



Lectura Lectura

Reserva - cognitiva

Lectura Lectura

Reserva - cognitiva

Lectura Lectura

Reserva - cognitiva



Lectura autónoma y creación de recursos digitales: Vía para el fortalecimiento de la reserva cognitiva.

Autonomous reading and creation of digital resources: Way to strengthen the cognitive reserve.

Dra. Georgina Sotelo Rios¹

Dra. Martha Patricia Domínguez Chenge¹

Mtro. Manuel Ignacio Martínez Acuña¹

UNIVERSITA CIENCIA

Revista electrónica de investigación de la Universidad de Xalapa. AÑO 8, NÚMERO 22. MAYO-AGOSTO 2019. ISSN 2007-3917



¹ Doctora en Educación Relacional y Bioaprendizaje, maestra en Estética y Arte por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, licenciada en Ciencias y Técnicas de la Comunicación por la UX. Es docente de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales de la UV. gisotelo@uv.mx

¹ Doctora en Tecnología Educativa por la Universidad de las Islas Baleares, en España. Es Maestra en Comunicación y Tecnologías Educativas por el ILCE y Maestra en Literatura Mexicana por la UV. Estudió las licenciaturas en Ciencias de la Comunicación y en Sociología, ambas en la UV. Profesora universitaria con perfil PRODEP, responsable del cuerpo académico Comunicación, cultura y sociedad del conocimiento. martdominguex@uv.mx

¹ Es egresado de la carrera de Informática de la UV y maestro en tecnologías educativas por el Instituto Universitario de Puebla, actualmente es candidato a doctor en Eco-educación. Forma parte del cuerpo académico de "Comunicación, Cultura y Sociedad del Conocimiento" donde es responsable de la línea de investigación Gestión del Conocimiento. Catedrático de tiempo completo en la Universidad Veracruzana, asignado a la Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales, campus Xalapa. mmartinez@uv.mx





SUMARIO: 1. Resumen/Abstrac; 2. Introducción; 3. Leer para fortalecer y enriquecer el cerebro; 4. Creación de recursos digitales; 5. Reflexiones finales; 6. Fuentes de consulta.

1. RESUMEN

La educación juega un papel primordial y transversal en la vida de las personas, al ser una herramienta que ayuda a crear sociedades más justas, equitativas y tolerantes. La Agenda de Desarrollo Sostenible 2030 así lo reconoce, al incluirla no solo como Objetivo N° 4, que establece “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y de promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos y todas”, sino al darle un protagonismo que atraviesa todos los demás Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En este contexto, y teniendo como marco de referencia el Derecho a la Educación, es que las autoras del siguiente texto presentamos esta propuesta que considera a la lectura como una competencia y concibiéndola más que como un instrumento, como una manera de fortalecer el *pensar mejor*. En consecuencia, la promoción de la lectura autónoma en y fuera del aula se convierte en una estrategia ideal para preservar saludable la reserva cognitiva, por lo que – a través de diversos ejercicios como lo son la creación de recursos digitales – es que se apuesta a fortalecer el hábito de la lectura como factor protector de deterioro cognitivo.

Palabras clave: Lectura autónoma, recursos digitales, reserva cognitiva, tecnología

ABSTRACT

Education plays a fundamental and transversal role in people's lives, as it is a tool that helps create more just, equitable and tolerant societies. The 2030 Sustainable Development Agenda recognizes this, by including it not only as Objective N ° 4, which establishes “guaranteeing inclusive, equitable and quality education and promoting lifelong learning opportunities for all”, but also give it a prominence that goes through all other Sustainable Development Goals (SDGs).

In this context, and having as a frame of reference the Right to Education, it is that the authors of the following text present this proposal that considers reading as a competence and conceiving it rather than as an instrument, as a way to strengthen thinking better. Consequently, the promotion of autonomous reading in and out of the classroom becomes an ideal strategy to preserve the cognitive reserve healthy, so - through various exercises such as the creation of digital resources - is that you bet on strengthen the habit of reading as a protective factor of cognitive impairment.



