

¿Cómo leer más libros?

Elaboró: Psic. Verónica García Gutiérrez
Centro de Desarrollo Integral, Guadalajara, Jalisco.

¿Cuántos libros leíste en el año? Si tu respuesta no te satisface o se te hace por debajo de lo que hubieras querido responder, entonces sigue leyendo.

¿Por qué leer libros?

Nuestra mente apoyada con el uso de tecnología que nos facilita la vida está diseñada para buscar gratificación inmediata, lo que hace cada vez más difícil iniciar y mantener hábitos literarios y objetivos a largo plazo; pero esto no quiere decir que no sea posible y con práctica y con objetivos bien definidos podrás cultivar y consolidar el hábito de la lectura, el cual ya adquirido, disfrutarás y no podrás dejar.

Es importante definir con claridad las razones por las que quieres empezar a leer. Definir tu objetivo te ayudará a mantenerte enfocado y evitar perder el hábito, incluso al "competir" en atención con otras actividades de otro nivel de atracción.

Son muchas las razones por las se quiere empezar a leer, aunque algunas son:

■ **Por distracción y relajación.** Después de un día de cumplir con tus responsabilidades, leer un libro puede ser un medio para desconectarte de los constantes mensajes, correos electrónicos y estímulos del mundo digital que debilitan tu capacidad de concentrarte y pensar con mayor claridad. Con un libro, al igual que un viaje, puedes distraerte, relajarte, viajar y experimentar toda clase de emociones, sensaciones y pensamientos. Esto no quiere decir que no sea una buena distracción una película, serie, redes sociales de opinión o dirigidas al entretenimiento, pero ninguna se equipara o suple lo adquirido en un libro.

■ **Por empatía.** Diversos estudios sugieren que el leer incrementa la empatía y disminuye el prejuicio, pues un libro te involucra en la vida de los personajes, hace experimentar emociones y pensamientos que pueden vivirse como propios, lo que ayuda a ampliar perspectivas y con ello se entienden mejor las emociones de otras personas.

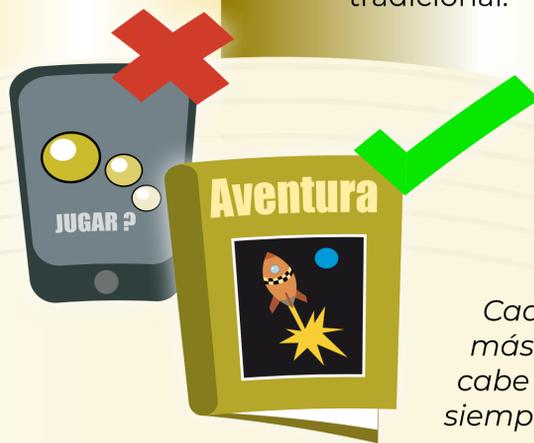
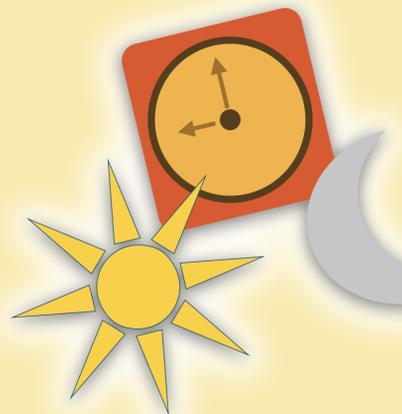
■ **Por reserva cognitiva.** De todos es sabido que leer libros es una buena herramienta para mejorar la memoria y generar reserva cognitiva capaz de proteger a las personas de enfermedades como el mal del Alzheimer, así que con la lectura de libro puedes no solo aprender, divertirte y relajarte, sino hasta proteger tu cerebro.

■ **Por combinación de razones.** Establecer objetivos, no significa que tendrán que ser fijos o rígidos, es una manera de clarificar lo que deseas; puedes llegar a una grata sorpresa por una recomendación de alguien.



Técnicas para empezar el hábito de lectura e incrementar su ritmo

- ◆ Elige varios géneros que te interesen o llamen la atención, de esa manera identificarás lo que te gusta y lo que no, pudiendo probar desde novelas cortas, ciencia ficción, novelas gráficas; tampoco es necesario leer de principio a fin, si algo no te cautivó o atrapó, déjalo y no por ello dejes de leer. Una vez desarrollado y adquirido el hábito de la lectura, se podrá pasar a libros más desafiantes.
- ◆ Identificar el género que te guste puede parecer un desafío, puedes buscar recomendaciones o leer comentarios por internet; ir a librerías puede ser una manera de descubrir buenas lecturas, ya sea por recomendación o porque algo te llamó la atención es válido, así como encontrar lecturas nuevas.
- ◆ Sólo cinco minutos, hay más probabilidad que cumplas con objetivos haciendo pequeños pasos y en periodos cortos. Analiza tu rutina diaria, identificando qué momento te funciona mejor para leer, hay a quien le funciona por la noche justo antes de dormir y sin preocupaciones, en cambio otras personas disfrutan de la lectura por la mañana con la luz del día y encontrando un espacio para ello.
- ◆ Lee también libros en digital y formato físico, esto ayudará a adaptarte a ambas formas, el formato digital tiene la ventaja de ser más económico y de ser de mayor acceso en tiempo y forma, además de hacer más ligera una espera de autobús o en una fila, en cambio con los libros físicos te ayudan a "desconectarte" de medios electrónicos y disfrutar de la lectura de una manera tradicional.
- ◆ Avanza a tu tiempo siendo amable contigo, no es necesario que de manera rigurosa a diario leas ni a la misma hora, pues al hacerlo con rigor se merma el disfrute, no siempre estamos concentrados o dispuestos a la misma actividad.



Cada quien se conoce y sabe lo que mejor le funciona y más le gusta, así que la elección es individual, pero no cabe duda que la adquisición del hábito de la lectura siempre sumará en tu vida.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA