



Gestión del  
Conocimiento

# EnRed@2.0

Revista digital por y para emplead@s de la  
Junta de Andalucía



Instituto Andaluz de Administración Pública  
Consejería de Justicia, Administración  
Local y Función Pública

UNA INICIATIVA DE...

INICIO QUIÉNES SOMOS ▾ SECCIONES ▾ NÚMEROS ▾



## La biblioteca publica contra el sedentarismo cognitivo

IN: ENSÉÑANOS TU TRABAJO, OPINIÓN

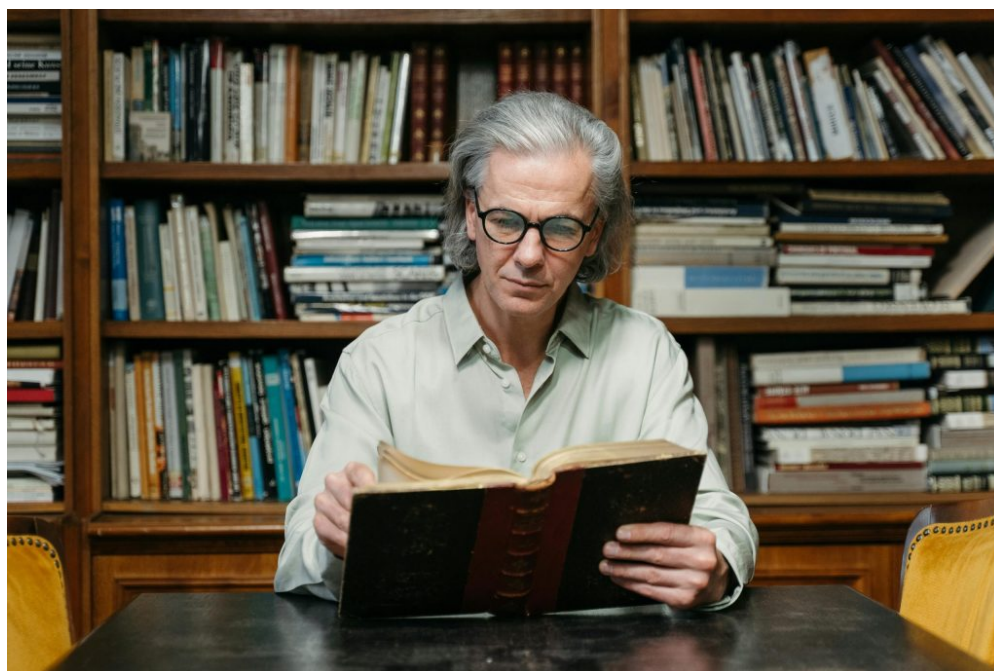


Foto de Tima Miroshnichenko: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-libros-sentado-de-madera-9572569/>

***Miguel Ángel Sánchez Herrador***

*Archivo Histórico Provincial de Córdoba*

***Mariano Boza Puerta***

*Biblioteca de Andalucía*

## El sedentarismo cognitivo, una amenaza creciente

Tras millones de años de evolución, los seres vivos han adquirido una capacidad esencial para su supervivencia que consiste en preservar energía y realizar las tareas con el gasto mínimo, lo que les permite sobrevivir a largos períodos de carestía de sustento. En la actualidad, a pesar de la sobreabundancia de alimentos, los seres humanos mantenemos esa eficiencia que nos lleva a eliminar tareas innecesarias con alto coste energético y también a ganar peso.

El problema surge cuando cada vez realizamos menos actividades tanto físicas como mentales. El sedentarismo físico, el aislamiento social, el envejecimiento, pero sobre todo la llegada de la inteligencia artificial (IA en adelante) han agravado esa situación. Concretamente la IA nos permite realizar, con una pasmosa facilidad, tareas que hasta hace poco requerían horas de trabajo y concentración, por lo que nuestro cerebro deja de trabajar para ahorrar recursos. En la tercera edad el problema se agrava: la jubilación reduce las actividades cotidianas, se multiplican las dolencias o aparece el miedo a las caídas y, en ocasiones, pesa la soledad o la falta de una oferta de ocio adaptada. De forma paulatina, nos acostumbramos a movernos menos y la inactividad se convierte en un hábito.

