

**Fecha de publicación:**  
01/07/2026

**Sello Editorial:**  
Ediciones Península

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:**  
lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:**  
laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:**  
easpas@planeta.es

# Focus On/Off

**Oscar de Bos, Mark Tigchelaar**

El *best seller* internacional con fundamento científico que te enseñará a revitalizar tu cerebro y a cuidar tu atención

## LA GUÍA DEFINITIVA AVALADA POR LA CIENCIAS COGNITIVAS PARA REVITALIZAR TU CEREBRO Y DOMINAR TU ATENCIÓN

«Este es el libro que necesitas para hacerte con el control tu atención.» **Chris Bailey, autor de *Hyperfocus***

En un mundo en el que la atención se ha convertido en el bien máspreciado, las interrupciones constantes nos agotan y debilitan nuestra capacidad de concentración y de resistencia a los estímulos: un círculo vicioso cada vez más difícil de romper. Lejos de los discursos culpabilizadores y de las restricciones imposibles, *Focus On/Off* ofrece un enfoque claro y accesible para entender cómo funciona tu cerebro y aprender a sacarle partido, en lugar de luchar contra él.

Apoyándose en los últimos avances cognitivos, los autores identifican las cuatro grandes «fugas de atención» que sabotean tu concentración a diario y proponen herramientas prácticas y aplicables desde el primer momento para optimizar al máximo partido a tu mente... sin olvidar algo esencial: darle el descanso que necesita.

## APRENDE CÓMO FUNCIONA TU CEREBRO:

- Por qué moverte mejora tu concentración
- Cuando el *multitasking* juega a tu favor
- Por qué acelerar el ritmo de lectura te ayuda a mantener la atención
- Qué ocurre cuando pasas menos tiempo entre pantallas
- Cómo alternar tareas sin perder rendimiento
- Cuáles son las distracciones que sabotean tu concentración
- Cómo recargar tu cerebro y evitar el desgaste mental
- Cómo convertir el aburrimiento en una ventaja creativa

Con consejos clave y resúmenes cortos al final de cada capítulo, este libro te ayudará a **regular tu atención, reducir el exceso de carga mental y ser más productivo** para definir un propósito más claro en nuestra vida.

## Oscar de Bos

**Oscar de Bos** es el fundador de Focus Academy, una empresa de formación que ayuda a profesionales a dominar la ciencia de la productividad y la concentración. Junto con su equipo, desarrolla herramientas prácticas que van desde talleres y conferencias hasta *apps*, vídeos y libros. Descubre más sobre sus programas internacionales en [focusacademy.com](http://focusacademy.com).

## Mark Tigchelaar

**Mark Tigchelaar** es psicólogo, autor de varios libros y uno de los principales expertos en concentración y atención. Es un conferenciante muy solicitado en congresos internacionales, donde traduce la neurociencia en herramientas prácticas para mejorar el enfoque, el rendimiento y el bienestar.