

CÓMO

LEER

RÁPIDA

Y

EFICAZMENTE

LECTURA RÁPIDA Y EFICIENTE

NOCIONES GENERALES

Concepto

La lectura es una actividad en la que intervienen dos aspectos fundamentales: uno de orden físico. La percepción visual y otro de orden intelectual. La eficacia en la lectura llegará sólo al lector capaz de desarrollar parejamente ambos aspectos mediante las técnicas y el entrenamiento especialmente ideados para tal fin y podrá obtener un máximo rendimiento.

Los cursos de lectura rápida y eficiente ponen a nuestro alcance esas técnicas especiales.

Todos nos consideramos más o menos «buenos lectores» por el mero hecho de haber asistido a su debido tiempo a la escuela cuando la realidad es otra: leemos muy por debajo de nuestras posibilidades.

Posibilidad de leer bien y rápido

Cualquier persona normalmente dotada puede perfeccionar su capacidad lectora. Puede llegar incluso a triplicar su velocidad habitual sin menoscabo alguno de su capacidad de comprensión y asimilación.

Lo ideal sería poder leer tan deprisa como surge el pensamiento. Este es siempre mucho más veloz que el proceso de la percepción visual. Esta situación «ideal», precisamente por ser ideal, resulta prácticamente inalcanzable, pero ello no excluye que podamos aproximarnos bastante a dicha situación: todo dependerá del desarrollo de nuestra percepción visual. Hay un desfase excesivo entre la velocidad de nuestro pensamiento y la percepción de los signos gráficos por nuestros ojos..

Inconvenientes de la lectura lenta

La lectura lenta, dificulta la comprensión y merma considerablemente nuestra propia capacidad de concentración.

Normalmente el *lector lento, el que lee a razón de 150 a 200 palabras por minuto*, aproximadamente, o bien lee de viva voz los vocablos, o bien lo va haciendo mentalmente durante el curso de su lectura, tiene un mal hábito de lectura que, dificulta en extremo las cosas: por una parte disminuye la velocidad lectora, con la consecuente pérdida de tiempo, y, por otra, asegura una mala comprensión del pensamiento que se expresa en el texto, ya que la lectura lenta, «palabra por palabra», rompe el pensamiento en pequeños trozos, lo cual hace imposible o en extremo difícil captarlo globalmente en su fluido devenir. Por el contrario, el *lector rápido -aquel que sin previo entrenamiento lee por encima de las 350 palabras por minuto-*, al seguir en su fluido devenir el curso natural del pensamiento, capta con mucha mayor prontitud la relación interna del texto y obtiene así una mejor comprensión de su contenido. Pero por el contrario el buen lector, que no vocaliza y es capaz de captar tres o más palabras con un sólo golpe de vista podrá captar el significado de las palabras apoyándose en el contexto; así el lector rápido podrá leer con gran rapidez sin que peligre la perfecta interpretación de las palabras.

Las imágenes de las palabras

Lo ya dicho debe llevarnos al convencimiento de que no debemos leer palabras. *Leer palabras es una práctica inútil y un serio estorbo para la verdadera lectura.* No hay que leer jamás palabras, y mucho menos ir avanzando en nuestra lectura palabra por palabra, morosamente. En realidad nuestra visión está capacitada para captar conjuntos de palabras -dos, tres y hasta más con un adecuado entrenamiento y de éstas, únicamente su imagen, de forma global. Así:

C FETER A

PU LICI AD

F T C PIAS EN EL ACT .

Pero más sencillo resulta aún comprender el sentido de las palabras incompletas cuando éstas se hallan insertas en la frase:

**LA LE TU A RÁPIDA ES LA M JOR GAR NTÍA
DE UN MÁ XIMO RENDIMIENTO.**

«La persona formada guarda una provisión enorme de perfiles de palabras (imágenes de palabras) en el almacén de su memoria. Esta provisión le permite leer con soltura sin necesidad de prestar atención a cada una de las letras». (Zielke). De ahí que el lector rápido posea a su vez una mayor capacidad de comprensión: únicamente prestará atención particular a aquellas palabras muy poco usuales o de alto contenido técnico, pudiendo entregarse más a fondo a la captación de las ideas, en definitiva lo fundamental.

Otra experiencia que podemos realizar -para comprobar cuán inútil es leer palabras es la de colocar sobre los textos una tarjeta, de forma que cubra la mitad inferior de las frases. Veremos cómo aun así podremos leer a la perfección, sin ninguna dificultad. Acto seguido debemos cubrir la mitad superior de las frases. Ahora nos será imposible captar su sentido.

