Los beneficios de la lectura

Leer favorece la concentración y la empatía. Alimenta la imaginación, modifica (para bien) el cerebro, nos hace progresar y nos prepara para el éxito: ¡larga vida a los libros!

Sacar tiempo

- Cada vez parece más difícil encontrarle un **hueco** a la lectura. El tiempo pasa entre el trabajo, navegar por internet, hacer deporte o salir con los amigos. Pero ¿cuándo hay tiempo para leer?

Aunque en España el 58% de las personas mayores de 14 años afirman leer frecuentemente, al preguntar por la falta de interés hacia la lectura tanto a lectores ocasionales como a no lectores, ambos dicen no disponer del **tiempo suficiente**. Además, por cada edad hay una razón distinta. Según un estudio elaborado por la Federación de Gremios de Editores, los españoles entre los 25 y los 54 años –la franja más activa desde el punto de vista laboral–, admiten no poder dedicarse a la lectura por falta de tiempo. Por lo que se refiere a los jóvenes no lectores entre los 14 y 24 años la motivación es sencilla: no leen porque no tienen interés o porque no les gusta. En cambio, los mayores de 65 años, al ver reducidas progresivamente sus facultades visuales, no logran dedicarse concreta y asiduamente a la lectura.

Leer más: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120613/54312096470/los-beneficios-de-la-lectura.html#ixzz3m8G30f00>

Dicen que a la lectura sólo hay que dedicarle los ratos perdidos, que se pierde vida mientras se lee. Lo cierto es que, agradable **pasatiempo** para muchos, **obligación** para otros, leer es un beneficioso ejercicio mental. Rendir culto al cuerpo está en boga, pero ¿y dedicar tiempo al cultivo de la mente? “Al igual que nos cuidamos y vamos cada vez más al gimnasio, deberíamos dedicar media hora diaria a la lectura”, sostiene el escritor catalán Emili Teixidor, autor de *La lectura y la vida* (Columna) y de la exitosa novela que inspiró la película *Pa negre*.

Favorecer la concentración y la empatía, prevenir la **degeneración cognitiva** y hasta predecir el éxito profesional son sólo algunos de los beneficios encubiertos de la lectura. Sin contar que “el acto de leer forma parte del acto de vivir”, dice el ex ministro Ángel Gabilondo, catedrático de Filosofía en la Universidad Autónoma de Madrid y autor del reciente ensayo *Darse a la lectura* (RBA). Para Gabilondo, la lectura “crea, recrea y transforma. Una buena selección de libros es como una buena selección de alimentos: nutre”.

De la lectura de los primeros jeroglíficos esculpidos en piedra a la de la tinta de los pergaminos, o a la lectura digital, el hábito lector ha discurrido de la mano de la historia de la humanidad. Si la invención de la escritura

supuso la separación de la prehistoria de la historia, la lectura descodificó los hechos que acontecían en cada época. Los primeros que leyeron con avidez fueron los griegos, aunque fuesen sus esclavos quienes narraban en voz alta los textos a sus amos. Siglos más tarde, la lectura se volvió una actividad **silenciosa y personal**, se comenzó a leer hacia el interior del alma. “Los grecolatinos vinculaban la lectura a la lista de actividades que había que hacer cada día”, sostiene Gabilondo. “Convirtieron el pasatiempo en un ejercicio: el sano ejercicio de leer”. Fueron los romanos quienes acuñaron el “nulla dies sine linea” (ni un día sin [leer] una línea).

¿Por qué es tan saludable? “La lectura es el único instrumento que tiene el cerebro para progresar –considera Emili Teixidor–, nos da el alimento que hace vivir al cerebro”. Ejercitar la mente mediante la lectura favorece la **concentración**. A pesar de que, tras su aprendizaje, la lectura parece un proceso que ocurre de forma innata en nuestra mente, leer es una actividad antinatural. El humano lector surgió de su constante lucha contra la distracción, porque el estado natural del cerebro tiende a despistarse ante cualquier nuevo estímulo. No estar alerta, según la psicología evolutiva, podía costar la vida de nuestros ancestros: si un cazador no atendía a los estímulos que lo rodeaban era devorado o moría de hambre por no saber localizar las fuentes de alimentos. Por ello, permanecer inmóvil concentrado en un proceso como la lectura es antinatural.

