
¿POR QUÉ YA NO PODEMOS LEER?

♦ R E S U M E N ♦

El autor reflexiona sobre el impacto de lo digital en la capacidad de concentración y el placer por la lectura. La dificultad para enfocarse en los libros es debido a la constante tentación de dispositivos digitales, correos electrónicos y redes sociales. Esta dependencia digital afecta la vida personal, al rendimiento académico y profesional. A través de un esfuerzo consciente por limitar su exposición digital, ha comenzado a redescubrir el placer de los libros, recuperando la conexión profunda de la lectura literaria.

Palabras clave: Dopamina, concentración, distracción, neurociencia, lectura.

WHY CAN'T WE READ ANYMORE?

♦ A B S T R A C T ♦

This article ponders the impact of digital technology on the ability to concentrate and the pleasure of reading. The difficulty in focusing on printed books is due to the constant temptation of digital devices, emails, and social networks. This digital dependency affects personal life, academic, and professional performance. Through a conscious effort to limit digital exposure, the author has begun to rediscover the pleasure of books, recovering the deep connection of print reading.

Keywords: Dopamine, concentration, distraction, neuroscience, literary reading.



HUGO VALENZUELA ROSENZUAIG

Magister en Ciencias con especialidad en sistemas
de calidad y productividad (ITESM)

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

(acheve88@outlook.com)

Viña del Mar, Chile

Confieso que, para saltarme las complejas explicaciones científicas del mundo de la neurociencia –por ejemplo, sobre las interacciones químicas entre transmisores y receptores neuronales, que yo mismo entiendo poco (y nada)–, he escrito este artículo en primera persona, esperando que las vivencias personales, más o menos comunes, me permitan ilustrar cada punto o concepto. De todos modos, he dejado la referencia bibliográfica en cada caso.

Dicho lo anterior, vamos a ello...

Hace poco, una teniente, alumna de la Academia Politécnica Naval en clases de Mecánica Vectorial, se justificaba: *"es que no logro ver las flechas, profe"*, refiriéndose a los vectores de un diagrama de cuerpo libre, y completaba su defensa con *"es que tengo poca imaginación"*. Como desde niño aprendí que la lectura agranda la imaginación (Sumara 2002), a mi consulta sobre cuántos libros leyó el año pasado, su respuesta fue *"ninguno"*.

Hice una rápida encuesta entre mis alumnos de Ingeniería Naval y lo mejor que obtuve fue *"un libro y medio"*. ¿Y qué pasó con la biblioteca del oficial de marina? (Revista de Marina 2024)? El buen hábito de leer (Von Der Weth Fischer 2024) era la entretención preferida en aquellas largas "esperas meteorológicas" para

"Un lector vive mil vidas antes de morir... Aquel que no lee sólo vive una"

George R.R. Martin.

abastecer faros en los canales australes o para las soleadas noches de verano de las comisiones antárticas. En los horarios de descanso era eso y jugar al Truco.

Yo tampoco leí nada el año pasado.

No es que no haya leído nada de nada: trabajo como profesor universitario y paso muchas horas al día leyendo manuales técnicos, textos de estudio y artículos académicos (*papers*); me refiero a que no leí nada "por el placer de leer".

Mis razones, supongo, son las mismas por las que Ud., estimado lector, leyó menos libros de los que cree que debería haber leído el año pasado: cada vez me resulta más difícil concentrarme en palabras, frases, párrafos y mucho menos en capítulos. Los capítulos son una colección de páginas llenas de párrafos; una gran cantidad de palabras en las que concentrarse, por sí solas, sin que suceda nada más. Y una vez que se acaba un capítulo, hay que pasar por otro y, por lo general, por un montón más, antes de poder decir *terminado*, y continuar al siguiente, al próximo libro, a lo siguiente, a la siguiente posibilidad. Siguiendo, siguiente, siguiente.

Aun así, soy optimista. Muchas noches me meto a la cama con un libro, de papel o electrónico, y empiezo la lectura. Leer. Una palabra tras otra. Una frase. Dos frases.

Tal vez tres.

Y entonces... tengo que "rascarme" ese hormigueo en el fondo de mi mente; una rápida mirada a mi celular; escribir y borrar un correo electrónico o postear una corta



¿Por qué ya no podemos leer?