Key words: autonomous reading, digital resources, cognitive reserve, technology

2. Introducción

En los años recientes, los programas de promoción de la lectura se han multiplicado de manera notable (Garrido, 2012) mismos que al ser aplicados por los propios jóvenes van generando frutos. Aunque no de manera formal, los universitarios, los profesores, los padres de familia, nos volvemos “promotores” de la lectura por ser practicantes autónomos; lo mejor es que podemos llevar la lectura de manera generosa a niños en edad preescolar hasta llegar a los universitarios. Y es que a través de un cartel, una dinámica, un *podcast* o una infografía es que se puede fomentar la costumbre de leer y escribir.

Solé (2011) afirma que “siempre que leemos, pensamos y así afinamos nuestros criterios, contrastamos nuestras ideas, las cuestionamos, aún aprendemos sin proponérselo” (p. 50) convencidos de que se debe aprender a leer para aprender, para pensar, para disfrutar. La lectura es la forma que tenemos para acceder a los conocimientos, a la participación activa en la sociedad (leer un contrato, leer una boleta, leer un precio, leer la hora de un pasaje, etc.), dado que vivimos en un mundo letrado cada vez más complejo.

Concebimos la competencia lectora como una capacidad ilimitada del ser humano, que se va actualizando a medida que la sociedad va cambiando. La competencia lectora cambia, como también lo hacen los textos, los soportes, el tipo de información, el tipo de lector, etc. Esta supone “un aprendizaje amplio, multidimensional, que requiere la movilización de capacidades cognitivas, afectivas y de inserción social” (Solé, 2011, p. 59).

David Flores Guerrero (2016) señala que “para entender mejor los beneficios de la lectura, es necesario identificar los problemas o rezagos que enfrentamos en la aplicación de estas habilidades. En los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), un promedio del 37% de los estudiantes informó que no leían por placer. En promedio en los países de la OCDE, el 72% de los alumnos socioeconómicamente aventajados (los alumnos de la cuarta parte superior del índice PISA de situación económica, social y cultural en el país evaluado) informó que lee diariamente por placer mientras que sólo el 56% de los alumnos desaventajados señalaron lo mismo (OCDE, 2011)”.

En México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), El 74% de los hogares mexicanos posee al menos un libro, se dedican 3 horas durante la semana a la lectura y lo hacen en similar proporción los hombres (50.9%) y las mujeres (49.1%). Sin embargo, de una lista de 108 naciones de la





UNESCO sobre el índice de lectura, México ocupa el penúltimo lugar. En promedio, los mexicanos leen 2.8 libros al año, y sólo 2% de la población tiene como hábito permanente la lectura, mientras que en España se leen 7.5 libros al año y en Alemania 12 de acuerdo con el organismo (INEGI, 2014).

Adicionalmente, Parametría (2013) en un estudio realizado nos dice que sólo 21% de los entrevistados este año en el país dijeron haber empezado a leer un libro en los últimos seis meses. Incluso 2% menos que lo registrado en 2012. La Encuesta Nacional de Lectura 2012 reportó una disminución en torno al hábito de la lectura que se tiene en México. En comparación con la muestra realizada en 2006, donde se registró que 56% de los mexicanos leían libros, mientras que el actual estudio arrojó que la cifra actual es de 46.2%. Es decir, la lectura en México ligeramente ha sufrido un declive. No es de extrañar entonces que México hasta haya sido nombrado “el país que dejó de leer” (Toscana, 2013).

De acuerdo con la OCDE, la lectura por placer está asociada a la competencia lectora. Por ejemplo, Programme for International Student Assessment (PISA) encuentra que una diferencia crucial entre los estudiantes que tienen un buen rendimiento en la evaluación de lectura y los que tienen un mal rendimiento reside en el hecho de que lean diariamente por placer, en lugar de cuánto tiempo dediquen a leer. En promedio, los alumnos que leen diariamente por placer tienen una puntuación superior a un año y medio de escolarización a los que no lo hacen (OCDE 2011).

