



Tres beneficios de la lectura desde una mirada investigativa: Pensamiento crítico, expresión oral y salud mental

Three benefits of reading from an investigative perspective: Critical thinking, oral expression and mental health

Três benefícios da leitura em uma perspectiva investigativa: pensamento crítico, expressão oral e saúde mental

Tania Maribel Salinas-Ramos^I
tania.salinas@unl.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4504-1653>

Diana Elizabeth Abad-Jiménez^{II}
diana.abad@unl.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5775-284X>

Cristian Israel Bastidas-Vélez^{III}
cristian.bastidas@unl.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7295-0759>

Correspondencia: tania.salinas@unl.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de agosto de 2022 * **Aceptado:** 28 de septiembre de 2022 * **Publicado:** 04 de octubre de 2022

- I. Universidad Nacional de Loja (UNL), Loja, Ecuador.
- II. Universidad Nacional de Loja (UNL), Loja, Ecuador.
- III. Universidad Nacional de Loja (UNL), Loja, Ecuador.

Resumen

La lectura es una actividad indispensable para que el ser humano transforme sus capacidades intelectuales, a la vez que el disfrute de ella le genera armonía. Esta actividad puede ser considerada como el primer escaño y el más importante en el quehacer académico de las personas y también uno de los vehículos para gestionar las emociones. Por estos motivos la lectura ha sido abordada y estudiada desde diferentes ámbitos. En la educación la competencia lectora es vital para que los estudiantes cultiven sus capacidades y habilidades, para la salud es de interés porque en un mundo altamente competitivo y atado al devenir tecnológico las sensibilidades humanas pueden encontrar espacios de fuga a través de la práctica lectora. El objetivo del presente trabajo es recopilar los beneficios que provoca la lectura en el desarrollo del pensamiento crítico, en la expresión oral y en la salud. En el desarrollo de este trabajo se aplicó el método cualitativo y se realizó una revisión bibliográfica en función de las variables que componen este escrito. Se concluye que la lectura tiene repercusiones en el desarrollo del pensamiento crítico y a su vez perfecciona la destreza de jerarquizar, resumir y de argumentar. Mejora la expresión oral ya que gestiona en el individuo el perfeccionamiento y uso del lenguaje para transmitir sus sentimientos, pensamientos y los logros de su área o disciplina de estudio. Y aporta a reducir alteraciones mentales, pensamientos y emociones negativos.

Palabras claves: Lectura; Pensamiento crítico; Expresión oral; Salud.

Abstract

Reading is an essential activity for the human being to transform his intellectual capacities, while the enjoyment of it generates harmony. This activity can be considered as the first and most important step in the academic work of people and also one of the vehicles to manage emotions. For these reasons, reading has been approached and studied from different areas. In education, reading competence is vital for students to cultivate their skills and abilities, for health it is of interest because in a highly competitive world tied to technological evolution, human sensitivities can find escape spaces through reading practice. The objective of this work is to collect the benefits that reading causes in the development of critical thinking, in oral expression and in health. In the development of this work, the qualitative method was applied and a bibliographic review was carried out based on the variables that make up this writing. It is concluded that

reading has repercussions on the development of critical thinking and in turn improves the ability to prioritize, summarize and argue. It improves oral expression since it manages in the individual the improvement and use of language to transmit their feelings, thoughts and the achievements of their area or discipline of study. And it helps reduce mental disturbances, negative thoughts and emotions.

Keywords: Reading; Critical thinking; Oral expression; Health.

