

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

TÍTULO: **Libroterapia**

SUBTÍTULO: Leer ayuda a formar mejores personas

AUTOR: Jordi Nadal

COLECCIÓN: Actual

FECHA: 15 de mayo de 2017 / ISBN: 978-84-17002-59-6 / FORMATO: 140 x 220 mm / TEMÁTICA: Lectura como terapia, literatura, salud

PÁGINAS: 96 páginas / IBIC: VS / PVP: 10,50 €

SINOPSIS

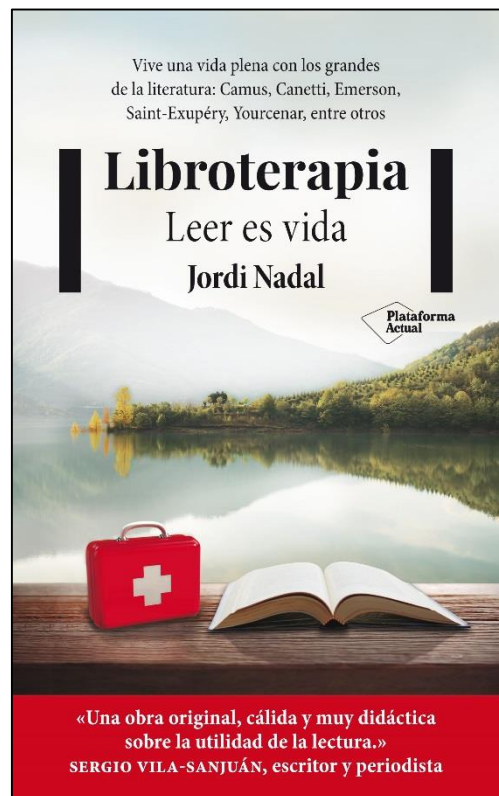
¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es la lectura útil? ¿Es terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿O proveernos de los recursos espirituales necesarios para blindarnos frente a la adversidad? ¿Puede prescribirse la literatura? ¿Beneficia tanto al cuerpo como al alma? La ciencia confirma cada día más los beneficios de los libros. Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos. Cada capítulo de *Libroterapia* es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante. Este libro es un recetario para vivir más vidas que la propia, que servirá para confirmar la validez de las palabras de Montesquieu: «No he sufrido nunca una pena que una hora de lectura no me haya quitado».

AUTOR

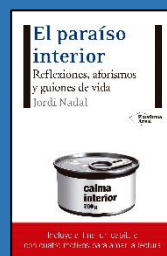
Nació en Lliçà d'Amunt (Barcelona) y es licenciado en Germánicas por la Universidad de Barcelona. En 1998 completó sus estudios con un curso de edición profesional en la Universidad de Stanford. Comenzó su andadura en Vicens Vives y continuó su carrera en Herder (Alemania). Entre otros puestos, ha sido director de EDHASA, director editorial y de Publicaciones de Círculo de Lectores, consultor en Random House en Nueva York, director general de desarrollo corporativo para España y América en Grupo Plaza & Janés y adjunto a dirección en Ediciones Paidós. Es coautor del libro *Meditando el Management... y la vida* (Plataforma, 2012) y *Libros a velocidad. Reflexiones sobre el oficio editorial* (Fondo de Cultura Económica, Madrid y México, 2005). Y autor de *Todo tan cerca* (Poliedro, 2005), *Tu nombre* (Almuzara, 2008) y *El paraíso interior* (Plataforma Editorial, 2011). En 2007 fundó Plataforma Editorial.

ELEMENTOS CLAVE

- Cuando las humanidades son más necesarias que nunca, la literatura es la mejor terapia.
- Un libro que servirá tanto a empresarios como a lectores en general para adentrarse en los clásicos indispensables de la literatura de la mano de un editor experimentado.
- La prensa nacional e internacional hace cada vez mayor hincapié en los efectos beneficiosos de la lectura. Ser lectores nos ayuda a reducir el estrés y desarrolla nuestra capacidad de empatía.



También le pueden interesar:



El paraíso interior
12 €



Mi agenda y yo
18 €