



LA LECTURA COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD MENTAL

La lectura además de ser una actividad placentera y educativa, puede causar un impacto positivo en la salud física y mental. Esto se debe a que posee múltiples beneficios, tanto intelectuales, como emocionales.



EJERCITA DISTINTAS ÁREAS Y FUNCIONES DEL CEREBRO.

Favorece los siguientes tipos de memorias:

- Semántica o de significado: Almacena información sobre el mundo, las palabras y los objetos a largo plazo.
- Asociativa: vincula palabras a determinadas emociones o circunstancias.
- Ejecutiva: retiene una palabra o frase hasta lograr dar con su significado específico en un determinado contexto.

FAVORECE LA COMUNICACIÓN CON LAS DEMÁS PERSONAS

La expresión oral se torna más eficiente y efectiva, ya que genera mayor soltura, amplía el vocabulario y aporta confianza a la hora de exponer algunas ideas.



DESARROLLA LA EMPATÍA Y EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Se pueden vivenciar diferentes historias, formas de ver y enfrentarse al mundo, lo que permite generar mayor cordialidad, afinidad y condescendencia.



BENEFICIOS:

- 1.Reducción del estrés: sumergirse en un buen libro puede actuar como una forma de escapismo, permitiendo que nuestra mente se relaje y se desconecte de las preocupaciones diarias.
- 2.Estimulación mental: activa diversas áreas del cerebro, lo que puede ayudar a mejorar la función cognitiva y mantener la mente ágil.
- 3.Mejora el sueño: leer antes de dormir puede ser una excelente manera de relajar el cuerpo y preparar la mente para el descanso.
- 4.Reducción del riesgo de depresión: tener el hábito de leer se ha asociado con una menor incidencia de trastornos del estado de ánimo.



Referencias:

- Instituto R. Coullaut de psiquiatría. 2020. Beneficios emocionales y psicológicos de lectura. <https://coullautdepsiquiatria.es/beneficios-emocionales-y-psicologicos-lectura>
- esstudio ediciones. 2024. Los beneficios de la lectura para la salud mental. <https://www.esstudioediciones.com/blog/400/los-beneficios-de-la-lectura-para-la-salud-mental.html>