Resumo

A leitura é uma atividade essencial para o ser humano transformar suas capacidades intelectuais, enquanto a fruição dela gera harmonia. Esta atividade pode ser considerada como o primeiro e mais importante passo no trabalho acadêmico das pessoas e também um dos veículos para gerir as emoções. Por essas razões, a leitura tem sido abordada e estudada a partir de diferentes áreas. Na educação, a competência leitora é vital para que os alunos cultivem suas habilidades e habilidades, para a saúde interessa, pois em um mundo altamente competitivo e atrelado à evolução tecnológica, as sensibilidades humanas podem encontrar espaços de fuga por meio da prática da leitura. O objetivo deste trabalho é coletar os benefícios que a leitura provoca no desenvolvimento do pensamento crítico, na expressão oral e na saúde. No desenvolvimento deste trabalho, aplicou-se o método qualitativo e realizou-se uma revisão bibliográfica com base nas variáveis que compõem esta escrita. Conclui-se que a leitura repercute no desenvolvimento do pensamento crítico e, por sua vez, melhora a capacidade de priorizar, resumir e argumentar. Melhora a expressão oral, pois consegue no indivíduo o aprimoramento e uso da linguagem para transmitir seus sentimentos, pensamentos e as conquistas de sua área ou disciplina de estudo. E ajuda a reduzir distúrbios mentais, pensamentos e emoções negativas.

Palavras-chave: Leitura; Pensamento crítico; A expressão oral; Saúde.

Introducción

La lectura es una de las destrezas de la lengua que funciona como vehículo para que lo seres humanos adquieran conocimientos y a su vez fortalezcan otras destrezas como el hablar y escribir. Es por esta razón que su perfeccionamiento es una de las preocupaciones más grandes a

nivel pedagógico. Formar personas que alcancen la comprensión, la inferencia y la crítica de los textos repercute en el éxito de los procesos formativos.

Según Antonio Manuel Trujillo (2011) “La lectura ayuda al desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje, mejora la expresión oral y escrita y hace el lenguaje más fluido, aumenta el vocabulario y mejora la redacción y ortografía” (párr. 3). Los beneficios que la lectura provoca en sus lectores son prioritarios en escenarios de aprendizaje. Inclusive Rodríguez (2019) considera que la lectura, además, permite “el refinamiento de ciertas funciones mentales como el pensamiento creativo y crítico, indicativo de que una persona pueda entender su entorno y proponer alternativas diferentes para mejorarlo” (párr. 1), lo que significa que el lector se convierte en sujeto activo y crítico con capacidad para plantear soluciones ante problemas de la realidad y del conocimiento.

Para Serrano Stella (2000) una persona durante el proceso de lectura asume un posicionamiento dinámico que activa “sus estrategias de procesamiento de la información, sus hipótesis, que le permiten involucrarse en la elaboración de inferencias” (párr. 1). A su vez Andrade N. et al. (2011) menciona que el lector al ponerse en contacto con el libro y sus elementos, necesariamente debe activar sus conocimientos para elaborar resúmenes, tomar apuntes, organizar e integrar información que se relaciona con “otros contextos de aprendizaje, con la finalidad de resolver problemas relacionados con su campo de conocimiento o de la vida práctica” (p. 61)

Además, Babarro I. y Lacalle, J. (2018) consideran a la lectura como un medio terapéutico que produce en el ser humano tranquilidad y armonía. Ambos autores manifiestan que la lectura mengua las alteraciones mentales, los procesos de ansiedad, depresión entre otros. Junto a esto Rico D. señala que la lectura desarrolla en las personas “herramientas, competencias, creencias, valores, compromisos y habilidades que les pueden ayudar a reducir la influencia de los problemas sobre sus vidas” (párr. 2).

Todos los aspectos que se han anotado en los párrafos previos dejan sentado los beneficios que la lectura provoca en quienes la cultivan. Los elementos positivos que esta genera son innumerables y beneficiosos, por un lado, hay un aporte subjetivo vinculado con el mejoramiento de la salud mental y por otro; elementos de carácter más objetivo como el desarrollo de habilidades para perfeccionar los procesos educativos.

