

EL EFECTO IKEA

**15 recomendaciones para
mejorar (y mucho)
tu hábito de lectura
(aunque lo hayas
perdido)**



©Ángel Aguado Cañamares.2026.www.antilambda.es

No se permite la reproducción total o parcial de este documento ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma y medio, sea este electrónico, mecánico o por fotocopia, por grabación u otros medios sin consentimiento previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y ss. del Código Penal).

En 2011 un grupo de científicos del comportamiento acuñó el término **IKEA Effect** para referirse a un sesgo cognitivo en el que las personas valoran significativamente más las cosas que les han requerido un esfuerzo.

O dicho de otra manera: atribuimos valor y significado a las tareas por el empeño que nos requieren estas.

Con estas trece recomendaciones que aquí te traigo no te voy a pedir que intentes montar la estantería *Hejne* o el armario modular *Bergsbo* de la famosa tienda de muebles sueca...,

sino que tengas la posibilidad de que, con un poco de esfuerzo y disciplina, mejores tu hábito de lectura o puedas retomarlo si está un poco aparcado.

Sabes de sobra que **la solución** no es evangelizar o aleccionar sobre el bien que nos puede hacer leer mejor (eso espero que lo sepas de sobra), sino de priorizar hábitos que nos lleven a un resultado deseado.

Y, lo que es más importante, se trata de intentar descartar lo que nos aleja de una buena lectura y así disfrutar mucho más de ella.

No es necesario —ni mucho menos— aplicar a la vez todas las recomendaciones que en este documento te escribo, o entender que es un sistema que hay que fijar punto por punto.

No lo hagas.

Eso lo único que logrará es que lo veamos como una obligación sin estímulo y agobiarnos.

Intentar algo difícil suele hacernos parecer tontos o inexpertos.

¿Y?

No pasa nada.

Todos lo somos en un momento u otro.

Ese es el precio del aprendizaje.

Bienvenido a la innata y luminosa torpeza de cada inicio.

No pienses en métodos o sistemas para leer más y mejor, sino en ir acoplando y probando los consejos que te resulten en principio más útiles.

Curiosear, descartar, aplicar o adaptar las recomendaciones que te voy a indicar y acomodar las que te sean más ventajosas.

1. ¿De verdad no tienes tiempo para leer?

Es curioso...

Hay días en los que no encontramos ni veinte minutos para abrir un libro..., pero sí para tres episodios seguidos de alguna serie, para revisar notificaciones o para perdernos en el *scroll* infinito de nuestro móvil.

No es una crítica.

A mí me ha pasado muchas veces.

Y durante un tiempo me repetía lo mismo:

«No tengo tiempo».

Sonaba razonable. Convincente incluso.

Hasta que empecé a sospechar que quizá no era una cuestión de tiempo...

Quizá era otra cosa...

Quizá estés pensando que ya es tarde, que llegas a destiempo para esto que te iré contando en las próximas páginas, pero...,

¿has pensado que, muchas veces, la forma más sensata de llegar a algo es a destiempo?

2. Sí, ese momento

Hay un momento muy concreto que casi ningún lector admite en voz alta, pero que ocurre...

Te sientas y abres tu libro.

Leemos unas páginas.

Y de pronto miramos cuánto queda.

No porque el libro sea malo,
sino porque nuestra cabeza ya no está entrenada para estar quieta, para concentrarse en lo importante.

Nos enseñaron a leer, sí, pero nadie nos enseñó a proteger la atención.

Y eso lo cambia todo.

Leer hoy no es lo mismo que leer hace veinte años.

Antes el silencio era lo normal. Ahora es una rareza.

Por eso no se trata de «esforzarte más».

Se trata de diseñar mejor el entorno en el que lees, de establecer estrategias para evadirse del ruido.

3.Y si nos fuéramos a la cama con un libro...

La Organización Mundial de la Salud ha realizado estudios que indican que, con diez minutos de lectura, es posible **reducir los niveles de estrés en un 60 %**.