A esto se suma la llamada "cultura del clic", que puede resumirse en abordar el conocimiento de manera atropellada y fragmentada. Saltamos de una noticia a otra, sin detenernos en ninguna, de forma superficial, a salto de mata. La

CONTACTA

[revista.iaap@juntadeandalucia.es](mailto:revista.iaap@juntadeandalucia.es)

BUSCAR

🔍 Type Search Term ...

CONTENIDOS PUBLICADOS

- Actualidad (126)
  - Gestión del Conocimiento (28)
  - Personas que suman al cambio (7)
- Monografías (73)
- Números (26)
- Secciones (352)
  - Conoce Andalucía (45)
    - ANDALUCIA NATURALmente (13)
  - Consumo gusto (5)
  - Crónicas jurídicas (10)
  - Diferentes pero iguales (5)
  - Editorial (24)
  - Enséñanos tu trabajo (77)
  - Formación (4)
  - Innovando (17)
  - Ocio y tiempo libre (129)
    - Actividades en grupo (4)
    - Arte (9)
    - Gastronomía (24)
    - Patio de butacas (13)
    - Rincón literario (69)
    - Viajes (1)
  - Opinión (21)
  - Tecnología práctica (28)
- Vídeos (5)

AYUDA A QUE NOS CONOZCAN  
GRACIAS AL RSS



lectura profunda, en cambio, exige tiempo y calma, abstraerse del ruido omnipresente. Hoy día, todo tiende a lo contrario: infinidad de titulares, enlaces y notificaciones que nos arrastran de un sitio a otro, sin permitirnos detenernos en nada.

En la actualidad, cuenta más la inmediatez que la profundidad. Las opiniones se lanzan al instante, sin aplicar el conocimiento y la experiencia, que requieren tiempo y paciencia. El esfuerzo, que es lo que realmente nos enriquece, se devalúa frente a un mensaje rápido que se comparte y genera *likes* en un parpadeo.

Todos esos comportamientos pasivos que requieren de poco esfuerzo mental han sido denominados “sedentarismo cognitivo” que consiste en consumir información fácil sin ningún tipo de análisis intelectual real.

Estaría asociado a otros dos términos como coste cognitivo y deuda cognitiva. El coste cognitivo se refiere a cuánto nos cuesta realizar tareas como memorizar un número de teléfono, orientarnos para llegar a algún sitio o realizar un cálculo matemático. Por otra parte, la deuda cognitiva es la consecuencia de permitir a la IA que piense por nosotros. Si delegamos en esa tecnología tareas complejas de nuestro cerebro como leer, analizar, resumir, abstraer y hasta imaginar, debilitamos nuestra mente y, al igual que un músculo que no se utiliza, acaba degradándose y atrofiándose. Nuestro cerebro necesita de un constante entrenamiento para mantenerse ágil y fuerte.

Son muchas las capacidades que se están viendo afectadas, como la orientación espacial, la memoria o la atención. Pero no la cosa no se queda ahí; conforme la IA vaya adquiriendo mayor capacidad para imitar funciones de nuestro cerebro, cada vez más y más áreas perderán su actividad. De hecho en algunos países ya se ha constatado cierto declive a nivel poblacional en el cociente intelectual. La curva ascendente de nuestro cociente intelectual a lo largo del siglo XX se ha invertido en los últimos años de forma preocupante.

Por si eso fuese poco, el pensamiento crítico también se empobrece. Tendemos a creer todo aquello que nos suena bien, y la IA consigue ese efecto en sus resultados, a pesar de que la mitad sea falso o basado en datos erróneos, de modo que podemos contribuir, sin ser conscientes, a difundir conocimientos erróneos y falsas noticias. Tampoco leemos textos largos, evitamos problemas completos y, por supuesto, no debatimos con profundidad nuestras ideas.