A partir de las ventajas que aporta la lectura y que se han detallado en este apartado, se considera importante y necesario plantear una investigación sobre estos temas concomitantes. Para ello se

implementa una investigación de carácter bibliográfica en la que se ponga de manifiesto la utilidad que esta actividad trae. El objetivo que se persigue con este trabajo es recopilar los beneficios que provoca la lectura en el desarrollo del pensamiento crítico, en la expresión oral y en la salud.

Metodología

Para el desarrollo de este trabajo se ha recurrido a una metodología de carácter cualitativa. La acción principal de este artículo se basa en la revisión de bibliografía pertinente y fundamentada sobre los beneficios que aporta la lectura.

En la ejecución del artículo se revisan tres aspectos fundamentales con respecto a los beneficios de la lectura. Entre ellos se aborda su transcendencia en el desarrollo del pensamiento crítico. En un segundo momento la atención se centra en conocer la contribución de la lectura en la expresión oral. Para finalizar, se pone interés en el nivel de importancia que tiene la lectura para la salud.

Las bases de datos que se emplearon para la revisión bibliográfica que fundamentó este escrito fueron identificadas a través de Scimago Journal Ranking. Se accedió a publicaciones presentes en Scielo, al Sistema Nacional de Información en Línea- Latindex. Se pudo recurrir a trabajos relevantes por medio de La Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal-Redalyc. También se utilizó el buscador Google Académico.

Una vez realizada la revisión se adecua la información al objetivo principal de este trabajo, el mismo que se orienta a recopilar los beneficios que provoca la lectura en el desarrollo del pensamiento crítico, en la expresión oral y en la salud. De esta manera se da a conocer la importancia del acto lector en el cultivo y fortalecimiento de otras áreas tanto académicas como integrales del ser humano.

Resultados y discusión

La lectura es un proceso de decodificación de signos escritos con el propósito de aprehender el contenido o mensaje implícito. Para autores como Guevara et al. (2022), leer tiene implicaciones neuropsicológicas y académicas. Para el primer caso la lectura precisa acciones vinculadas a la comprensión del lenguaje, cohesión de ideas y procesamiento de la información. Mientras que en

el segundo aspecto hay distintas áreas implicadas, entre las que constan “semántica léxica, estructura sintáctica, cohesión, capacidad inferencial, intuición del texto, jerarquía del texto, modelo mental y flexibilidad” (Del Cueto, Conte, Parellada y Roldán, 2019, como se citó en Guevara, Y. et al, 2022).

La lectura hace mella en otros aspectos del ser humano. Una persona que lee, a la par que realiza este acto también se ve beneficiada en otras áreas. Castro (2012, como se citó en López et al. 2015) señala que en el momento de desarrollar procesos lectores “el cerebro se agiliza, muchas zonas del cerebro se activan y las neuronas empiezan un juego entre ellas” (p. 49). A este aspecto se suma la apreciación de García (2011, como se citó en López et al. 2015), quien manifiesta que la lectura es importante ya que el nivel cultural de los lectores se agiganta (p. 51).

A partir de los postulados que se exponen previamente, este trabajo logra establecer los resultados y discusión desde tres perspectivas. La primera hace referencia a la incidencia de la lectura en el pensamiento crítico. En un segundo momento se presentan los beneficios que esta actividad genera, pero directamente relacionada con el desarrollo de la expresión oral. Para finalizar la presentación de los resultados, esta revisión sistemática se centra en los beneficios que tiene la lectura en la salud mental.

Pensamiento crítico

Leer es una acción inherente a la formación académica de los seres humanos en cualquier nivel de escolaridad en que estos estén involucrados. Los estudiantes necesariamente deben realizar procesos de lectura en los espacios de formación en los que se encuentran. Es imperativo que el acercamiento que tengan con los textos valide la comprensión, la inferencia y la criticidad. Hugo Sánchez Carlessi (2013) señala que un lector en un nivel de comprensión del texto debe reconocer el propósito de los documentos que lee, debe estar en capacidad de parafrasear las ideas para transmitir a sus interlocutores el contenido sintetizado, reconocer relaciones de causa efecto, entre otras acciones.

