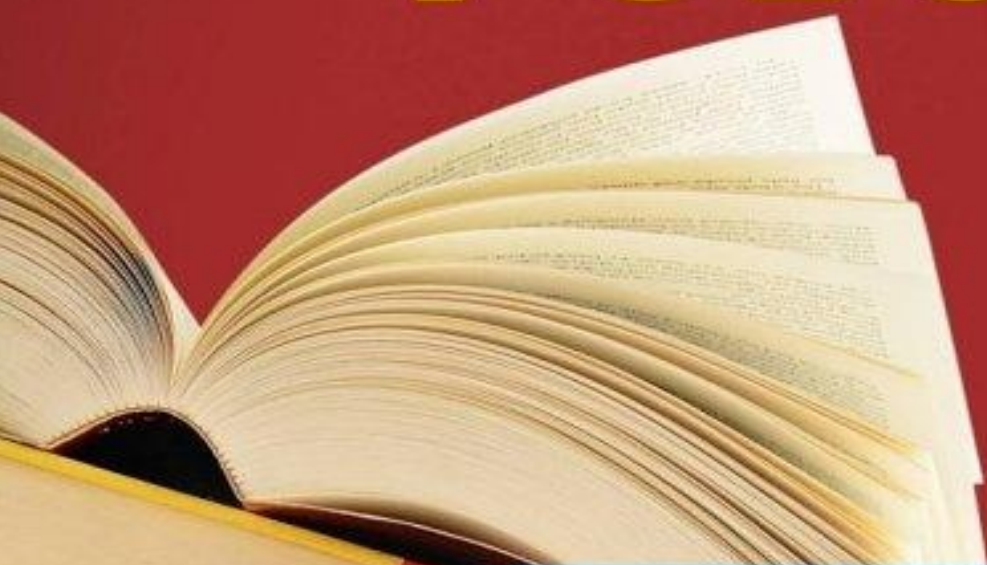


Lectura veloz



Incrementa
tu velocidad
lectora

Chan Hu

Lectulandia

Lectura veloz: Incrementa tu velocidad lectora

Chan Hu Wang

Traducido por Ivette Z.

“Lectura veloz: Incrementa tu velocidad lectora”
Escrito por Chan Hu Wang

Tabla de Contenidos

[Página de Titulo](#)

[Lectura veloz: Incrementa tu velocidad lectora](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1: Antes de leer velozmente, primero LEE](#)

[Capítulo 2: ¿Es difícil leer velozmente?](#)

[Capítulo 3: Vicios de la lectura que te impiden ser un lector veloz](#)

[Capítulo 4: Descubre tu método](#)

[Capítulo 5: Mejora la eficiencia del movimiento ocular](#)

[Capítulo 6: Minimiza a la voz interna](#)

[Capítulo 7: Identifica velozmente la esencia de un texto](#)

[Conclusión](#)

Exención de responsabilidad

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida o transmitida bajo cualquier forma o medio, mecánico o electrónico, incluida la fotocopia o grabación, ni mediante sistema de almacenamiento y recuperación alguno, o transmitida por correo electrónico sin permiso por escrito del editor.

Mientras que se han hecho los mejores esfuerzos para verificar la información contenida en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por errores, omisiones o interpretaciones opuestas al contenido de esta publicación.

Este libro se presenta únicamente con fines de entretenimiento. Las opiniones expresadas son las de su autor, y no deben ser tomadas como instrucciones ni indicaciones de un experto. El lector de este libro es responsable de sus propias acciones cuando se trata de leer el libro.

La adhesión a todas las leyes y reglamentos aplicables, incluyendo las internacionales, federales, estatales y licencias profesionales locales vigentes, prácticas comerciales, publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los EE.UU., Canadá, o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador o el lector.

Ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad u obligación alguna por parte del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desaire recibido de cualquier individuo u organización es meramente accidental.

Introducción

¡Gracias por descargar este libro! Este libro fue escrito para personas como tú que desean convertir velozmente la información en conocimiento. Como es bien sabido, no existe mejor fuente de información que la lectura.

Seguramente has comprado este libro porque deseas obtener mayor conocimiento cada vez que lees, y porque sabes que puedes aventajar a la mayoría de la gente al aprender a leer mejor y más rápido. La lectura veloz con comprensión dinámica son habilidades que sólo el 1% de la población posee, y a ese uno por ciento pertenecen las personas que han construido dinastías empresariales, que han sobresalido en algún área del conocimiento, aprendido muchos idiomas, o que tienen un ingreso 300% mayor que la mayoría de las personas que conoces.

La lectura es poder, y en tus manos tienes la llave para liberarlo. Cualquier persona que pueda leer, también cuenta con la capacidad de poder cambiar su vida y de convertirse en una alguien sobresaliente. Estás a punto de conocer cómo convertirte en un ciudadano más informado, lo cual te permitirá hojear páginas y más páginas de información, extraer lo más importante y juzgar su validez a la brevedad. Como bien sabes, disponer de esta habilidad te permitirá tener una vida extraordinaria y progresar drásticamente en cualquier área que te propongas dominar.

Si estás dispuesto a ser parte de ese 1%, ¡continúa leyendo!

