

¿Puede la literatura apoyar tu salud mental? Este escritor dice que sí



El autor mexicano Jaime Alfonso Sandoval compartió cómo los libros pueden acompañarte en momentos de dificultad

14/10/2025

Shutterstock

Diego Romero

Los **libros** pueden acompañarte a lo largo de tu vida, durante **momentos complicados** o de **crisis**, así lo expresó el autor mexicano [Jaime Alfonso Sandoval](#).

En una de sus obras, el autor de ***Los fantasmas de Fernando*** aborda algunas situaciones relacionadas a la **salud mental**, y considera que en los **libros**, las personas pueden **encontrar refugio**.

*“La ansiedad en la juventud mexicana llega a alcanzar a más del 52 %, una manera de poder purgar y resetear eso es **escribiendo**.”*

*“No importa que **escribas, aunque sea solo para ti**, nada más con ese momento empiezas a hacer un **proceso terapéutico**, no es igual a la terapia, es distinto, pero es una ayuda”, expresó.*



Jaime Alfonso Sandoval, autor de 'Los fantasmas de Fernando'. Foto: Diego Romero

Jaime Alfonso Sandoval es un autor que escribe a niños, adolescentes y jóvenes a quienes exhorta a **pedir ayuda en momentos de dificultad**, tal y como sus personajes lo hacen.

*“No crean que por tener problemas ya la vida acabó y está cerrada. Al contrario, va a empezar, tienen que empezar una vida, porque no es normal sentir un dolor, no es normal **vivir con un secreto que duela**.”*

*“Todos tenemos secretos, pero si ese secreto te causa dolor, tienes que pedir ayuda. En todos mis libros, intento meter personajes, meter historias donde **los personajes encuentran ayuda**”, agregó.*

En [CONECTA](#) te compartimos 5 tips del autor mexicano para **encontrar en la escritura y lectura un acompañamiento**.

“No importa que escribas, aunque sea solo para ti, nada más con ese momento empiezas a hacer un proceso terapéutico”.

1. Pierde el miedo

El primer consejo del autor mexicano es **perder el miedo**, no esperar a prepararse académicamente para iniciar en el mundo de la literatura.

*“Eso de que: ‘Primero voy a estudiar letras y luego voy a estudiar un diplomado y luego voy a estudiar una maestría y luego un doctorado que no me animo a escribir’, yo les digo siempre **pierdan el miedo**.”*

*“No importa si nadie los lee, **lo principal es sacar ideas**, después compartirlas y ya después decidir si quieren escribir algún género en particular o solamente expresarse”, explicó.*

2. No te juzgues

Para Jaime Alfonso, el **escribir sin juzgarte** es un buen comienzo para expresar tus emociones y poner en orden tus ideas.

*“Tienes que **darte un espacio y no juzgarte**, porque normalmente lo que vamos haciendo es generar una **autocrítica interna**, y sobre todo, personas que crecen con un adulto, un papá, una mamá, alguien que te está juzgando continuamente.*

*“Empiezas a **construir dentro de tu mente** a alguien que te está juzgando siempre, ya cuando ni siquiera estás junto con ellos, empiezas a replicar las voces que tú escuchaste porque creciste con una voz que te está juzgando”, dijo.*

Decir que no a esas voces internas, harán que no te paralices al momento de escribir, por eso el autor invita a ‘apagar’ a esas personas que te están juzgando, incluso si eres tú mismo o misma.

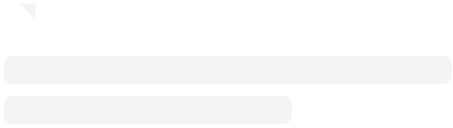
*“Me he enfrentado a muchos estudiantes que quieren escribir, pero se frenan porque **se empiezan a juzgar**.*

*“Entonces lo primero que les recomiendo es apagar eso. **No está invitada esa persona que está juzgando**, incluso si eres tú mismo o tú misma. Apágalo”.*



[View this post on Instagram](#)





3. Pon palabras en tus ideas como un proceso sanador

Escribir es un proceso que ayuda a sanar el interior, así lo considera Jaime Alfonso.

Por lo que invita a jóvenes y adolescentes a **escribir** incluso a personas que ya no estén presentes en la vida o a uno mismo.

*“Pueden dejar fluir algo, pueden **escribir una carta**, puedes escribir cartas a alguien que tú quisieras aunque nunca la va a leer.*

*“A lo mejor tu papá ya no está, a lo mejor tu abuelo ya no está, pero quieres escribir una carta porque quieres ordenar y expresar un sentimiento que traes atorado, pues **escríbelo**.*

“No importa si después la guardas y la destruyes, pero ya lo hiciste”, dijo.

Agregó que ponerle **palabras a las ideas y sentimientos es un proceso sanador**.

“Siempre recomiendo eso, ahí está, está a la mano, está ahí, pero pocos se atreven a dar el primer paso, ya lo segundo y tercero va a ser mucho más fácil. Y ese proceso de poner en palabras tus ideas es un proceso también muy sanador”, expresó.



Jaime Alfonso Sandoval en charla con CONECTA. FOTO: Diego Romero

4. Acompáñate de un libro

El autor considera que las personas que dicen que no les gusta leer es porque **no han encontrado 'su libro'**.

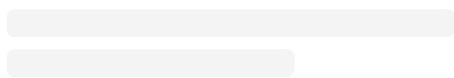
La búsqueda de ese libro puede hacerse por género, por autor, por tema y seguramente encontrarás algo con lo que te conecte, así lo aseguró **Jaime Alfonso**.

*“Los libros ponen palabras a **sentimientos que uno no sabe cómo expresar**, ofreciendo acompañamiento en la vida.*

*“Se convierten en '**hogares literarios**' y **espacios seguros**, donde se encuentran reflexión, respuestas y se construye una comprensión del mundo y del lugar de uno en él”, dijo en entrevista a CONECTA.*



[View this post on Instagram](#)



5. ¿No sabes por dónde empezar? Aquí hay algunos autores que puedes consultar

Uno de los libros que puede ayudarte en momentos complicados es precisamente el del autor Jaime Alfonso Sandoval: ***Los fantasmas de Fernando***, pues en esta historia se tocan temas como la violencia, el duelo, el perdón, entre otros.

Además, el autor recomendó otras **obras literarias** que pueden ayudarte en momentos complicados.

- Los fantasmas de Fernando (sobre violencia, duelo, perdón).
- 36 kilos de Mónica Brozon (trastornos alimenticios).
- Las sirenas sueñan trilobites de Martha Riva Palacio Obón (violencia).
- Supernaturalia de Norma Muñoz Ledo (seres mágicos de México).
- Libros de los autores Antonio Malpica y Ana Romero.

La FIL Monterrey 2025

Conferencias, homenajes a destacados autores, charlas, talleres, actividades para niños y más es lo que se ofrece en la feria organizada por el **Tec de Monterrey**, donde el invitado especial de este año es **Colombia**.

Más de **700 autores** de 12 distintos países se han dado cita en la fiesta literaria celebrada en Cintermex, en Monterrey.

*"Esta **edición** de la **FIL Monterrey es muy especial**. Contar con Colombia como invitado de honor es algo que buscamos, nos llenaba de sueños y posibilidades",* dijo Juan Pablo Murra, rector del Tecnológico de Monterrey.

La FIL Monterrey 2025 se llevará a cabo del 11 al 19 de octubre, en Cintermex.

LEE TAMBIÉN:

