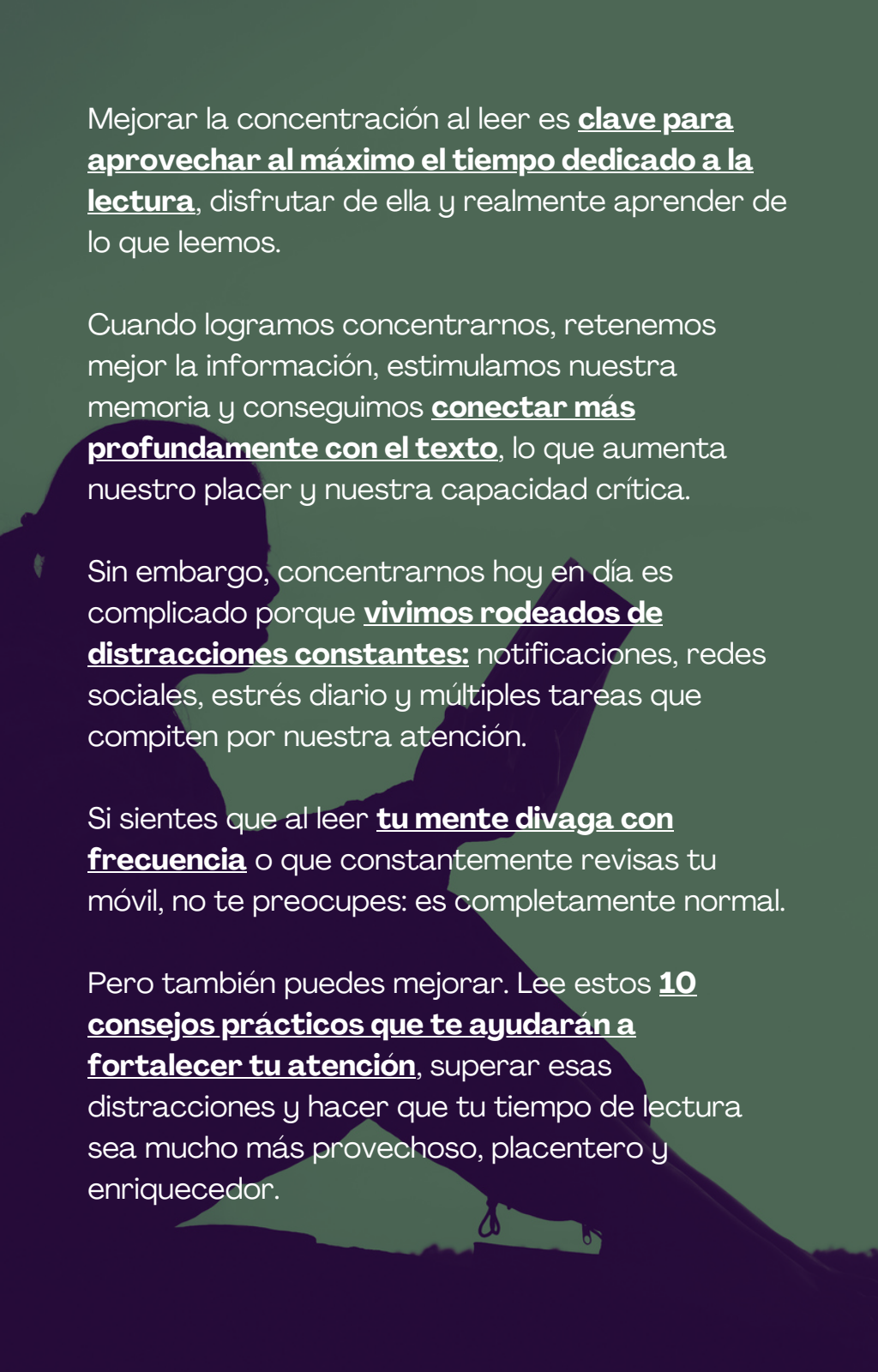


10 **CONSEJOS**

PARA MEJORA TU
CONCENTRACIÓN
AL LEER



A dark silhouette of a person's head and shoulders, facing right, holding an open book. The background is a solid dark green color.