Capítulo 1: Antes de leer velozmente, primero LEE

Por el hecho de haber descargado este libro, existe una gran posibilidad de que desees trabajar simultáneamente en múltiples tareas, leer una novela a la velocidad de la luz e impresionar a tus colegas con tu increíble capacidad. Sin embargo, sin el entendimiento apropiado de esta habilidad, no podrás liberar el potencial de tu mente (¡y también de tus ojos!) que te permitirá obtener y procesar información mejor y más rápido que la mayoría de la gente.

Para la lectura veloz no hay edades

La lectura veloz ha sido una de las habilidades más divulgadas durante décadas, así como parte de los secretos bien guardados que han sido transmitidos de una generación de estudiosos a otra. Sin embargo, sólo consiste en ser un mejor lector (y si lo piensas, podrías haber adquirido esta habilidad cuando tenías 12 años). Aun así, la mayoría de la gente no procura mejorar sus habilidades de lectura una vez pasada esta edad.

Y si la lectura es de tan vital importancia, entonces, ¿por qué dejamos de mejorar nuestras habilidades de lectura a tan temprana edad? La mayoría de la gente considera que la lectura no es tan importante a esa edad y simplemente se dedica a explorar otras áreas del conocimiento, como los deportes y otras actividades físicas, lo cual no es una mala idea (aprender nuevas habilidades te permite conocer otras áreas e intereses). Sin embargo, la lectura es una habilidad que debería perfeccionarse continuamente, sobre todo cuando la mente es aún joven y adaptable. Cuando descuidas la lectura y la adquisición de buenos hábitos, te destinas a permanecer en un nivel básico de lectura, el cual te impide obtener el máximo provecho de lo que lees.

Cuando dejas de perfeccionar tu lectura, te estancas en un nivel de lectura con el que pretendes absorber información de un texto escrito tal y como lo hacías cuando niño. Por otra parte, la amplitud de tu vocabulario y tu habilidad para procesar la información rápidamente también influyen en tu aprendizaje; por lo que si no lees con frecuencia, es posible que ahora de adulto tengas más dificultad para comprender y aprender sobre diversos temas y actividades.

Lector promedio vs. buen lector vs. lector veloz

El lector promedio lee a una velocidad de 200 a 400 palabras por minuto (ppm) con una comprensión del 60% de lo que lee, lo cual no está nada mal. Esto significa que podrías leer una página de este libro en poco más de un minuto, ¡claro!, si no te distraes. Por otra parte, un buen lector puede leer desde 400 a 700 ppm con una comprensión del 80%. Sin embargo, aquellos que presumen de ser lectores veloces afirman tener la capacidad de leer a la increíble velocidad de 1000 a 1700 ppm, lo

cual significa que podrían leer el siguiente capítulo casi tres veces más rápido un lector promedio. Un buen lector veloz puede comprender el 85% de lo que lee, lo cual le confiere una gran ventaja (hasta la fecha, la manera más efectiva de convertir información en conocimiento es a través de la lectura).

Sin embargo, solo el 1% de la población puede leer a esta velocidad.

¿Cómo se traduce esto en otras áreas? Si eres un lector promedio, parecerás un corredor en una carrera de ciclismo, o un piloto de carreras que no acelera a más de 50 km/h. Si lo piensas, has sido un lector prácticamente toda tu vida, sin embargo no has podido alcanzar tu gran potencial de lectura. ¡Simplemente imagina la cantidad de información que no podrás adquirir a lo largo de toda tu vida porque no lees lo suficientemente rápido!

Y tú, ¿cómo lees?

Y a todo esto, ¿cómo es que leen las personas? Cuando lees, seguramente enfocas la vista en una o más letras para formar una palabra en tu mente. Las personas que están acostumbradas a leer tienen la capacidad de enfocar la vista en una mayor cantidad de letras, lo cual les permite formar una palabra en su mente más rápido que el resto.

El lector promedio tiene a fijar la vista en una palabra alrededor de 0.25 segundos antes de continuar con la siguiente palabra. Por supuesto, también hacen pausas para comprender lo que acaban de leer. La suma de estos factores da como resultado la capacidad lectora de un alumno universitario que puede leer una página (con un tamaño de letra 12) por minuto.

Si lees a una velocidad menor a 200-400 ppm, hay una gran posibilidad de que necesites trabajar sobre la manera en que comprendes el lenguaje en el que lees y sobre cómo procesas las palabras en tu mente. Tener esta velocidad de lectura sería como si tratarás de leer un escrito en inglés (o en cualquier otro idioma extranjero) del cual puedes comprender algunas palabras, pero en el que también te resulta necesario auxiliarte de todos los recursos disponibles para comprender cada enunciado.

La lectura veloz no consiste simplemente en la capacidad de captar muchas palabras de un solo vistazo, sino que más bien se trata de una habilidad que depende de cómo procesas aquello que acabas de leer, para poder continuar leyendo el siguiente conjunto de palabras en un texto. Y sólo podrás hacer esto si has comprendido la porción de texto que justamente acabas de leer.

Los beneficios de leer velozmente

La lectura veloz es una habilidad que te permitirá disfrutar de los siguientes beneficios:

1. Cubrir más material escrito duplicando o triplicando el número de palabras que lees en un minuto.
2. Prestar mayor atención a la información más relevante.
3. Minimizar o eliminar las distracciones.
4. Aumentar tu concentración para mejorar tu comprensión lectora y retener más información.

