

Beneficios de la lectura en distintas etapas de la vida de las personas¹

Luz Dary Velásquez Ospina²

Ana Isabel Vallejo Solarte³

Resumen

La finalidad de este artículo es contribuir a educar a las personas en cada etapa de su vida, aproximándolas a la disciplina de la lectura, lo que permite el aprovechamiento máximo de sus beneficios porque fomenta el razonar, conduce a pensar por sí mismo de manera crítica para tomar decisiones, con capacidad y empuje, para enfrentarse a las doctrinas impuestas en la vida académica y la vida en sociedad. El ejercicio de leer y filosofar, además de permitir la adquisición de nuevos conocimientos, conduce a una mejor forma de aprender, lo que a su vez genera una mente creativa, desarrollando y potenciando la parte cognitiva del ser humano según su edad, induciendo a ser ciudadanos activos, críticos y productivos.

El hábito de la lectura estimula el cerebro trayendo muchos beneficios intelectuales, emocionales y físicos que se ven reflejados en las respuestas ante cada situación que se presente en la vida, desarrollando habilidades lingüísticas y destrezas de comunicación asertiva, empatía en la vida social, para resolver conflictos y tomar buenas decisiones. La lectura, además de capacitar a quien se ejercita en ella para el éxito profesional, económico y en diversas áreas, mantiene el cerebro joven y sano, aun con el pasar de los años.

Palabras clave: Beneficios, pensamiento crítico, etapas de la vida, hábitos de lectura, habilidad de lectura.

¹ Artículo derivado del Proyecto Pedagógico Sociojurídico desarrollado en el periodo II del año 2020.

² Estudiante de Derecho, cuarto semestre, Grupo 4F, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: luzdvosp@gmail.com

³ Estudiante de Derecho, cuarto semestre, Grupo 4F, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: sol.isabell20@gmail.com

Benefits of reading at different stages of life⁴

Abstract

The purpose of this article is to educate people at every stage of their lives, fostering the habit of reading, because it encourages reasoning, critical thinking to make decisions, with capacity and drive, to face the doctrines imposed in academic life and society. Thus, the exercise of reading and philosophizing, apart from the acquisition of new knowledge, leads to a better way of learning, which in turn generates a creative mind, developing and enhancing the cognitive part of human beings according to their age, generating more active, critical and productive citizens.

The habit of reading stimulates the brain causing many intellectual, emotional and physical benefits that are reflected in every situation that arises in life, because it develops both linguistic and assertive communication skills, empathy in social life, to resolve conflicts and make good decisions. Even though reading enables a person to be successfully professional in different areas of knowledge, it also keeps the brain young and healthy over the years.

Keywords: benefits, critical thinking, stages of life, reading habits, reading skill.

⁴ Article derived from the Socio-Legal Pedagogical Project developed in the second semester of 2020.

Introducción

Como propuesta, se plantea la invitación de implementar en el contexto universitario y de la cotidianidad hechos que se enfoquen y acerquen al hábito de la lectura y sus beneficios para una comprensión de la realidad, con diferentes perspectivas críticas y sociales que hagan de la persona un ser útil y, sobre todo, con la destreza de encaminar a las futuras generaciones hacia el bien común, reviviendo este hábito que ha ido perdiendo su importancia a lo largo de la modernidad, rescatando así algunos de los aspectos más significativos de este recurso histórico, en beneficio del hombre y sus etapas de vida, según la edad, que exponen la relevancia del tema en sus diferentes contextos.

La lectura es un proceso que estimula el cerebro, organizando y estructurando las redes neuronales en la imaginación, que posibilita un desarrollo óptimo de la parte mental, emocional y social, con unos desempeños indispensables como son las habilidades de expresión y de comunicación, también la obtención de conocimientos e informaciones que brinden otra perspectiva de la realidad en la que se anida.