Si colocamos una tarjeta que cubra la parte inferior de un texto, veremos que aún podremos seguir leyéndolos.

ESTA SENCILLA EXPERIENCIA NOS INDICA QUE LO QUE

CARACTERIZA LA IMAGEN DE UNA DATADA SON LOS

DIFERENTES SUBEPIGRAFOS DE LAS LETRAS Y A ELLOS SE

DEBE LA FORMA CARACTERÍSTICA DE LAS

DATADAS DIFERENTES FORMAS SUBEPIGRAFOS SON LAS

QUE NOS PERMITEN RECONOCER RÁPIDAMENTE LOS VOCABLOS. POR TANTO, PARA LEER MÁS DEPRISA LO QUE DEBEMOS HACER ES DIRIGIR NUESTROS OJOS HACIA LA PARTE SUPERIOR DE LAS PALABRAS.

CUALQUIER PERSONA PUEDE LLEGAR A CONVERTIRSE EN LECTOR RÁPIDO, CAPAZ DE SUPERAR SIN ESFUERZO LAS 500 P.P.M. TODO CONSISTE EN SOMETERSE AL DEBIDO ADIESTRAMIENTO, DEL CUAL NADIE DEBE SENTIRSE EXCLUIDO. TODOS PODEMOS LLEGAR A DOMINAR LAS

modernas técnicas de lectura ello sólo exige del lector una serie de requisitos que pasamos a comentar inmediatamente.

Requisitos para el aprendizaje

1. Es indispensable el buen funcionamiento y una decidida voluntad de superación de la propia destreza de lectura.

Si somos ya lectores rápidos -350 p.p.m.- nuestro objetivo será llegar a superarlas. Si somos lectores lentos -150 p.p.m. -nuestro objetivo será hacernos lectores rápidos. Debemos tener en cuenta que podemos llegar a alcanzar -empleándonos a fondo en el entrenamiento una velocidad de lectura de hasta 900 p.p.m., y que lectores excepcionalmente rápidos y hábiles pueden llegar a las 1.000 p.p.m.

2. Es recomendable determinar *nuestro punto de partida*, es decir, calcular a qué velocidad somos capaces de leer habitualmente con un máximo de comprensión.

3. Debemos descubrir qué cosas nos impiden una lectura rápida y eficiente. Nuestros malos hábitos de lectura -vocalización, subvocalización, fijaciones excesivas, retrocesos, etc. deben ser descubiertos y erradicados.

Indiscutiblemente esto toma tiempo, pero jamás será tiempo perdido. Muy pronto se comprobará con asombro hasta qué punto merecía la pena el esfuerzo y el tiempo empleados en desarrollar nuestra capacidad lectora.

Determinación del punto de partida

Conviene determinar a qué velocidad somos capaces de leer habitualmente, con un máximo de comprensión, antes de iniciar el aprendizaje de las técnicas de lectura rápida.

Apreciaremos así:

a) nuestro estado actual, y b) los progresos que vayamos realizando a lo largo el curso. Por eso vamos a realizar ahora un ejercicio de lectura, pero antes debemos hacer algunas aclaraciones.

Para comprobar su velocidad de lectura hágase con **un reloj**, preferiblemente con segundero: si puede conseguir un cronómetro, mucho mejor. Tome nota del tiempo que necesita para leer el texto. Este debe leerlo usted a la velocidad con que lo hace habitualmente y sólo una vez, sin volver sobre los renglones si cree que se le ha escapado algo de su sentido.

Al final de la lectura encontrará una serie de preguntas que usted debe responder. Con esto pretendemos determinar su capacidad de comprensión. Intente ser consecuente consigo mismo y no vuelva al texto ni mire las respuestas que van incorporadas al texto de comprensión. Las preguntas deben ser respondidas tras una única lectura. Así comprobamos su capacidad de comprensión en relación a su velocidad habitual de lectura.

Si contesta bien a tres o más preguntas podemos considerarle, pero si sólo responde bien a una o dos, esto indicará que su velocidad de lectura ha excedido a sus posibilidades reales. Si su velocidad de lectura le parece baja no debe dejarse ganar por el desaliento, después de todo usted ha iniciado el

estudio de las modernas técnicas de lectura para superarse, y lo único que por el momento

importa es precisamente su voluntad de superación.

Si se toma en serio el curso y le dedica al menos unos cinco minutos diarios -nunca menos de cinco minutos al entrenamiento de la lectura rápida puede llegar perfectamente a superar sin esfuerzo las 500 p.p.m. El que continúen sus progresos por encima de esta cifra y se eleve usted a cotas aún más altas dependerá únicamente de su tenacidad y perseverancia en el estudio.