Mejorar la concentración al leer es **clave para aprovechar al máximo el tiempo dedicado a la lectura**, disfrutar de ella y realmente aprender de lo que leemos.

Cuando logramos concentrarnos, retenemos mejor la información, estimulamos nuestra memoria y conseguimos **conectar más profundamente con el texto**, lo que aumenta nuestro placer y nuestra capacidad crítica.

Sin embargo, concentrarnos hoy en día es complicado porque **vivimos rodeados de distracciones constantes**: notificaciones, redes sociales, estrés diario y múltiples tareas que compiten por nuestra atención.

Si sientes que al leer **tu mente divaga con frecuencia** o que constantemente revisas tu móvil, no te preocupes: es completamente normal.

Pero también puedes mejorar. Lee estos **10 consejos prácticos que te ayudarán a fortalecer tu atención**, superar esas distracciones y hacer que tu tiempo de lectura sea mucho más provechoso, placentero y enriquecedor.

**CREA UN
ENTORNO
COMODO Y
LIBRE DE
DISTRACCIONES**

1



Busca un espacio tranquilo, bien iluminado, y sin interrupciones para leer cómodamente y con atención.

2

ESTABLECE METAS CLARAS ANTES DE COMENZAR

Define cuánto tiempo o cuántas páginas vas a leer para orientar tu atención y evitar que la mente divague.





3

APAGA O SILENCIA DISPOSITIVOS ELECTRONICOS

Mantén lejos el móvil, la televisión
o cualquier distracción digital que
interrumpa tu concentración. El
libro es lo único que importa.

UTILIZA TÉCNICAS COMO LA “GUÍA VISUAL”

4

Usa el dedo, un lápiz o un marcador como guía mientras lees para mantener el enfoque en el texto.
Créeme. Funciona de maravilla.





HAZ TANDAS DE LECTURA Y DESCANSO



Aplica la TÉCNICA POMODORO:

Lee durante 25 minutos seguidos y luego haz una pausa de 5 minutos para descansar.

Te aseguro que tu concentración mejorará por 1000.



**TOMA NOTAS O
SUBRAYA PUNTOS
IMPORTANTES**

La lectura activa te ayuda a mantener la atención y mejora la comprensión del contenido.

6





Mantén una posición
cómoda y relajada
para favorecer la
concentración, y
respira
profundamente para
relajar tu mente.

CONTROLA TU RESPIRACIÓN Y POSTURA





Lee en horarios donde tu mente esté más despierta
(como por la mañana o tras un breve descanso).

Yo rindo mejor de noche, pero prueba lo que mejor
te venga a ti.



PRUEBA EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN COMO EL MINDFULNESS

Quizás te sorprenda,
pero realizar ejercicios
breves de atención plena
antes de leer te ayudará
a centrar tu mente y
reducir el estrés.





HABIT is
PERSISTENCE
IN PRACTICE

**CONVIERTE LA LECTURA EN UN
HÁBITO DIARIO**

Cuanto más frecuente y constante sea tu hábito lector, mayor será tu capacidad de concentración a largo plazo.

...abaster milknie ngle,
nie, jeśli prowadzona od tak dawna w
Chcesz zapytać, co spotkało go we wnętrzu
dział tam albo przeżył, że tak nim wstrząsła
odważną kobietą, znasz jednak swoje granice.
– Kiedy umrę, nie zakopuj mnie – szepcze.
– Dlaczego...
– Oddaj mi...
...ed wami. Patrzysz na nią...
...niając sobie, co

¡MUCHAS GRACIAS!



El Orden
de los Libros

Más trucos de lectura, noticias, sagas
de libros y mil historias más en:

elordendeloslibros.com