevin Denny cuando emprendió un estudio para desterrar el prejuicio de que los que usan la mitad izquierda del cuerpo presentan mayor tendencia al alcoholismo. Se salió con la suya, ya que, aunque los zurdos beben más, no tienen por qué desarrollar este desorden más que los diestros.

Otras curiosidades de los zurdos.

- Los zurdos están acostumbrados a adaptarse a su entorno o situación debido a que viven en un mundo de diestros, lo que les hace desarrollar la capacidad de usar ambas manos al hacer diferentes actividades.
- Los graduados universitarios zurdos se hacen un 26% más ricos que los diestros.
- 4 de cada 7 presidentes norteamericanos han sido zurdos.

- Antiguamente, a los zurdos se les consideraba maleducados, neuróticos, rebeldes y con mayor probabilidad de convertirse en criminales. A veces, sin embargo, ser zurdo también implicaba creatividad y habilidades musicales.
- Las mujeres mayores de 40 tienen un 128% más de probabilidades de parir un hijo zurdo que una mujer a sus 20.
- Los zurdos son más propensos a tener alergias o asma que los diestros.
- Los zurdos tienen más facilidad de usar su mano derecha si algo le pasara a la izquierda.
- Los zurdos son más propensos a sufrir insomnio.



## **El estudio más grande a nivel mundial sobre los zurdos.**

Un análisis de 2.3 millones de personas muestra realmente cuántas personas son zurdas.

El anterior título y la siguiente publicación que introduce esta obra corresponde a la prestigiosa publicación de salud *Psychology Today* en su versión en español.

Si hay una cosa que es cierta sobre los zurdos, es que son mucho más raros que los diestros. Pero ¿qué porcentaje de la población mundial es realmente zurda? Los estudios científicos han dado respuestas muy variadas a esta pregunta, que van desde menos del 3% a más del 15%. Esta amplia variación probablemente se deba a dos factores: efectos culturales y pequeñas muestras de estudio.

La mayoría de los estudios científicos solo se llevan a cabo en personas de un país. Pero se ha demostrado que el país en el que se recopilan los datos puede tener un gran impacto en la medición de qué mano se utiliza más. Por ejemplo, un estudio reciente encontró que las personas nacidas en Inglaterra tenían un 10.1% de probabilidad de ser zurdas, mientras que las personas nacidas fuera del Reino Unido solo tenían un 6.8% de probabilidad (de Kovel et al., 2019). Esto probablemente refleja que algunas sociedades tienen tabúes sociales que pueden incluir usar la

mano izquierda para escribir o comer, tal vez (por ejemplo) porque la mano izquierda se usa para la higiene personal. En estos países, es probable que se observen tasas más bajas de zurdos. Por lo tanto, un estudio sobre cuántas personas son zurdas, idealmente debería incluir conjuntos de datos de todo el mundo. El otro problema es que muchos estudios solo prueban muestras pequeñas, menos de cien personas. En estos pequeños estudios, el azar podría llevar a que se incluyera a más o menos zurdos que en toda la población, lo que hace que los resultados no sean muy fiables.

Un equipo de investigadores dirigido por la científica griega Marietta Papadatou-Pastou de la Universidad Nacional y la Universidad Kapodistrian de Atenas se propuso resolver este problema mediante la realización del mayor estudio mundial sobre los zurdos, publicado en el Boletín Psicológico (Papadatou-Pastou et al., 2020).

El equipo de investigación de Atenas, la Universidad de Oxford, la Universidad de Bristol, la Universidad Ruhr Bochum en Alemania y la Universidad de St. Andrews en Escocia realizaron un metaanálisis de 262 conjuntos de datos con 200 diferentes estudios publicados sobre zurdos. Un metaanálisis es una forma de análisis estadístico que integra los resultados de muchos estudios científicos diferentes. Tiene la ventaja de un tamaño de muestra más grande, aumentando el poder estadístico y haciendo menos probable que el análisis se vea afectado por las características de los estudios individuales.

En general, se incluyeron más de 2.3 millones de individuos en el estudio, lo que lo convierte en el estudio publicado más grande sobre zurdos hasta el momento. Encontraron que, en todos los estudios, la prevalencia de zurdos se encuentra entre 9.3% y 18.1%, donde la mejor estimación general es del 10.6%. Entonces, dados estos nuevos resultados, ¿cuántas personas en el mundo son zurdas? A partir de marzo de 2020, se estima que la población mundial es de alrededor de 7.800 millones de personas, y el 10.6% de eso sería de casi 827 millones de personas.

Obtener una comprensión precisa de cuántas personas son zurdas es importante para muchos campos de la psicología y las ciencias relacionadas. Por ejemplo, puede ayudar a comprender la evolución humana. Si bien muchas especies muestran la prevalencia del uso de las extremidades izquierdas, sólo los humanos parecen mostrar la distribución de aproximadamente 90:10 observada en el estudio. Como la dominancia de la mano se ha vinculado tanto a la capacidad de hacer y usar herramientas como a la de producir y entender el lenguaje, es una característica interesante en el contexto de la evolución divergente de los humanos y los simios.



