

Por que tenemos que LEER

En el siglo XXI, hay muchas personas que conocen más acerca de cómo funciona un auto que sobre el funcionamiento interno de su propio cerebro

El cerebro alfabetizado contiene mecanismos corticales especializados que están exquisitamente dispuestos para el reconocimiento de las palabras escritas. Los mecanismos, en todos los humanos, están sistemáticamente alojados en regiones cerebrales idénticas, como si hubiera un órgano cerebral para la lectura.

Toda su organización está orientada hacia la única meta aparente de decodificar las palabras escritas de forma tan rápida y precisa como sea posible.

Es importante activar esa máquina tan perfecta, alimentarla, mantenerlo en movimiento, y por qué?

1. Una escuela de empatía. La lectura es tecnología para acceder a otros puntos de vista, como escribe Steven Pinker en Los ángeles que llevamos dentro. Leer nos permite acceder a “mundos que sólo pueden ser vistos a través de los ojos de un extranjero, de un explorador o de un historiador”, lo que puede llevarnos a que una norma que no nos cuestionamos (“así es como se hace”) pase a ser una observación explícita (“así es como nosotros lo hacemos”), susceptible de replantearse (“¿no podríamos hacerlo de otra forma?”).
2. Gimnasia cerebral. La lectura mantiene el cerebro en forma; de hecho, toda actividad mental estimulante, como el ajedrez o los crucigramas, ayuda a que nuestra mente aguante con salud durante décadas. Leer incluso podría ayudar a prevenir el Alzheimer.
3. Es muy positivo que la gimnasia comience lo antes posible. Según la neurocientífica Susan Greenfield, la lectura ayuda a ampliar la capacidad de atención de los niños, ya que “las historias tienen un comienzo, un desarrollo y un final”, es decir, “una estructura que empuja a nuestros cerebros a pensar de forma secuencial, y a enlazar causa, efecto y significado”.
4. Relaja. Uno de los efectos positivos que tiene agarrar un libro y no soltarlo durante un buen rato es que es un buen ejercicio de relajación. De hecho, y según un estudio de la universidad de Sussex, leer relaja más que escuchar música, dar un paseo, tomarse una taza de té o los videojuegos. Así, es normal que la lectura nos ayude a dormir. Siempre que no usemos un dispositivo retroiluminado, como una tablet.
5. Nos aporta cultura y nos permite conocer historias preciosas y apasionantes, resolver enigmas o adelantarnos en el tiempo.
6. Activa las células cerebrales.
7. Aumenta nuestra comprensión lectora y nos es más fácil leer y comprender.
8. Nos aporta agilidad mental.
9. Aumenta nuestra capacidad de memoria y adquirimos más facilidad para estudiar.

10. Todo ello, favorece nuestras relaciones sociales, porque nos aporta más conocimientos y más temas de conversación.
11. Nos ayuda a prevenir las enfermedades neurodegenerativas.