

Quiero leer pero me disperso: 5 consejos para concentrarse más y mejor

By cristian Vázquez · eldiario.es · 5 min

[View Original](#) 

egc

En los últimos años han circulado muchas versiones acerca de que internet y Google nos están haciendo cada vez “más tontos”. Supuestamente, tener disponible en la web casi toda la información que necesitemos **perjudica nuestra capacidad de pensar** por nosotros mismos y también la de concentrarnos.

La lectura, en tal contexto, parece resultar afectada de un modo especial. Mucha gente siente que quiere leer pero le **cuesta más que antes** porque se desconcentra, le cuesta enfocarse, debe releer varias veces el mismo párrafo para realmente entenderlo... No puede estar a lo que está, como se suele decir.

Sin embargo, ese perjuicio que en teoría estarían causando las nuevas tecnologías en la capacidad de concentración no es, al parecer, más que un mito. Por lo tanto, **son otros los motivos** por los cuales nos cuesta concentrarnos en la lectura. Lo positivo es que se trata de razones que se pueden subsanar, siguiendo las recomendaciones que se apuntan a continuación.

1. Eliminar las distracciones

La primera medida es la más simple y evidente: si lo que uno desea es concentrarse, debe procurar que las posibles distracciones se reduzcan a **su mínima expresión**. Para ello, como aconseja la psicóloga Aurora Gómez Delgado, hay que tratar de apagar los teléfonos y demás dispositivos tecnológicos que puedan interrumpir la lectura.

Las redes sociales y otras aplicaciones que lanzan notificaciones de luces y sonido desde los aparatos electrónicos son lo que el ensayista estadounidense Tim Wu llamó "**mercaderes de atención**". Procuran (y a menudo lo consiguen) activar con la mayor frecuencia posible nuestro sistema de alertas para que estemos pendientes de ellas.

En el relato "Continuidad de los parques", el escritor argentino Julio Cortázar dice que un hombre, al momento de leer, se arrellana en su sillón favorito "de espaldas a la puerta que lo hubiera molestado como una **irritante posibilidad de intrusiones**". Si una simple puerta es un incordio, cuánto más un artefacto que no para de sonar.

2. Hacer caso al biorritmo personal

Muchas personas no logran concentrarse porque intentan leer en **momentos inoportunos**. Por ejemplo, al final del día, cuando están muy cansados; más aún si intentan leer ya en la cama. Puede que el sueño acuda muy pronto y no consigan leer una sola página

completa antes de caer en los brazos de Morfeo.

Es cierto que leer antes de dormir ofrece muchos beneficios como relajarse, mantenerse alejado de las pantallas y **dormir y descansar mejor**. Pero, para el objetivo de leer, tal vez no sea lo más adecuado. Sobre todo para las personas diurnas, las “alondras”, que tienen más energía por la mañana y se van quedando “sin pilas” cuando se pone el sol.

Por eso, el consejo es obedecer al propio biorritmo. “Identifica los momentos del día en los que estés más productivo y **utilízalos para leer**”, dice un informe sobre ‘10 Errores de lectura que te impiden leer rápido con buena comprensión’, editado por Lectura Ágil, una web especializada en técnicas para leer a mayor velocidad.

Es cierto que los momentos “más productivos” del día suelen estar ocupados por el trabajo, la crianza de los hijos u otras actividades. Según el Barómetro de Hábitos de Lectura, por cierto, la falta de tiempo es la principal razón por la cual **el 35% de la población española no lee nunca**.

Pero “es mejor leer de diez a quince minutos al día que no leer en absoluto -enfatisa el documento de Lectura Ágil-: con ese poquito tiempo, ya estarás empezando a **crear una rutina de lectura** y a integrar este importante hábito en tu vida”.

Hay que aprovechar los momentos, aunque sean breves. Como anotó el laureado autor Stephen King en su obra confesional

Mientras escribo: “Yo nunca salgo sin un libro, y encuentro toda clase de oportunidades para enfrascarme en él. El truco es **aprender a leer a tragos cortos**, no solo a largos”.

3. Escoger el lugar adecuado y la postura corporal correcta

No solo se deben tratar de evitar las distracciones tecnológicas: también todas las demás. Una plaza o un parque pueden parecer excelentes lugares para dedicarse a la lectura, pero si hay **mucho ruido** a causa del tráfico, multitudes haciendo deporte o circulando alrededor, quizá no sea la opción más idónea.

En cuanto a la postura corporal, desde Lectura Ágil indican que la mejor para “**leer de forma atenta y productiva**” es sentado en un asiento firme, con la espalda erguida y los muslos paralelos al suelo. El libro o los papeles que se estén leyendo deben apoyarse sobre una mesa, un escritorio o un atril.

Pero esta cuestión es muy personal. En 2014, la psicóloga Natalie Meyer realizó un experimento para determinar en qué postura podía leer durante más tiempo sin sentir incomodidad. Resultado: **sentada en el banco de un parque**. Lo importante parece ser estar lo bastante cómodo para no cansarse, pero no tanto como para que dé sueño.

4. Leer en voz alta

La lectura en voz alta **ayuda a entender mejor** textos complicados como manuales de instrucciones, documentos

jurídicos o con tecnicismos poco habituales en el habla coloquial, según lo comprobaron científicos del Reino Unido en un estudio realizado entre 2017 y 2019.

En función de esa capacidad de la lectura en voz alta, también puede servir para concentrarse mejor durante la lectura de textos que, sin ser tan complejos, generan alguna dificultad. Al pronunciar las palabras (y, por lo tanto, poner en acción el aparato fonador), la lectura **obliga a una atención mayor** que cuando se ejecuta en silencio.

Es cierto que la lectura en voz alta es más lenta. Pero se puede realizar durante algunos minutos, **hasta lograr la concentración necesaria**, y luego continuar en silencio. Además, leer a viva voz tiene más beneficios: otros trabajos científicos concluyeron que los textos leídos de esa forma se memorizan mejor que los leídos sin emitir sonidos.

5. Subrayar

A menudo se habla de subrayar como técnica de estudio, en la misma línea de resaltar con colores o hacer resúmenes o cuadros sinópticos. Y se pone en tela de juicio su utilidad. El caso es que, más allá de los exámenes y las obligaciones académicas, leer con un lápiz en la mano puede ser una buena manera de “forzar” la concentración.

Esto se debe a que el lector puede que quiera destacar algunas frases o ideas por varios motivos: porque le ofrecen un dato que

hasta ese momento desconocía, porque las encuentra muy bellas, porque cree que querrá volver a buscarlas en el futuro, etc. Y esa es **una lectura más activa** y que, por lo tanto, exige concentrarse más.

Si no te quieres perder ninguno de nuestros artículos,
suscríbete a nuestros boletines

Printed with  from Pocket