Un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda la importancia de fomentar el hábito de la lectura entre la población como una de las actividades más beneficiosas para la salud de nuestro cerebro. El mismo nos dice, “Un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de la respuesta. Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas” (Sociedad Española de Neurología, 2013, en línea).

Al respecto, señala David Flores Guerrero: “entonces, la lectura es la puerta al conocimiento, imaginación, innovación y creatividad, características de un pensador crítico, así como requerimientos de un mundo globalizado para ser deseable, y permanecer competitivo” (*Ibid*).

Por su parte “la Universidad Veracruzana crea en el año 2007 el Programa Universitario de Formación de Lectores (PUFL) (www.uv.mx/lectores), como un proyecto institucional que persigue el objetivo de acercar a un gran número de universitarios a prácticas de lectura que vayan más allá de ser una herramienta académica, que además sirva como vehículo de promoción integral del universitario, fomentando la lectura voluntaria o de placer” (Jarvio, 2016).



El Programa abarca las cinco regiones universitarias que se ubican a lo largo y ancho del estado de Veracruz; en él participan académicos, estudiantes, bibliotecarios y trabajadores, realizando actividades fuera de su carga académica y de trabajo; es decir, de manera voluntaria, integrándose con el común denominador de ser lectores.

Considerando la fortaleza institucional que representa contar con el Programa Universitario de Formación de Lectores, es que en la Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales (FCAS) cuya perspectiva de la formación del publrrelacionista es integral, lo que implica que en su proceso de aprendizaje deben considerarse saberes que enriquezcan sus conocimientos, actitudes y habilidades de forma tal que se incremente - bajo un criterio humanista - su acervo cultural, su sensibilidad y su visión del mundo, por ello es que promueve en el aula la práctica de diferentes estrategias que lleven al alumno no sólo a la lectura por obligación sino por gusto y placer buscando además, el fortalecer la reserva cognitiva de los lectores.

A lo largo de la carrera de Publicidad y Relaciones Públicas es que los estudiantes realizan diferentes acciones que promueven la lectura autónoma, tal es el caso de la realización de carteles publicitarios además de que de manera permanente es que acuden a diferentes centros de pre-escolar a leer a los niños y compartirles el gusto por la lectura. Otra acción que se ha implementado es la creación de recursos digitales variados como infografías, actividad mediante la cual se pretende también contar con un modelo de campaña de divulgación y promoción de la lectura.

Ya que la comunicación visual no se dedica solo a la información de tipo cognitivo, racional o más puramente periodística, sino también a expresa en contenidos afectivos y/o estéticos. Y este es, sin duda, un aspecto muy interesante para aprovechar los productos creativos dirigidos a fomentar la lectura. La ilustración narrativa y digital a manera de infografía posibilita la difusión de contenidos literarios online que al ser compartidos principalmente en redes sociales pueden animar a la lectura y establecer espacios expresivos alternativos, interactivos y sociales sin precedentes.

A continuación algunas imágenes de los estudiantes de la materia “Cultura visual y corrientes estéticas aplicadas a la publicidad” de la FCAS leyendo a niños de los jardines de niños Cristóbal Colón, José Vasconcelos y el Colegio Carlos Rodríguez.





Se considera como importante en este tipo de ejercicios el papel del profesor para motivar a los alumnos a sentirse bien con el aprendizaje, estimular sus emociones, habilidades tecnológicas y apreciación artística además de que en este caso, se promovió la lectura. Los docentes pueden activar tareas que favorezcan un aprendizaje integral y significativo a la par que se logre el desarrollo comunicativo en el que además del mensaje plasmado en un producto, se cuente con una experiencia plena para cada estudiante.

A través de estas experiencias, los jóvenes descubrieron la importancia de utilizar un proceso creativo como disciplina de trabajo, descubrieron sus capacidades analíticas y potencialidades creativas, se logró evaluar las habilidades para la realización de los ejercicios planteados y poder así describir y calificar el desarrollo obtenido al aplicar una propuesta pedagógica orientada al arte y la promoción de la lectura autónoma.

