

El que no ha leído, no ha vivido

Beneficios de la lectura

Autores

Mtra. Miriam Jahel Hinojosa Camarena

Resumen

Todos los seres humanos deberían de leer con la naturalidad con que hablan y con que se relacionan entre sí, ya que leer es una parte fundamental de la vida, a través de la cual podemos estar en contacto con todo lo imaginable, con otros sueños, con otros países, con otros pensamientos, con otras ilusiones y con todo a la vez.

La lectura conlleva importantes beneficios que se podrán reflejar dentro de este artículo los cuales de manera inconsciente son esenciales para nuestro organismo. Entre ellos, está la mejora de la memoria y la agilidad que experimenta nuestro cerebro en lo relacionado con la toma de decisiones. se puede afirmar que a través de la lectura logramos elevar nuestra calidad de vida a un nivel superior, gracias a su impacto en aspectos tales como el desarrollo cognitivo que es esencial en los procesos de aprendizaje.

Abstract

All human beings should read as naturally as they talk and relate to each other, since reading is a fundamental part of life, through which we can be in contact with everything imaginable, with other dreams, with other countries, with other thoughts, with other illusions and with everything at the same time.

Reading carries important benefits that can be reflected in this article, which are unconsciously essential for our body. Among them is the improvement of memory and the agility that our brain experiences in relation to decision-making. It can be said that through reading we manage to raise our quality of life to a higher level, thanks to its impact on aspects such as cognitive development that is essential in the learning process.

Normalista Hoy

El estrés se cree que contribuye a alrededor del 60% de todas las enfermedades. Se pueden aumentar los riesgos de accidentes cerebrovasculares (en un 50%) y enfermedades del corazón (en un 40%). El ritmo de vida que tenemos en el actual siglo XXI hace casi imposible eliminar el estrés por completo, pero hay un sin fin de cosas que podemos hacer para reducir el estrés y evitar que se convierta en un grave problema de salud. Una de ellas es la lectura. Según un estudio de 2009 realizado por la Universidad de Sussex (Reino Unido), la lectura puede reducir los niveles de estrés en un 68%, incluso más que escuchar música o ir a pasear. Tan solo 6 minutos de lectura -ya sea un periódico o un libro- reducen el ritmo cardíaco y la tensión muscular.

Dicen que a la lectura sólo hay que dedicar 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*.

Lectura imprescindible en la vida

Savater (1998, cit. por. Mata, Núñez y Rienda, 2016) dice: “Algunos habitamos la tierra como lectores y todo el resto de lo que hacemos es una consecuencia de haber leído o un pretexto para seguir leyendo”. (s/p).

La ignorancia es iletrada en el mundo de las redes. Quien piensa que conectarse a internet supone algún progreso o enseñanza tendría que aceptar que es un ignorante tecnológico. Ya que en la red solo encontrarán lo que saben leer.

En el mundo actual cada día es más importante el aprendizaje y quien más aprende es, se quiera reconocer o no, quien más lee y, por ende, quien comprende y aplica ese conocimiento en su entorno y vida diaria.

Es importante tomar en cuenta que la lectura es un valor, y que su práctica habitual rebasa el ámbito escolar al que, con mucha naturalidad, los padres asocian casi en exclusiva.

La lectura no debe ser considerada simplemente como un proceso más de aprendizaje, porque mediante su dominio se adquieren destrezas, actitudes competencias que le van a resultar imprescindible en la vida cotidiana y en su integración, con posibilidades, en la sociedad.

El hogar sigue siendo el aula por excelencia, y la familia el núcleo básico de transmisión de todos los valores.

La magia de la lectura

La lectura no solo nos proporciona información que fomenta la instrucción académica, sino que a la vez forma y crea hábitos de análisis esfuerzo, reflexión, concentración. La lectura de la opción del gozo, entretiene y distrae sin que así se tenga dispuesto; esa es la magia de la lectura.

La lectura posee autonomía cognitiva, es decir, está diseñada y te prepara para aprender por sí sola durante toda la vida.

En esta época de constantes cambio vertiginoso, en la cual los conocimientos envejecen con rapidez, es necesario tener un hábito lector que pueda garantizar el tener los conocimientos frescos, actualizados, ya que esto con seguridad los volverá laboral y académicamente más eficientes y competentes en cualquier campo de desarrollo. Tener una fluida comprensión lectora deriva de la práctica lectora, que hoy es algo más que tener un pasatiempo digno de admirar, es la garantía de que las generaciones en este momento están formándose en las aulas, con un conocimiento significativo y funcional.

Mejores lectores, mejores personas

La lectura ayuda a desarrollar y perfeccionar el lenguaje, lo cual conlleva a mejorar la expresión oral y escritura, el lenguaje, con la práctica, incrementa el vocabulario, mejora la redacción y ortografía. La lectura nos permite aprender cualquier materia, desde la física cuántica hasta matemáticas. No existe hasta hoy alguna profesión en la que no se requiera de la práctica lectora, que utiliza constantemente los conocimientos para hacernos más competentes día a día.

La lectura mejora las relaciones humanas, enriquece los contactos personales, ya que facilita el desarrollo de las habilidades sociales al mejorar la comunicación y la comprensión de otras mentalidades al explorar el mundo, la vida misma, por los diferentes autores.

La lectura es algo que te durará para toda la vida, y se puede practicar en cualquier tiempo, circunstancia y lugar nos libera de los males de nuestros tiempos: la soledad, la depresión y el consumismo compulsivo que nos devoran sin parar.

La lectura nos permite escapar de las tensiones, el día a día y sobre todo de las cotidianidades, lo cierto es, que la lectura aporta grandes beneficios a nuestra salud física, mental y al bienestar en general. En concreto, un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Yale (EE.UU.) y publicado en la revista Social Science & Medicine concluyó que leer libros puede aumentar nuestra vida útil. Veamos algunos beneficios más.

Diez razones por las que hay que leer:

1. La lectura mejora la visión de las cosas y permite ver lo que antes se había visto.
2. Para compartir un legado común.
3. Es dinamita pura para la imaginación.
4. Nos transporta gratuitamente a través del espacio y el tiempo.
5. Nos dota de las palabras necesarias para expresar nuestros sentimientos, emociones y creencias.
6. Los malos gobiernos temen a los buenos lectores.
7. Leer nos exige lo mejor de nosotros mismos.
8. Leer es un lujo que todos debemos darnos.
9. La lectura rejuvenece a la vez que nos hace sabios.
10. Leer transforma el mundo.

¡El autor tiene la llave al universo, pero a lectura es la puerta al infinito!

Referencias

Freire, P. La naturaleza política de la educación. Cultura poder y liberación. Barcelona: Paidós, 1990.

Mata, J., Núñez, M. P. y Rienda, J. (2016). Didáctica de la lengua y literatura. Ediciones Pirámida. España. 272 p.

Sarah, R. (2020). 5 beneficios de la lectura para nuestra salud. Revista muy interesante. España.

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/5-beneficios-de-la-lectura-para-nuestra-salud-131478684493>

Saulés Estrada, S. 2012. La competencia lectora en PISA. Influencias, innovaciones y desarrollo. México, INEE.

Savater, F. El valor de educar. Colección: Diez para los maestros IEESA-CEA SNTE. México. Primera reedición, 1997.