

## ¿EJERCITAS TU CEREBRO? 5 MOTIVOS PARA NO DEJAR NUNCA DE ESCRIBIR A MANO

---

Ernesto Ortiz, < <http://ernestoortiz.es/beneficios-de-escribir-a-mano/>>, 24 noviembre, 2015

¿Quién es el listo que todavía **escribe a mano**?

Tabletas, smartphones, ordenadores. Bienvenidos a la era digital.

Lo de “listo” no lo digo porque sí.

**Sustituir el lápiz y los cuadernos por las nuevas tecnologías nos hace perder aptitudes mentales.**

¿Entonces? ¿Escribir a mano nos hace más listos?

Lo dicen estudios como el de la **Universidad de Indiana (Estados Unidos)**: han comprobado mediante resonancias magnéticas que cuando escribimos a mano **se activan más áreas de nuestro cerebro** que cuando lo hacemos usando un teclado.

**Escribir a mano implica un proceso más complejo que teclear unas teclas con letras.** Exige un mayor esfuerzo y, por tanto, un mejor rendimiento de nuestra actividad cerebral.

**¡Escribir a mano nos hace más listos!**

Con esta reflexión no quiero desprestigiar a las nuevas tecnologías. ¡Ni mucho menos! Tan sólo quiero aportar al concepto romántico de la escritura sobre el papel algunos argumentos que refuerzan su potencial. Sobre todo a la hora de mantener activo nuestro cerebro en un mundo cada vez más mecanizado.

### 5 BENEFICIOS PROBADOS PARA QUE NO DEJES NUNCA DE ESCRIBIR A MANO

#### 1. Facilita un mejor conocimiento de la ortografía

Cuando escribimos a mano no disponemos de la ayuda del famoso autocorrector. Esta evidencia hace que pensemos cómo debe escribirse cada una de las palabras que plasmamos sobre el papel.

La escritura con un editor de contenidos es mecánica. Vamos más rápido y no prestamos tanta atención a la ortografía. De hecho, podemos cometer errores que son corregidos automáticamente sin darnos cuenta de ello.

Por el contrario, al escribir a mano estamos más atentos a la escritura. Y prestamos más atención tanto a las letras como a la ortografía.

#### 2. Potencia la memoria y la comprensión lectora

Según Juan Lupiáñez, director del grupo de neurociencia cognitiva de la Universidad de Granada, cuando escribes apuntes a mano no tomas nota de todo ya que no da tiempo. A cambio, haces muchos procesos para integrar y seleccionar lo más importante, y vas elaborando el contenido.

Cuando escribimos con un teclado somos más rápidos y anotamos casi todas las palabras, sin prestar demasiada atención a su significado.

Al escribir a mano, en cambio, **activamos una serie de procesos mentales.** Seleccionamos lo más importante para anotarlo.

Por eso escuchamos atentamente y resumimos la información en nuestros apuntes.

Al ser un proceso más complejo, mejoramos nuestra memoria y somos capaces de retener mucho mejor aquello que hemos anotado. Y todo esto de forma inconsciente.

### 3. Facilita la estructuración de ideas

Cuando escribes, es muy fácil hacer esquemas, tachar, destacar con una flecha, subrayar, hacer la letra más grande o más pequeña, etc. Esto ayuda a estructurar las ideas y puede ser tremendamente útil para planificar un futuro texto mecanografiado.

Para tu blog, por ejemplo.

Es un proceso que yo mismo sigo antes de ponerme a escribir los artículos de mi blog. Cuando decido el tema a tratar, cojo una hoja de papel y un lápiz y hago un esquema del texto. Los puntos a comentar, posibles titulares, estructura de la información.

Recuerda que estructurar el contenido de tus textos es esencial para escribir bien en internet.

### 4. Fomenta la creatividad

Cuando escribes a mano estimulas tu creatividad y tus capacidades expresivas. El motivo es que antes de ponerte a escribir vas a pensar sobre qué escribir y cómo hacerlo.

Y vas a fomentar también la imaginación.

Según una investigación de la Universidad de Washington publicada en 2006, los niños que escriben a mano son más creativos y expresivos que aquellos que escriben con un teclado.

### 5. Es una buena terapia

Escribir un diario personal donde plasmar tus vivencias, miedos o deseos te ayudará a sentirte mejor. Existen muchas teorías sobre este tema, y todas ellas inciden en la importancia de escribir a mano para que la escritura tenga un efecto terapéutico o motivador, según sea el resultado que busquemos.

- La escritora **Isabel Allende** confesó que escribir la novela **Paula** fue la mejor terapia para superar la muerte de su hija causada por una enfermedad terminal.
- **Raimon Samsó**, coach especialista en emprendedores, afirma que **escribir es un instrumento de aprendizaje**. El psicoanálisis nos dice que los fantasmas se vencen cuando se admite su presencia, escribirlos es observarlos.
- El psicólogo **David Salinas** dice en su artículo **La escritura como terapia** que escribir sobre tus pensamientos y sensaciones es una magnífica herramienta para liberar emociones.

A modo de conclusión, añadiré a todo lo dicho que escribir a mano es también **una forma de expresar tu personalidad**. Cada uno tiene su propia caligrafía, que es única.

Los textos digitales pierden esa esencia personal. Son muy fáciles de leer porque usan tipografías claras y atractivas pero pierden el carácter unipersonal.

Te recomiendo que escribas a diario, y lo hagas sobre un papel. Yo lo hago, y resulta liberador. Cada día escribo textos o listas sobre una hoja de papel. Aunque sea la lista de la compra.