



## 8 TIPS PARA MEJORAR NUESTRA COMPRENSIÓN LECTORA

Tener objetivo



Conectar



Organizar



Aprender implica vincular la información con nuestras experiencias, emociones, generando un sentido, esto permite a nuestro cerebro asimilar y asociar con mayor profundidad la información y almacenarla por más tiempo en nuestra memoria a largo plazo.

### 1. Mantener una posición correcta

Mantener una posición de lectura sentado y con tu libro inclinado en 45°, esto permitirá disminuir el cansancio cervical y permite aumentar el rango de enfoque ocular aumentando la eficiencia de la lectura.



### 2. Fijar objetivo de lectura

Preguntarse, ¿Cuál es el objetivo que pretendo cumplir a través de la lectura?, esto focaliza nuestra atención en dirección a cumplir el objetivo propuesto.

### 3. Conocer al autor

Es importante buscar en las redes la expertis del autor, (profesión o área de especialización), esto ayuda entender y visualizar los puntos de vista, perspectivas y enfoques que el autor entrega en el texto.

### 5. Anotar ideas importantes

Ir complementando tus ideas iniciales con información (frases, conceptos y oraciones), que consideres relevante por cada párrafo leído o cada dos párrafos consecutivos. (idealmente hacerlo con otro color de lápiz)

### 4. Conectar mis conocimientos

Anotar anticipadamente que sé del tema. Luego incluir anotaciones complementarias durante la lectura. Esto ayuda a realizar vinculaciones significativas en nuestro cerebro aumentando el porcentaje de retención de nueva información.

### 6. Medir tu nivel de atención y hacer preguntas por párrafos para aumentar tu comprensión

Probar cuánto dura tu atención sostenida, aquella que se centra exclusivamente en la lectura sin distraerte. Puedes hacerlo con tiempo o preguntándote que entendiste o cuál fue la idea principal que aporta cada párrafo. Cuando no recuerdes como responder un párrafo, significa que te desconectaste de manera atencional por lo que debes volver a leerlo y realizar una pausa de tu lectura, (5-10 minutos).

### 8. Organiza la información

Finalmente organiza mediante algún esquema o de una forma creativa la información que analizaste como relevante, ocupa otro color o utiliza alguna figura o símbolo para identificarlas. Esto aumenta la fijación de las ideas principales.

### 7. Analiza tus notas

Independiente que no alcances a leer todo el artículo, libro etc. durante tus tiempos de estudios, debes siempre leer tus notas y remarcar aquella información que consideres relevante.