Antecedentes

Se habla de este evento como una revolución histórica de miles de años atrás, en el cual los primeros arqueólogos determinaron la constitución del lenguaje articulado que hoy se conoce como la oralidad, existieron también los primeros escritos como los babilonios, los jeroglíficos de los egipcios, la escritura de los Incas, los códigos Mayas, donde todos los textos orales empezaron a escribirse, gracias al nacimiento de esta invención. Con el tiempo, llegó la imprenta como hecho revolucionario para beneficio del hombre, desde donde empiezan a publicarse libros, artículos, etc., generando una posibilidad de alcance inimaginable para la evolución de la sociedad (Uriarte, 2020).

A América la imprenta llega más tarde, hace unos 480 años aproximadamente, y no todos tenían acceso a ella, solo era permitida para los españoles, los curas y toda compañía religiosa que tuviese el aval, la clase alta era precursora de este recurso y negaban el acceso a los negros, los indígenas y los pobres, hecho que se diferencia en la actualidad donde todos los medios ofrecen alternativas para su obtención y alcance, puesto que todo lo que tiene que ver con el pensamiento, la realidad y el lenguaje es importante para el presente y el futuro (*Historia de los medios*, 2010).

Existen millones y millones de páginas, en todos los idiomas, que necesitan leerse y millones de *gigabytes* en blanco que necesitan escribirse, por eso cuando se realiza estas inferencias es recomendable hacer un registro escrito por cuanto la lectura no es solo visual, sino que se maneja con todos los sentidos como el oído, el tacto, con los gestos corporales, ayudando de esta manera al ser humano a crecer

en su formación lingüística desde una perspectiva crítica, puesto que las personas que no tienen este hábito asumen toda la información que se obtiene como cierta o verdadera. Al contrario, la persona que lee interpreta, comprende, descifra, traduce y sintetiza, se da cuenta de que existen nuevas alternativas para este proceso que lleva al hombre a desenvolverse en un contexto totalmente controlado por las personas que manejan el poder y los cánones educativos, de los que se pretende quitar ciertos lineamientos para que las personas no sigan en esos paradigmas impuestos, sin la capacidad de razonar y tomar decisiones por sí mismas, logrando desprender poco a poco de ese sometimiento a los niños, jóvenes y las nuevas generaciones a futuro para que adquieran la lectura crítica como forma de vida.

Educando a la población en general se tendrá mayor disciplina en el ámbito del aprendizaje, ya que se fomentará el pensar, el cuestionar todo lo planteado y, sobre todo, se enseñará a sacar conclusiones propias para llegar a respuestas tan simples como la vida cotidiana y los problemas que en ella se encuentran, todo esto con el fin de llevar una vida reflexiva, y no solo en los planes de estudio sino en toda acción. Leer y filosofar conduce a un mejor modo de aprender, pensar, construyendo mundos alternativos y mejores, siendo activos y con mucho compromiso para sí; esto se refleja no solo en la parte cognitiva, sino en todas las áreas del conocimiento, pues enseñar como leer y por qué leer incita a los individuos a interesarse por otras disciplinas y a desarrollarse como ciudadanos activos y comprometidos, capaces de separar la verdad de la mentira, en estos tiempos en los que resulta difícil creer e innovar con una forma de pensar de manera lúcida y creativa que permita aprovechar y estimular al máximo las capacidades, con puertas diferentes al mundo contemplado, presupuestando ideas y lo que estas implican al abrir un diálogo permanente con los ciudadanos, profundizando en sus debilidades y capacidades según la edad y sus ambiciones en cuanto al tema planteado.

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito” (Will Durant, como se citó en Ramos, 2019, párr. 3)”. Por lo que, el propósito del artículo es enfatizar en las habilidades y beneficios que ofrece el hábito de la lectura, iniciando por aproximarse a una explicación de lo que se puede considerar como definición de *Lectura*.

¿Qué es la lectura?