Leer por la noche ralentiza el ritmo cardíaco, alivia la tensión muscular y combate el insomnio.

«La lectura es un proceso complejo durante el cual, los individuos usan ambos hemisferios de su cerebro.

Al mismo tiempo, se activa el corpus calloso, que es el tejido que conecta los dos hemisferios. Por lo tanto, contribuye a un mejor intercambio de información entre ellos.

La lectura puede ser beneficiosa incluso para el sistema respiratorio o cardiovascular debido al hecho de que la lectura activa el lóbulo frontal, del que dependen todas las funciones automáticas del cuerpo, como la respiración o la función cardíaca.»

(Lambrini Kourkouta *et alii*. Universidad de Tesalónica).

Si ya lees en la cama, genial; si no, Pruébalo, lo mismo te enganchas y concillas mejor el sueño.

Nota: a los propietarios de la ©Dormidina y del ®Lorazepam no les gusta esta recomendación.

4. Cambia el formato y sorpréndete

Seguramente seas un lector que lea en papel..., bien, eso es estupendo, pero no tiene por qué significar que no se puedan probar otros formatos, ¿verdad?

Tener siempre algún **libro descargado en el móvil** también nos va a dar la oportunidad de poder leer en cualquier momento, aunque no tengamos un libro físico cerca o en esa ocasión no haya cobertura de Internet.

Si a ello le incorporamos el llevar auriculares, —por si queremos en algún momento escuchar **audiolibros**—,

nos dará la oportunidad de escuchar buenas lecturas mientras nos desplazamos en coche, comemos, estamos en el gimnasio o salimos a caminar...

Tenemos que tener en cuenta que escuchar audiolibros, —aunque muchos lectores sientan que no aportan nada—, ha demostrado que agiliza procesos cognitivos diferentes a los que hace la lectura visual y la enriquecen.

No hay que entender los distintos formatos de lectura como algo antagonico, sino complementario.

Permitámonos también el ¿incómodo? lujo de cambiar nuestro formato de lectura.

Te sorprenderá.

Nota: sigue incrementándose el porcentaje de usuarios de audiolibros, que ya se sitúan en el 7,9 % de la población mayor de 14 años, con una mayor proporción entre los más jóvenes. (Fuente: *Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España* | Enero | 2025. Ministerio de Cultura)].

Algunas de las mejores plataformas para escuchar libros son: [Ebiblio](#), [Audible](#), [Storytell](#) o [Podimo](#).

5.Desactiva las notificaciones

Recibimos al día **más de 8000 impactos publicitarios** y, para más inri, ni nos damos cuenta de la mayoría de ellos...,

como para que encima nos distraigan las notificaciones de nuestro móvil!

Después de una interrupción, la mente puede tardar **hasta 20 minutos en recuperar la atención** y volver al nivel de concentración que tenía.

Estaría bien que priorizáramos nuestro momento de lectura.

Es nuestro y de nadie más. Dejemos el móvil en silencio y boca abajo.

Marca distancia e intenta que no te molesten mientras lees.

6. La curva del olvido

En 1885, el psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus descubrió lo que hoy llamamos la «curva del olvido».

Sus hallazgos fueron contundentes:

- después de 20 minutos, olvidamos cerca del 40 % de lo aprendido;
- a las 24 horas, retenemos apenas un 30 %;
- en una semana puede desaparecer dicha información i hasta el 90 %!

No es pereza, no es vaquería..., es diseño biológico.

Nuestro cerebro filtra información constantemente y solo conserva lo que considera relevante.

Si no usas, revisas o conectas una idea, él (sí, tu cerebro) la descartará.

Drena para dejar espacio (como Marie Kondo, pero mejor).

El problema es cómo leemos, no cuánto leemos.

Si leemos libros insustanciales, pobres en contenido, serán sacrificados por nuestra cabecita para dejar espacio a lo que ella cree que es importante para nosotros.

A esto hay que sumarle que la mayoría de los lectores practican la lectura pasiva:

- avanzan páginas;
- si acaso subrayan un poco;
- y siguen con el siguiente libro.