El lector veloz puede convertirse en un aprendiz y en un empleado más eficiente, lo cual le permite avanzar más rápido en la vida que la persona promedio. Al mismo

tiempo, le permite maximizar el conocimiento que podría obtener en su vida: más del triple o cuádruple del conocimiento que podría obtener el lector promedio.

Pensar en los beneficios que puedes obtener de la lectura veloz es pensar en la gran cantidad de maneras en las que puedes mejorar tu vida.

Capítulo 2: ¿Es difícil leer velozmente?

Como ya sabes, si perteneces al grupo de lectores promedio es porque seguramente dejaste de perfeccionar tu habilidad lectora cuando tenías doce años. Leer es como tocar un instrumento: si no lo practicas, tu habilidad se atrofiará. Si quieres aumentar tu velocidad lectora y mejorar tu comprensión tienes que comenzar desde donde te quedaste, ¡pero YA!

¿Es posible leer más rápido dentro de poco tiempo?

Muchos blogs y libros te dirán que puedes aprender a leer velozmente en poco más de 15 minutos. El proyecto PX, un experimento de 3 horas creado para mejorar las habilidades cognitivas, afirma poder mejorar tu velocidad lectora en un 386% (esto es, a una increíble velocidad de 10 páginas por minuto).

Sin embargo, una persona puede aprender a leer más rápido en un solo día y olvidarse de ello la siguiente semana. Es como aprender una melodía hasta lograr ejecutarla bien y luego echar a la basura nuestro arduo trabajo al no continuar practicando la canción para no olvidarla.

Lograr ser un lector veloz requiere de constancia, y por ello es necesario ser consistente en la práctica y en la evaluación. Mientras que podrías terminar de leer este libro y hacer todos los ejercicios propuestos en un solo día, es necesario que conozcas cómo van mejorando tus habilidades. Es necesario que te evalúes consistentemente y que conozcas cuál es tu velocidad lectora real después de cada día de práctica. Por ello, sería apropiado considerar que, si se dedica suficiente tiempo a la adquisición de esta habilidad, es posible convertirse en un lector veloz al cabo de un mes.

¿Cuál es tu velocidad lectora?

Haz el siguiente ejercicio para medir tu velocidad lectora:

1. Toma un libro impreso, de preferencia fácil de leer. Estudios demuestran que se tiende a leer un 25% más lento los textos digitales que los impresos, y que este porcentaje aumenta a medida que se incrementa tu velocidad lectora.

Para obtener el número promedio de palabras por renglón, cuenta el número de palabras que hay en cinco renglones y divide ese número entre 5. Por ejemplo: 50 palabras/ 5 renglones = 10 palabras por renglón.

2. Para obtener el número promedio de renglones por página, cuenta el número de renglones que hay en cinco páginas y divide ese número entre 5. Después, multiplica este resultado por el número de palabras por renglón (paso 1), con lo cual obtendrás el número promedio de palabras por página.

Por ejemplo: 150 renglones/ 5 páginas = 30 renglones por página. $30 \times 10 = 300$ palabras por página.

3. Toma un temporizador y prográmalo a un minuto. Comienza a leer el primer renglón de una página. Procura leer como normalmente lo haces y detente cuando el

temporizador marque cero.

A continuación, multiplica el número de líneas que leíste en un minuto por el número promedio de palabras por renglón. Este resultado es el número de palabras que lees por minuto (ppm).

Por ejemplo: 10 renglones leídos x 10 palabras por renglón = 100 ppm.

¿Cómo te fue en la evaluación? La siguiente lista nos da una idea general sobre la eficiencia en la lectura:

- 110 ppm o menos – insuficiente, sin embargo tienes múltiples alternativas para mejorar.

- 240 ppm – lector promedio. Tiendes a pronunciar las palabras en voz alta o en tu mente.

- 400 ppm – buen lector.

- 1000 o más – lector veloz.

¿Y qué sucede con la comprensión?

La lectura veloz también consiste en comprender lo que lees, de otra manera, ¿qué caso tendría poder leer más rápido si no entiendes siquiera lo que lees?

Este primer test que has realizado, no evalúa tu comprensión lectora, sino simplemente la cantidad de palabras que puedes leer en un minuto. Ahora repite el ejercicio, pero esta vez procurando comprender lo que lees, así como recordar información relevante.

¿Cómo podrías evaluar ahora tu comprensión lectora? Toda vez que has sido tú quien eligió el material de práctica, contesta honestamente las siguientes preguntas (después de haber leído nuevamente el texto con la intención de comprender su contenido).

1. ¿Recuerdo la información relevante del texto que leí y sabría dónde encontrar información específica en él?

2. ¿Comprendo de qué trata el texto?

3. ¿Reconozco la diferencia entre los hechos y las opiniones presentadas en el texto? ¿Me fue posible evaluar la validez de la información?

También podrías pedirle a alguien más que te ayude a evaluar tu comprensión lectora. Por ejemplo, puedes pedirle a un amigo de confianza, que realice un cuestionario de 10 preguntas sobre el texto que leíste. Contesta el cuestionario y suma un punto por cada respuesta correcta. Si tu puntuación es menor a 5, entonces necesitas trabajar en mejorar tu comprensión lectora. Si tu puntuación fue de 6 a 8, eres un lector promedio; y si fue de 9 o 10 significa que has comprendido por completo el contenido del texto que leíste.