H. Valenzuela

respuesta en X o un *emoticon* por WhatsApp; una mirada a Facebook o a Instagram para encontrar, y seguir, un enlace de internet a un artículo bueno, realmente bueno, del diario (del que incluso podría leer la mayor parte, si es que es tan bueno). Enviar otro correo electrónico, solo para estar seguro.

Leo otra frase de mi libro. Ya son cuatro frases. Así como voy, avanzando de a cuatro oraciones por día, necesitaré mucho tiempo para leer mi libro completo. Y es agotador. Por lo general, me quedo dormido a la mitad de la oración número cinco.

He notado este patrón desde hace un tiempo. Es desalentador no haber leído nada el año pasado. Incluso he abierto cuentas gratuitas en varios sitios como librivox.org,¹ audible.com² y pressbook.com,³ pero tampoco me sirve. Me distraigo. He sido un asiduo lector desde mi infancia, me gustan los libros, *creo* en ellos, pero últimamente no he sido capaz de leerlos. Y no soy el único.

He leído parte de una entrevista, en internet, acerca de que la gente ni siquiera puede concentrarse el tiempo suficiente para escuchar una canción hasta el final, sin distraerse. Imagínese lo que pasará con una pila de libros junto a la cama.

Esa entrevista y mi alumna que no puede imaginar vectores, me motivaron a escribir este artículo.

Lo peor de todo es que, mi problema para leer libros, el inevitable "canto de sirena" del golpe digital de nueva información, también me afecta en el resto de mi vida.

Hace poco, uno de mis hijos se quejaba conmigo: "*hasta en navidad te la pasas mirando el celular*". La pasada nochebuena, tomé fotos y videos con mi teléfono. Y, por si acaso, revisé mi correo electrónico. WhatsApp. Instagram. Facebook. Nunca se sabe.

En otra ocasión estaba leyendo en mi teléfono mientras mi hija menor intentaba hablar conmigo. No escuché muy bien lo que había dicho y, en cualquier caso, yo

"Si no te gusta leer es porque no has encontrado el libro adecuado"

J.K. Rowling.

estaba leyendo un "importante artículo" que ni recuerdo de qué trataba. Me agarró la cara con sus manitos y me atrajo hacia ella: "*Papá*", dijo, "*escúchame con los ojos*". Tiene razón. Yo debería hacerlo.

A cada rato me sorprendo revisando el correo electrónico, o Instagram o Facebook, sin nada que ganar, excepto el estrés de un mensaje relacionado con el trabajo que no puedo responder en este momento. No importa lo que esté haciendo; trabajando, pasando tiempo con amigos o familiares, siempre siento un latido profundo en el alma que proviene de esa tabletita perfectamente diseñada, de acero inoxidable, vidrio y metales de tierras raras en mi bolsillo. *Tócame. Mirame. Puede que encuentres algo maravilloso* (McGuire 2015).

En el trabajo, me desconcentro frecuentemente: terminar de escribir este artículo, responder a la solicitud de un alumno, revisar y comentar temas académicos, revisar una evaluación, reunión con fulano y zutano, acerca de... contactando con... pagar cuentas... etc. Todas estas tareas, que son críticas para mi sustento, se ven afectadas con más frecuencia de lo que quiero admitir, con un vistazo rápido a WhatsApp (para el trabajo), o Facebook (también para el trabajo), o un tutorial para cómo configurar un diagrama *Jack-Knife* en Excel (que en este mismo momento leo).

El e-mail, por supuesto, es el peor de todos, porque el correo electrónico es DONDE OCURRE EL TRABAJO. Incluso si no es el trabajo que debería estar haciendo en este

¿Por qué ya no podemos leer?

1. Audiolibros gratuitos de dominio público, en inglés y español.
2. Otro sitio de audiolibros, algunos gratis y otros "de pago".
3. Una plataforma en línea para hacer libros impresos y electrónicos.

momento, a menudo resulta más fácil que la tarea actual. Esto significa que, de alguna manera, termino realizando ese trabajo en lugar de lo que debería estar enfocando todo el tiempo.

Uf. Me siento culpable... ¿de qué?

La dopamina digital (y real)

Las pantallas (y los dispositivos digitales, y también el software) afectan al sistema de recompensas del cerebro, porque están ajustados – sintonizados – para “entrenarnos” en que siempre les prestemos atención, sin importar qué más debamos hacer (Smith 2015). El mecanismo, según algunos estudios de neurociencia, es algo más o menos así:

- La nueva información crea una oleada de dopamina en el cerebro, un neurotransmisor que me hace sentir bien.
- La promesa de nueva información obliga a mi cerebro a buscar ese chorro de dopamina.

Con las resonancias magnéticas funcionales, se puede ver que los centros de placer del cerebro se iluminan con actividad, incluso cuando llegan nuevos correos electrónicos (Makalesi et al. 2018). Por lo tanto, cada nuevo correo electrónico que recibo, me da una pequeña inundación de dopamina. Cada pequeña inundación de dopamina refuerza la memoria de mi cerebro de que revisar el correo electrónico da una inundación de dopamina. Y nuestros cerebros están programados para buscar cosas que nos den pequeñas inundaciones de dopamina. Además, estos patrones de comportamiento comienzan a crear vías neuronales, de modo que se convierten en hábitos inconscientes: trabajar en algo importante, picazón cerebral; revisar el correo electrónico, *dopamina*; refrescar, *dopamina*; revisar X y WhatsApp; *dopamina*, volver al trabajo. Una y otra vez, y cada vez el hábito se arraiga más y más en las estructuras de nuestros cerebros.

Entonces, ¿cómo pueden competir los libros?

Complacernos a nosotros mismos hasta la muerte

Hay un famoso estudio, relacionado con un grupo de ratas con electrodos en sus cerebros. Según este estudio, cuando las ratas presionan una palanca, se produce una descarga eléctrica en una región de su cerebro que estimula la liberación de dopamina (Olds 1958). Una palanca de placer. El mismo estudio establece que si se les da a elegir entre la comida y la dopamina, tomarán la dopamina, a menudo hasta el punto de agotamiento e inanición. Tomarán la dopamina por encima del sexo.

Hacemos lo mismo con nuestro correo electrónico o las redes sociales. Actualizar. *Dopamina*. Actualizar. *Dopamina*.

No hay un universo hermoso al otro lado del botón de actualización de correo electrónico y, sin embargo, es la llamada de ese botón lo que me sigue sacando del trabajo que estoy haciendo, de la lectura de los libros que quiero leer.

¿Por qué son importantes los libros?

Cuando reflexiono sobre mi vida, puedo identificar un conjunto de libros que me han moldeado intelectual, emocional y espiritualmente. Los libros siempre han sido un refugio, una fuente de aprendizaje y un salvavidas. Sin embargo, más allá de esto, ciertos libros se han convertido con el tiempo en una especie de pegamento que mantiene unida mi comprensión del mundo.

El embriagador aroma de los libros viejos combina varios elementos: desde hierbas aromáticas hasta un toque ácido, vainilla y moho. Todo esto se debe a la presencia de la lignina, un componente que proviene de la biomasa vegetal y se encuentra en el papel. Cuando se degrada, libera ese olor característico. La lignina desencadena una combinación mágica que resulta placentera para nuestro sentido del olfato y aumenta el disfrute asociado con la lectura (Vives 2022).

Los libros, de maneras que son diferentes a las artes visuales, a la música, a la radio, incluso al amor, nos hacen caminar a través de los pensamientos de los demás, una palabra a la vez, durante horas y días. Compartimos nuestras mentes de ese momento con las del escritor. *Hay una lentitud, una reflexión forzada requerida por el medio, que es única* (McGuire 2015).

¡Esa es casi la definición del pensamiento crítico!

El lector crítico analiza la información y el conocimiento proporcionados por el texto desde su perspectiva, debatiendo y proponiendo alternativas. Según Oliveras y Sanmartí (2009) "para construir esta interpretación crítica, el lector realiza inferencias pragmáticas, estratégicas o proyectivas." Estas inferencias requieren considerables recursos cognitivos y se emplean de manera consciente, sin forzar su aplicación durante la lectura en sí misma.

Y es que los libros recrean los pensamientos de otra persona dentro de nuestras propias mentes, y tal vez sea este mapeo, una a una, de las palabras de otra persona, por su cuenta, sin estímulos externos, lo que da a los libros su poder. Los libros nos obligan a dejar que los pensamientos de otra persona habiten nuestras mentes por completo. Los libros no son sólo transmisores de conocimiento y emoción, sino un tipo especial de herramienta que

aplana un yo en otro, que permite probar ideas y emociones extrañas.

