

La lectura, un nuevo hábito en tiempos de pandemia

Reading, a new habit in pandemic times

Blanca E. García-Mejía^a

Abstract:

Since the arrival of the pandemic, called COVID-19, the world has generated a great destabilization in the lives of people that led them to make sudden changes in the work, personal and professional environment, having to adapt to a new way of doing their activities, in addition, respecting sanitary measures to safeguard health. This has brought about isolation in people, who have found refuge in various social networks, overeating and forgetting about healthy habits, without realizing that they are wasting their time, which could be used to create new routines, for example, reading, and ignoring the multiple benefits that reading can bring to their lives.

Keywords:

Pandemic, habits, reading

Resumen:

A partir de la llegada de la pandemia, llamada COVID-19, en el mundo se ha generado una gran desestabilización en la vida de las personas que las llevo a hacer cambios de manera repentina en el ámbito laboral, personal y profesional, teniendo que adaptarse a una nueva forma de hacer sus actividades, además, respetando medidas sanitarias para salvaguardar la salud. Esto ha traído consigo aislamiento en las personas, mismas que han encontrado un refugio en diversas redes sociales, comer en exceso y olvidarse de los hábitos saludables, sin darse cuenta que están desaprovechando su tiempo, el cual podría utilizarse en crear nuevas rutinas, por ejemplo, la lectura, e ignoran los múltiples beneficios que la esta puede traer a sus vidas.

Palabras Clave:

Pandemia, hábitos, lectura

Introducción

A finales del año 2019, empezó a circular en diferentes medios de comunicación una noticia, en ese momento parecía ser algo no tan grave, el “31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud de Wuhan (provincia de Hubei, China) notifica un conglomerado de casos de neumonía en la ciudad. Posteriormente se determina que están causados por un nuevo coronavirus” (OMS, 2020). Parecía ser una situación lejana a la población mexicana; sin embargo, esto solo era el inicio de un periodo largo de pandemia.

Fue el “11 de marzo de 2020, profundamente preocupada por los alarmantes niveles de propagación de la enfermedad y por su gravedad, y por los niveles también

alarmantes de inacción, la Organización Mundial de la Salud, determina en su evaluación que la COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia” (OMS, 2020). El 20 de marzo del año 2020, las autoridades mexicanas, ante la situación, fueron contundentes, llegando a un común acuerdo en los tres niveles de gobierno, lo que se pensó era un adelanto de tiempo en el periodo vacacional, realmente fue parte de las medidas de protección implementadas, mismas que no garantizaban un retorno a corto tiempo a nuestras actividades habituales (Economista, 2021). De esa manera, han pasado los meses y la población continua protegiendo la salud y la vida.

A partir de las medidas sanitarias que se han considerado para salvaguardar a la población, una de ellas el

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6507-0817>,

Email: blanca_garcia@uaeh.edu.mx

distanciamiento social, ha provocado reacciones emocionales en las personas, el permanecer en casa, evitando el contacto físico, el no acudir al trabajo, a la escuela, estar en una sola posición durante más de ocho horas al día frente a un monitor, recibir y responder correos fuera del horario laboral, compartir espacio con familiares las veinticuatro horas del día, ha generado mayores conflictos, sin duda han sido tiempos agotadores y desgastantes (Forbes, 2021).

Si lugar a dudas, los dispositivos electrónicos ha formado parte de nuestra vida diaria, habrá personas que ha sabido sobrellevar la situación tanto en el nivel emocional como en el físico, pero también hay quienes no lo han podido hacer. Por ello es necesario reforzar algunas actividades que puede generar un hábito en las personas, por ejemplo, el ejercicio físico, tocar algún instrumento musical, entre otras; pero, una actividad que debería considerarse fundamental, es la lectura.

Practicar la lectura, trae consigo múltiples beneficios, sin embargo hay que considerar que el saber leer, no significa que lo sabemos todo, ya que la lectura lleva consigo un proceso visual y mental, además de nutrirnos intelectualmente.

De acuerdo con el libro, *Prontuario de lectura, lingüística, redacción, comunicación oral y nociones de literatura*, nos da a conocer algunos requisitos, para llevar a cabo una lectura eficiente, relacionados con aspectos ambientales, psicológicos y físicos que influyen positivamente en el acto de leer, además de que puede ser una buena guía para iniciarse en el arte de la lectura si es que aún no lo hacemos.

En primer lugar es necesario elegir un horario en el cual no haya pendientes del trabajo, escolares o del hogar, buscar un lugar confortable y silencioso para llevar a cabo la lectura, este debe contar con iluminación y ventilación adecuada, alternar la lectura con ejercicios de respiración profunda y ejercicios visuales, es importante tener una dieta nutritiva, eliminar alimentos procesados con exceso de azúcares, pues esta influye en las salud de los ojos y el cerebro, finalmente elegir un libro que sea de interés (Paredes, 2017).

Dentro de los beneficios de la lectura destaca, la reducción de estrés, la estimulación del cerebro, nos ayuda a mantener la concentración, mejora la escritura y el vocabulario, además de mantenernos en otro contexto mientras estamos leyendo, esto evita poner nuestra atención a situaciones desastrosas que leemos y escuchamos todos los días.

Finalmente, me gustaría invitar a niños, jóvenes, adultos a practicar la lectura, hacerla parte de su vida hasta formar un hábito saludable con ella, una vez identificado el género de su preferencia querrá saber más, leer más, aprender más, es una buena manera de iniciarse en el maravilloso mundo de la lectura.

Referencias

- Economista, E. (01 de 03 de 2021). *CORONAVIRUS EN MÉXICO*. Obtenido de <https://www.economista.com.mx/politica/Cronologia-de-la-pandemia-en-Mexico-20210301-0045.html>
- Forbes. (10 de 05 de 2021). *Forbes México*. Obtenido de <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/salud-consecuencias-psicologicas-covid-19/>
- OMS. (27 de 04 de 2020). *Declaración*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Paredes, E. A. (2017). *Prontuario de lectura, lingüística, redacción, comunicación oral y nociones de literatura*. México: Limusa.