Alternativas de evaluación

Si deseas obtener un resultado más certero sobre tu velocidad lectora y no has quedado conforme con la precisión del examen de comprensión que realizaste, lo mejor será que pruebes con tests de velocidad y comprensión lectora. Podrías comprar un libro de ejercicios de lectura que contenga cuestionarios al final de cada ejercicio, para evaluar tu comprensión sobre el contenido. También podrías buscar un test online para medir tu velocidad lectora, si quieres evitar el tener que medirte el tiempo cuando lees.

Algo que deberías recordar es que, siempre y cuando te expongas a nuevos materiales y a diferentes ambientes de lectura, podrás mejorar tu habilidad para leer sin distraerte. Tu habilidad para leer mejorará considerablemente si practicas con constancia y haces una evaluación honesta sobre las áreas en que necesitas mejorar. A continuación te explicaré qué es lo que hace un lector veloz a diferencia del lector promedio.

Capítulo 3: Vicios de la lectura que te impiden ser un lector veloz

La lectura veloz no solo es una habilidad impresionante, sino que puede ayudarte a ahorrarte mucho tiempo durante tus actividades cotidianas. Para la mayoría de la gente, poder leer más rápido significa terminar sus deberes en menos tiempo.

Lo anterior implica que, si no estás leyendo a la velocidad que podrías, entonces estás leyendo de una manera poco eficiente y que te consume mucho tiempo. No es completamente tu culpa, ya que aprendiste a leer pronunciando las palabras en voz alta para que tus profesores pudieran evaluarte. También es posible que tengas la costumbre de leer y releer fragmentos de texto para poder comprenderlos mejor; como también es probable que, cuando lees, enfocas tu vista en una palabra solamente, lo cual te dificulta el poder ver más palabras en una sola fijación, para procesar la mayor cantidad de información en el menor tiempo posible.

Habilidades del lector veloz

Los lectores veloces tienen la habilidad de ver más palabras en una sola fijación de la vista y de comprenderlas mejor, porque pueden:

1. Leer sin vocalizar

Si te puedes escuchar a ti mismo al leer, quiere decir que no estás leyendo lo suficientemente rápido. La mayoría de las personas leen pronunciando las palabras ya sea en voz alta o mentalmente, cuando la realidad es que tu mente puede procesar palabras más rápido de lo que te toma leerlas.

2. Leer bloques de palabras

El lector promedio tiende a fijar su vista en una sola palabra, para después continuar con la siguiente palabra y así sucesivamente. Por otra parte, el lector veloz lee bloques de palabras haciendo conexión inmediata entre ellas, lo que le permite continuar rápidamente con el siguiente bloque de palabras y de este modo avanzar rápidamente en su lectura mediante saltos de un bloque a otro.

3. Utilizar la visión periférica para leer

¿Qué es lo que ves cuando lees? Si lees palabra por palabra, seguramente habrás notado que cuando fijas tu vista en una sola palabra, las palabras que la rodean lucen borrosas; y si no es posible visualizar una palabra muy bien, tampoco podrás leerla.

El lector veloz relaja los músculos de su rostro mientras lee, lo cual le permite ver más palabras en una sola fijación, en lugar de forzar su vista para enfocarla en una sola.

4. Evitar la regresión en la lectura

La regresión en la lectura (el releer un fragmento de texto), es probablemente la actividad que más tiempo consume a la hora de leer. Este es un vicio en el que muchos caen cuando se regresan sobre lo ya leído, para cerciorarse de que han leído o

entendido bien algo. Esto viene acompañado frecuentemente de la dificultad de tener que volver al punto exacto donde se dejó la lectura y, cuando se pierde de vista ese punto exacto, se ven en la necesidad de recomenzar a leer desde el principio.

5. Evitar realizar varias tareas simultáneamente

Los lectores veloces pueden leer rápidamente porque se enfocan en lo que están haciendo (leer) y, dado que utilizan su visión periférica, no se puedan dar el lujo de leer mientras la televisión está encendida. Si estás leyendo este libro mientras ves la televisión, probablemente estás leyendo 40% más lento de lo que normalmente.

6. Detectar los pasajes importantes

No hay reglas específicas sobre cómo se debería leer. El lector veloz es especialista en detectar la información sustancial de un texto, o incluso de una novela entera. El lector veloz no lee linealmente un texto, sino que se remite a leer las partes más importantes e ignora la “paja”.

Ahora que tienes una mejor idea de las habilidades que un lector veloz pone en práctica y de los vicios que debes evitar en la lectura, si estás dispuesto a cambiar tus malos hábitos y mejorar tu velocidad y comprensión lectora, es hora de que comiences a desarrollar una estrategia personal de lectura que te permita leer más rápido.

Capítulo 4: Descubre tu método

Hay una gran cantidad de métodos disponibles para mejorar la velocidad lectora. Sin embargo, como sucede con cualquier remedio, debes averiguar que método funciona mejor para ti.

El método de lectura veloz es personal

Aunque el método de lectura veloz que utiliza un amigo le resulte efectivo, esto no garantiza que dicho método funcionará también para ti. La manera en que aprendes y dominas un tema es personal, es decir, diferente a la de otros, por lo que si encuentras fórmulas o métodos en la red que aseguren funcionar al 100%, no lo creas.

