**Es el momento de ser creativos, te recomendamos 5 libros para inspirarte**

* **Estar constantemente en casa puede derivar en un agotamiento mental causado por la rutina, pero puedes darle la vuelta con los siguientes consejos.**

**Ciudad de México, 9 de abril de 2020**. En este momento, es muy recomendable que te quedes en casa. Aunque podría considerarse como una situación relajante, el encierro probablemente te hará sentirse estresado, desplazado, malhumorado o bastante irritable; de acuerdo con el Instituto Tecnológico de California en su estudio: *Como el aislamiento social transforma el cerebro causando un aumento de la agresión y el miedo*, el aislamiento social crónico tiene efectos debilitantes en la salud mental;. pero no debes sentirte así.

Nuestra mente es una herramienta poderosa que, si se usa adecuadamente, abrirá la puerta a posibilidades desconocidas. Sabemos que los libros son un gran recurso, conocemos las palabras, las marcamos, y al leerlas y tener acceso a ellas de cualquier forma, podremos aprender, desarrollar y poner en práctica habilidades específicas que podrían ayudar a hacer este tiempo más agradable.

Por esa razón, te compartimos los siguientes libros, para que independientemente de tus intereses, encuentres alguna actividad que te mantenga activo:

**1.**[**-El yoga para estar en forma.**](https://es.scribd.com/book/389836290/Yoga-para-estar-en-forma-Tecnicas-de-meditacion-y-ejercicio-para-reducir-el-estres-y-mejorar-su-salud) Uno de los métodos más antiguos y venerados para entender tu lugar en el universo es el yoga. No necesitas muchas cosas para saludar al sol, o para estirar tus músculos, pero lo que si requieres es tener ropa cómoda y un tapete especial. Jay Tatsay, una de las voces más reconocidas en el tema, te guiará hasta que seas capaz de ver la luz interior.

**2.-** [**Atrévete con el cuaderno de dibujo.**](https://es.scribd.com/book/394207453/Atrevete-con-el-cuaderno-de-dibujo-El-companero-de-viaje-del-urban-sketcher) Sabemos que a veces las palabras no salen tan fácil como quisiéramos, pero nuestras manos están ahí para ayudarnos a hablar al dibujar. Esa es la herramienta más antigua de expresión que tenemos, el arte de comunicar sin emitir un sonido. Con este libro aprenderás los fundamentos del dibujo, para que puedas empezar a trazar en cualquier lugar y en cualquier momento; es hora de aflojar esa muñeca.

**3.-** [**Escribir ficción.**](https://es.scribd.com/book/376706888/Escribir-ficcion) Si dibujar no es lo tuyo, tal vez la escritura pueda llamar tu atención. Desde Bob Dylan a Gabriel García Márquez, pasando por Tolkien y Mæterlinck, los escritores han encontrado una manera de potenciar sus perspectivas a través de los versos, la prosa y las historias. Aquí Edith Warton, la primera mujer que ha ganado un Pulitzer, te dará los conceptos básicos para escribir poderosas historias de ficción, pero ten cuidado, podrías perderte en el País de las Maravillas.

**4.-** [**Manual completo del método Pilates.**](https://es.scribd.com/book/439157127/Manual-completo-del-metodo-pilates)  Estar encerrado en casa puede derivar en un sedentarismo que podría afectar tu condición física, pero ¿sabes cómo puedes mejorarla? Puedes probar el pilates, una disciplina que se adapta a todo el mundo, independientemente de tu experiencia, este libro de Rael Isacowitz te dará las bases para hacer ejercicio mientras te diviertes.

**5.-** [**Animales de papel.**](https://es.scribd.com/book/312838482/Animales-de-papel) Si se te da bien hacer manualidades y quieres probar algo diferente, ¿por qué no le das una oportunidad al origami? El arte japonés de doblar papel y materiales te dará incontables horas de alegría y, mientras lo haces, serás capaz de crear sorprendentes figuras usando sólo materiales básicos, ¡incluso un Tigre de Papel!

**Es el momento de la temporada**

Puedes hacer todo lo que quieras, independientemente de tu habilidad, lo único que necesitas es voluntad y Scribd, la suscripción de lectura ilimitada y su catálogo de 75 mil títulos en español. Podrás hacer, aprender, prosperar y disfrutar de este tiempo mientras creas magia con tu mente.

**About Scribd**

Scribd is the unlimited reading subscription that offers access to the best books, audiobooks, news and magazine articles, documents and more. Scribd is available across iOS and Android devices, as well as web browsers, and hosts more than 100 million readers across the globe every month. For more, visit www.scribd.com and follow @Scribd on Twitter and Instagram

**Press contact:**

**CONTACT CONTACT**

Jorge Sánchez Míchel Torres

Another Company Another Company

[jorge.sanchez@another.co](mailto:jorge.sanchez@another.co) [axl.torres@another.co](mailto:axl.torres@another.co)

55 4369 3607 55 3085 5438