

LEER TE DA BENEFICIOS ÚNICOS PARA TU VIDA

En esta era de la información, desde los estados de Facebook a los 140 caracteres en Twitter, la tendencia es sintetizar todo debido al alto flujo de información. La psicología ha analizado la mecánica de la lectura y sus beneficios son sorprendentes:

1. Estimulación Mental

El área del lóbulo occipital, donde se procesa la información visual, se fortalece al leer, y de igual manera tiene gran impacto en la toma de decisiones. El lóbulo parietal es la parte del cerebro que procesa las letras en palabras y las palabras en pensamientos, también es reconocido por su habilidad de incrementar las habilidades expresivas, e interviene en la comprensión de lectura. Al leer esta zona se estimula y mejora.

2. Mejora tus relaciones interpersonales

Existe evidencia de que la lectura de textos de ficción tiene beneficios psicológicos. La Universidad de Toronto demostró que la estimulación de la realidad se transmite desde las páginas hasta nuestros cerebros, mejorando nuestra capacidad de empatía y percepción de las relaciones interpersonales.

3. Reduce el estrés, nervios y ansiedad. Es un método efectivo contra el insomnio.

La lectura también ayuda a reducir el estrés. Un estudio realizado en 2009 por la Universidad de Sussex encontró que la lectura reduce 68 por ciento el estrés. La lectura es una forma de relajación tan efectiva como escuchar música, tomar una taza de café o té caliente, o salir a caminar. Esto se debe a que, al sumergirse en la lectura, nuestra mente se distrae y esto alivia la tensión de los músculos y el corazón, a la vez que mejora nuestra capacidad de concentración. Los beneficios comienzan con sólo seis minutos de lectura en silencio.

4. Activa la memoria a corto y largo plazo, en especial la semántica y episódica.

Leer una novela implica recordar a los distintos personajes, su origen, sus ambiciones, historia o matices, así como los diversos giros y subtramas que tejen la historia. Dichos recuerdos crean nuevas conexiones neuronales y tonifican las ya existentes, lo que contribuye a fortalecer la memoria a corto plazo. A largo plazo uno no recuerda con lujo de detalle todo el libro pero sí la trama, la idea original y los personajes. La lectura ayuda a la memoria semántica, es decir el almacenamiento de significados, y a la memoria episódica, referente a los sucesos, por lo tanto podrían estar relacionadas con una menor tasa de deterioro de la función cognitiva.

5. Expande tu vocabulario

Cuanto más se lee aprendemos más palabras que, inevitablemente, se incorporarán a nuestro vocabulario cotidiano. La lectura de libros también es vital para el aprendizaje de nuevos idiomas: aprendemos palabras e inferimos su significado gracias al contexto que aporta la lectura, lo que aumenta la fluidez en el uso de una nueva lengua.

Reto: Leer un libro no tiene que ser una tarea imposible, comienza eligiendo un libro de algún tema de tu interés y empieza leyendo 3 hojas diarias, verás como poco a poco tu interés crecerá y notarás los múltiples beneficios.