De acuerdo con el mismo autor, los lectores en un nivel de lectura más allá del comprensivo, deben extraer conclusiones a partir de casos generales o a su vez establecer generalidades a partir de microideas; es decir, deben inferir. Cuando el lector realiza este proceso:

“...identifica suposiciones[...] Reconoce suposiciones que subyacen en el argumento. [...] Clarifica la información del texto mediante la reflexión de las relaciones entre sus partes o

elementos que la componen. [...] Anticipa consecuencias o provee resultados[...] Reconoce los hechos dentro del argumento del texto”. (Sánchez, H. 2013, p. 34)

Finalmente, el lector debe ser crítico con respecto al texto, en este nivel desarrolla “la habilidad para discutir sobre algo o alguien; implica por lo tanto esforzarse para tener las ideas claras y poder sustentarlas”. Para ello sabrá argumentar, o sea tendrá “la habilidad a través de la cual elaboramos un tipo de discurso que se pretende defender, una posición, creencia o idea sobre la base de otras ideas creencias o afirmaciones”. (Sánchez, H. 2013, p. 37)

Para este autor todas las habilidades que un lector realiza en los tres niveles de lectura: literal, inferencial y crítico, devienen en el desarrollo del pensamiento crítico. A decir de Robert Ennis (1985, como se citó en López, 2012) el pensamiento crítico “constituye un proceso cognitivo complejo de pensamiento que reconoce el predominio de la razón sobre las otras dimensiones del pensamiento. Su finalidad es reconocer aquello que es justo y aquello que es verdadero. (p.49). Por tanto, uno de tantos beneficios que trae consigo la lectura está enfocado en desarrollo de esta capacidad.

El estudiante que a través de la lectura desarrolle un pensamiento crítico podrá realizar procesos argumentativos por medio del lenguaje verbal y escrito. Esto a su vez le permitirá vincularse con la investigación desde las “aulas de clase a las formas de trabajo científico propias de las comunidades académicas, dentro de las que se destacan de manera especial las referidas a los múltiples usos del lenguaje y de la argumentación” (Tamayo, O., Zona, R. y Loaiza, Y. 2015, p.119).

La incidencia de la lectura en el desarrollo del pensamiento crítico, simultáneamente fortalece la destreza argumentativa y con ella la capacidad de jerarquización de ideas y de resumir. Sánchez Carlessi en “La comprensión lectora, base del desarrollo del pensamiento crítico” enfatiza en el desarrollo del pensamiento crítico por medio de la lectura. El autor señala que los niveles más bajos, medios y altos de la comprensión del texto generan la capacidad en el lector para jerarquizar y resumir.

Elena Zhizko (2014) señala que a través de la lectura informativa se puede realizar apuntes, resúmenes, caracterizar a los objetos o personajes y narrar de manera parafraseada el contenido con respecto a lo que se lee. En tanto que la lectura analítica permitirá que el estudiante realice anotaciones “de cierta información, argumentos, conclusiones, opiniones”. Además, podrá

realizar “apuntes a fin de comparar, clasificar o generalizar los hechos” (Berezhnova y Kraevsky, 2009, como se citó en Zhizko, E. p. 107).

Matías Muraca y Carolina Zunino en “El ensayo académico” establecen una metodología para la escritura académica. Sin embargo, es importante poner atención en este trabajo, ya que el mismo piensa la escritura en función de la lectura. Ambos autores consideran que la antesala de la escritura es la lectura, porque en ella la persona estará en capacidad de “Identificar conceptos teóricos[...] Buscar información en otras fuentes[...] Confeccionar resúmenes o fichas de lectura[...] Formular preguntas[...] Formular hipótesis” (Muraca, M. y Zunino, C., p. 75). Estas apreciaciones se relacionan con los aspectos que Zhizko también contempla.

