

# DISTRACCIONES Y COMPRENSIÓN DURANTE LA LECTURA EN DIGITAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA



## INTRODUCCIÓN

Aunque la lectura digital es cada vez más frecuente, presenta una serie de desafíos como las distracciones o la pérdida de concentración. Las notificaciones, la multitarea o las funciones interactivas pueden afectar a la comprensión lectora. En el presente estudio se analiza cómo influyen las distracciones en la lectura y qué factores ayudan a reducir su impacto.

### La lectura en un mundo digital

- Los entornos digitales son dinámicos y varían según el dispositivo.
- La forma de leer cambia en función de la pantalla usada y las herramientas disponibles.
- A mayor interacción, más distracciones, lo que afecta a la concentración.

### Importancia de la atención en la lectura

- La distracción mental es común y puede afectar a la comprensión.
- El control atencional permite ignorar distracciones y centrarse en la lectura.
- Las distracciones ocupan memoria funcional, reduciendo la eficiencia lectora.

### Multitarea en el medio digital

- Cambiar entre tareas crea sensación de productividad, pero puede afectar a la lectura.
- Aumenta el tiempo de lectura pero su impacto en la comprensión varía.
- Las notificaciones y el uso del móvil son las principales fuentes de interrupción.

### El aprendizaje autorregulado para reducir las distracciones digitales

- Los estudiantes pueden mejorar su enfoque usando estrategias de autorregulación.
- Técnicas como el subrayado o la planificación ayudan a minimizar las distracciones.
- Herramientas digitales de autocontrol como bloqueadores de notificaciones pueden optimizar la concentración.

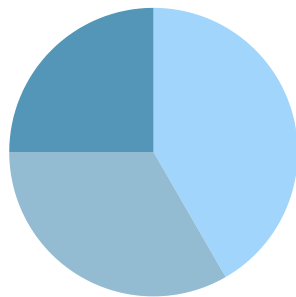
## METODOLOGÍA

- Objetivo: analizar el efecto de las distracciones en la comprensión lectora al leer en digital.
- Se revisaron 278 estudios de diferentes bases de datos (Scopus, Web of Science, Google Académico...), de los cuales se seleccionaron 12 para realizar un análisis riguroso.

## RESULTADOS

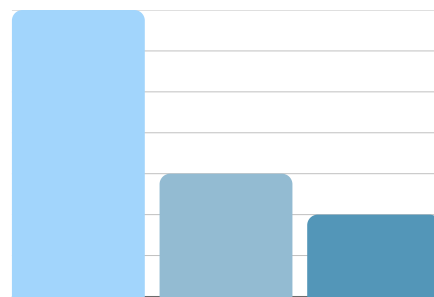
### Tipos de distracciones

- Visual
- Multitarea
- Interactividad



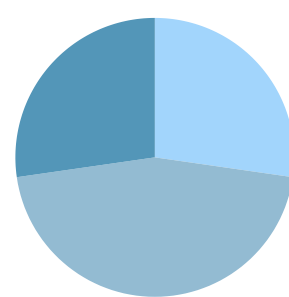
### Métodos de evaluación de la CL

- Test de opción múltiple
- Seguimiento ocular
- Encuestas y autoevaluación



### Impacto de las distracciones en la CL

- Poco
- Moderado
- Negativo



## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### Conclusiones principales

- Las distracciones digitales afectan a la comprensión lectora de forma variada
- La relectura y el interés por el contenido pueden compensar los efectos negativos.
- La multitarea digital puede ser perjudicial si implica un esfuerzo cognitivo alto.

### Implicaciones educativas

- Diseñar entornos digitales en los que se minimicen las distracciones.
- Fomentar estrategias de autorregulación en los estudiantes.
- Evaluar la efectividad de las funciones interactivas en la lectura digital.

### Líneas futuras de investigación

- Explorar el impacto de las distracciones en estudiantes de primaria y secundaria.
- Profundizar en estrategias efectivas para mejorar la atención en la lectura digital.

