



FOTO: Adobe

LEER: UNA EXPLOSIÓN BIOQUÍMICA DE BIENESTAR

Qué pasa si les digo que existe una forma maravillosa de ser un mejor ser humano en todo sentido y es completamente fácil de acceder a ella. Solo debes abrir la primera página.

Se puede definir lectura como el proceso de comprender el significado de símbolos, mediante decodificación e interpretación, lo que implica no solo identificar letras e imágenes, también extraer el significado, comprender el mensaje y relacionarlo con el conocimiento previo.

Leer no es solo el desarrollo mecánico de una destreza, ni la habilidad de pasar los ojos por encima de las letras que cuentan historias. **Es más profundo que ello... es sumergirse en esas historias hasta el punto de creer que son reales.** Como concepto abstracto se refiere a un

estado de mayor conciencia o entendimiento, un cambio profundo en la perspectiva de una persona sobre sí misma y el mundo.

La lectura activa diversas áreas del cerebro de una forma única y espectacular, mejorado por ejemplo la cognición y la salud mental. Al leer, se activan áreas visuales, fonológicas y semánticas, y zonas relacionadas con la memoria y las emociones.

También puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y promover la empatía. **La lectura activa neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la oxitocina, que influyen en el estado de ánimo, la memoria y el bienestar emocional, además activan la creatividad. Literalmente te despierta.** Además, la lectura activa y genera nuevas red neurológicas y nuevas conexiones, literalmente **crea neuronas.**

Leer activa la conducta creativa. Específicamente la dopamina estriatal parece estar asociada con dimensiones específicas del pensamiento divergente, especialmente con la diversidad categórica (flexibilidad) de ideas. Se ha comprobado que los niños que están expuestos a la lectura desde edades tempranas serán mejores seres socialmente hablando.

Al mejorar la empatía y las relaciones personales sin duda, leer es una fuente importante de felicidad, tanto por el placer que proporciona la inmersión en historias y mundos imaginarios como por los beneficios cognitivos y emocionales que aporta.

La lectura puede reducir el estrés y fomentar la conexión con uno mismo y con los demás. **Estimula el cerebro, mejora la concentración y la memoria, reduce el estrés y la ansiedad, además, puede mejorar la calidad del sueño y facilitar desarrollarse mejor en entornos complejos.**

La lectura desde su principio más noble puede generar no solo cambios en como percibimos el mundo que nos rodea si no que está com-

probado científicamente que genera cambios bioquímicos en nuestra estructura cerebral y que puede verse reflejado en la mejoría notable de muchos aspectos de nuestro ser y organismo, cuando leemos activamos una serie de mecanismos increíbles que transforman cada particular de nuestro sistema.

Algunos de los beneficios específicos de la lectura son:

Mejora la depresión y la ansiedad

Disminuye el riesgo de demencia

Disminuye el riesgo de Alzheimer

Mejora la calidad del sueño

Mejor las relaciones interpersonales

Mejorar el desarrollo de la corteza prefrontal en los adolescentes.

Seguiría en el letargo de un mundo adormilado, si no fuera por aquella página dorada de un libro maltrecho que me hizo abrir los ojos.



CHRISTIAN KAMMERER

 **christian_kammerer**