En este primer ejercicio es recomendable leer al ritmo habitual. Cuidando la comprensión deberá usted leer a la mayor velocidad posible, sin volver atrás, sin hacer detenciones prolongadas, etc. En el texto han sido contadas las palabras. *Dividiendo* el número de palabras leídas por los minutos empleados en leerlas obtendrá usted el número de palabras por minuto.

Una cosa nos parece indispensable: los ejercicios que en este curso de lectura rápida se ofrecen, van a modo de muestra, para que el lector comprenda a fondo el procedimiento; pero más tarde deberá él mismo -siguiendo éstos como modelo elaborar su propio material. Es algo muy simple.

EJERCICIOS

I. Velocidad de lectura. *Lea el siguiente texto una sola vez y verifique con un cronómetro el tiempo empleado.*

En el extremo sur de Grecia se encuentra una pequeña península, bañada por las azules aguas del Mediterráneo, montañosa, de rocas peladas y estériles, con tres pequeñas llanuras interiores que constituyen el único espacio capaz de albergar una exigua población. De clima cálido y seco, el suelo produce trigo, cebada, olivos, higos y vid, en cantidades escasas, pero de calidad excelente. Abundan las canteras de mármol y las minas de plata, y sus costas son fecundas en pesca. Esta pequeña península se llama el Ática y en su centro se edificó hace ya tres mil años una antigua ciudad que señalará toda una época de la historia mundial: Atenas, la cuna de la democracia.

Parece ser que la población originaria del Ática era de origen pelásgico -un pueblo primitivo del Mediterráneo que practicaba la forma de vida de la ciudad-estado, propia de la época Mesolítica del Medio Oriente. Conocían el alfabeto y la moneda y eran activos comerciantes y navegantes. Se jactaban de haber vivido siempre en el mismo país y según afirmaban, «sus antepasados nacieron en aquel mismo suelo, como las cigarras». La leyenda atribuía la fundación de Atenas a la diosa Palas Atenea -también llamada Minerva por los romanos-, considerada siempre como la protectora de Atenas. A ella fue dedicado el gran templo que desde lo alto de un monte -la Acrópolis preside la ciudad.

A pesar de cierto espíritu localista, en el Ática encontraron refugio los proscritos de todos los regímenes de Grecia. A estos extranjeros, que supieron mezclarse íntimamente con la población indígena, debe Atenas su espíritu abierto, alegre, activo, amante de las artes y de las ciencias, que hizo de esta ciudad el ejemplo de un sistema donde el hombre pudiera crecer y desarrollarse con plena libertad.

(Manuel Sánchez Karr .
«Atenas, cuna de la democracia». *Hist. y Vida.*).

Número de palabras del texto: 306.

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

Test de comprensión. Marque sus respuestas.

- 1) En la narración se describe un paisaje:
 - a) de cumbres nevadas.
 - b) montañoso y árido.
 - c) de páramos desérticos.

- 2) La producción agrícola de la península del Ática era:
 - a) abundante y de gran calidad.
 - b) escasa y de excelente calidad.
 - c) exigua y de poca calidad.

- 3) La ciudad de Atenas se edificó en el centro del Ática hace:
 - a) seis mil años.
 - b) mil años.
 - c) tres mil años.

- 4) La organización en ciudad-estado era propia del:
 - a) Neolítico en Centroeuropa.
 - b) Mesolítico en el Medio Oriente.
 - c) Paleolítico en Asia.

- 5) El carácter alegre y abierto de la ciudad de Atenas se debía a:
 - a) una intensa actividad comercial.
 - b) al espíritu de la población indígena.
 - c) la llegada de numerosos refugiados políticos.

MECANISMOS DE LA PERCEPCION VISUAL

La lectura es una actividad intelectual indisolublemente unida a una actividad de orden físico: la percepción visual.

Elementos que intervienen en la visión

Como sabemos, la movilidad del globo ocular está garantizada por la acción coordinada de la musculatura ocular (músculo ciliar), situado alrededor del globo ocular que al contraerse, el ojo se desplazará consecuentemente en una u otra dirección.