Se resienten actividades que consideramos definitorias de un elevado intelecto como análisis, inducción y deducción, así como la curiosidad o la búsqueda de nuevo conocimiento, que conforman el núcleo del aprendizaje. En definitiva, se desactivan las partes del cerebro involucradas en todos esos procesos, y pasamos a depender por completo de las tecnologías para todos los aspectos de nuestra vida.

Perdemos también la sensación de seguridad y confianza que adquirimos en el proceso de aprendizaje. Pensemos en el sentimiento de inseguridad que nos produce un avería de nuestro móvil, la caída de Internet o fallos en alguna aplicación que necesitamos en nuestro día a día.

Sin embargo, el término sedentarismo cognitivo aún no está totalmente estandarizado como diagnóstico clínico. La investigación relacionada, aunque cada vez es más abundante, aún es incipiente y muchos de esos estudios son experimentales o preclínicos, lo que restringe su aplicabilidad directa en humanos.

Algunos de esos estudios son bastante pesimistas. Por ejemplo, apuntan a que la interconexión entre neuronas que se detecta, a través del electroencefalograma, en personas que usan mucho la IA para la redacción de textos en comparación con aquellos que no la utilizan, es menor. Es decir: la utilización excesiva de la IA podría eliminar conexiones neuronales y afectar al modo de actuar de nuestro cerebro. Ese declive neuronal produciría una atrofia de la memoria que ya no está obligada a recordar tantos datos gracias al rápido recurso del buscador del móvil.

También se vería afectado el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) que desempeña un papel central en la regulación de la neuroplasticidad, la memoria y la supervivencia neuronal, cuya disminución se vincula con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, el Parkinson y la esclerosis múltiple, así como con trastornos cognitivos relacionados con el envejecimiento.

En definitiva, el sedentarismo cognitivo incide más en la tercera edad, ralentizando la memoria, la atención y la capacidad de razonamiento. Esteve y Collado (2013) señalan que el aumento de la esperanza de vida en las sociedades desarrolladas trae consigo una realidad menos halagüeña: el crecimiento de las enfermedades degenerativas asociadas al envejecimiento, entre las cuales el deterioro cognitivo constituye la principal causa de discapacidad. Los mismos autores subrayan, sin embargo, un matiz esperanzador: la educación y el hábito de la lectura actúan como factores de protección, capaces de ayudar a preservar las capacidades mentales y a paliar el declive mental.

## La biblioteca como agente dinamizador

El ideal de la Ilustración, que concebía el acceso al conocimiento como la base de la libertad y el progreso, encuentra una expresión contemporánea en la transformación de las bibliotecas públicas. Estos espacios han dejado de ser meros depósitos de libros para convertirse en centros activos de pensamiento crítico, democracia y cohesión social.

Accesibilidad y diversidad como condiciones para la salud intelectual colectiva. La función social de la biblioteca frente a la pasividad cultural: leer, conversar, crear. El bibliotecario como entrenador cognitivo (metáfora del mediador que estimula y acompaña).

Las actividades culturales son hoy día un servicio bibliotecario estructural y no accesorio, que tiene una utilidad muy amplia: ayudan a despertar el gusto por la lectura, atraer a nuevos usuarios, dar presencia social a la biblioteca, visibilizar sus servicios y colecciones, difundir la cultura -tanto general como local- y mantener un contacto cercano con la comunidad, tejiendo además redes de colaboración. Además, generan efectos menos visibles pero muy valiosos, como el refuerzo de la cohesión social, el alivio de la soledad no deseada, la mitigación del miedo al deterioro o la dependencia, el aumento de la autoestima y, en definitiva, la mejora del bienestar emocional y de la salud mental.

Las bibliotecas se han convertido en lugares de encuentro entre generaciones, espacios vivos donde la convivencia surge con naturalidad y donde las personas mayores encuentran un sitio acogedor para seguir participando, aprendiendo y compartiendo su experiencia con los demás. Por eso es tan importante que las bibliotecas públicas se adapten a las necesidades de la tercera edad y planifiquen actividades y programas dirigidos a este colectivo, iniciativas que despierten la curiosidad, mantengan la mente activa y ayuden a combatir ese sedentarismo cognitivo.

