

big
think

Cómo la lectura reconecta tu cerebro para crear más inteligencia y empatía

Fuente: **Big Think**

Por: Derek Beres

Los titulares de fitness prometen resultados físicos sorprendentes: un trasero más firme, abdominales marcados, bíceps abultados. Los avances nutricionales son similares, con la captura de su atención, frecuentemente poco auténticos – ¿qué es realmente un “super alimento?” – como medios de lograr una mejor salud.

Curiosamente, se ha demostrado, una y otra vez, que un tema que suele escapar a la discusión nos convierte en animales más saludables, inteligentes y más empáticos: la lectura.

La lectura, por supuesto, requiere paciencia, diligencia y determinación. Escanear titulares y retwittear mensajes de Twitter no va a hacer mucha diferencia cognitiva. En todo caso, esas novedades dulces son peligrosas, el equivalente literario de la adicción al azúcar. La recopilación de información en menos de 140 caracteres es perezosa. Los beneficios de la contemplación a través de la narración ofrecen otra historia.

Los beneficios son abundantes, lo que es especialmente importante en una distraída época de teléfonos inteligentes, en la que una cuarta parte de los niños estadounidenses no aprenden a leer. Esto no sólo les pone en peligro social e intelectualmente, sino también cognitivamente les pone en desventaja ante la vida. Un estudio de 2009 de 72 niños de ocho a diez años descubrió que la lectura crea nueva materia blanca en el cerebro, lo que mejora la comunicación en todo el sistema.

La materia blanca transporta información entre regiones de materia gris, donde se procesa cualquier información. No sólo la lectura aumenta la sustancia blanca, sino que ayuda a procesar la información de manera más eficiente.

Leer en un idioma tiene enormes beneficios. Añadir un idioma extranjero no sólo mejora las habilidades de comunicación – se puede hablar con más personas en círculos más amplios – las regiones de su cerebro involucrados en la navegación espacial y el aprendizaje de información nueva aumentan de tamaño. Aprender un nuevo idioma también mejora su memoria general.

En uno de los aspectos más fascinantes de la neurociencia, el lenguaje afecta a las regiones de su cerebro con acciones sobre las que está leyendo. Por ejemplo, cuando lees “jabón” y “lavanda”, las partes de su cerebro implicadas en el olor se activan. Esas regiones permanecen en silencio cuando leen “silla”. ¿Qué pasa si escribo “silla de cuero?” Su corteza sensorial acaba de dispararse.

Continuando desde el primer párrafo, vamos a hablar de sentadillas en su búsqueda de un trasero más firme. Imagínese la biomecánica requerida para una sentadilla. Su corteza motora se ha activado. Los atletas han visualizado durante mucho tiempo sus movimientos: el servicio de Serena Williams; Patadas de Conor McGregor; Las ráfagas de velocidad de Usain Bolt para lograr una mejor competencia mientras se mueve. Eso es porque sus cerebros están practicando. Es decir, están practicando a través de técnicas de visualización.

Los glúteos duros son una cosa. La lectura de la novela es una gran manera de practicar ser humano. Más que sprints y golpes, ¿qué hay de algo más primitivo y necesario en una sociedad, como la empatía? A medida que se sumerge más profundamente en las locuras de Rabbit Angstrom o Jason Taylor llegando a la mayoría de edad, no sólo sentir su dolor y alegría. Realmente lo experimentas.

En un sentido las novelas van más allá de la simulación de la realidad para dar a los lectores una experiencia no disponible fuera de la página: la oportunidad de entrar plenamente en los pensamientos y sentimientos de otras personas.

Esto tiene implicaciones profundas sobre cómo interactuamos con los demás. Si usted se encuentra con un niño de 13 años que se porta mal, lo más probable es que no pensará: “Bueno, David Mitchell escribió sobre esa situación, y por lo tanto debería comportarme así”, sin embargo, quizá haya integrado algunas de las lecciones sobre los jóvenes que se imaginan una vida y exhiben una comprensión más matizada en cómo usted reacciona.