

El vínculo emocional con la escritura manuscrita



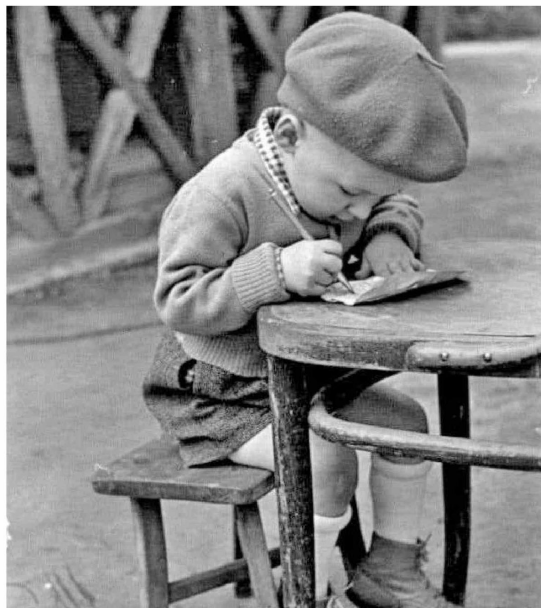
Ziley Mora Penrose
 Escritor, etnógrafo y filósofo

¿ Qué olor intenso y natural despiden un computador o una tablet? ¿Se parece en algo al olor a madera que despiden los lápices de colores? ¿Qué color o señal, marca permite pintar sobre un frío y neutro teclado de plástico? ¿Se puede comparar con el aroma que despiden las formas a dibujar o a remarcar sobre la textura del cartón-piedra de la tapa de un cuaderno? Indudablemente no, pues hay un abismo de diferencias sensoriales a causa de la materialidad de ambos soportes de registro tan distintos. Y son precisamente estas sensaciones las que se quedarán para siempre grabadas en nuestra alma intelectual, asociando nuestra memoria con el placer de hacer nacer letras con sentido o con la maravilla de crear representaciones pictóricas. Yo mismo, casi no podía respirar de gozo cuando a los seis años descubrí que había lápices de grafito "más blandos" que el quebradizo que yo tenía, que marcaban intensamente negro sobre blancas hojas de papel y que así aparecían tan bellamente nítidos los trazos de mi incipiente escritura. Y si a esto le sumamos asociaciones afectivas, como la cálida sensación de la mano de mi madre y de mi profesora que tomaban mi pequeño puño para hacer una correcta caligrafía, sin duda provocaron en mí un amor indeleble al proceso de aprender, a la maravilla de expresar al papel con proporción y belleza mi mundo interno, entre otros nobles efectos.

Los avances en neurociencia han demostrado que la escritura a mano activa múltiples áreas del cerebro y favorece el aprendizaje, la memoria y el desarrollo cognitivo. Algunas de las principales aportaciones de la neurociencia que respaldan su importancia son: 1. Activación de circuitos neuronales complejos. La escritura a mano involucra la corteza motora, la corteza visual y el área de Broca, responsables del movimiento, la percepción y el lenguaje. Esto crea conexiones más profundas en el ce-



Destaco la enorme claridad que reporta al traspasar a un cuaderno la confusión electroquímica de un cerebro agotado, tomando distancia de lo que expresado en el papel; el salir de la mudez de las emociones, aportando la luz de la reflexión por encima del torbellino pasional que mezcla tantos pensamientos negros, etc.



rebro, fortaleciendo el pensamiento estructurado y la comunicación. 2. Mejora en la memoria y la comprensión. Estudios en neurociencia cognitiva han demostrado que escribir a mano mejora la retención de información. A diferencia de teclear, que puede ser más mecánico, la escritura manual obliga a procesar la información y reformularla,

lo que facilita el aprendizaje significativo. 3. Desarrollo de la motricidad fina y la coordinación. La escritura a mano refuerza la conexión entre el cerebro y los movimientos de la mano, lo que mejora la destreza motora y la coordinación ojo-mano. Este desarrollo es crucial en la infancia y tiene beneficios incluso en la edad adulta.

4. Regulación emocional y reducción del estrés. Neurocientíficos han encontrado que la escritura manuscrita, especialmente la escritura expresiva y la caligrafía, activa el sistema límbico, lo que ayuda a regular las emociones y reducir el estrés. Por eso, escribir a mano puede tener efectos terapéuticos. 5. Estimulación de la creatividad y el pensamiento crítico. La escritura manual fomenta la activación del hemisferio derecho del cerebro, relacionado con la creatividad. Además, obliga a sintetizar ideas y estructurar pensamientos de forma más reflexiva, lo que fortalece el pensamiento crítico. 6. Prevención de deterioro cognitivo. En adultos, la escritura a mano ayuda a mantener activas las funciones cognitivas y retrasa el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

En conclusión, los avances en neurociencia confirman que la escritura a mano no es solo una habilidad humanizante, sino una herramienta poderosa para el desarrollo del cerebro -activa o "enciende" muchas áreas en casada- el aprendizaje y la salud mental a lo largo de la vida. Escribir a mano, tanto para niños como para adultos, tiene múltiples beneficios cognitivos, emocionales y físicos. Para cualquiera de nosotros adultos, escribir a mano, se lo aseguro, tiene un efecto meditativo, reduciendo la ansiedad y mejorando la salud mental. En lo personal, y en cuanto mentor que por décadas he guiado el proceso de sanarse escribiendo, destaco la enorme claridad que reporta al traspasar a un cuaderno la confusión electroquímica de un cerebro agotado, tomando distancia de lo que expresado en el papel; el salir de la mudez de las emociones, aportando la luz de la reflexión por encima del torbellino pasional que mezcla tantos pensamientos negros, etc. Son incalculables los beneficios psicológicos de llevar un Diario espiritual, escribir una carta a Dios, a la enfermedad, a los padres que se fueron y con los cuales quedaron tantas cosas pendientes no dichas, etc. Menos ansiolíticos y más escritura.