Contrastando las ideas que por un lado plantea Elena Zhizko y por otro Matías Muraca y Carolina Zunino, se determinan dos beneficios de la lectura: el desarrollo de la capacidad de resumir información y jerarquización para identificar lo más importante. Estas dos acciones se definen como destreza, que a decir de Marino Latorre (2015) es la “habilidad específica de carácter cognitivo que permite realizar determinadas acciones mentales con eficiencia” (p. 4). En este sentido la destreza de resumir se relaciona con otras destrezas como la decodificación, codificación y redecodificación del texto.

Siguiendo a Marino Latorre, estas permiten “Expresarse a través de un lenguaje de signos o símbolos. - Interpretar el contenido de un mensaje expresado a través de símbolos o signos. - Transferir una información expresada en un código” (Latorre, M. 2015, p. 6). Mientras que la destreza de jerarquización se acompaña de otras, como: Agrupar y clasificar, Analizar, asociar y relacionar, Categorizar y organizar. Estas destrezas dan paso a que la persona desarrolle criterios de clasificación, “habilidad específica para separar” y relacionar “las partes que forman el todo” (Latorre, M. 2015, p. 6), establecer conexiones entre ideas y criterios; y finalmente ordenar hechos u objetos a partir de un criterio de organización.

En base a lo expuesto se establece que uno de los beneficios de la lectura es el desarrollo del pensamiento crítico. Además, se determina que este, concomitantemente permite el desarrollo de destrezas como resumir y de jerarquizar. Estas a su vez, perfeccionan la argumentación, la misma que se plasma en la expresión oral y escrita. Por esta razón podemos decir que el desarrollo del pensamiento crítico por medio de la lectura da lugar a un alcance integral del intelecto de la persona.

En la expresión oral

A pesar de que vivimos en una sociedad mediada por los avances tecnológicos, la expresión oral y escrita sigue siendo necesaria para mantenernos comunicados. Aunque los canales a través de los cuales el emisor y el receptor se ponen en diálogo hayan sobrepasado las expectativas tradicionales, el lenguaje sigue siendo el mismo. Para Juan Santillán (2022), la oralidad es el “proceso comunicativo más elemental[...] es la primera herramienta del pensamiento que contribuye a designar el mundo real y[...] ficticio[...] lo específico y lo simbólico. Por tanto, con la oralidad es posible crear[...] seres, formas y significados” (p. 2064).

Así como la expresión oral permite que el proceso comunicativo se aproxime a su consolidación, la expresión escrita también constituye una vía de comunicación primordial y necesaria. La escritura haciendo posible que el ser humano concrete la transmisión de ideas y pensamientos es fundamental para que se cumplan “las demandas propias del sistema en el que se encuentra sobre todo en el contexto de las actuales modernidades del medio de interacción social” (Santillán, J. 2022, p.2066)

En este sentido la comunicación oral y escrita constituye dos expresiones fundamentales que involucran a los seres humanos desde la transmisión de sus experiencias, sentimientos, pensamientos y valores. Sin embargo, es importante pensar que estas dos habilidades comunicativas deben desarrollarse y fortalecerse para que su alcance sea favorable. Es aquí cuando la lectura deja en evidencia su influencia en el perfeccionamiento de estas destrezas. En esta parte de los resultados y discusión se pretende poner de manifiesto la incidencia que la lectura tiene, específicamente, en la expresión oral.