## **Los zurdos y los deportes.**

Investigadores de la Universidad de Oxford descubrieron que el gen LRRTM1, el mismo que causa la esquizofrenia, es el responsable de que uno sea zurdo o diestro. Los hijos de padres zurdos tienen 26% de probabilidades de también serlo.

Aunque parezca que el mundo conspira contra ellos y, según estudios, mueren antes por un mayor índice de accidentalidad, hay nichos en los que ser zurdos es una ventaja. En el fútbol quienes manejan la pierna izquierda con soltura son codiciados para integrar los equipos. Más si existe un talento como en Diego Maradona, Lionel Messi, quienes manejan la pierna izquierda son capaces de habilitar el lado derecho de la cancha con un cambio de frente, lo que permite el juego de sus compañeros diestros.

En el tenis los zurdos son garantía de éxito. Jimmy Connors, John McEnroe, Guillermo Vilas y Rafael Nadal son algunos ejemplos vívidos de que en este deporte es beneficioso tener como mano hábil la izquierda.

Científicos franceses descubrieron que la visión de los zurdos en esta actividad es más amplia que la de los diestros y les permite mantener la mirada a la trayectoria de la pelota. Entre 20% y 40% de los tenistas son zurdos, muy por encima del 10% de la población general, según

un estudio del Instituto Nacional de los Deportes y la Educación Física de Francia.

En el boxeo, quienes dominan la mano izquierda son capaces de defenderse con la derecha delante, lo que se conoce como "guardia invertida". Esta posición les da ventaja sobre su rival, por lo general acostumbrado a enfrentar a un diestro.

En el golf se deben utilizar palos con la cabeza invertida; son más caros. En otros deportes como el polo y el hockey los zurdos directamente no pueden jugar por el temor a ocasionar un accidente.

Históricamente, en todos los deportes hemos visto grandes figuras que encandilan el ojo del espectador con sus ejecutorias en una cancha, parque o campo, poseen habilidades de las que pocos en el mundo disfrutamos.

Algunas de las grandes figuras deportivas en el mundo, como Diego Armando Maradona, Leo Messi, Floyd Mayweather, Rafael Nadal, Martina Navratilova, Sandy Koufax, entre otros, tienen algo en común, y es que su brazo o pierna dominante es el izquierdo.

En el béisbol, la condición de ser zurdo es famosa por la ventaja que puede dar al momento de batear o lanzar. Notamos que hay grandes diferencias entre un pelotero zurdo y otro derecho, especialmente con aquellos que son lanzadores.

La primera ventaja que posee el lanzador zurdo es que son minoría, factor fundamental para ser eficientes en sus ejecutorias. La mayoría de los bateadores tienen menos probabilidades de

conocer y observar constantemente al lanzador zurdo, debido a que los lanzadores derechos son mayoría en el béisbol de las Grandes Ligas (MLB).

Otro aspecto que influye en el lujo de ser zurdo son los ángulos de lanzamiento, pues el bateador está acostumbrado al lanzador derecho y le cambia totalmente la relación ojo-brazo al beisbolista.

También, para el jugador en primera base, un lanzador izquierdo representa una amenaza. El serpentinerero tiene toda su visión frente al corredor. Además, el movimiento es rápido hacia la primera base, no tiene la necesidad de girar el cuerpo entero para realizar un tiro al primera base, en caso de que intente poner al hombre fuera. Es un movimiento continuo, no escalonado, como tendría que hacer un serpentinerero derecho.

Otros detalles que impactan en los zurdos son las posiciones que generalmente se les asignan.

Es muy improbable ver a un zurdo que juegue en el cuadro interior fuera de la primera base y como pitcher.



## **Los famosos zurdos de ayer y hoy.**

Si bien es cierto que aproximadamente el 15% de la humanidad es zurda, por circunstancias que aún no están muy claras, parece que estas personas tienen una capacidad muy particular para destacar en su ámbito.

Justamente por ello es que nos hemos propuesto repasar los nombres de algunos zurdos famosos de la historia y también de la actualidad.

Es curioso conocer el nombre de tantos zurdos que han sido presidente o grandes líderes políticos o sociales como son los casos de como Nayib Bukele, Ronald Reagan y George H.W. Bush, Barack Obama, Gandhi, Adolfo Hitler, Bill Clinton, Vladimir Putin, Napoleón Bonaparte, Fidel Castro, Hugo Chávez, Gerald Ford, Winston Churchill, entre otros.

Otros zurdos que son parte importante de la historia de la humanidad son: Albert Einstein, Pablo Picasso, Ludwig Van Beethoven, Leonardo da Vinci, Charles Chaplin, Steve Jobs, Isaac Newton, entre otros.

Destacamos también los nombres de zurdos de este tiempo como Bill Gates, Mark Zuckerberg, Julia Roberts, Sylvester Stallone y muchos más.



## **Vale la pena compartir esta obra.**

Este libro de Cultura Digital está realizado sin fines de lucro, con la sola intención de orientar a la población mundial sobre ese 15 por ciento con los que comparten que son zurdos...

Al finalizar la lectura de esta obra, te invitamos a compartir la misma entre familiares, amigos, lugares de trabajo, centros de estudios, ya que en todos estos lugares un porcentaje importante de todos los que comparten el día a día son zurdos.

-----  
Primera producción 2022.



Editora Cultura Digital

©Sí, soy zurdo

©Ángel Puello