¿A qué velocidad deberías leer?

Es importante tomar en cuenta que la lectura veloz no es apropiada en todo momento, de hecho, sólo debe utilizarse de vez en cuando. Así, por ejemplo, es más apropiado leer manuales de instrucciones y otros materiales importantes a una velocidad menor (si te apresuras en la lectura, perderás la capacidad de comprender lo que lees). Para mejorar tu comprensión lectora, necesitas descubrir y trabajar en el método de lectura que mejor funciona para ti. También es importante que aprendas cómo retener aquello que lees, y una manera de hacerlo es no sobrecargando tu mente.

Es importante que asumas una velocidad de lectura que te acomode y que comiences a trabajar a este ritmo hasta mejorarlo. También necesitarás leer a diferentes velocidades en función del tipo de material que debes leer; esto con el fin de que tu comprensión y retención del material no se vean afectadas.

Cómo descubrir tu método

Para determinar a qué velocidad debes leer un material, necesitas hacer lo siguiente:

1. Determinar qué información necesitas extraer del material escrito

Existen diferentes tipos de textos, y si por ejemplo, fueras a leer instrucciones médicas que podrían salvar potencialmente la vida de alguien, deberías emplear una velocidad distinta de la que emplearías cuando lees una nota sobre el mundo del espectáculo. Considera el propósito de tu lectura y determina si el material que tienes enfrente te es útil. Si consideras que otras fuentes de información podrían ser de más ayuda, entonces simplemente examina ese material y después continúa con aquellas fuentes que te serán de mayor utilidad.

2. Comprender cuándo es necesario leer más rápido o más lento

No todas las partes que componen un texto habrán de ser leídas velozmente o a una misma velocidad. Habrá ocasiones en que sea necesario leer más lentamente para una mejor comprensión. Al leer cualquier tipo de literatura, averigua que tipo de palabras o estructuras gramaticales hacen disminuir tu velocidad. Considera que no es un error el disminuir la velocidad de lectura mientras lees, porque a veces es necesario para mejorar nuestra comprensión y favorecer la retención del material leído.

3. Detectar cuándo necesitas releer

Muchos lectores veloces piensan que es un error releer alguna parte del texto, incluso cuando saben que no podrían recordar el pasaje recién leído o que necesitan examinarlo con mayor detenimiento. No caigas en esta trampa, en lugar de ello, identifica los patrones en un texto que te hacen releer. Si cada vez que has intentado leer velozmente te resulta necesario releer, esto significa que tienes que comenzar a leer más lento.

4. Considerar el estilo del escritor y patrones literarios

Habilidades como la predicción y una rápida identificación del estilo de redacción del autor, son claves para leer más rápido y para saber qué puedes anticipar al leer. Si presientes que un monstruo atacará al protagonista de la historia y que esto es altamente probable, automáticamente leerás velozmente patrones similares cuando aparezcan dentro de la historia que lees.

Ahora que eres consciente de la manera en que lees, ¡es hora de descubrir qué técnicas te permitirán leer más rápido!

Capítulo 5: Mejora la eficiencia del movimiento ocular

Un factor clave en la lectura veloz es la habilidad para leer más palabras en el menor tiempo posible. Esto es factible a través de un movimiento de ojos más rápido, y del uso de la visión periférica. Así pues, para leer más rápido es necesario aprender a hacer movimientos oculares más eficientes.

Cuando lees lentamente permites que tu cerebro elabore más imágenes sobre lo que lees, ya que dispone de mayor tiempo para procesar la información. El cerebro elabora una o dos imágenes por palabra leída. ¿Cómo afecta esto a tu comprensión? Dependiendo del tipo de texto, esto podría favorecer tu comprensión de lo que lees — esta técnica funcionaría, por ejemplo, si estás tratando de leer en un idioma que apenas comienzas a aprender, pues en este caso es necesario mayor tiempo para dar significado a la palabra que se lee, en lugar de al enunciado completo—, o podría estropear tu comprensión general del texto porque estás leyendo demasiado lento.

Keith Rayner, profesor y experto en rastreo ocular, realizó una investigación que versa acerca del comportamiento de las personas cuando leen. De acuerdo con Rayner, algunas personas tienden a leer más lento porque fijan su vista en las palabras más tiempo de lo necesario. Seguramente has experimentado esta sensación al tratar de leer un texto complejo o una carta de amor de la cual eras destinatario.

Por otra parte, si te es familiar el tema del texto que lees, o si ya has leído antes ese mismo material, deberías ser capaz de leerlo más rápido.

El movimiento ocular durante la lectura

Hace algunos capítulos aprendiste cómo ver más palabras durante la lectura y experimentaste el movimiento de tus ojos al pasar de un pasaje a otro mientras lees una página velozmente. Tus ojos no se detienen mientras lees, a menos que te vieras en la necesidad de hacerlo; como cuando te detienes en una sola palabra para procesarla y darle significado. Cuando lees palabra por palabra en lugar de leer bloques de palabras, hay una propensión de fijar la vista en una sola palabra de alrededor de 18 veces por página. Y si lo piensas, el constante movimiento ocular, enfocar y re-enfocar la vista puede causarte fatiga ocular; lo que también podría motivarte a detener la lectura por un momento y, quizás, dejarla por ese día.

