

Los beneficios de la lectura

Leer nos hace más empáticos. Son muchos los beneficios de la lectura, ya sea digital, no digital o de la forma que cada uno prefiera. **Uno** podría pensar que con tanta tecnología en el mundo de la imagen, la lectura ha quedado en desuso. Sin embargo **hay** muchos estudios que aportan evidencias contundentes de los efectos positivos que tiene en las personas la lectura.



Por ejemplo, leer puede reducir el estrés. Resulta un buen ansiolítico, incluso, como muchos sabemos, un buen somnífero. Varias investigaciones médicas confirman que sólo 6 minutos de lectura baja la tensión muscular y disminuye el ritmo cardíaco. El mismo efecto, o incluso mejor, que el producido por tomar una taza de té o el escuchar buena música. La lectura, al igual que el acto creativo, **nos permite** evadirnos de nuestros problemas, **nos transporta** fuera de nuestras ocupaciones cotidianas. **Se la considera** una maravillosa puerta de entrada a un mundo de fantasía y conocimientos nuevos.

A su vez, leer agudiza el ingenio, permite mantener en forma el cerebro al ser mayor de edad. Según estudios neurológicos, la lectura frena el deterioro cognitivo un 32% y junto con otras actividades como puzzles, crucigramas, cantar permiten combatir el avance del Alzheimer.

Leer potencia la empatía y este punto lo considero el más importante. Durante el ejercicio de la lectura el ser humano pone en marcha una serie de capacidades, entre ellas sus emociones y escala de valores que se activan frente a lo que lee. Emite juicios, intenta ponerse en la piel de los personajes y compartir con ellos sus desdichas o felicidades. Este último argumento es esencial para potenciar la conjunción de la cultura y valores que creo podrían beneficiar a los jóvenes y sociedad en general.

En fin.... Keep Reading (sigue leyendo).

Alberto Cortz

El País, 2016.

20 Razones por las que la lectura es importante para todos nosotros:

- Aumenta nuestra curiosidad y conocimiento.
- Nos mantiene informados.
- Despierta nuestra imaginación.
- Alimenta la inspiración y hace que surjan ideas.
- Nos permite conectar y ponernos en la piel de otras personas / personajes.
- Ejercita a nuestro cerebro: despierta vías neuronales, activa la memoria...
- Nos hace recordar, conocer y aprender.
- Libera nuestras emociones: alegría, tristeza, cólera, miedo, sorpresa, amor...

- Nos mantiene ocupados, entretenidos y distraídos.
- Permite evadirnos del mundo.
- Permite conocer / descubrir / explorar mejor dicho mundo.
- Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos.
- Hace que podamos compartir / recomendar nuestras lecturas: noticias, libros, artículos...
- Ayuda a la comprensión de textos, mejora la gramática, el vocabulario y la escritura.
- Facilita la comunicación.
- Hace que podamos sentirnos activos.
- Y que podamos concentrarnos.
- Permite la relajación, el descanso e incluso es capaz de reducir el estrés.
- Hace que podamos investigar sobre los temas que más nos interesan.
- Nos permite crecer como personas.