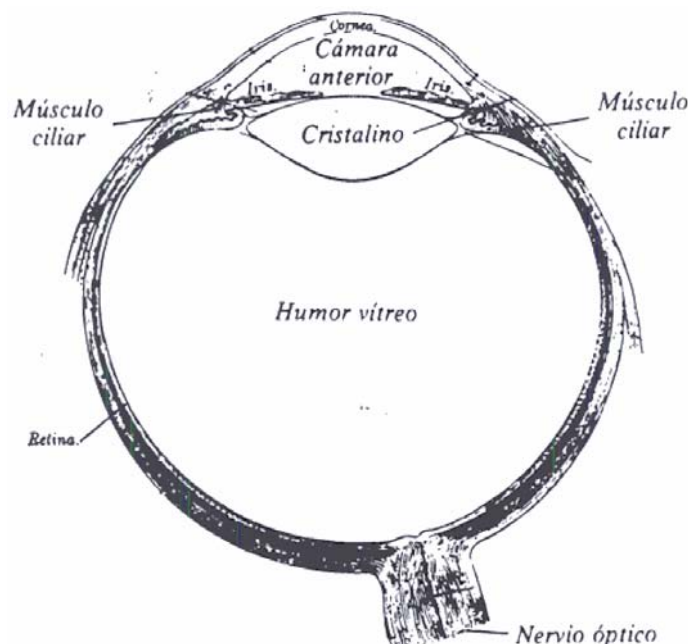
De la refracción de la luz se encarga:

El cristalino, situado tras la córnea y unido a un anillo de finos haces musculares: *el músculo ciliar*.

El humor vítreo, situado detrás del cristalino.

El humor acuoso, situado entre la córnea y el cristalino, en la llamada *cámara anterior*.

Los rayos luminosos procedentes de los objetos entran en el ojo a través de una cúpula transparente, provista de múltiples capas, situada en la parte delantera del ojo: *la córnea*, que será el primer lente del sistema ocular, el cual empieza a inclinar o refractar los rayos luminosos hacia un punto de foco sobre la *retina*, la superficie interior posterior del ojo.



Corte de horizontal del ojo

Después de pasar a través de la córnea, los rayos luminosos ya refractados viajan a través de *la pupila*, situada dentro del anillo coloreado del iris: el *iris* actúa agrandando o disminuyendo las dimensiones de la pupila, con el fin de que entre siempre la cantidad adecuada de luz en la cámara interna del ojo.

Los rayos de luz que pasan a través de la pupila entran entonces en el cristalino, la parte más compleja del sistema ocular, de ahí llega a retina, una membrana transparente que contiene millones de diminutos y sensibles receptores de luz (*conos y bastones*). La retina reacciona a las imágenes proyectadas sobre ella, pero más que registrar las mismas como una película de cámara, lo que hace es transformar las múltiples sensaciones ópticas recibidas en corriente nerviosa para enviarlas a través del llamado nervio óptico al centro visual del cerebro, produciéndose entonces la visión.

La acomodación

Para que la imagen de los objetos contemplados se forme nítida y clara en la retina se requiere la acción de los haces de fibras del músculo ciliar sobre el cristalino, que lo adelgazan y lo llevan a tomar una forma que tiende a esférica. Si no fuera por esto siempre veríamos sólo a una distancia determinada, invariablemente constante y la visión sería limitadísima. Gracias a este mecanismo conocido como *el proceso de la acomodación*, podemos mirar sin dificultad tanto de lejos como de cerca.. Pero, ¿qué importancia tiene para nosotros todo esto? Antes que nada debemos sacar en claro la siguiente idea: en el proceso de la lectura la musculatura ocular trabaja activamente y esa actividad muscular necesita también su descanso.

El campo visual

El campo visual es aquella parcela de realidad, siempre limitada, que podemos captar con nuestros ojos en actitud de reposo. El centro del campo de visión se sitúa en la llamada mancha amarilla de la retina, el resto de la retina «ve» (recibe la luz) con menos precisión. Sólo necesitamos captar las imágenes de las palabras para hacernos con su pleno significado. Lo que sí es importante es saber que podemos ampliar nuestro campo de visión con el adecuado entrenamiento de la movilidad ocular: aún quieta la cabeza podemos ampliar nuestro campo visual moviendo adecuadamente los ojos; y aun quietos los ojos podemos llegar a percibir mayor número de palabras con cada golpe de vista.

Las fijaciones

«Los movimientos de los ojos de un lector proporcionan indicaciones muy útiles sobre la manera, más o menos eficiente, de leer», A. Conquet. Existirán así diferencias sustanciales entre el movimiento ocular de un buen lector y los de un mal lector. *Nuestros ojos avanzan a saltos haciendo pequeñas detenciones en diversos puntos de las líneas. A esas breves detenciones de la vista al leer es a lo que llamamos **fijaciones**.* Sólo durante éstas podemos decir con propiedad que estamos leyendo.

Determinación del número de fijaciones

Podemos comprobar mediante una sencilla experiencia, cómo nuestros ojos se desplazan a saltos durante el curso de la lectura y ver cuántas fijaciones hacemos por línea. Sabremos entonces en qué medida debemos

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