La lectura se estipula en el hecho de saber pronunciar palabras escritas, identificar su significado, para que de esta manera se pueda extraer y comprender el significado del texto en general; es un compilado donde se rescata que el comprender e identificar son de las cualidades más pertinentes en este proceso de lectura, por lo tanto, la lectura es una evolución histórica trascendental, desde su inicio hasta la actualidad, siendo un concepto que ha sufrido varios cambios por el mismo hecho de transferir información novedosa para quien no sabe de dicho texto, incitando a descubrir esas informaciones nuevas y sobre todo a comprenderlas y también corroborando, refutando o reafirmando lo que ya se sabe o se cree saber (Ramírez, 2009).

Por otra parte, en el proceso de la lectura se interpreta y descifra, por medio de la vista, unos signos y códigos escritos, y se los reproduce mentalmente o en voz alta para convertirlos en significado. Su historia prevalece desde los primeros artefactos utilizados para establecer una forma de conmemoración a los pequeños actos, que fueron denotando la historia en sí, como la arcilla y sus gráficas que contabilizaban sus bienes o animales, como sustento de vida. Todo inició con un acto de comprensión simbólica de códigos establecidos convencionalmente, para que esas pequeñas comunidades pudieran interpretarlos y traspasarlos a las nuevas generaciones. Con el paso del tiempo se han ido desarrollando mejoras, los escritos en las civilizaciones fueron más complejos y poco a poco se convirtió en una actividad pública; los primeros actos públicos fueron en la antigua Grecia y algunas partes de Europa, entre monjes y pensadores de la época (Ramírez, 2009).

Evolución de la lectura

Cuando surgió la imprenta reformó el mundo que era antes, se utilizó mejoras comprensivas como los signos de puntuación y la separación entre caracteres, que facilitó su interpretación. La evolución del hombre ha permitido acercarse a la lectura mediante soportes materiales y digitales, pero también existe población que no cuenta con este derecho. La posición geográfica es una de las mayores restricciones, ya que generalmente hay zonas sin control político, ni gubernamental, donde la ciudadanía se encuentra desprotegida ante la violencia que incurre, por los grupos al margen de la ley y las BACRIM que hacen tediosa la vida en algunos sectores, dejando de lado el estudio y las oportunidades que ello implica. Incluso en las ciudades, existen situaciones donde los más vulnerables de la sociedad no cuentan con esta oportunidad de enfrentarse al cambio y avance de las comunidades, convirtiéndose generalmente en marginados, hecho que se debe interrumpir con pequeñas acciones diarias desde el entorno que rodee a cada individuo. (Defensoría del Pueblo, s. f.)

En la parte científica

La neurociencia surge con el objetivo de comprender el funcionamiento y la estructura del sistema nervioso desde distintas aproximaciones, mediante metodologías y técnicas diversas (Future Trends Forum, 2021). Por lo tanto, la lectura es estudiada por una área de las neurociencias llamada psicología cognitiva, que descompone los procesos mentales como la percepción, la planificación o la extracción de inferencias, enfatizando en el accionar de las ciencias del cerebro y en la parte de la cognición que ayuda a entender los fenómenos que producen esos estímulos sensitivos; por ejemplo, por medio de un texto que pasa por los nervios ópticos, para llegar al cerebro necesitará ser percibido en forma de señal, para luego ser decodificado y asignarle la información o identidad respectiva del mundo exterior. Aspecto que hace de la lectura un fenómeno neurológico y psicológico de manera

que ayuda en el proceso y la decodificación de caracteres con una fisiología que permite fijar la vista y capacitar para el aprendizaje y la enseñanza de manera eficaz y oportuna (Vásquez Echeverría, s. f.).

Beneficios que trae leer

La lectura es aplicada en varios ámbitos del conocimiento, por lo que debe ser de acuerdo al tipo de población que quiera representar una edad, como niños, adultos, y personas mayores, que les permita determinar la actividad de la lectura y el contexto como tal, con estrategias para la mejora de la comprensión, facilitando una protección neurodegenerativa y fortalecimiento de las conexiones neuronales, realizando de mejor manera sus funciones, tales como la rapidez en las respuestas, en el pensamiento, en la capacidad de ordenar ideas, escritos, conceptos, vocabulario, la memoria, concentración y la imaginación y, sobre todo, facilitándoles la interacción con la sociedad, ya que mejora la capacidad comunicativa y también de entretenimiento, que a su vez fomenta la empatía, lo que permite liberar emociones (Morin, s. f.).