Pero entender algo mientras lo lees no significa que lo recordarás.

A esto se le llama «**ilusión de fluidez**»: como se siente fácil, asumimos que se quedará en nuestra memoria.

Traigo malas noticias: esto no es así.

Las personas con «buena memoria» no tienen cerebros especiales. Tienen hábitos.

La memoria no es un talento fijo, sino que es una habilidad que se entrena.

Ponla el chándal y a darle caña.

Nota: Al hilo de lo que te estaba hablando, te recomiendo que leas el maravilloso cuento de Jorge Luis Borges titulado *Funes el memorioso*, sobre un personaje que padece hipermnnesia, o la incapacidad de no olvidar nada y el infierno que eso puede suponer.

7. Leer varios libros al mismo tiempo evita el aburrimiento

Para sortear que nuestro cerebro se aburra es muy recomendable **leer varios tipos diferentes de libros simultáneamente:**

por ejemplo, una biografía, una novela y un libro de no-ficción (si te gustan más los cuentos, las antologías o la poesía, pueden valer perfectamente, claro que sí).

No se trata de hacer un pudín literario sin ningún criterio, ¡ojo!

Además, no siempre tenemos el mismo estado de ánimo, así que hoy puede que nos apetezca leer algo que sea más ligero o de una temática diferente.

Y los libros, tengámoslos a la vista siempre, no vayamos a buscarlos.

Que nuestras estanterías de libros no se conviertan en un domicilio donde se empadronan los ácaros, sino que tratemos a nuestra librería como un jardín: abonándola si hace falta, podándola si lo requiere.

8. Tomar notas y resaltar texto mientras leemos

Me alegro mucho cuando veo lectores que llevan libros con desgastados, subrayados, con pósitos,

porque me está diciendo que esa persona no solo no está siendo un lector pasivo, sino que está estudiando y analizando el libro que lleva consigo.

Tomar notas, resaltar frases, señalar palabras que no conocemos, añadir ideas y marcar pasajes,

va a evitar que nuestro cerebro se apelmace con una lectura pasiva, sin acción, y conseguiremos también recordar mucho mejor lo que leemos.

Recuerda: la lectura debe ser tratada como un deporte de contacto. Subrayar, anotar...;

marcar un libro es el mayor homenaje que le podemos hacer a un libro que estamos leyendo y, por tanto, a su autor.

Un autor se alegrará siempre de saber que hemos leído su libro..., ipues imagínate su subidón si sabe que hemos tomado notas en él y lo hemos subrayado!

9.Unirse a un club de lectura

Como coordinador de varios clubes de lectura no puedo dejar de recomendarte esta experiencia.

Son muchos los beneficios de pertenecer a un club de lectura:

- Te permite enriquecer lo que lees con el resto de miembros del club. Todos aportáis vuestra visión de la lectura y eso suma distintos puntos de vista.
- Es más probable que te encuentres con personas con tus mismas inquietudes y sensibilidades e interactúes con buenos libros.
- Aumentarás tu ritmo de lectura, ya que te sentirás responsable y comprometido a leer un libro con el resto de compañeros del club.
- Seguramente saldrán nuevas actividades más allá del club, como tomar algo, acudir a charlas, exposiciones...

Si en tu localidad no hay un club de lectura presencial al que puedas acudir, existen muchos clubes de lectura virtuales con los que conectar *online*.

El *Club Penguin*, de la editorial del mismo nombre, y el Club de Lectura Virtual del Instituto Cervantes, son dos muy buenos.

10. Buscar sugerencias de lectura

He comprobado a lo largo de estos años que muchas personas dejan de leer o tienen parones prolongados en su hábito de lectura simplemente porque no encuentran una recomendación lectora.