La supresión del ego puede ser vista como una modalidad de meditación. A pesar de que siempre he valorado los libros por sí mismos (especialmente antes de la era digital), empecé a considerar que "reaprender a sumergirme en la lectura de libros" podría ser una manera de liberar mi mente de la sobrecarga digital llena de dopamina y el flujo sin fin de información trivial. Esto tendría un doble beneficio: me permitiría redescubrir el placer de la lectura de libros y recobrar mi concentración mental.

Y es que, a menudo, hay universos hermosos que se encuentran al otro lado de la portada de un libro.

Los problemas con las cosas digitales

La neurociencia reciente confirma muchas de las cosas que los que sufrimos de sobrecarga digital sabemos de forma innata: que el éxito del famoso *multitasking* es un mito. La multitarea nos hace más estúpidos. Según el psicólogo Glenn Wilson (2010), **las pérdidas cognitivas** derivadas de la multitarea son equivalentes a las de fumar marihuana. Esto nos hace menos efectivos en el trabajo, lo que significa que hacemos menos o tenemos menos tiempo para dedicar a otras cosas, o ambas cosas.

Estar en una situación en la que estás tratando de concentrarte en una tarea; un correo electrónico que está sin leer en tu bandeja de entrada, puede reducir tu coeficiente intelectual efectivo en 10 puntos (Levitin 2014). Sin embargo, es peor que eso, porque este salto constante de una cosa a otra también es agotador.

Según Levitin (2014), se requiere más energía para cambiar la atención de una tarea a otra que mantenerse concentrado en una sola. Por lo tanto, las personas



¿Por qué ya no podemos leer?

H. Valenzuela

que organizan su tiempo de manera que les permite concentrarse no solo serán más productivas, sino que también se sentirán menos fatigadas y agotadas neuroquímicamente.

Entonces, la situación se puede identificar más o menos como sigue:

- No puedo concentrarme en la lectura de libros porque inadvertidamente he condicionado a mi cerebro a buscar constantemente una gratificación de dopamina, que solo la interacción digital me puede proporcionar.
- Esta dependencia digital a la dopamina está afectando mi capacidad de concentración no solo en la lectura, sino también en el trabajo, con la familia y con los amigos.

Esto cubre la mayor parte del problema identificado, aunque hay más aspectos a considerar...

No se olvide de la televisión

Vivimos en una época dorada de la televisión, no hay duda. El material que se está produciendo en estos días es muy bueno. Y hay mucho de eso.

Durante los últimos dos años, mi rutina nocturna ha sido una variación de: llegar a casa del trabajo, cansado. Conversar un rato – un ratito, en realidad – con la familia. Asegurarme de comer algo. Sentirme agotado. Encender el televisor para ver alguna película o serie de alguna plataforma de *streaming*. Mientras tanto, jugar con los correos electrónicos del trabajo y, en general, perder el tiempo mientras ese televisor de la edad de oro consume apenas la mitad de mi atención.

Pienso que sería mejor ser malo para ver televisión y malo para recibir correos electrónicos después de la hora de trabajo. Mejor sería irse a dormir. Mejor tratar de leer, pero... otra vez, reviso el correo electrónico. Intento leer

de nuevo. Me duermo.

Según Werner Herzog, un director, documentalista, guionista, productor y actor alemán nacido en 1942, los que leen son dueños del mundo y los que ven la televisión, lo pierden.

No sé si Herzog tiene razón, pero sí sé que nunca diría de la televisión lo que digo de los libros. No hay programas de televisión que existan como nodos que mantengan unida mi comprensión del mundo. La relación que tengo con la televisión es diferente de la que tengo con los libros.

Y, por lo tanto, un cambio

Y así, a partir de mayo de este año, empecé a hacer algunos cambios. Los principales son:

- No más redes sociales o internet al azar durante la jornada laboral (me está saliendo fácil).
- No más lectura de artículos de noticias al azar (fácil).
- No más teléfonos inteligentes ni computadores en el dormitorio (muy difícil).
- No más televisión después de la cena (difícil).



- En su lugar, me voy directamente a la cama y trato de leer un libro, generalmente electrónico (me está resultando más fácil de lo que pensé).

Me sorprendió lo rápido con lo que mi mente se adaptó a volver a leer libros. Esperaba tener dificultades para concentrarme, pero no fue así. Al reducir la exposición digital (ignorar la televisión antes de acostarme, en particular) y disponer de tiempo extra (sin televisión) y sin un tentador dispositivo digital a mano... encontré el tiempo y el espacio para sumergirme en un libro.