3. Leer para enriquecer y fortalecer el cerebro

La reserva cognitiva: modula neuronalmente los procesos degenerativos y está estrechamente relacionada con los procesos de demencia y deterioro mental. Nuestra Reserva Cognitiva (RC) está asociada a la capacidad personal de realizar tareas mediante la regeneración de las redes neuronales. El uso de estrategias cognitivas alternativas está mediado por los procesos educativos formales.

De ahí que sean tan importante promover la lectura no solo entre los niños y los jóvenes, sino entre los adultos con el objetivo de asegurar esta reserva y fortalecer diferentes dominios cognitivos. Una idea que subyace a este concepto es que el cerebro intenta compensar activamente este daño o degeneración mediante la utilización de redes cerebrales alternativas, o más eficientes.

En el año 2013 la Revista de Neurología presentó un estudio de los investigadores Soto-Añari, Flores-Valdivia y Fernández-Guinea quienes hicieron un experimento en el que a casi un centenar de sujetos sanos se les aplicó una prueba de acentuación de palabras como indicador de nivel de lectura, dando como resultado que los sujetos con nivel de lectura bajo muestran un rendimiento cognitivo general inferior, disminución en la velocidad de procesamiento y déficits ejecutivos.

Además, el nivel de lectura predice mejor el rendimiento en función ejecutiva y rendimiento cognitivo general que las variables edad, años de escolaridad e



instrucción. Los autores concluyeron que el nivel de lectura se muestra como una buena medida de reserva cognitiva y como un predictor fiable del funcionamiento ejecutivo y cognitivo en el envejecimiento.

En la investigación se expresa además que en los países desarrollados y en vías de desarrollo la incidencia y prevalencia de la demencia ha ido en aumento de manera dramática. Se calcula que casi 40 millones de personas en el mundo sufren algún tipo de demencia, esperando que esta cantidad se duplique en los próximos 20 años (Alzheimer Disease International. World Alzheimer report, 2012), 60% de estos casos se encuentra en China y la India.

Y es que existe una estrecha relación entre envejecimiento, nivel educativo y deterioro cognitivo que muestra que la educación podría actuar como factor modulador del rendimiento cognitivo tanto en el envejecimiento normal como patológico investigadores (Soto, Flores y Fernández, 2013). De hecho, el analfabetismo es riesgo claro de factor de demencia, algo que puede asociarse a una baja RC.

De manera tradicional, la manera de medir la RC han sido los años de escolaridad, pero recientes investigaciones la han asociado con las actividades de ocio, laborales e incluso la dieta. En este sentido, la lectura es un indicador fiable del nivel de RC, de hecho, el nivel de lectura predice y protege el deterioro de la memoria en el envejecimiento (Manly, 2004).

Por otro lado, la investigación que presentan Higes, Rubio-Valdehita, Prados y Galindo (2013) revela que la escolaridad de la persona, de sus padres, la ocupación laboral y su capacidad lectora se relacionan estrechamente con s. La escolaridad, la escolaridad de los padres, la ocupación laboral y la actividad lectora se relacionan estrechamente con el rendimiento de los mayores en denominación, comprensión gramatical y vocabulario.

Lo que quiere decir que la escolaridad afecta a la comprensión de las oraciones con mayor densidad proposicional, y los hábitos de lectura parecen estar estrechamente relacionados con la comprensión de oraciones de mayor complejidad sintáctica. Por otro lado, la escolaridad y la ocupación laboral afectan al rendimiento obtenido ante los verbos en la prueba de vocabulario.

En el trabajo de los investigadores antes mencionados adscritos a la Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid se identifican distintas variables que parecen influir en la formación de la reserva cognitiva. Y mencionan algunas que son adquiridas (años de escolaridad, la ocupación laboral, la capacidad lectora, las aficiones, la alimentación o la actividad física).