López Melguizo (2023) señala que el progresivo envejecimiento de la población no solo plantea retos para la sociedad, sino que ofrece a las bibliotecas públicas la oportunidad de reinventar sus servicios y acercarse a un público cada vez más amplio y diverso.



Club de lectura con personas mayores Las bibliotecas públicas no solo son lugares donde se programan actividades, sino también espacios para que las personas mayores se reúnan. Lugares donde charlar, compartir experiencias, trabajar en iniciativas comunitarias que fortalecen los lazos entre vecinos. Equipamientos que combaten el abandono afectivo y que permiten que cada persona se sienta integrada y valorada dentro de su comunidad.

Del mismo modo, las colecciones deben amoldarse a las necesidades de este público. Incorporar libros en letra grande, materiales de lectura fácil y obras con un lenguaje claro permite que muchas personas mayores sigan disfrutando del placer de leer sin limitaciones. También conviene prestar atención a los temas que más les interesan y preocupan - como la salud, el bienestar o la vida cotidiana- para que encuentren en la biblioteca lecturas entretenidas y sientan que ese espacio también está pensado para ellas.

En Andalucía, donde según la Estadística Continua de Población (INE, 2025) el 19,1% de la población es mayor de 65 años, encontramos muchos ejemplos de bibliotecas públicas que han reorientado sus programaciones de actividades culturales para destinar muchas de ellas a las personas mayores con el fin de fomentar su bienestar y su calidad de vida.

Los clubes de lectura llevan décadas formando parte del paisaje bibliotecario y, lejos de ser solo un espacio para hablar de libros, pueden convertirse en auténticos motores culturales. Favorecen la sociabilidad, estimulan el pensamiento crítico frente a la desinformación y ayudan a garantizar el acceso a la lectura y a la cultura para toda la comunidad, incluidos colectivos con dificultades lectoras.

En este sentido, resulta especialmente valiosa la colaboración de bibliotecarios de la ciudad de Granada -profesionales de la Universidad, la Junta de Andalucía, el Ayuntamiento y la Diputación- para acercar la lectura a las residencias de personas mayores. La iniciativa "Generaciones entre palabras" consiste en que bibliotecarios voluntarios visitan estos espacios para leer historias, poemas o relatos, compartiendo así la experiencia de la lectura. No se trata únicamente de recitar palabras, sino de crear momentos de conversación, memoria y compañía.

Otra iniciativa digna de mención es "Leyendo y punto", un club de lectura organizado por la Biblioteca Provincial de Córdoba "Grupo Cántico", que combina dos pasiones: la lectura y las labores de punto. Durante las sesiones, los participantes comentan y analizan una novela mientras tejen, lo que favorece un ambiente de conversación distendida y participación compartida. Esta práctica, además, contribuye a mantener activas tanto las capacidades cognitivas -a través de la lectura y el diálogo- como las habilidades manuales y la motricidad fina, propias de las labores de punto.

No podemos dejar de mencionar el programa "Biblioteca y mayores" de la Biblioteca Pública Municipal de La Chana en Granada: un proyecto inclusivo y muy completo, por la diversidad de actividades que ofrece, pensado para acompañar de forma cercana a las personas mayores del barrio, especialmente a quienes viven situaciones de soledad o vulnerabilidad. Combina el acompañamiento afectivo -visitas y préstamo a domicilio, llamadas, videollamadas o intercambio de cartas- con momentos de socialización y ocio intergeneracional, a través de visitas guiadas, talleres de lectura y escritura, actividades culturales y espacios de conversación que ayudan a crear vínculos y sentir la biblioteca como un lugar propio. Incluye también formación de usuarios y alfabetización digital adaptada a su ritmo, para que puedan usar con confianza los recursos de la biblioteca y realizar gestiones básicas.



También es especialmente destacable el trabajo de la Biblioteca Pública Municipal de Jabugo en la promoción de un envejecimiento saludable, ofreciendo talleres de memoria, alimentación o prevención de accidentes domésticos. Para animar a las personas mayores a disfrutar de la biblioteca, se ha creado la sala +60, un espacio pensado especialmente para ellas, con colecciones y mobiliario adaptados a sus necesidades. Se trata de un rincón donde se sienten cómodos, acompañados y con la libertad de aprender, compartir y seguir formando parte activa de la comunidad.