David Flores Guerrero (2016) considera que la lectura es importante en el perfeccionamiento de los alumnos de todos los niveles de escolaridad, sin embargo, él pone mayor atención en el caso universitario, en el que hay una necesidad de resolución de “problemas académicos cognitivamente demandantes”. El autor anota que la resolución de estos problemas se afianza en “El dominio progresivo en un campo disciplinario”, el mismo que se alcanza desde la fundamentación que se consigue a través de la lectura. Los alumnos que leen “están mejor preparados para la clase, son más enriquecedoras las discusiones, y en general, el desempeño del alumno es mucho mejor (Bean, 2011 como se citó en Flores, 2016). A partir de esta consideración se determina que la lectura en el ámbito académico, a la par que permite que el

estudiante resuelva problemas propios de su contexto educativo; también está en capacidad de recurrir a la expresión oral para comunicar con mayor pertinencia el dominio que va adquiriendo dentro de su disciplina. A decir de David Flores, mientras una persona lee “incrementa la rapidez de la respuesta. Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos” (p. 131), lo que hace posible una comunicación oral más fluida y precisa.

Claudia Gilardoni Silva (2006) también expresa la importancia que tiene la lectura en la comunicación oral. Con respecto a este tema la autora menciona que la lectura “influye en el desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje a través de la potenciación de la expresión oral”, ella destaca que la lectura permite el incremento del vocabulario y “facilita la exposición del pensamiento” (p. 14). Por este motivo, una vez más, esta autora también considera que la lectura debe mediar todos los procesos formativos del ser humano y considera importante que esta sea una de las actividades primordiales en la formación de los universitarios.

Ariel Gutiérrez y Alberto Montes (2004) analizan la importancia de la lectura y su relación con la expresión oral y otras destrezas que el estudiante requiere para mejorar su proceso formativo. Por ejemplo, señalan que los estudiantes que carecen de competencias lectoras, presentan “Bajos índices de participación en clases,[...] adquisición de un escaso vocabulario, menor dominio de la expresión oral” (p. 10). Finalmente, Teresa Narcisa López et al, (2015) en su estudio “Medición de los hábitos de lectura y su impacto en el desarrollo de competencias comunicacionales” que tiene como objetivo medir el nivel de hábitos de lectura de los estudiantes de periodismo y su contribución con el desarrollo de competencias comunicacionales en una universidad ecuatoriana, señalan que los estudiantes que leen “Aprenden nuevo vocabulario que luego ponen en práctica cuando hablan [...] Investigan sobre temas desconocidos que encuentran al leer. [...] Están conscientes que el no leer limita[...] el desarrollo de sus competencias comunicacionales” (p. 61). En base a los aportes de los autores citados se establece que la lectura permite que la persona se apropie de la expresión oral. Alguien que lee a medida que se involucra con esta actividad mejorará su vocabulario y también tendrá mayores intervenciones en el contexto de formación, ya que un buen lector a más de dominar los temas de estudio, también tendrá más rapidez de respuesta. Todo lo anotado hace posible una expresión oral más fundamentada y ágil.

En la salud

Alonso-Arévalo Julio et al. (2018) hablan de la lectura como un proceso terapéutico, si bien dan por sentados sus beneficios convencionales como el desarrollo del pensamiento crítico, el desarrollo de destrezas argumentativas, de organización jerárquica y comunicacionales; también hablan de la lectura como una terapia. Estos autores mencionan que el libro como herramienta sanadora es una práctica antigua que se aplicaba en Egipto, posteriormente en Inglaterra, Alemania, Escocia y Francia aproximadamente en el siglo XIX, y en los años 30 del siglo 20 se incluyó en la rehabilitación de soldados estadounidenses.

Para Ibáñez-Tarína C. y Manzanera-Escartib R. (2011) la biblioterapia refiere al “uso de la literatura para ayudar a la gente a afrontar sus problemas emocionales, enfermedades mentales o cambios en sus vidas”. (p. 383). La aplicación de la lectura terapéutica está orientada a tratar “trastornos afectivos, de ansiedad e incluso en muchas formas de psicosis esquizofrénica”. (p. 378). En este sentido la lectura tiene una incidencia significativa en tratamientos mentales y emocionales. Con la ayuda de un especialista que domine esta terapia es posible contribuir a mejorar la salud de personas que padecen patologías asociadas a la estabilidad emocional. Con un tratamiento adecuado la lectura contribuirá a:

Reducir la propia soledad. La soledad existencial de la vida diaria actualmente potenciada por un estilo de vida cada vez más individualista [...] Otro segundo elemento a tener en cuenta es la evitación de pensamientos negativos y la capacidad para ver cómo otros gestionan sus emociones negativas y aprender de ello. (Alonso-Arévalo, J. 2020, párr. 5)

Sin embargo, se debe considerar que fuera del uso terapéutico de la lectura, esta también tiene beneficios en áreas sensibles del lector, cuando la misma se cumple como parte del proceso educativo o como motivo de goce y deleite estético. Alonso-Arévalo (2020) señala que la lectura proporciona “la tranquilidad que se requiere en el aula para la enseñanza y el aprendizaje” (párr. 2). Para este autor la lectura genera en los estudiantes paz mental lo que hace posible una mayor predisposición a la hora de aprender. Además, permite el “cultivo y desarrollo permanente de las funciones como la imaginación[...] y el legítimo deseo de “diversión” como un componente más de la Salud mental” (párr. 3).

Además, se destaca que la lectura favorece aspectos como el “mantenimiento activo de las funciones cognitivas” (atención, memoria, concentración)” (Alonso-Arévalo 2020, párr. 6). Estos

elementos son necesarios para predisponer al estudiante para el proceso enseñanza-aprendizaje. Con la activación de la atención, la memoria y la concentración, según Elena Bernabéu Brotóns (2017) los estudiantes pueden evitar los distractores y generar aprendizajes más consientes a la par que duraderos.

Conclusiones

La lectura es una de las actividades de primordial preocupación en todos los niveles de escolaridad. Desde la infancia la educación contempla el desarrollo de esta destreza como medio para que el estudiante se acerque a información que aporte a su crecimiento intelectual. Durante su evolución biológica esta se convierte en la herramienta que le permita acercarse a la comprensión de otras disciplinas y del mundo que lo rodea.

El cultivo de la lectura tiene su repercusión en la formación académica ya que en medida que el estudiante lee desarrollará su pensamiento crítico. De acuerdo con los teóricos que han abordado en sus investigaciones este importante tema, el desarrollo del pensamiento crítico hace posible el fortalecimiento de otras destrezas concomitantes, entre las que están la jerarquización de ideas, la capacidad de resumir y la argumentación.

Es importante destacar que la lectura tiene una alta incidencia en el desarrollo de la expresión oral. Se determina que el acto de leer le permite al lector apropiarse de la realidad circundante, ya que por medio de ella puede designar el mundo real y transmitir significaciones propias de sus sentimientos y pensamientos. Además, el sujeto lector perfecciona la comprensión de su campo de estudio y está mayormente preparado para ser participativo a través de argumentos válidos sobre su disciplina. Y finalmente, en cuanto a la expresión oral, la lectura permite el desarrollo y dominio del lenguaje.

Un aspecto importante de la lectura es que, a través de ella, desde un punto de vista terapéutico esta puede contribuir a mejorar las alteraciones mentales de las personas. Fuera de su incidencia como una actividad intencionada para mejorar la salud mental, también va a beneficiar al lector porque a través de esta actividad disminuye la soledad, gestiona de mejor manera sus pensamientos negativos e incrementar la diversión desde el goce estético y voluntario de los textos.

Referencias

1. Alonso-Arévalo, J., Luz Fernández-Martín, C., Alonso-Vázquez, A., Antonio, J., & Canelo, M. (n.d.). Beneficios de lectura sobre la salud y el bienestar de las personas. estudio sobre aspectos preventivos de la lectura. Retrieved September 12, 2022, <https://bit.ly/3DoDOdq>
2. Bean, J. C. (2011). *Engaging Ideas: The Professor's Guide to Integrating Writing, Critical Thinking, and Active Learning in the Classroom*. 2nd edition. San Francisco: Jossey-Bass.
3. (Berezhnova E. V., y Kraevsky V. V. (2009). *Metodología de la educación. Nueva etapa*. Moscú, Ru.: Academia)
4. Bernabéu, E., Universidad, B., & de Vitoria, F. (n.d.). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar *Attention and Memory: critical processes for learning. Applications for educational environments*.
5. Castro, M. (2012). *Asociación Educar. Ciencias y Neurociencias Aplicadas al desarrollo humano*. Obtenido de <https://bit.ly/3RJBAJR>
6. Ennis, R. H. (1985): A logical basis for measuring critical thinking skills. *Educational Leadership*, 43(2), pp. 44-48
7. Flores, D. (2016). La importancia e impacto de la lectura, redacción y pensamiento crítico en la educación superior. *Zona Próxima*, 22, 128–135. <https://doi.org/10.14482/zp.22.5832>
8. García, B. (2011). Estudio de los hábitos lectores de los estudiantes de la Universidad Europea de Madrid. *Ibersid*, 99-107.
9. Gilardoni, C. (2006). Valoración del libro y mecanismos de acercamiento a la lectura en los estudiantes universitarios.
10. Guevara, Y., Guerra, J., Cárdenas, K., Hermosillo, A., Rugerio, J., & Romero, B. (2022). Instrumento para medir comprensión lectora en alumnos universitarios. Validación de prueba paralela. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25, 440–463.
11. Gutiérrez, A., & Montes, R. (2004). La importancia de la lectura y su problemática en el contexto educativo universitario. el caso de la universidad Juárez autónoma de tabasco (México). *Revista Iberoamericana de Educación*.
12. Ibáñez, L., Hernández, C., & García, V. (2019). *Comprensión lectora en la Universidad*.

13. Latorre Ariño, M. (n.d.). Capacidades, destrezas y procesos mentales-Educación Inicial, Primaria y Secundaria.
14. López, G. (2012). Pensamiento crítico en el aula. *Docencia e Investigación*, 41–60.
15. López, N., Granja, M., & Cruz, D. (2015). Medición de los hábitos de lectura y su impacto en el desarrollo de competencias comunicacionales. *RES NON VERBA*, 47–64.
16. Ortega Andrade Norma Angélica, M., y Cruz Rubén Romero Ramírez Mucio, G. (2011). *Revista científica electrónica de psicología reconceptualizando a la lectura como recurso de aprendizaje*.
17. Rodríguez, A., Ponce, C., Cedeño, R., y Briones, N. (2019). La enseñanza de la lectura en el currículo de la Carrera de Educación Básica.
18. Sánchez, H. (2013). La comprensión lectora, base del desarrollo del pensamiento crítico.
19. Santillán, J. (2011). La importancia de la comunicación oral y escrita en el siglo XXI. *Polo Del Conocimiento*, 7, 2061–2077.
20. Serrano, S. (2014). La lectura, la escritura y el pensamiento. *Función epistémica e implicaciones pedagógicas* (Vol. 42, Issue 1).
21. Vélez, I. B., & Prieto, J. L. (2018). Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enfermería Global*, 17(2), 601–616. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201>
22. Tamayo, C. A., Eugenio, O., & Eder, Y. (2015). Redalyc.El pensamiento crítico en la educación. algunas categorías centrales en su estudio. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 11(2), 111–133. <https://bit.ly/3Lf2VRB>
23. Trujillo, A. (2011). La importancia de la lectura desde la infancia. *Revista Digital Para Profesionales de La Enseñanza*. <https://bit.ly/3U8UDyU>
24. Zhizko, E. (2014). La enseñanza de la escritura y lectura de textos académicos a los futuros investigadores educativos. *Innovación Educativa*, 14, 99–113.
25. Zunino, C., & Muraca, M. (2012). El ensayo académico. *Universidad Nacional de Lanús*, 61–77.