4. Creación de recursos digitales

El fortalecimiento de la reserva cognitiva puede lograrse con actividades cotidianas que se pueden efectuar de manera diaria. A partir de los estudios de la fundación



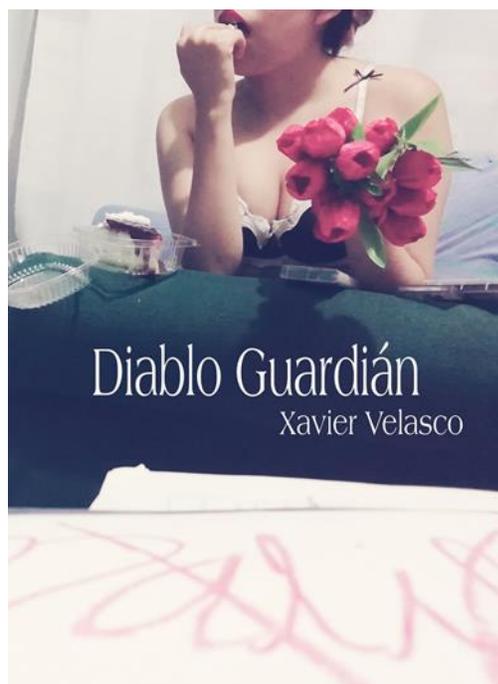
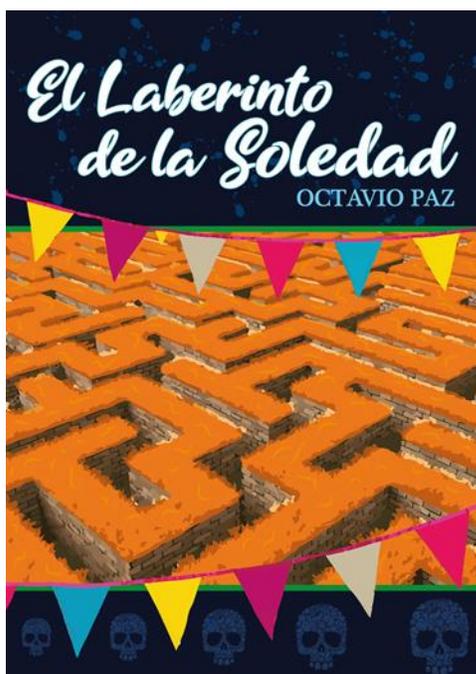
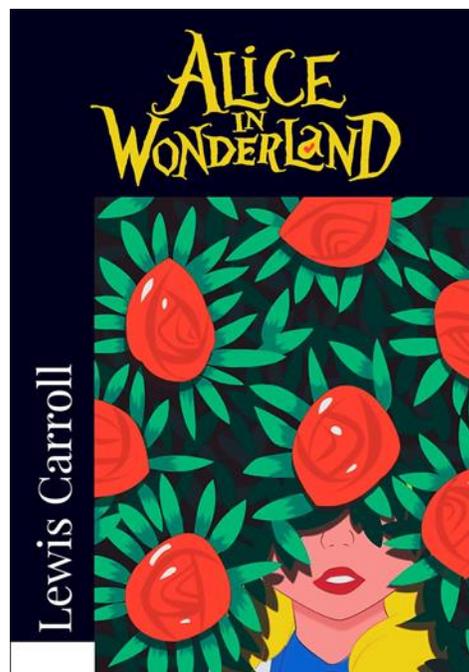
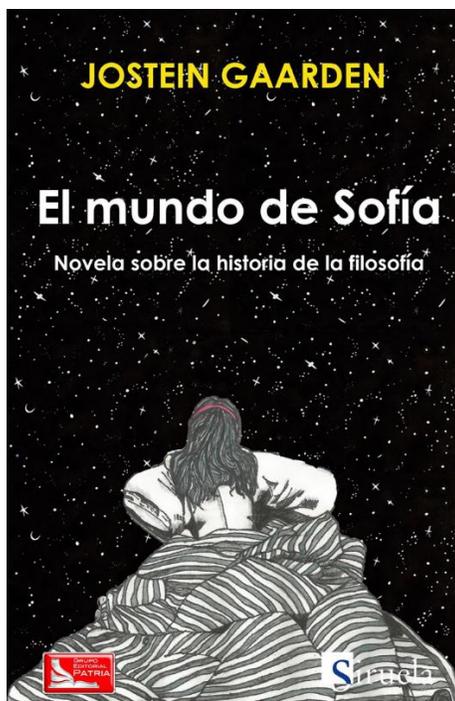