Relaja el rostro para ver más palabras

Los músculos del rostro afectan la manera en que tus ojos trabajan. Intenta lo siguiente: Enfoca tu vista en esta PALABRA. Fija tu mirada arduamente hasta que las palabras que la rodean se vean borrosas. ¿Lo sentiste? Fue necesario tensar los músculos faciales para lograr enfocar la vista solamente en esa parte de la página.

La mayoría de las personas leen con el rostro tenso, lo que les permite fijar la vista “ardentemente” sobre la parte del texto que están leyendo. La vista también se

tensa cuando enfocas la mirada en cada letra de una palabra, sobre todo si ésta te resulta extraña o desconocida. Sin embargo, la lectura veloz no funciona de esta manera. Si necesitas leer más en menos tiempo, tendrás que evitar que tus ojos se enfoquen demasiado tiempo en una sola palabra o sección del texto a través del relajamiento de tus músculos faciales. Intenta hacerlo ahora mismo, ¿te fue posible ver más palabras?

Ahora, intenta leer

Calienta un poco tu cuerpo haciendo algunos estiramientos y permaneciendo de pie por un par de minutos para dejar fluir la sangre en tu cuerpo. Esto te permitirá entrar en un estado de alerta antes de realizar este ejercicio:

Desenfoca tu vista relajando tus músculos faciales. Ahora, intenta leer esta página rápidamente, comenzando por el primer renglón y enfocándote en bloques de palabras en lugar de leer palabra por palabra. Para evaluar tus resultados, puedes hacer este ejercicio con un temporizador programado a un minuto. También puedes utilizar tu mano para guiar tus ojos mientras lees. Aún no evalúes tu comprensión de lo leído.

¿Lo sentiste? Relajar tu rostro te ha permitido leer velozmente a través de esta página (y probablemente más), y seguramente sentiste como tus ojos “brincaban” de un párrafo a otro. Así es como se siente la lectura veloz.

¿Y cómo es que no habías podido hacer esto antes?

Son varios los factores que te impiden leer más rápido, y muchos de ellos pueden evitarse. Si lo que deseas es ver más palabras cuando lees y poder relajar tus músculos faciales, es necesario que consideres lo siguiente:

1. Un ambiente adecuado para la lectura

Encuentra un lugar sin distracciones donde puedas concentrarte para leer tu material de práctica.

2. Una distancia de lectura apropiada

Leer desde una determinada distancia te permitirá ver más palabras y hará posible que tus ojos tengan que moverse menos para ver más renglones del texto; así como también te permite usar la visión periférica. Si padeces miopía, lo mejor será que utilices lentes para leer, de esta manera podrás leer a distancia.

3. Buena iluminación

Una buena iluminación es indispensable para la lectura veloz, mientras que una iluminación pobre simplemente cansará a tu vista.

Las condiciones para una buena iluminación son las siguientes:

- Contar con iluminación blanquecina natural, tal como si estuvieras leyendo temprano por la mañana.
- Carencia de sombras o de reflejos luminosos sobre la página que lees.
- No hay sombras en la habitación donde lees.

4. Descansa tu mente y tus ojos

Si ya estás cansado y tus ojos están tensos no podrás leer bien. Si has estado leyendo por un tiempo prolongado, sigue la regla de los 20-20: observa durante 20 segundos un objeto a una distancia de 20 metros para revitalizar tu vista y tu mente. Toma en cuenta que la falta de sueño afecta tu comprensión lectora. Entonces, si

deseas comenzar a probar la técnica de la lectura veloz, también tienes que comenzar a dormir bien.

La capacidad de leer más rápido no solo involucra a tus ojos, sino también a tu cuerpo entero y al entorno en el cual lees. Y dado que ya tienes una mejor idea sobre cómo mejorar tus condiciones de lectura, ahora pasaremos a otro aspecto que podría estar ralentizando tu lectura.

Capítulo 6: Minimiza a la voz interna

La mayoría de los lectores promedio tiende a pronunciar mentalmente las palabras que lee. Esto, aunque pueda parecerse entretenido, ralentiza tu velocidad lectora.

Hábitos de la infancia

Cuando recién aprendiste a leer, seguramente tus maestros te indicaban que leyeras las palabras en voz alta, para evaluar tu pronunciación de esta manera. No hay nada de malo en ello. No obstante, si aún continúas mascullando las palabras tal como si las pronunciaras, esto hará más lenta tu lectura. De hecho, pronunciar las palabras en voz alta o en la mente mientras lees es equivalente a leer a la velocidad a la que hablas, lo cual es mucho más lento que la velocidad en la que realmente podrías leer.

La subvocalización, también llamada *reafirmación auditiva*^[1], es uno de los hábitos de lectura más comunes. Algunos gurúes de la lectura veloz afirman que para leer más rápido es necesario eliminar la subvocalización. Sin embargo, eliminar por completo la voz que escuchas en tu mente al leer es simplemente imposible. Lo propio es reconocer este hábito y trabajar para minimizarlo.

