

Empieza a leer



La lectura es un pasatiempo que vale la pena realizar. Perdersé en un buen libro tiene más beneficios que simplemente ser una forma divertida de relajarse.

MEJORA LAS PERSPECTIVAS LABORALES

Las personas que leen más tienden a encontrar trabajos mejor remunerados. Los lectores habituales desarrollan habilidades de lectura más avanzadas, lo que puede traducirse en conocimientos más diversos y mejores perspectivas laborales.

REDUCE EL ESTRÉS

No es necesario ir a leer a la playa para experimentar la reducción del estrés que supone perderse en un buen libro. La lectura es una increíble fuente de relajación y ¡es más barata que un masaje!

PROTEGE TU CEREBRO

La estimulación intelectual de la lectura puede proteger el cerebro de la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo a medida que envejecemos. Las personas que leen pueden incluso tener tasas más bajas de demencia por Alzheimer en sus últimos años.

TE HACE MÁS INTELIGENTE

Las personas que leen tienen un vocabulario más amplio, desarrollan habilidades cognitivas, aprenden cosas nuevas y están expuestas a más hechos e ideas.

Entre las páginas de un libro se pueden encontrar conocimientos sobre muchos temas interesantes y útiles.

AUMENTA LA EMPATÍA

La lectura proporciona un portal al mundo de otra persona, incluso si esa persona es ficticia. Explorar un punto de vista diferente desarrolla la compasión hacia los demás y aumenta nuestra capacidad para desarrollar relaciones de calidad.

IMPULSA LA CREATIVIDAD

La exposición a una amplia gama de ideas e imágenes puede mejorar los músculos creativos de tu cerebro. Ya sea que leas para aprender algo nuevo o simplemente te sumerjas en una historia creativa, es muy probable que encuentres inspiración.