Según Vaughan Bell, polifacético psicólogo e investigador del King’s College de Londres, “la capacidad de concentrarse en una sola tarea sin interrupciones representa una anomalía en la historia de nuestro desarrollo psicológico”. Y aunque antes de la lectura cazadores y artesanos habían cultivado su capacidad de atención, lo cierto es que sólo la actividad lectora exige “la concentración profunda al combinar el desciframiento del texto y la interpretación de su significado”, dice el pensador Nicholas Carr en su libro *Superficiales* (Taurus). Aunque la lectura sea un proceso forzado, la mente recrea cada palabra activando numerosas vibraciones intelectuales.

En este preciso instante, mientras usted lee este texto, el **hemisferio izquierdo** de su cerebro está trabajando a alta velocidad para activar diferentes áreas. Sus ojos recorren el texto buscando reconocer la forma de cada letra, y su corteza inferotemporal, área del cerebro especializada en detectar palabras escritas, se activa, transmitiendo la información hacia otras regiones cerebrales. Su cerebro repetirá constantemente este complejo proceso mientras usted siga leyendo el texto.

La actividad de leer, que el cerebro lleva a cabo con tanta naturalidad, tiene repercusiones en el desarrollo intelectual. “La capacidad lectora modifica el cerebro”, afirma el neurólogo Stanislas Dehaene, catedrático de Psicología Cognitiva Experimental del Collège de France en su libro *Les neurones de la lecture* (Odile Jacob). Es así: hay más materia gris en la cabeza de una persona lectora y más neuronas en los cerebros que leen. El neurocientífico Alexandre Castro-Caldas y su equipo de la Universidad Católica Portuguesa lo demostraron en uno de sus estudios, junto a otro curioso dato: comparando los cerebros de personas analfabetas con los de lectores, se verificó que los analfabetos oyen peor.

“Hay que leer con intensidad, despacio, con cuidado, viviendo la vida de las palabras”, dice Gabilondo. Al cobrar

vida cada palabra, la imaginación echa a volar. El poder de la mente es tan fuerte que recrea lo imaginado, activando las mismas áreas cerebrales que se accionarían si se ejecutara la acción en la realidad. Lo demuestra un estudio de la Universidad de Washington a cargo de la psicóloga Nicole K. Speer. En un artículo publicado en la revista *Psychological Science* en el 2009, Speer afirma: “Los lectores simulan mentalmente cada nueva situación que se encuentran en una narración. Los detalles de las acciones registrados en el texto se integran en el conocimiento personal de las experiencias pasadas”.

Además de alimentar la **imaginación** y favorecer la concentración, la lectura ayuda a mejorar algunas habilidades sociales, como la empatía. Un ávido lector rápido aprende a identificarse con los **personajes** de las historias que lee y, como bien sostiene Emili Teixidor, “está más dispuesto a abrirse a otras vidas”. El psicólogo Raymond Mar y su equipo de la Universidad de Toronto probaron en el 2006 que las personas que consumen novelas son más empáticas respecto a los lectores de libros especializados o los no lectores. Al medir las habilidades sociales y el modo de interactuar de los dos tipos de lectores, los lectores de géneros literarios resultaron tener una mayor facilidad para ponerse en la piel del otro.

