

TENDENCIAS

Leer media hora por semana: conocé sus beneficios

El Ciudadano · 25 de octubre de 2015

Un nuevo estudio reveló las bondades de adquirir el hábito de la lectura.



Reading between the lines, the benefits of reading for pleasure es el estudio que llevó a cabo la organización inglesa Quick Reads, dedicada a incentivar la lectura.

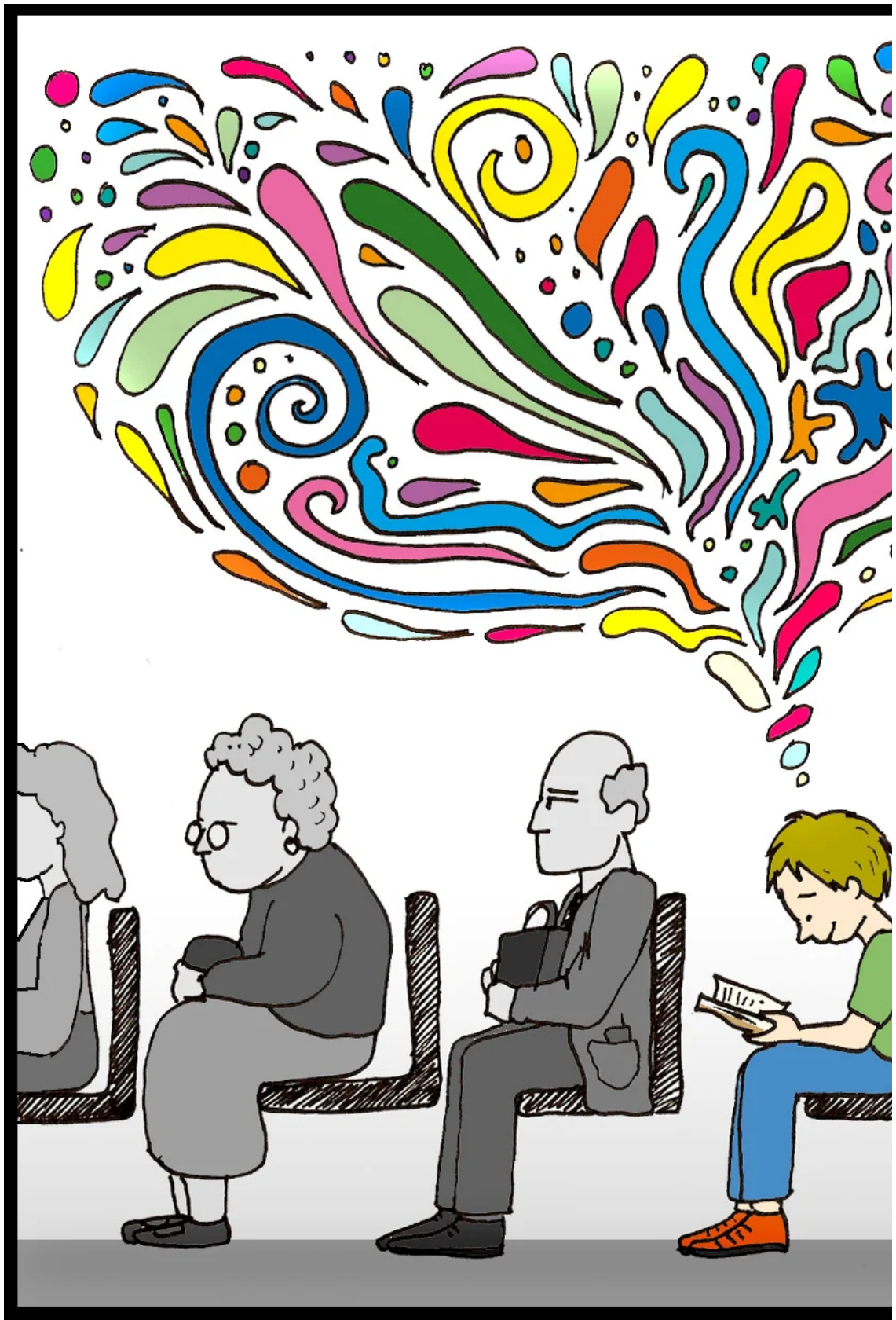
En contra de la idea generalizada de que para leer hay que tener tiempo, *Reading between...* reveló que sólo 30 minutos por semana generan los mismos beneficios anímicos que salir a caminar o reunirse a conversar con un amigo.

Según el estudio, realizado en conjunto con la Universidad de Liverpool y en donde entrevistaron a 4000 personas, aquellos que leen por placer son un 20% más propensos a sentirse conformes con su vida y un 11% a percibirse más creativos.

Además, son 28% menos tendientes a padecer depresión y 18% a tener una mejor percepción sobre ellos mismos, es decir, una más alta autoestima.

Quienes ya tienen el hábito adquirido saben que zambullirse en una novela atrapante es uno de los mayores placeres que tiene para ofrecernos esta vida; que con un libro el tiempo pasa más rápido, así estés viajando en el subte o sentado en la sala de espera del médico o incluso haciendo cola para trámites; que expande la mente y provoca un conocimiento mayor acerca del mundo en que vivimos; que nos transporta a otros universos y que nos hace querer, odiar, extrañar a los personajes de ficción.

Los que no, sepan de lo que se están perdiendo.



Fuente: El Ciudadano