

Día del Libro – Cinco beneficios psicológicos que nos reporta la lectura

Menos estrés o mayor inteligencia emocional son algunas de las ventajas que nos podemos encontrar si acogemos el hábito de leer, según asegura TherapyChat

Desde la plataforma de psicología online también ofrecen tips sobre cómo fomentar nuestro hábito lector en nuestro día a día para aquellos que aseguran no tener tiempo

20 de abril 2021. Se acerca el “Día del libro” y todos empezaremos a leer listas y listas de novelas imprescindibles para este año, los mejores por géneros, los mejores por temática, los más vendidos estas fechas... Y esto está genial porque a muchos nos encanta leer, pero ¿qué nos aporta realmente la lectura en términos psicológicos? Pues muchas cosas y muy buenas, y es importante que seamos conscientes de ello. Por eso, desde TherapyChat, recopilamos cinco beneficios para que, aunque tengas tu agenda llena y creas que no puedes sacar tiempo, hagas un esfuerzo y te animes a seguir leyendo esa novela que te engancha y no te suelta:

- 1. Ayuda a reducir el estrés.** En el mundo en el que vivimos es fundamental encontrar actividades que provoquen esto. Leer puede transportarnos a realidades muy distintas a la nuestra y esto puede darle un descanso a nuestra mente para que se olvide durante ese tiempo de las tareas que tenemos pendientes, de problemas o de situaciones cotidianas del día a día que nos estresan. La lectura es una tarea que nos permite tener la sensación de estar fluyendo y de pérdida de noción del tiempo, y este tipo de tareas ayudan a nuestro bienestar emocional.
- 2. Nos hace más empáticos.** Al leer, nos identificamos con los personajes, entendemos y vivimos sus emociones. Como sabemos, leer supone ponernos en contacto con historias y con personas, aunque sean ficticias, y ver cómo se desarrolla su vida, las decisiones que toman y las situaciones que viven y esto, claro, nos permite entender cómo piensan y cómo se pueden sentir otras personas. Estar en contacto con realidades distintas a la nuestra, aunque sea a través de la lectura, nos puede ayudar a poner en perspectiva nuestros problemas y los de los demás y, sobre todo, a esforzarnos para entender y respetar las vivencias del otro.
- 3. Mejora la flexibilidad mental.** Leer poemas, novelas, textos complejos o cualquier cosa que te anime a reflexionar sobre distintas situaciones, incluso sobre ti mismo, puede ayudarnos a mejorar nuestra flexibilidad mental y nuestra creatividad.
- 4. Mayor conectividad entre neuronas.** La lectura estimula que ciertos grupos de neuronas se activen simultáneamente, reforzando la red que establecen entre ellas. Esto ocurre por ejemplo con las zonas relacionadas con el lenguaje, el pensamiento simbólico, la visión espacial y la conciencia del cuerpo dentro del espacio; ya que como hemos dicho, leer es casi como vivir la historia en nuestra propia piel. Mantener la mente activa con la lectura ayuda a mantener el cerebro fuerte, mejorando la memoria, la capacidad de concentración y la capacidad de comunicación.
- 5. Descansa nuestro cuerpo.** Parece algo evidente y quizás por ello no lo valoremos tanto, pero la lectura es una actividad que permite que nuestro cuerpo pueda descansar, puesto que se trata de una actividad que no requiere movimiento por nuestra parte.

“Leer hace que vivamos las historias de los personajes que habitan nuestras lecturas como propias y esto hace que se activen nuestras neuronas espejo, implicadas en unos procesos fundamentales, los procesos de empatía”, explica Aída Rubio, coordinadora del equipo de psicólogos de [TherapyChat](#).

Si es que a mí me encanta leer, pero encuentro tiempo para ello

Un problema que aseguran tener muchas personas, debido a su apretada agenda, es que no tienen tiempo para incorporar el hábito de lectura a su día a día. Por si tú eres uno de ellos, TherapyChat también te trae varios consejos para que sí puedas encontrarle un hueco:

1. **Momentos de desconexión.** Como todo hábito, toma tiempo adaptarse y para incorporarlo a nuestra rutina lo principal es ser constante. Por esta razón, es interesante aprovechar los momentos del día que tenemos libres o en los que necesitamos desconectar. En el transporte público, justo antes de irte a dormir, después de comer mientras te tomas un café o, incluso, por la mañana antes de empezar tu día.
2. **Leer debe estar asociado al placer.** Leer debe ser un momento para ti, un momento que disfrutas. No debe ser una actividad obligada o que te suponga una carga extra, que no te importe si terminar un libro te lleva semanas o más tiempo del que esperabas. Es preferible ir a tu ritmo y que la lectura siga siendo un placer para ti y no una obligación más.
3. **Encuentra tu libro.** Quizás no eres un lector al que le apasionen los clásicos o textos muy complejos, no pasa nada, si quieres desarrollar el hábito de la lectura lo mejor es que empieces por las cosas que más te interesen o más te enganchen. De hecho, una vez que ya tengas el hábito más arraigado, puede que te surja la necesidad de empezar a leer otro tipo de cosas. Y un truco rápido para encontrar tu libro: piensa en algo muy específico, un tema muy concreto que te interese y busca historias sobre ello, sobre una época, un lugar específico, un autor que siempre te engancha... de esta manera podrás acertar más fácilmente.
4. **Descubre tu lugar de lectura.** No hay un lugar bueno o malo para leer. Hay personas que disfrutan de la lectura en el sofá debajo de una manta, otras que prefieren hacerlo en la cama antes de dormir, otras en el transporte público. Lo cierto es que tú tienes que encontrar el lugar que a ti más te funcione. Independientemente de dónde sea, lo que sí debemos encontrar es algo cómodo, bien iluminado y sin grandes distracciones, esto te vendrá muy bien si estás intentando desarrollar o recuperar tu hábito lector.

Ya no hay excusas. Ya sabemos cómo fomentar nuestro hábito lector y conocemos los beneficios psicológicos que nos proporciona la lectura, así que es hora de ponerse manos a la obra.

Sobre TherapyChat

TherapyChat es la plataforma líder en psicología online en España. Fundada en 2016 en Madrid, permite a sus usuarios acceder a psicólogos de distintas especialidades a través de su servicio de videollamada. En apenas cuatro años, a través de su aplicación móvil y web, más de 200.000 personas han utilizado la app y han podido mejorar su bienestar de la mano de más de 200 expertos titulados y altamente cualificados. TherapyChat es la primera plataforma española en adherirse al código de buenas prácticas establecido por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

HOTWIRE

Ignite possibility

Fátima Moreno
Jesús Rubio

fatima.moreno@hotwireglobal.com / jesus.rubio@hotwireglobal.com