La lectura trae muchos beneficios, además del desarrollo en la parte de educación, es fundamental en el desarrollo personal y emocional, que augura éxito en la vida; de hecho, las personas más exitosas en el mundo son grandes lectores como Warren Buffet (*La fórmula*, 2016) y Bill Gates, entre otros (Gates, 2015).

El hábito de la lectura trae beneficios para la función general del cerebro, que lo modifica anatómicamente, haciendo que las fibras nerviosas que unen los dos hemisferios sean más gruesas que en aquellos que no tienen el hábito de leer; repercute en la imaginación, aporta a la percepción, concentración y memoria, permitiendo la comprensión de textos, enriquecimiento del vocabulario y perfeccionamiento de la ortografía, mejora las habilidades sociales, como la confianza al hablar, la empatía hacia las personas, el pensamiento crítico y previene el deterioro cognitivo (Hernandez, s. f.).

La lectura desarrolla también habilidades lingüísticas como es la expresión oral y escrita, la comprensión auditiva y lectora, que potencia la concentración, la adquisición de nuevo vocabulario, conocimiento de idiomas con sus estructuras semánticas y gramaticales y también el perfeccionamiento del idioma que, en este sentido, el lenguaje y su lectura está determinado por el espacio o el lugar que ocupa. Esto debido a que son los seres humanos quienes le dan la práctica y promulgación, ya sea adecuado o inadecuado, dependiendo de la necesidad de lo que se quiere comunicar y la esfera social en que se encuentre. Para hacer buen uso de la lectura y el lenguaje es necesario basarse en la gramática que es una de las ciencias que estudia el idioma, y no solo el idioma, sino también la comunicación que se logra a través de él. (Hernandez, s. f.).

Beneficios según la etapa de la vida

Cada etapa de la vida tiene sus desafíos, la lectura prepara a toda persona que haga de esta disciplina un punto para ganar ventaja y salir exitoso. En la edad temprana, cuando los padres leen libros a sus hijos fomentan en ellos el primer paso hacia la lectura, que pone en acción funciones cognitivas, lingüísticas y afectivas a través de los sonidos, generando la alfabetización temprana y el desarrollo de las destrezas del lenguaje oral como la narración, el vocabulario receptivo y expresivo, y un conocimiento sintáctico y semántico de la lectura. (Hernandez, s. f.)

La lectura en la infancia suscita la imaginación, el razonamiento y la creatividad en los niños permitiendo la facilidad de transportarse a otros lugares que son recreados en su mente, así como jugar con los personajes y escenarios; favorece notoriamente la concentración, pese a ello, es un paso que se desenvuelve lentamente, pues, los infantes tienen tendencia a distraerse y mejora el rendimiento académico y la comprensión lectora, sobre todo, de manera pedagógica, intentando resolver preguntas, temáticas nuevas, mejorar problemáticas; también, fomenta la curiosidad que hace que los niños inquieren y busquen conocer más sobre el mundo, obteniendo un vocabulario amplio, no solo en lo que escuchan de los adultos, sino que les permite inferir y apreciar su propio lenguaje en búsqueda de su propio discurso y evitar caer en errores de aprendizaje y expresión. De manera que es positivo que este hábito se incorpore en el desarrollo de vida para un futuro prometedor en el ámbito social, académico, emocional y sobre todo intelectual (*Los beneficios*, 2016).