Para evitar este posible inconveniente que a lo mejor te ocurre, aquí te señalo varios *tips* por si sirven de ayuda:

- **Visitar librerías** donde nos asesoren. Los libreros son maravillosos prescriptores de lo que puedan ser nuestras preferencias con los libros.
- Sumergirse en el **catálogo de una biblioteca**, con curiosidad, sin agobios..., logrará que comprobemos por nosotros mismos lo mucho que nos está esperando para leer.
- Es muy aconsejable registrarse en **webs y blogs culturales** y de temática sobre libros para así mantenernos al tanto de las novedades y de las buenas lecturas.

Algunos de los que más me gustan son: [El Boomeran\(g\)](#), [La piedra de Sísifo](#) o [Lecturalia](#).

11. La «falacia del coste hundido»: renunciar en cualquier momento a ese libro que no nos está gustando

«¿Es recomendable terminar siempre el libro que estamos leyendo, aunque no nos guste, sea malo o nos aburra?».

Contra lo que uno se pueda imaginar, muchos lectores responden afirmativamente cuando les hago esta pregunta en los talleres y en los clubes de lectura.

Se cumple así con lo que se ha denominado en llamar **la falacia del costo hundido**, que habla de la dificultad de renunciar a algo cuando sentimos que ya hemos invertido mucho tiempo, energía, esfuerzo o incluso dinero.

Con los libros pasa..., y más a menudo de lo que creemos.

Pero..., ¿y por qué no dejar un libro que no nos está gustando?

En el mundo anglosajón hasta se le ha puesto nombre al abandono del libro que no nos apetece terminar: *DNF-ing* (acrónimo inglés de *Did not finish* («No terminó»).

Incluso cuando rendirse conduciría a un mejor resultado, la falacia del costo hundido nos lleva a la indecisión y la autocomplacencia:

«Ya que he empezado, pues lo termino...» o..

«¿Y si pasa algo bueno al final del libro?»,

son algunas de esas frases mentales que tenemos presentes para no dejar de lado un libro.

Pensamos que terminar ese libro que está siendo un tostón es una marca de carácter, que somos virtuosos por terminarlo y, si nos cuesta más esfuerzo, mejor todavía.

A nadie le gusta reconocer que esa inversión de tiempo y esfuerzo no merecía la pena.

Pero eso es una tontería.

¿Nos obligaríamos a terminar una serie de televisión de diez episodios porque ya empezamos el primer episodio?

¿Nos acabaríamos de comer un plato de comida aunque nos supiera horrible?

En el mercado existen millones de libros (Amazon tiene más de 50 millones en su fondo editorial) esperando nuestra atención..., como para que estemos perdiendo el tiempo con uno que no nos convence, ¿no crees?

Démonos el permiso de dejarlo y a no tener cargo de conciencia por ello.

Todo lo contrario, felicitémonos porque vamos a empezar una nueva lectura con otro libro.

12. Mantener un registro de lo que leemos

Puede que estés en ese momento en que te plantees leer más y mejor...;

uno de los métodos más fáciles de implementar y con mejores resultados es el de **registrar lo que uno lee**.

Y es que ir visualizando lo que ya hemos leído es un estímulo continuo.

Te cuento...

Cuando vemos que nuestra lista de títulos es corta, será una motivación para ir añadiendo más y aumentar el ratio de libros leídos al año.

Simplemente, [registra en un cuaderno](#) o en un [bloc de notas](#) específico para ello lo que estás leyendo.

Puede ser indicando el autor, el título, un breve resumen, la fecha de inicio y finalización de la lectura..., o lo que tú consideres más importante.

Aquí las reglas las pones tú. Ríndete a lo imperfecto.

Al principio, dudarás, pero, al poco tiempo, adquirirás una dinámica que logrará que lo realices automáticamente.

Que anotas solo un 1% de lo que has leído..., pues no subestimes ese porcentaje, porque ese 1% lo puede cambiar todo...

13. Nos buscamos ocupaciones para enfrentarnos a lo importante

Muchísima gente cae en esta trampa para evitar abrir el libro y esforzarse en leerlo.

¿Alguna vez coges el móvil, ves un *reel* con IA, mandas un wasap con un chiste, ves un vídeo de hienas matando un ñu..., para así evitar abrir el libro?