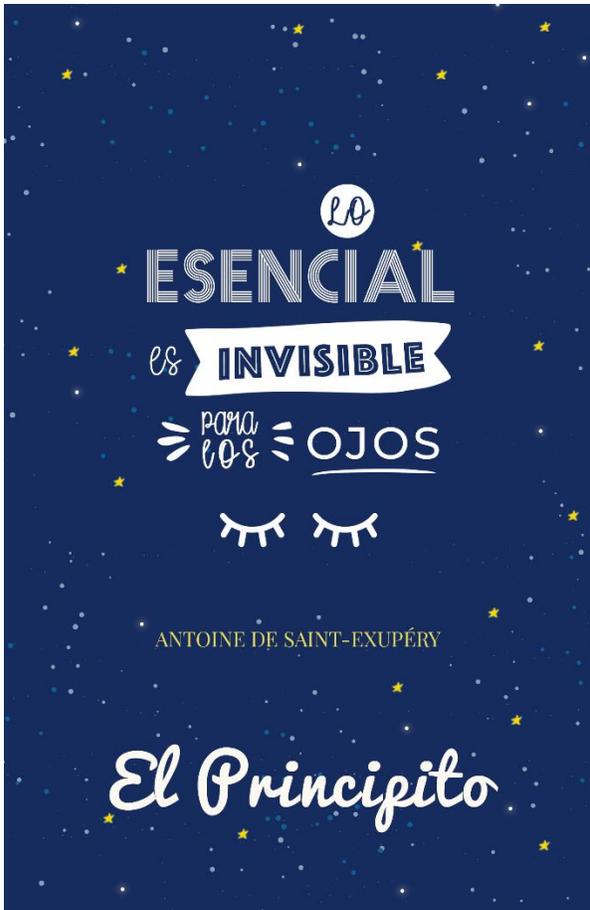
Pascual Margall (2017) se mencionan algunas claves para fortalecer la corteza cerebral y mantenernos cognitivamente activos a lo largo de toda nuestra vida. En un artículo publicado en su sitio web se dice que leer es una de las maneras de fortalecer la estimulación cognitiva, pues además de aportar conocimientos favorece la concentración, ejercita la memoria y alimenta la imaginación.

La fundación nos dice que otros “combustibles” de la reserva cognitiva son el jugar (lo que estimula el cálculo, la memoria reciente, la lógica, etc.), aprender (el saber no ocupa lugar), ponerse a prueba (lo ideal es todos los días ponerle un reto al cerebro) y cambiar de rutinas (lo que contribuye a crear nuevas conexiones cerebrales).

Con este antecedente es que quienes escribimos hemos realizado una serie de actividades en el aula que han despertado el interés de los universitarios por la lectura autónoma y la promoción de la misma. Tal es el caso de la realización de portadas “alternativas” a sus libros favoritos. Se trató de un ejercicio realizado en el periodo febrero – julio del año 2019 en el que los estudiantes realizaron sesiones en las que hablaron de su libro favorito.

Después de analizar cada texto se les solicitó que trataran de sintetizar en una imagen el contenido de la lectura. Así es que los jóvenes auxiliados por la tecnología realizaron portadas mismas que compartieron y viralizaron en sus redes sociales retando a otros amigos a hacer el mismo ejercicio. A continuación algunas de estas imágenes que en la mayoría de los casos son altamente explicativas ya que comunican conceptos (el argumento de un libro) de manera visual lo que facilita la transmisión de contenidos.