En la actualidad es clave la inclusión tecnológica y digital, especialmente para las personas mayores, que necesitan formación en tecnología para superar la brecha digital, potenciar su independencia y reforzar su autoestima.

En un mundo saturado de información, la alfabetización digital e informacional es clave para que las personas mayores puedan moverse con seguridad y autonomía. No se trata solo de manejar dispositivos o navegar por Internet, es la manera de acceder a servicios de salud, realizar trámites con la Administración y participar en la vida cultural y social. Dominar estas habilidades permite mantenerse informado, activo y conectado, evitando quedarse excluido de un mundo que cada vez gira más en torno a lo digital.

En este aspecto las Bibliotecas Provinciales andaluzas están llevando a cabo un trabajo muy notable con distintas actividades, entre las que sobresale la colaboración con la Fundación Cibervoluntarios para ofrecer a los mayores talleres que les acercan la tecnología y les permiten mejorar sus capacidades digitales.

También merece ser destacada la colaboración entre los Centros de Participación Activa, la Biblioteca Provincial de Almería "Francisco Villaespesa" y la Biblioteca de Andalucía en la organización de talleres de alfabetización mediática e informacional dirigidos a personas mayores.

Estos espacios no solo favorecen la autonomía y la confianza, sino que permiten mantenerse activos mentalmente, desarrollar pensamiento crítico para distinguir información fiable de la que no lo es y facilitar una interacción segura con la Administración, los servicios de salud y otros recursos digitales. Además, fomentan la participación social y cultural y refuerzan la autoestima, convirtiéndose en una manera práctica y estimulante de mantenerse conectados con un mundo que cambia constantemente.

## Conclusión

Las bibliotecas públicas, pese a sus limitaciones -infraestructuras, recursos, personal- responden con eficacia a las necesidades de las personas mayores. No solo potencian sus competencias digitales y cotidianas, sino que crean espacios de encuentro, participación y debate que fortalecen vínculos vecinales y redes de apoyo. Así, la biblioteca se afirma como un verdadero lugar comunitario: inclusivo, dinámico y capaz de inspirar el diseño de servicios y actividades que enriquecen la vida de los mayores y fomentan un envejecimiento activo y saludable.

En un mundo marcado por notificaciones constantes y titulares efímeros, la biblioteca pública se alza como gimnasio de la mente. Cada club de lectura, cada taller, es un ejercicio para desarrollar el intelecto, combatir la inercia cognitiva y recuperar el placer de pensar con calma. Allí, los usuarios dejan de ser meros receptores para convertirse en exploradores activos de ideas, capaces de cuestionar lo evidente y asumir el pensamiento como herramienta de libertad.

Por eso, apostar por las bibliotecas públicas como laboratorios del pensamiento no es un lujo: es una necesidad cívica. La curiosidad se convierte en hábito, el diálogo en escudo frente a la manipulación, y la reflexión en un acto de resistencia democrática. Como decía María Zambrano, "la libertad no hace felices a los hombres; los hace, sencillamente, hombres": en la biblioteca pública recuperamos esa libertad pensante que nos humaniza y fortalece el pluralismo.

