



Un libro abre las puertas de la imaginación y nos acerca a otras personas en distintas épocas y latitudes. *Imagen: pixabay.com*

Actividades para sobrellevar la pandemia

## Combata el distanciamiento con un libro

1 de Septiembre 2020 Por: [Fernando Montero Bolaños](#) <sup>[1]</sup>

Repositorios de libros electrónicos son parte de las recomendaciones para lecturas de acceso libre

**“He buscado el sosiego en todas partes, y solo lo he encontrado sentado en un rincón apartado, con un libro en las manos”**. Esa podría ser la frase de cualquier persona que, angustiada por la incertidumbre generada por la cuarentena y el distanciamiento social por la pandemia de COVID-19, encontró refugio en la lectura. Pero, en realidad, son palabras que escribió hace seis siglos el canónigo agustino Tomás de Kempis.

Los libros no solo proveen la tranquilidad que buscaba este teólogo católico, sino también el sentido de compañía, tan necesario en estos tiempos de alejamiento físico. En este sentido, el

expresidente estadounidense John Fitzgerald Kennedy señaló que **“amar la lectura es trocar horas de hastío por horas de inefable y deliciosa compañía”**.

"De los diversos instrumentos inventados por el hombre, el más asombroso es el libro; todos los demás son extensiones de su cuerpo... Solo el libro es una extensión de la imaginación y la memoria". " *Jorge Luis Borges, escritor argentino (1899-1986)*.



La lectura es un excelente paliativo para el aislamiento provocado por la pandemia de COVID-19. Imagen: Pexels.com

Para Eduardo Chavarría, coordinador de la Unidad de Gestión Bibliotecaria del Campus Tecnológico Local San José [2], **la lectura es un catalizador de la tensión, la angustia, el estrés y la ansiedad que está produciendo el confinamiento.**

“Incorporar la lectura como una de las estrategias para sobrellevar esta situación nos permite tener una mejor percepción de los acontecimientos, favorece nuestra concentración y aumenta la empatía, tan necesaria en este momento en el que requiere que seamos más humanos”, resaltó.

Chavarría también apunta a la necesidad de leer para tener el criterio suficiente para discernir y escoger los datos confiables en medio de un mar de información de dudosa credibilidad y procedencia que hoy circula por medios escritos, electrónicos y digitales.

“No leer viene asociado con problemas de memoria, agilidad mental, vocabulario limitado, concentración e incultura que nos impedirán realizar una lectura acertada y verídica de la nueva realidad”, advirtió.

De acuerdo con los datos más recientes de las Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, el analfabetismo en Costa Rica apenas alcanza el 2,14%. Sin embargo, **aunque la mayoría de la población sabe leer y escribir, muchas personas son analfabetas por desuso**. Es decir, perdieron sus habilidades de lectoescritura porque nunca volvieron a practicarlas después de su educación primaria.

Al respecto, Chavarría hace la distinción entre “poder leer” y “saber leer”. “Leer implica entendimiento, sapiencia y racionalidad. Es un proceso mental y, como sociedad, estamos perdiendo esas habilidades que nos impiden ver y entender el mundo de una manera integral y solidaria”, puntualizó.

" "La lectura nos regala mucha compañía, libertad para ser de otra manera y ser más". " *Pedro Laín Entralgo, médico y filósofo español (1908-2001)*.

## **Decálogo para una lectura provechosa**

1. Separe un tiempo diario exclusivo para la lectura. Durante ese lapso todos los dispositivos electrónicos deben estar apagados.
2. Disponga de un ambiente cómodo, con suficiente iluminación y ventilación, lejos del ruido y de las distracciones.
3. Procure estar de espaldas a puertas, ventanas y espacios de alto tránsito para evitar distracciones.
4. Utilice tapones para los oídos o, si lo prefiere, oiga música instrumental y apacible mientras hace su lectura.
5. Lea algo de gusto personal. No escoja, necesariamente, lo que todo el mundo está leyendo. No siga las modas, sino sus propios gustos.
6. Si el libro no le crea motivación suficiente es mejor dejarlo y buscar otro.
7. Lleve el libro siempre con usted para aprovechar el “tiempo muerto” para avanzar en la lectura. Por ejemplo, mientras hace fila en un banco.
8. En el caso de los libros digitales, use lentes antirreflejo para refrescar y proteger la vista. Además, cierre las demás aplicaciones para disminuir las distracciones.
9. Comparta la lectura con otras personas para un mayor aprovechamiento y aprendizaje.
10. Disfrute la aventura de leer.



Diseñe un espacio de lectura cómodo, iluminado, con buena ventilación y alejado de distracciones. Imagen: pixabay.com

Además de su colección de libros, la biblioteca del Campus Tecnológico Local San José está suscrita a varias bases de datos con libros técnicos, académicos, de literatura y de lectura recreativa. Algunas de ellas son:

- Digitalia [3]: base de datos multidisciplinaria de editoriales españolas y latinoamericanas que contiene información de ciencia y tecnología, arte y crítica literaria, entre otras temáticas.
- eLibro [4]: base de datos multidisciplinaria en la que se pueden encontrar novelas, poesía y textos clásicos.
- Editorial Tecnológica ebooks [5]: publicaciones de carácter científico y tecnológico de la Editorial Tecnológica de Costa Rica.

" "En la red existen muchísimas opciones de lectura de acceso libre. Así que no hay excusa: ¡A leer!". " *Eduardo Chavarría, coordinador de la Unidad de Gestión Bibliotecaria del Campus Tecnológico Local San José.*

---

**Source URL (modified on 09/02/2020 - 11:00):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3707>

#### **Enlaces**

- [1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos>
- [2] <https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-jose>
- [3] <http://www.digitaliapublishing.com/>
- [4] <https://elibro.com/>
- [5] <https://editorial.tec.ac.cr/libros-electronicos/#gsc.tab=0>