Pues ahora te digo una cosa que te va encantar: si en alguna ocasión cerraste varias pestañas de Youtube o paraste de ver un *reel* de Instagram para abrir un libro, te convertiste en ese mismo

momento en un miembro de la resistencia en esta era de la distracción.

Siéntete orgulloso.

Y si todavía no has experimentado ese pequeño gesto de «corte de mangas virtual» a tanto estímulo agotador, siempre es buen momento para ponerlo en práctica.

Si quieres socializar, cuéntale a un amigo, familiar, conocido, lo que estás leyendo y dialoga con él sobre ese libro.

Recomiéndaselo.

O regálaselo.

Eso es socializar.

Y nos lo van a agradecer más que el *emoji* que les enviamos tantas veces.

14. No hacer listas interminables de libros que queremos leer

Ingente cantidad de lectores llevados por buenos propósitos establecen una lista de libros para leer en los siguientes días, semanas o meses.

Se apuntan a concursos de lectura—tipo *Gooreads*— en los que se premia, en la mayoría de las ocasiones, la cantidad sobre la calidad.

Esto genera estrés y frustración.

Hay que priorizar lo cualitativo sobre lo cuantitativo porque, a la hora de leer, el no verter insumos que no aportan nada a nuestro cerebro es dejar espacio a lo que verdaderamente importa.

Consultar artículos y opiniones sobre un libro nos acercará a esa lectura desde distintos flancos.

Recuerda: los lanzamientos de novedades editoriales están bien; las recomendaciones de *best sellers*, también, pero..., ¿te has preguntado dónde estarán esos libros dentro de cien años?

La mayoría dormirá el sueño de los justos en algún anaquel digital donde nadie los recordará...

(¿Quién se acordará o dónde se encontrarán en unos pocos años los libros de Carmen Mola, Juan del Val o de Sonsoles Ónega...?).

Pues eso.

Ejecuta y descarta.

Porque los libros que han sobrevivido a siglos ya llevan el sello de «clásicos»; se han ganado su relevancia porque han traspasado el tiempo que los vio nacer y siguen ahí.

Ah, y no te avergüences nunca por no haber leído un libro si alguien te pregunta por una obra imprescindible? que según él tendrías que haber leído ya.

Anótalo y búscalos si te interesa.

Ya decidirás tú si lo lees.

¿Sabes cuántos libros de ese tipo me faltan a mí por leer?

Pues eso...

Y no lo olvides: el mapa beneficia al cartógrafo.

15. Lo que *La Odisea* de Homero te puede enseñar para leer mejor

Si la obra de Homero es, posiblemente, la mayor epopeya jamás contada, también lo es el sinnúmero de mensajes que nos envía el autor del poema sobre lo que es la naturaleza humana y sus debilidades...

En el *Canto XII* de *La Odisea*, el protagonista, Odiseo, recibe una advertencia clara:

Las sirenas cantan de forma irresistible. Quien las escucha, pierde el juicio y su barco termina contra las rocas.

Ulises (Odiseo) no era más disciplinado que sus hombres.

No tenía más fuerza de voluntad.

Tenía algo mejor.

Sabía que iba a fallar.

Era consciente de sus debilidades y de que también perdería el juicio escuchando a aquellas sirenas.

Por eso pidió que lo ataran al mástil.

La científica del comportamiento, **Katy Milkman**, pone este ejemplo literario en sus clases de la universidad cuando explica lo que se conoce como **dispositivo de compromiso**, es decir, una forma de restringirnos deliberadamente para ayudarnos a alcanzar nuestras tareas y metas.

Ese «dispositivo de compromiso» ha de activarse para protegerte de ti mismo.

Leer en 2026 no es un problema de motivación...

Es un problema de «sirenas»:

Notificaciones,
pantallas.
publicidad por doquier,
dopamina inmediata...

No necesitas más fuerza de voluntad.

Necesitas tu propio mástil.

Todos lo necesitamos, tranquilo.

FIN