



Toda la vida



La alfabetización no salió de los viejos monasterios medievales solo para popularizar la lectura entre nuestros niños. La lectura y los libros fueron y siguen siendo la modalidad más democratizadora del conocimiento para todos en todas las etapas de la vida. Sin libros no habrían existido escuelas, universidades, bibliotecas. Leer libros no es un mero entretenimiento; es y ha sido un vehículo primordial para la transformación histórica, económica y sociocultural de la humanidad. A nivel individual, leer detenidamente (más allá de la prensa o de los *posts* en las redes sociales) nos amplía la expresión lingüística, el conocimiento y la sensibilidad, elementos que definen nuestra manera de abrirnos paso en el mundo y, cuando es necesario, defendernos mejor. Despreciar o subestimar la lectura, limitarla a sus fases escolares, a su puro valor instrumental (*no leo un libro desde que salí de la Universidad*, dicen muchos por ahí), es desaprovechar un legado y un modo más rico de estar en el mundo.

A continuación, les presentamos algunos beneficios de leer libros. En ocasión del Día Internacional del Libro, celebrado el 23 de abril, les invitamos a que tome uno, abra sus tapas y se beneficie y beneficie a otros con su lectura.



Beneficios de leer libros para tu cerebro y tu vida social



Los libros nos educan, nos ofrecen temas de conversación, proporcionan compañía y son económicos, incluso gratis, si recurre a una biblioteca; además, son fundamentalmente beneficiosos para tu salud. Te ofrecemos a continuación una lista de razones por las cuales los libros son un medicamento mágico para tu vida.

Aumenta tu reserva cognitiva. Leer desarrolla nuestra capacidad de abstracción e imaginación. Incluso, mejora nuestra capacidad de comprensión y de inferencia, dimensiones que van gestando y ejercitando nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro.

Mejora nuestra memoria. La lectura mantiene el cerebro en forma y nos aporta emociones que estimulan los recuerdos. Leer incluso podría ayudar a prevenir el Alzheimer.

Leer reduce el estrés. Ayuda a liberar tensiones y hace que focalicemos nuestra atención en otras situaciones y personajes lejos de nuestros problemas. Al relajarnos, se reduce el nivel de cortisol.

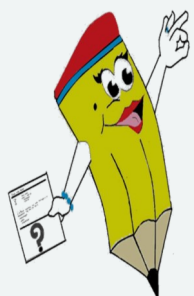
Estimulación cerebral y aprendizaje continuo. Es un motor económico y sencillo con el cual empujar el engranaje de nuestras capacidades cerebrales.

Previene el insomnio y ayuda a dormir mejor. Leer en las noches, al menos media hora o más, relaja el cuerpo y la mente, y nos lleva al mundo de los sueños con mayor creatividad y emociones.

Leer es sexi. No, no es frívolo. Tiene una base científica. Por un lado, leer aumenta la inteligencia emocional y la empatía. Leer incrementa nuestro vocabulario, la capacidad de comprensión, de solucionar problemas y de detectar patrones de conducta. Por otro lado, la inteligencia es una cualidad que buscamos en nuestras parejas. Dijo el psicólogo evolutivo Geoffrey Miller: "Rasgos como el lenguaje, el humor y la inteligencia han evolucionado en ambos sexos porque son sexualmente atractivos".

Editado de: <https://mejorconsalud.com/5-grandes-beneficios-de-leer-libros-para-tu-cerebro/> y https://verne.elpais.com/verne/2015/05/05/articulo/1430838359_183888.html

Sabías que... La lexicógrafa y bibliotecaria española **María Moliner** (1900-1981) es la autora del imprescindible **Diccionario de uso del español** que se compone de dos tomos y unas 3.000 páginas en total. En palabras de Gabriel García Márquez: "*María Moliner hizo una proeza con muy pocos precedentes: escribió sola, en su casa, con su propia mano, el diccionario más completo, más útil, más acucioso y más divertido de la lengua castellana*". Además de presentar las palabras y su definición, nos provee ejemplos de su uso. Por esta razón, es una de las herramientas más preciadas por los escritores. Y a pesar de esta impresionante e invaluable contribución, la Real Academia de la Lengua Española nunca la aceptó como Académica de la institución.



NO LO OLVIDES: Todos nuestros boletines están disponibles de forma electrónica. Visita nuestro enlace en Internet, Intranet o SEBI para que accedas a ellos. Además, están disponibles en SEBI, la Tabla de Equivalencias y un enlace para realizar búsquedas de Opiniones y Sumarios.