Leer para extraer ideas de un texto

Cuando lees, el propósito no es dar sentido a todas y cada una de las palabras, sino que, más bien, leemos porque buscamos la información y las ideas expuestas en la literatura. Tu mente tiene la capacidad de entender palabras y frases al instante, sin la necesidad de pronunciar cada una de ellas. Por ejemplo, normalmente no procesarías el número 9,876,543,210 leyendo “9 millardos ochocientos setenta y seis millones quinientos cuarenta y tres mil doscientos diez”, sino que simplemente desplazarías tu vista sobre el número sin la necesidad de subvocalizarlo. Lo mismo sucede con siglas que te son familiares, como NYC o LA, o bien, cuando ves una palabra mal escrita o cuando recibes un SMS escrito con abreviaciones. Incluso hasta puedes leer frases que carecen de vocales, como: n s ncsr lr vcls. ¿Te das cuenta? Tu cerebro es capaz de leer algo que ni siquiera puedes pronunciar.

Igualmente sucede con los bloques de palabras: es posible procesar su concepto global con un solo vistazo, más no subvocalizar cada una de las palabras que lo componen (sobre todo porque esto te llevaría más tiempo de lo que te toma captar visualmente el bloque de palabras). Así, leer más rápido te permitiría captar las ideas de un solo vistazo y dar sentido a un párrafo entero en poco tiempo. Simplemente deja que tu mente haga su trabajo, mientras lees a una velocidad adecuada para ti.

Superando al lector promedio

Si estás leyendo a la velocidad en que hablas, seguramente lees 200 ppm (la tasa de un lector promedio). Sin embargo, leer por bloques de palabras incrementaría tu velocidad a 400 ppm o más. Para leer más rápido simplemente minimiza esa voz interna que resuena mientras lees.

Claro está, minimizar este hábito es más fácil decirlo que lograrlo. Te recomiendo esto: si no te es posible eliminar la subvocalización, solamente lee la primera parte de un enunciado. Por ejemplo, si te encuentras con la siguiente oración “el rápido zorro marrón saltó sobre el perro flojo”, en lugar de leerla completa, simplemente lee mentalmente “el rápido zorro marrón”. Al hacerlo, aún podrás ver el resto del enunciado sin la necesidad de pronunciar las demás palabras. Ya verás que hacer esto incrementará tu velocidad lectora al doble.

A continuación, otros consejos para minimizar la subvocalización:

1. Distrae a tu boca

Si tienes el mal hábito de mascullar las palabras mientras lees, ocupa a tu boca en otra actividad. Mastica un chicle o come patatas fritas mientras lees.

2. Escucha música

Escuchar música no sólo te ayudará a concentrarte mejor, sino también a reducir la subvocalización. Así, al utilizar ambos hemisferios de tu cerebro mientras lees, notarás que tu lectura es más eficiente.

¿Qué tipo de música es mejor para acompañar la lectura? Busca instrumentales, preferentemente música clásica. Esto evitará que te distraigas con la letra de la canción.

3. Oblígate a leer más rápido

Práctica el siguiente ejercicio: abre tu libro de práctica e intenta leer más rápido de lo que normalmente. Entre más entrenes a tus ojos para ver más palabras, más fácil será procesar bloques de palabras de un sólo vistazo. Pensar en más palabras de lo habitual también te ayudará a minimizar la subvocalización.

Continúa practicando todos los días la lectura por bloques de palabras. Notarás que, entre más lees, te será más fácil procesar al instante frases enteras en lugar de palabras sueltas. Cuando lo hayas logrado, estarás listo para incrementar tu velocidad lectora, de “caminar” sobre la lectura, a “trotar”.

Cuando hayas eliminado la subvocalización, estarás en condiciones de desarrollar el componente más complejo de la lectura veloz: la rapidez de pensamiento. En el siguiente capítulo veremos cómo procesar la información más rápido y cómo leer para buscar información específica en un texto.

Capítulo 7: Identifica velozmente la esencia de un texto

Una razón fundamental por la cual la lectura veloz es una habilidad importante, es porque te permite obtener información rápidamente (si puedes leer más palabras, también podrás encontrar información específica en un texto y convertirla en conocimiento). Por ello, no sólo es importante tener la capacidad de leer rápido, sino también de obtener la información que necesitas en el menor tiempo posible.

Determina si vas por la idea general o por datos específicos

Si, por ejemplo, tienes que leer varios textos para una investigación, necesitarías leer cada uno de ellos velozmente para obtener una idea general de su contenido y así poder determinar si son relevantes para tu investigación. Clasifica tus referencias de acuerdo a su importancia. Si es necesario obtener detalles de algún documento siempre es posible volver a leerlos.

Cuando el propósito de la lectura es extraer información específica, ésta se torna más lenta porque la mente tiende a fijarse en éstos cada vez que deseas tomar notas mentales; lo cual está bien, siempre y cuando estés consciente de que te estás enfocando en información relevante. La atención a datos o información específica es una razón válida para leer más lentamente.

Determina tu propósito de lectura

Siempre que leas, debes conocer el propósito de tu lectura. Si tu lectura carece de un propósito lo más probable es que pierdas el interés y te distraigas, y cuando esto sucede, tu comprensión se ve afectada, propiciando la necesidad de releer el enunciado que recién leíste porque no puedes recordar su contenido.

Cada vez que te enfrentes a un material de lectura, pregúntate por qué razón deseas leerlo. Tener interés en el material es una razón suficiente que debería motivarte a leer más rápido.