Pero no sólo es más empático quien lee, sino también mejor **orador**. Como dijo Cicerón, “a hablar no se aprende hablando, sino leyendo”. Lejos de la imagen solitaria e introvertida con la que se identifica al lector, lo cierto es que las personas lectoras desarrollan más sus habilidades comunicativas. “Al enriquecer el vocabulario y mejorar la sintaxis y la gramática; aprendemos a hablar adecuada y justamente”, sostiene Gabilondo. Hacer un correcto uso del lenguaje está bien valorado socialmente, por ello, quienes nutren su dialéctica mediante el hábito lector son percibidos por los otros como personas con gran capacidad de liderazgo. Son más apreciados profesionalmente. Según un estudio de la Universidad de Oxford, la lectura por placer predice el **éxito profesional**. Quien fue un ávido lector en su adolescencia tiene más posibilidades de triunfar en su madurez. Durante más de dos décadas, el equipo de investigación del psicólogo Mark Taylor analizó los hábitos y actividades de casi 20.000 jóvenes con ánimo de conocer qué actividades predecían el éxito profesional al cumplir 30. Ninguna práctica extracurricular –como hacer deporte o ir al cine–, evaluadas junto a la lectura, lograron tener un impacto significativo en el éxito profesional. Sólo la lectura. Las mujeres que a los 16 años leían libros por puro placer tenían el 39% de probabilidades de alcanzar un puesto de gerencia frente al 25% de las mujeres no lectoras. Para los hombres, que suelen tener más posibilidades de llegar a altos puestos directivos, la cifra pasaba de un 48% entre quienes no leían a los 16 años, a un 58% entre los que sí lo hacían.

Claro que también hay que leer en la madurez y en la vejez. El ejercicio de leer cobra sentido al final de nuestras vidas. Neurólogos y psicólogos recomiendan “la lectura como método preventivo del **alzheimer** u otras enfermedades neurodegenerativas”, señala el doctor Pablo Martínez-Lage, coordinador del grupo de estudio de conductas y demencias de la Sociedad Española de Neurología. Cuando una persona comienza a padecer síntomas de demencia y a perder autonomía, influyen dos factores: las lesiones que ha producido la enfermedad y

la pérdida de la capacidad de compensar. Compensar es poner a funcionar áreas del cerebro que antes no funcionaban, poner en marcha la reserva cognitiva, es decir, la capacidad intelectual acumulada a lo largo de su vida mediante conocimientos y actividades intelectuales. Para disponer de una buena reserva cognitiva es importante tener una vida intelectualmente activa. “Quienes se mantienen mentalmente en forma a lo largo de su vida, corren menos riesgo de padecer alzheimer, parkinson o enfermedades cardiovasculares”, concluye Martínez-Lage.

Los beneficios de la lectura no son únicamente personales. “Leer no sólo afecta a la cultura social, sino también a la economía y al comercio de un pueblo”, sostiene Emili Teixidor. Para el escritor, la lectura ayuda a exportar cultura fuera de nuestro país: “Ya que España no tiene petróleo, ¡tendrá que exportar inteligencia!”. También cabe recordar que a lo largo de la historia la lectura siempre fue uno de los vehículos de la democracia. “En países autoritarios la lectura siempre estará perseguida por contribuir a desarrollar la **libertad de expresión**, la cultura y la información”, afirma César Antonio Molina, ex ministro de Cultura y director de la Casa del Lector. Leer siempre tuvo el poder de transformar la sociedad, “y, si no, ¡fíjese en todos los que leyeron los evangelios!”, sostiene Teixidor. El escritor recuerda una anécdota, “ahora en el quiosco venden muy barato el *Manifiesto Comunista* de Karl Marx, en mis tiempos de estudiante hubieran perseguido al quiosquero“. Muchos libros fueron la clave del desarrollo de algunos acontecimientos históricos y ahora, en momentos de incertidumbre y crisis, la lectura debería adquirir protagonismo. No sólo como buena compañera de viaje para evadir y serenar. “No hay que refugiarse en la lectura, sino emplear su capacidad de modificar el estado de las cosas”, dice Gabilondo. Según el filósofo, hay que utilizar el poder de la lectura para transformar la sociedad.

Leer más: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120613/54312096470/los-beneficios-de-la-lectura.html#ixzz3m8Fv9t8t>

Síguenos en: <https://twitter.com/@LaVanguardia> | <http://facebook.com/LaVanguardia>