5. Reflexiones finales:

La creación de productos como en este caso, las portadas de los libros favoritos de los jóvenes pueden ser parte de una campaña de promoción a la lectura ya que su modalidad las vuelve un elemento sumamente versátil y de gran utilidad, impactando a los más diversos sectores del público en general.

De hecho, al compartirlas en redes sociales se convirtieron en un pretexto para generar discusiones y comentarios en torno al libro y sus autores, convirtiéndose en herramienta multiplataforma promocionando a la lectura.

Según estadísticas, en la década de los 70 un estimado de 75 personas de cada 100, mayores de 15 años sabía leer y escribir. Para el 2010 el número se incrementó con 93 de cada 100 lo que en un país con 112 millones de

habitantes (en ese año) era toda una proeza. Al respecto queremos señalar que entendemos por personas alfabetizadas aquellas que leer y escriben. Cifras de CONACULTA (2005) nos revelaban en su Encuesta Nacional de Lectores que aunque 93 por ciento de los mayores de 15 años leían en México, 30 millones de alfabetizados no son lectores, es decir, son alfabetizados pero no acostumbran a hacerlo.

Creemos firmemente que el hábito de la lectura es un factor protector de deterioro cognitivo, y la protección es mayor en los lectores frecuentes con varios años de lectura asidua. Promover la lectura por múltiples vías no sólo logra el desarrollo de nuestras capacidades comunicativas o fortalece las estrategias sobre la reflexión en torno al lenguaje – hablado y escrito – sino que además incide en la prevención de las enfermedades degenerativas asociadas a la edad, entre las cuales el deterioro cognitivo es la principal causa de discapacidad.

Y es que como se ha mencionado, son numerosos los estudios que concluyen que entre los factores protectores destacan el nivel educacional, la lectura y las actividades de ocio, enmarcadas en la hipótesis de la «reserva cognitiva», que postula que la educación proporciona una mayor tolerancia a los procesos patológicos cerebrales (Carnero y Del Ser, 2007). Por ende, el fomento de



la lectura podría ser una buena estrategia de prevención primaria de ámbito poblacional.

6. Fuentes consultadas:

Carnero Pardo C, Del Ser T. (2007) "La educación proporciona reserva cognitiva en el deterioro cognitivo y la demencia". España, recuperado de la Revista Neurología. Núm. 22, pp. 78–85 consultado en abril del 2019.

Esteve Esteve, M; Collado Gil, Á (2013) "El hábito de la lectura como factor protector de deterioro cognitivo". España, recuperado de la Gaceta Sanitaria; Núm. 27, p. 68-71 consultado el julio del 2019.

Garrido, Felipe (2013) Manual del buen promotor. México: Conaculta

Jarvio Fernández Olivia (2016). "Programa Universitario de Formación de Lectores" Universidad Veracruzana

López-Higes Ramón, Rubio-Valdehita Susana, Prados José M. y Galindo Marta (2013) "Reserva cognitiva y habilidades lingüísticas en mayores sanos" España, recuperado de la Revista de Neurología, No. 57 (3): pp. 97-102 consultado en mayo del 2019.
www.neurologia.com

Solé Isabel (2012), "Competencia lectora y aprendizaje". España, recuperado de la Revista Iberoamericana de Educación, Núm. 52 p. 43-61 consultado en julio del 2019.

Soto-Añari Marcio, Flores-Valdivia Gilda y Fernández-Guinea Sara (2013) "Nivel de lectura como medida de reserva cognitiva en adultos mayores". España, recuperado de Revista de Neurología, No. 56 (2): pp. 79-85 consultado en julio 2019.
www.neurologia.com

Fundación Pascual Margall.

<https://blog.fpmaragall.org/actividades-diarias-para-aumentar-la-reserva-cognitiva>

Estudio: "Hábitos de lectura en México, sin cambios positivos"

Parametría Investigación Estratégica, Análisis de Opinión y Mercado; México 2003.

Estudio: "Aportes para la Enseñanza de la Lectura - Informe para la Oficina Regional de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO para América Latina y el Caribe" Unesco 2016.