Guíate de los títulos

No todo el contenido de un texto es importante. Las introducciones y las conclusiones están ahí para ayudar al flujo de las ideas en el texto; pero si lo que buscas de una lectura es extraer la información más relevante, seguramente no la encontrarás en estas secciones, sino más bien en el cuerpo del texto. Sírrete de los títulos para guiar tu búsqueda de información específica. Por sí solos, los títulos te informan sobre el tipo de contenido que encontrarás en una sección determinada.

Examina en búsqueda de palabras clave

Las palabras clave son de ayuda cuando deseas leer más rápido, y las reconocerás porque atienden a la idea que tienes sobre lo que encontrarás en el texto. Por ejemplo, si estás a punto de leer un artículo de revista sobre *gadgets* y sus precios, y tu propósito es conocer el precio de la Laptop que deseas comprar, seguramente

examinarás rápidamente el documento en búsqueda de la palabra LAPTOP. Una vez detectada, de inmediato tu velocidad de lectura disminuirá un poco para prestar atención a la información que buscas.

Enfócate en las primeras palabras

Las primeras palabras de un enunciado te comunicarán el resto de su contenido. Además, los primeros enunciados de un párrafo te darán una idea de la información que contiene el párrafo completo. Entonces, si las primeras palabras de un enunciado atienden al propósito de tu lectura, sería lógico leer el enunciado completo. De lo contrario, puedes omitir el resto y continuar con el siguiente bloque de palabras.

Sin embargo, algunos autores suelen colocar las ideas principales en la parte final del enunciado o del párrafo. Así que, antes de continuar con el siguiente bloque de palabras, examina la última parte de éste. Si aún no encuentran información relevante, entonces continúa con el siguiente párrafo. Toma en consideración que rara vez encuentras detalles importantes justo en medio de un párrafo.

Guíate con los recursos visuales

Las claves de un texto se encuentran distribuidas en éste, y seguramente quien escribe da importancia a ciertos detalles presentados de la siguiente manera:

- Numerados o con viñetas
- En notas al pie de foto, página, etcétera
- Escrito en negritas o en letra cursiva
- Escrito en mayúsculas
- Presentado en una sección aparte
- En los márgenes o dentro de recuadros
- Antes o después de ilustraciones, tablas o gráficas

Estos recursos visuales te darás una idea sobre aquellas áreas de las cuales necesitas tomar nota o memorizar. También te proveerán de información aclaratoria sobre las partes más confusas del texto que requieren de ejemplos. E incluso podrías hasta conocer las ideas principal de un documento entero tan sólo leyendo estos recursos.

Utiliza el índice y recursos similares

Si necesitas leer un libro completo en búsqueda de información específica, el índice y los apéndices serán tus mejores aliados. Así, por ejemplo, no leerías el sitio entero de Wikipedia en búsqueda de información, sino que te remites directamente al índice para buscar aquello que necesitas. Para limitar el contenido que leerás, elige sólo las páginas necesarias. Hacer esto, te permitirá encontrar más información que podrás organizar después más fácilmente.

¿Estás leyendo demasiado a prisa?

Estas técnicas te proveen de un modelo de organización necesario para obtener solamente las ideas relevantes para ti y descartar aquellas que no lo son. Ya verás que tan solo con examinar un documentos a través de sus recursos visuales, podrás abarcar más páginas y procesar mayor información en el menor tiempo posible. Esto significa que podrás “esprintar” a través de las páginas en lugar de simplemente “caminar”, mientras obtienes la información que realmente necesitas.

Sin embargo, es importante notar si estás leyendo demasiado a prisa. Solo hay una clave para determinar si estás comprendiendo mientras lees velozmente: si no

recuerdas nada y no estás seguro de qué se trata el material que has leído, entonces necesitas disminuir tu velocidad de lectura. Lee a una velocidad que te sea confortable, para obtener el mejor provecho de la lectura.

Leer plácidamente a una velocidad a la que no estás acostumbrado no se dará de la noche a la mañana. La lectura veloz requiere de práctica, y entre más leas y practiques buenos hábitos de lectura, tu velocidad y comprensión lectora mejorará. Además, recuerda que también se lee por placer, de manera que si te encuentras con badenes naturales en tu lectura, permite que disminuyan tu velocidad y toma nota del motivo por el cual lo hicieron. Esto te dará una señal de que te aproximas a un área del texto donde sucederá algo relevante, o bien, que tu mente necesita más tiempo para procesar esa información.

Conclusión

¡Gracias por leer este libro! Espero que hayas podido dominar los secretos de la lectura veloz a través del descubrimiento del método de lectura que mejor funciona para tus objetivos. También espero que te haya sido posible comenzar a eliminar los malos hábitos que te impiden obtener mayor información en poco tiempo.

El siguiente paso será elaborar un programa de práctica que se ajuste a tus necesidades y que te permita evaluar tu velocidad y comprensión lectora.

Tus comentarios y recomendaciones son fundamentales

Los comentarios y recomendaciones son cruciales para que cualquier autor pueda alcanzar el éxito. Si has disfrutado de este libro, por favor **deja un comentario**, aunque solo sea una línea o dos, y házselo saber a tus amigos y conocidos. Ayudará a que el autor pueda traerte nuevos libros y permitirá que otros disfruten del libro.

¡Muchas gracias por tu apoyo!

[\[1\]](#) Del inglés *auditory reassurance*.