

## LIBROS Y PSICOLOGÍA

*El hallazgo afortunado de un buen libro puede cambiar el destino de un alma.*

Marcel Prévost (1862-1941) Escritor francés.

El mes de septiembre es, por excelencia el mes de la vuelta a los libros ya que la mayoría de los estudiantes retoman su trabajo. Para ellos es una obligación, pero además supone la instauración de un gran hábito, como es la lectura, que se debe cultivar a lo largo de toda la vida.

Los libros pueden ejercer una gran influencia en nuestras vidas. Todos tenemos libros que nos han marcado, que nos han hecho soñar, han cambiado la visión que teníamos de la vida, nos han enriquecido. Gracias a ellos hemos aprendido, soñado e incluso llorado.

Muchas veces, a través de personajes que en ellos se reflejan, nos ayudan a, a entender, reconocer e identificar nuestros propios sentimientos y los de los demás, lo cual proporciona una fuente incomparable de educación emocional. Cumplen pues, un gran papel a nivel psicológico.

Pero además, a nivel cognitivo, la lectura, es una herramienta inestimable para mantener la mente alejada de los malos pensamientos, ayudando a ejercitar la concentración e impidiendo la presencia de pensamientos repetitivos.

Es frecuente que, cuando una persona se encuentra bajo la influencia de la ansiedad, la depresión el estrés o un disgusto, le cueste más concentrarse y por lo tanto leer. Un buen ejercicio para recuperar la atención sostenida, consiste en comenzar por revistas que sean de nuestro interés en las que el número de palabras es menor, pasando después a la lectura de libros. Lo importante es ponerse como meta el leer un poco cada día y con continuidad, así la persona irá mejorando su concentración, aspecto que podrá extrapolar a otros ámbitos de la vida.

La lectura también ayuda en los problemas de sueño. Hay gente con dificultades para dormir que utiliza la televisión como somnífero. Si bien es cierto que, en un primer momento, puede ayudar a dormir, el sonido y los destellos de este aparato, pueden alterar el sistema nervioso central, proporcionando un sueño menos reparador. El objetivo que cumple este electrodoméstico es la distracción, con la cual los pensamientos preocupantes se trasladan. Esto mismo se puede hacer con un libro, pero sin los efectos negativos anteriormente mencionados, y a cambio con todos los beneficios que conlleva.

### **En los más pequeños**

En el caso de los niños, fomentar el hábito de leer, no sólo proporciona un desarrollo educativo, sino que favorece el proceso madurativo. La lectura va a aportar al niño un gran vocabulario, importantísimo para expresarse y redactar adecuadamente. Pero además, está demostrado, que a mayor vocabulario, mayor razonamiento y por lo tanto más capacidad de análisis. Esto es algo fundamental en el mundo en que vivimos, en el cual todo cambia con gran rapidez.

Al mismo tiempo, al fomentar la imaginación, aumentamos el proceso creativo. No debemos olvidar que todos somos creativos, en mayor o menor medida y que, para

desenvolvemos adecuadamente y salir airoso de muchas situaciones es fundamental utilizar y potenciar la imaginación, no bastan los conocimientos teóricos adquiridos.

Otro aspecto demostrado es que, el enriquecimiento y el manejo con soltura del lenguaje favorece, sin duda, el desarrollo de la inteligencia.

A principios del siglo XX se llevaron a cabo estudios con los llamados “Niños salvajes”, niños que por una u otra circunstancia se habían criado sin la compañía humana y que no pudieron desarrollar el lenguaje. Se demostró que, a causa de la no adquisición o escasa existencia de vocabulario, su inteligencia estaba seriamente limitada, no pudiendo mejorarse mientras no existiese lenguaje.

Pero, ¿cómo podemos promover la lectura entre los más pequeños? Se debe programar un rato todos los días para leer con ellos y, progresivamente ir dejándolos solos. Además, en este caso, lo que más vale es predicar con el ejemplo.

Un aspecto muy importante es que los libros deben ser adecuados para cada edad. Hoy en día podemos encontrar una amplia gama de editoriales en los que se indica las edades apropiadas para la lectura de cada libro.

Así pues no hay excusa para no leer a cualquier edad, ya que, además de aprender y proporcionar un gran placer, posee numerosos beneficios psicológicos.