

Por [Raisa Hernández](#)

Una buena lectura es esencial para el intelecto. Ejerce una influencia que beneficia el desarrollo personal e influye sobre el espíritu y, por consiguiente, el estado emocional de la persona.

Ya desde los siglos XVIII y XIX en algunos hospitales se organizaban colecciones de libros de diverso contenido que eran utilizados como medio para influir sobre los estado anímicos y actividades de pacientes con trastornos patológicos, a fin de de mantenerlos distraídos y así desenfocados de su enfermedad y otras preocupaciones relacionadas con su estado de salud, mediante lecturas de carácter recreativo y de información cultural en general, y otros rubros del conocimiento.

La biblioterapia es pues, la utilización de los libros con fines terapéuticos; también se extiende hacia la poesía, que, al igual que la música, toca las fibras más sensibles del ser humano, facilita la expresión sentimientos y emociones, reflejando la influencia que el individuo recibe de los contextos y realidades en los que se desenvuelve. Desde el punto de vista cognoscitivo se pueden extraer de ellas, valiosas experiencias para afrontar las realidades que nos impone la vida.

Esta modalidad es empleada en ambientes educativos con el propósito de abordar diversas problemáticas, como el uso de sustancias psicoactivas, la violencia, la educación sexual, las relaciones interpersonales, etc.

Se puede sacar provecho de las lecturas, si se hacen con la intención de extraer de ellas todo el caudal de sabiduría existencial que acumulan.

Lea, reflexione y extraiga de ello sus propias conclusiones.