## Bibliografía

- Boza Puerta, M.; García Quirantes A.; Sánchez Herrador, M.A. "Bibliosalud Andalucía: una web para la promoción de la salud mental." *Boletín de la Asociación Andaluza de Bibliotecarios*. N.º 129, Enero-Junio 2025, pp. 69-79.
- Calero Prieto, I.; Faba-Pérez, C. "Servicios bibliotecarios para la tercera edad: las bibliotecas públicas de la provincia de Badajoz". *Ibersid*, 2020, 14, 1, p. 55-68.
- Caridad Sebastián, M.; García López, F.; Martínez Cardama, S.; Morales García, A. M. "Bibliotecas y empoderamiento: servicios innovadores en un entorno de crisis". *Revista Española de Documentación Científica*, 2018, 41 (2).
- Corrales, J. "Ignorancia deseada, una amenaza para la sostenibilidad de la cultura escrita". *Blog de Cedro*. <https://www.cedro.org/blog/articulo/blog.cedro.org/2025/11/11/ignorancia-deseada-una-amenaza-para-la-sostenibilidad-de-la-cultura-escrita>
- De la Calle Hernández, M.C.; García-Jáñez, E.M.; Gómez-Díaz Ortiz, M.A.; Gonzalo Ortiz, E.; Mena-Macías, N.; Ramos Claudio, R.; Rebollo-Arranz, "Mayores Conectados: diseño y desarrollo de servicios en bibliotecas públicas para superar la brecha digital de personas mayores". *Revista de Investigación sobre Bibliotecas, Educación y Sociedad*, 2024, 1.
- Esteve Esteve, M.; Collado Gil, Ángel. "El hábito de la lectura como factor protector de deterioro cognitivo". *Gaceta Sanitaria*, 2013, v. 27, n. 1, p. 68-71.
- Faba Pérez, C.; Calero Prieto, I. "Las bibliotecas públicas y la integración de las tecnologías en la tercera edad: un caso de estudio en Extremadura (España)". *Revista General de Información y Documentación*, 2021, 31 (1), p. 15-35.
- Flores-Perez, Y. Erazo-Paredes, I.A. Cerón-López, J.A. Salguero, C. Saavedra-Torres, J.S. "Ejercicio, sedentarismo y su impacto en los niveles de BDNF: implicaciones para la memoria y trastornos neurodegenerativos". *SANUM* 2025, 9 (3), p. 104-115.
- García-Rodríguez, Araceli; Gómez-Díaz, Raquel (2024). "Bibliotecas públicas y acción social: tendencias de una década". *Anuario ThinkEPI*, 2024, v. 18.
- Gil Calderón, M.; Chaves Salgado, Lorena; Bonilla Carrión, R. "Las bibliotecas públicas como promotoras del envejecimiento activo saludable". *E-Ciencias de la Información*, 2020, v. 10, n. 1.
- López Melguizo, I. "Biblioteca y mayores: un proyecto inclusivo en la Biblioteca Pública Municipal de La Chana". *Boletín de la Asociación Andaluza de Bibliotecarios*, 2023 n. 126, p. 82-107.
- Moreno Mulas, M.A. "Bibliotecarios en el laberinto del club de lectura". *CLIP: Revista de la Sociedad Española de Documentación e Información Científica*, 2024, n. 89.
- Quílez Simón, P.; Gallo León, J.P.; Gómez Hernández, J.A. "Función de las actividades culturales en las bibliotecas públicas: visión de los profesionales de la Región de Murcia (España)". *Revista de Investigación sobre Bibliotecas, Educación y Sociedad*, 2025, 2, e99701. <https://doi.org/10.5209/RIBE.99701>
- Soto Añari, M.; Flores Valdivia, G.; Fernández Guinea, S. "Nivel de lectura como medida de reserva cognitiva en adultos mayores". *Revista de Neurología*, 2013, 56, p. 79-85.

- Sparrow, B.; Liu, Jenny; Wegner, D.M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 2011, vol. 333, n. 6043, p. 776-778.
- Wanders, L., et al. Association between sedentary time and cognitive function: a focus on different domains of sedentary behavior. *Preventive medicine*, 2021, vol. 153, p. 106731.

## Tú haces ENRED@2.0

Nos gustaría mucho contar contigo. Escribe tus artículos, sugiérenos temas, envía tus comentarios...

Tenemos muchas ganas de conocerte mejor.

ÚNETE A LA AVENTURA

Si te ha gustado este artículo, encontrarás más contenidos interesantes en nuestra sección [Enséñanos tu trabajo](#).

Y te invitamos a ver nuestros anteriores números de [EnRed@2.0](#).



**Junta de Andalucía**

Consejería de Justicia, Administración Local y Función Pública

INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

*Editado por el Instituto Andaluz de Administración Pública en Sevilla (ISSN: 3020-9587)*

*Declaración de Accesibilidad*