Ha sido una sensación maravillosa.

Ya estoy por terminar el segundo libro del año, el segundo tomo de Fundación (de Asimov), que lei por primera vez en mi juventud (esta vez lo leo en formato electrónico). Es mucho más de lo que lo he hecho en bastante tiempo. Estoy menos cansado y me cuesta menos concentrarme. Sin embargo, no he conquistado por completo mi adicción a la dopamina digital, pero vamos en camino.

Y resulta que los libros siguen siendo las mismas cosas maravillosas que solían ser. Puedo leerlos de nuevo (McGuire 2015).

Bueno... ¿y? ¿qué más?

Durante mi época de cadete naval, había un pequeño cuadro diario: la *Máxima del Día*. Este consistía en frases o citas

que reflejaban alguna virtud o principio fundamental para nuestro futuro como oficiales de marina. Para el *mote* de quince años, era simplemente algo más que recitar frente a cadetes más antiguos a la hora de las presentaciones.

Hoy, décadas después, saboreo su verdadero valor. Una de las que nunca olvidé es que "mandar es servir". Entiendo que significa trabajar por el bien de otros. Todos los que tenemos alguna forma de autoridad - "más antiguos", profesores o padres - deberíamos tener siempre presente este principio.

En el contexto de este artículo, "servir" podría entenderse como el esfuerzo para enseñar a aprovechar todo el bien que podemos obtener de los medios digitales, pero reduciendo el riesgo de la "dopaminadicción". Pienso que usted y yo, podemos hacer un gran regalo a aquellos a quienes lideramos: motivándolos, incitándolos, animándolos y, si nada de eso resulta, obligándolos a leer. No se trata de imponer largos tratados de estrategia o táctica - esos ya los leerán -; enseñemos a leer filosofía e historia y también novelas.

Si todos nos esforzamos en "edificar" a los demás con algo tan simple como la lectura, las futuras tenientes-alumnas de mi alumna-teniente que no puede imaginar vectores *serán más libres* y podrán "ver las flechas" para un mejor futuro.

Buena mar, buenos libros y buenos vientos.

LISTA DE REFERENCIAS

1. Levitin, Daniel J. 2014. *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. Dutton Penguin.
2. Makalesi, Araştırma. / Research Article. Hüseyin Bilal, Macit Ögr, Mehmet Gör, Ersoy Akif, Tefenni M. Y. O. Üniversitesi, y Maliye Bakanlığı. 2018. "A RESEARCH ON SOCIAL MEDIA ADDICTION AND DOPAMINE DRIVEN FEEDBACK". *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty* 5(3):882-97. doi: 10.30798/MAKUJIBF.435845.
3. McGuire, Hugh. 2015. "Why can't we read anymore?. Or. Can books save us from what digital. | by Hugh McGuire | Medium". Medium.com. Recuperado 1 de julio de 2024 (<https://hughmcguire.medium.com/why-can-t-we-read-anymore-503c38c131fe>).
4. Olds, James. 1958. "Self-Stimulation of the Brain". *Science* 127(3294):315-24. doi: 10.1126/SCIENCE.127.3294.315.
5. Oliveras, Begoña, y Neus Sanmartí. 2009. "La lectura como medio para desarrollar el pensamiento crítico". *Educación química* 20:233-45.
6. Revista de Marina, Editor. 2024. "Lo que debieras leer | Revista de Marina". *Revista de Marina* 141(1000):87-91.
7. Smith, Julianne. 2015. "Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan To End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time". *Library Journal* 140(18):75.
8. Sumara, Dennis J. 2002. "Why Reading Literature in School Still Matters : Imagination, Interpretation, Insight". *Why Reading Literature in School Still Matters*. doi: 10.4324/9781410603449.
9. Vives, Judith. 2022. "Por qué nos encanta el olor de los libros". *PlanetadelLibros.com*. Recuperado 3 de julio de 2024 (<https://www.planetadelibros.com/blog/actualidad/15/articulo/por-que-nos-encanta-olor-libros/568>).
10. Von Der Weth Fischer, Ronald. 2024. "Un hábito que es necesario cultivar, la lectura | Revista de Marina". *Revista de Marina* 141(998):52-56.
11. Wilson, Glenn. 2010. "The 'Infomania' study". Issue brief.

Recibido 12/06/25

Publicado 31/08/25