



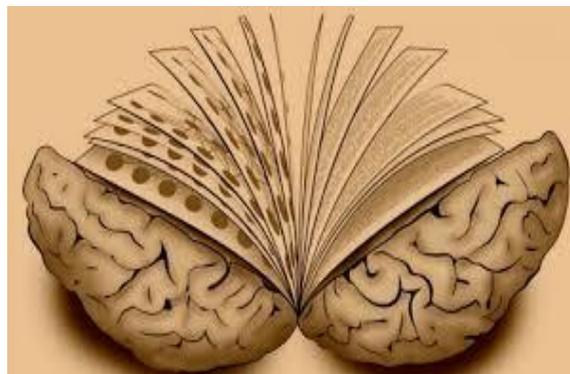
¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando leemos?

Estudio revela cómo la lectura amplía nuestro horizonte de experiencias, según experto en Psicología de la Universidad de York

“Leer es una gran manera de expandir nuestro horizonte de experiencias”. Así opina Raymond Mar, doctor en Psicología de la Universidad de York, en Canadá, quien estudió el comportamiento del cerebro cuando una persona lee.

Según estudios sobre las funciones cognitivas del cerebro, la actividad cerebral que se produce en él, nos permiten recibir, seleccionar, almacenar, transformar, elaborar y recuperar la información del ambiente. Esto nos habilita a entender y relacionarnos con el mundo que nos rodea. Durante la lectura, todos estos procesos ocurren de igual manera, por lo que se ha llegado a la conclusión que leer la historia de un personaje en una novela es casi igual a vivirla.

Pero este es solo uno de los descubrimientos que científicos han realizado sobre el enigmático funcionamiento del órgano más complejo del humano y su relación con la lectura. La BBC Mundo entrevistó a tres investigadores que estudiaron qué pasa en nuestro cerebro cuando leemos. Una de las primeras reacciones al leer es crear fotos en la mente. "Hay evidencia de que cuando se lee, la mente crea o recuerda objetos que se asemejan a la descripción", afirmó Mar. "Básicamente, si lees una rica descripción de una escena, podrás ver la activación cerebral



en la corteza visual. Hay similitudes entre percibir y leer”, añadió.

¿Vivimos lo que leemos?

Oatley y Mar concluyeron que el cerebro, al parecer, no distingue claramente entre leer sobre la experiencia de un personaje de ficción y vivir esa actividad en la vida real. "Aparentemente hay similitudes en la forma en que el cerebro reacciona a leer sobre algo y experimentarlo", explicaron. "Las regiones motoras, o sea, las zonas encargadas de planificar y ejecutar los movimientos en el cerebro, se activan cuando leemos en silencio una palabra de acción. Es decir que el cerebro simula lo que lee. "De alguna manera, el cerebro simula la acción que lee", agregó por su parte Véronique Boulenger, investigadora en Neurociencia Cognitiva en Francia.

Publicado en la revista **Conozca más 2016.**

Ciencia y conocimiento

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. Una serie de estudios aporta 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. Es 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 puzles, 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.