El hábito de lectura en los jóvenes mejora la concentración, la comprensión e interpretación de textos, permitiendo un alto rendimiento académico y capacidad de expresión, por lo tanto, una mayor confianza al hablar y en la manera de desarrollar su propia personalidad, pues descubren los aspectos que les gustan y los que no, acercándolos a una identificación frente a la vida, con un ejercicio recurrente para el cerebro, como es el hábito de la lectura, estableciendo así conexiones con el entendimiento y sus posibles complejidades dentro de ellos. Se debe recalcar también, que, al encontrarse el cerebro en constante trabajo, les posibilita, por medio de las historias encontradas en los textos, entender y manejar las emociones que les pueda generar dicho mensaje, como las que ellos mismos puedan sentir, mejorando su empatía y comprensión con el medio que los rodea de manera tolerante y positiva (*Los beneficios*, 2016).

En la adultez, leer potencia la atención y la capacidad de observación, alivia el estrés, relaja, y se ve la vida desde otra perspectiva, se toman mejores decisiones, y es un método de entretenimiento también. En el adulto mayor, además de tener un buen libro, se lo fomenta como un acompañante que evade la soledad, beneficiando y mejorando la memoria a corto plazo, teniendo en cuenta que cuando se avanza en edad el cerebro es como el cuerpo físico que si no se ejercita, se atrofia, cuando se es joven no es muy notorio, pero cuando el cuerpo crece en edad este se debilita, limitando sus capacidades motoras, igualmente la lectura es imprescindible para evitar el deterioro del cerebro, es por eso que los neurólogos y psicólogos



recomiendan la lectura como un método preventivo del Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, puesto que la lectura genera una sensación de bienestar en quienes la practican, incluso potencia la conciliación del sueño pues quita la tensión de los músculos (*La lectura*, 2013).

Gracias al hábito de la lectura se pueden obtener grandes beneficios, por eso su promulgación se hace latente, desde la temprana edad, y empieza en casa, porque no toda la responsabilidad puede ser atribuida a la escuela, es necesario que los padres eduquen, den ejemplo y sobre todo impongan de manera recreativa este hábito, pues si se lo realiza a manera de obligación los menores lo verán como una imposición a la cual no quieren acceder, por ende una de las responsabilidades como padre es llevar al menor a sitios que le permitan acceder a conocimientos positivos como las bibliotecas donde él pueda someter a criterio sus gustos, enfatizando sus destrezas y capacidades con una libre elección de su interés; por ejemplo, escoger una obra de teatro que estimula la parte motriz e intelectual, por medio de poemas, cuentos cortos, canciones educativas, donde el arte le permita llegar a este medio de conocimiento. Adecuar las habitaciones de los menores es una propuesta acertada, pues un lugar estéticamente divertido será más acogedor e inspirador, provocando en los menores mayor motivación hacia la adquisición de conocimientos, hablando de esas posibles situaciones representadas en los libros y asociándolas con aspectos del diario vivir que les permita instaurar emociones en dicho proceso y se desarrolle con mejor satisfacción.

Una buena táctica que se podría implementar en la ciudad de Pasto es que una vez se acceda al sistema de transporte, solicitar comprobante o carné estudiantil, y si lleva consigo un libro durante el transcurso del recorrido se realice una devolución de la tercera parte del pago. Por lo tanto, se convertiría en una política pública sostenible y sobre todo, esperanzadora tanto para los estudiantes de bajos recursos como para el libre desarrollo de la personalidad y su acceso a la educación. En sitios estratégicos también se podría poner salas de espera, en donde se encuentren bibliotecas didácticas que permitan el acceso a los libros y al mundo de la lectura, por ejemplo, en paradas de autobús, en los bancos y sus interminables filas, en tanto se espera una cita médica, los aeropuertos, las peluquerías, barberías, parques, etc., toda vez que facilite el acceso a la normatividad, las culturas, el conocimiento y demás posibilidades que brinda el hábito de la lectura.

