

El poder de los cinco minutos diarios para transformar el bienestar emocional desde la niñez

El académico de la Escuela de Psicología UAI, Claudio Araya, explica por qué el ejemplo de los padres y la constancia breve son herramientas más efectivas que la obligación para fomentar la salud mental y la empatía en los más pequeños.

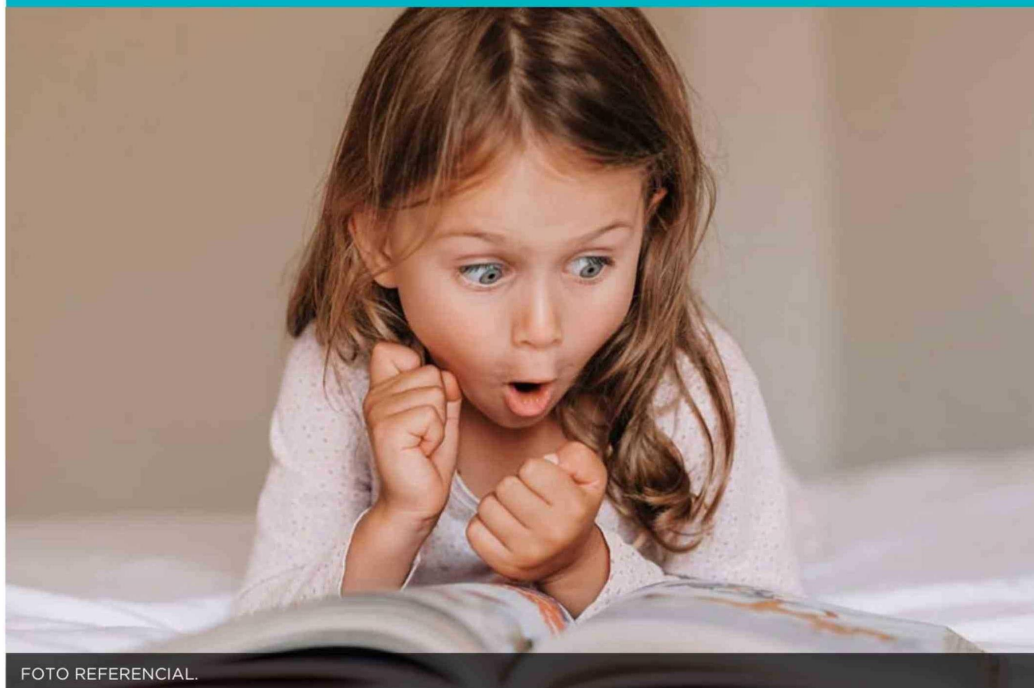


FOTO REFERENCIAL.

Creo que vale la pena cultivar este hábito porque su valor sistemático transforma nuestras vidas y el modo en que nos relacionamos con los demás", afirma el académico.

La ciencia respalda esta visión de "micropasos". Investigaciones recientes publicadas en plataformas como Healthline y un análisis de 2024 sobre la iniciativa Reading for Wellbeing (RfW) demuestran que leer por placer aumenta la autoeficacia y la sensación de conexión social. No se trata solo de aprender palabras nuevas, sino de fortalecer la salud mental al reducir la ansiedad y los síntomas depresivos mediante una rutina estructurada que otorga estabilidad emocional.

Sin embargo, el gran desafío para los adultos es cómo motivar sin imponer. Los datos son claros: un hábito nuevo puede tardar entre dos y cinco meses en consolidarse, con un promedio de 66 días para volverse automático. Para Araya, el motor principal no es la instrucción, sino el entorno. El académico subraya que los niños que aprenden a disfrutar de la lectura lo hacen porque comparten espacios con adultos que también disfrutan y demuestran ese placer de forma natural.

Transformar la lectura en un espacio de relax compartido, visitando bibliotecas o permitiendo que los niños elijan sus propios temas -desde misterios deportivos hasta cuentos con ilustraciones llamativas-, ayuda a superar la "fatiga de decisión" y el rechazo a lo obligatorio. Al final, esos cinco minutos diarios actúan como un entrenamiento para el cerebro y el corazón, permitiendo que las nuevas generaciones no solo lean mejor, sino que comprendan el mundo con una mayor dosis de empatía y serenidad.

Imagine a un niño que, en lugar de pedir cinco minutos más frente a una pantalla, ruega por cinco minutos más de un cuento antes de dormir. O mejor aún, imagine a ese mismo niño "atrapando" a su padre o madre sumergido en una lectura silenciosa y decidiendo, por

pura curiosidad, imitar ese gesto de calma. En un mundo saturado de estímulos digitales, el acto de abrir un libro se ha convertido en un refugio de bienestar que, según la ciencia y la psicología, tiene efectos profundos no solo en el vocabulario, sino en la salud mental a largo plazo.

En el marco del Día Mundial del Libro Infantil -fecha que conmemora el nacimiento de Hans Christian Andersen-, el foco se traslada de las aulas al hogar. Según explica Claudio Araya, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), la clave del éxito lector no está en la cantidad de páginas devoradas, sino en la sistematicidad de un hábito que puede nacer de un esfuerzo mínimo.

"Cultivar el hábito de la lectura, especialmente desde la temprana infancia, puede transformar nuestro mundo. Practicar o dedicar cinco minutos al día a leer, si lo hacemos sistemáticamente desde niños, hace que la lectura se transforme en un hábito y eso permite desarrollar habilidades que hoy son fundamentales: la imaginación, el pensamiento crítico, la reflexión y el diálogo."

CECINAS LLANQUIHUE
MÖDINGER HNOS. S.A.

Avda. Vicente Pérez Rosales 901 - Fonos: (65) 242650 - 242651 - Fax: (65) 243000 - Casilla 1-D - Llanquihue Chile
Fono: (2) 6039000 - Fax: (2) 6037515 - Santiago - E-mail: LLANQUIHUE: modinger@telsur.cl - SANTIAGO: modinger@cecinas-llanquihue.cl