Conclusión

El propósito al realizar este artículo es el de acercar a las personas al hábito de la lectura, tanto en niños y jóvenes como en adultos, por cuanto brinda un desarrollo integral y ayuda a conservar de esta manera las habilidades lingüísticas e intelectuales para un buen funcionamiento del cerebro y sus beneficios en la vida social. El reto es avanzar, salir del confort, soltar paradigmas, ir hacia lo desconocido, hacia lo que no se ha escrito, y a nuevos conocimientos. Estimulando también en este proceso de lectura para que se aproveche y se multipliquen nuevas habili-

dades cognitivas, ofrecidas por el mismo hábito que no puede pasar desapercibido, estableciendo desde la infancia unos cimientos fuertes del pensamiento, una estructura organizada y que en cada etapa sea levantada una nueva y buena edificación, ante una sociedad cambiante, que busca crecer y mejorar; se hace necesario por lo tanto, inculcar el hábito de la lectura en la vida cotidiana, desde la infancia y en cada una de las etapas de la vida con una mente creativa, empática y productiva que se apasione por la lectura, la cual cambia las formas de ver la vida.

Referencias

- Defensoría del Pueblo. (s. f.). *Así están distribuidas las Bacrim en Colombia*. <https://www.defensoria.gov.co/es/nube/enlosmedios/2725/As%C3%AD-est%C3%A1n-distribuidas-las-Bacrim-en-Colombia.htm>
- Future Trends Forum. (2021, 13 de enero). *El futuro de la neurociencia*. <https://www.fundacionbankinter.org/programas/ftf/>
- Gates, B. (2015, 19 de mayo). *Beach reading (and more)*. GatesNotes. The blog of Bill Gates. <https://www.gatesnotes.com/About-Bill-Gates/Summer-Books-2015>
- Hernandez Lombardo, E. (s. f.). *Beneficios de la lectura en los niños*. Fundación Salud Infantil. <https://fundacionsaludinfantil.org/wp-content/uploads/2017/12/HernandezLombardo2017.pdf>
- Historia de los medios. (2010, 13 de marzo). *La imprenta en América*. <https://lahistoriadelosmedios.wordpress.com/2010/03/13/la-imprenta-en-america/>
- La fórmula de Warren Buffett: cómo puede ser más inteligente*. (2016, 4 de julio). THE WEEK. <https://theweek.com/articles/460783/warren-buffett-formula-how-smarter>
- La lectura previene la aparición de la enfermedad de Alzheimer*. (2013, 26 de abril). Somos pacientes.com. <https://www.somospacientes.com/noticias/varios/la-lectura-previene-la-aparicion-de-la-enfermedad-de-alzheimer/>
- Los beneficios de la lectura para nuestro cerebro*. (2016, 14 de junio). LITERATURASM.COM. <https://es.literaturasm.com/somos-lectores/beneficios-de-lectura-nuestro-cerebro#gref>
- Morin, A. (s. f.). *Habilidades lectoras a diferentes edades*. UNDERSTOOD. <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/signs-symptoms/age-by-age-learning-skills/reading-skills-what-to-expect-at-different-ages>
- Otero Lastres, J. M. (2019, 18 de abril). *Si somos lo que hacemos repetidamente, Pedro Sánchez es...* ABCBlogs. <https://abcblogs.abc.es/puentes-palabras/politica/si-somos-lo-que-hacemos-repetidamente-pedro-sanchez-es.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.%20com%2F>

- Ramírez Leyva, E. M. (2009, 26 de marzo). *¿Qué es leer? ¿Qué es la lectura?*. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-358X2009000100007&script=sci_arttext
- Ramos, D. (2019, 02 de abril). *Aristóteles y la búsqueda de la excelencia*. Qualiex. Blog de la Calidad. <https://blogdelacalidad.com/aristoteles-y-la-busqueda-de-la-excelencia/>
- Uriarte, M. J. (2020, 05 de agosto). *Historia de la Comunicación Humana*. Características.co. <https://www.caracteristicas.co/historia-de-la-comunicacion-humana/>
- Vásquez Echeverría, A. (Ed.). (s. f.). *Manual de introducción a la psicología cognitiva*. <https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/Cap%C3%A1tulo%201.pdf>