

# FUNDAMENTOS DE LA LECTURA VELOZ

Salta de 200ppm  
a 1000, 2000, 3000 ppm  
CON SUPERCEREBRO

**¿Desarrolla una  
MENTE GENIAL  
E INVENTIVA?**



# FUNDAMENTOS DE LA LECTURA VELOZ

MÁS VELOCIDAD CON MAYOR  
COMPRENSIÓN Y RETENCIÓN

CURSO DE LECTURA VELOZ SUPERCEREBRO

[WWW.SUPERCEREBRO.COM](http://WWW.SUPERCEREBRO.COM)

Por: Balentin B.H.

# 1 LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA VELOZ O DE COMPRESIÓN RÁPIDA

**Una técnica imprescindible para la era de la información, del conocimiento y de Internet.**

En el siglo XII de nuestra era se enseñaba a leer de igual manera como se enseña hoy, en las postrimerías del siglo XX.

Eran otras las condiciones generales y resulta evidente que para los nuevos ciudadanos del siglo XXI la lectura veloz es indispensable.

Hoy resulta conveniente invertir **un periodo de tiempo** para empezar a incrementar estas habilidades, para que; **entrenando el cerebro y practicando dos o tres semanas podamos leer 2, 3, 4, 5,...10 o 20 veces más rápido de lo normal según sea su deseo, propósito y objetivos que nos fijemos.**

Millones de personas en todo el mundo afirman que aprender a leer rápido, sin esfuerzo y con fluidez ha sido uno de los sucesos más gratificantes y significativos de su vida.

**La lectura veloz combinada con la capacidad de comprender, recordar y utilizar el material leído desempeña un papel de vital importancia en el camino hacia el éxito, en muchas áreas de la vida.**

## **PROBLEMAS DE LA LECTURA CONVENCIONAL**

La lectura lenta desgasta, porque obliga a recorrer el texto por sílabas o palabras.

Esto es equivalente a una escena a través de un pequeño orificio. A este tipo de acercamiento que impide la comprensión global se lo denomina, técnicamente, '**lectura tubular**'.

Se nos ha enseñado, desde la escuela primaria, a leer de esta manera, que al principio es lógica y necesaria.

El problema es que, de adultos, seguimos leyendo de esta manera ineficaz.

Si una persona normal lee 250 palabras por minuto, le llevará casi 7 horas terminar un libro de 200 páginas (suponiendo que hay quinientas palabras en cada una). **Pero si con la Lectura Veloz puede alcanzar las 1000, 2000, 3000 palabras, lo hará en poco más de una hora.**

#### Con la Lectura Veloz podrás...

- ✓ En el tiempo en el que ahora preparas una materia, podrás preparar tres materias.
- ✓ Reducir el esfuerzo mental durante la lectura.
- ✓ Aumentar el nivel de comprensión.
- ✓ Disfrutar del hábito de leer.
- ✓ Recibirte en la mitad de tiempo.



## **VENTAJAS DE LA LECTURA VELOZ**

La lectura veloz **permite lograr una mayor comprensión de lo leído** (a la vez que una velocidad de lectura mayor que la habitual, de acuerdo con las dificultades del texto y con los propósitos que el lector se plantea en relación con él lectura superficial o profunda, de placer o de estudio, etc.). Pero estas son sólo algunas de las ventajas, que el método brinda en relación con la lectura.

Además, permite lograr una mayor concentración durante el proceso de leer y una mejor asimilación y retención de lo leído. Paralelamente, se logra una disminución del cansancio mental y físico (principalmente ocular) que por lo general acompaña al acto de leer. En general, cuando las técnicas de lectura veloz han sido bien aprendidas, el lector adquiere el dominio de su propio proceso de lectura, tanto en sus aspectos perceptivos como en los relacionados con el intelecto. Este dominio, sumado al mayor rendimiento de la lectura, permite obtener resultados asombrosos, que van más allá del mero logro de la eficacia en el proceso de leer.

Como la lectura es uno de los procesos mentales más complejos, pues pone en juego la mayoría de los recursos perceptivos e intelectivos, su mejoramiento mediante las técnicas de lectura veloz incide favorablemente —por un efecto de retroacción— sobre aquellos recursos mentales empleados en el proceso de la lectura. En efecto, la lectura veloz implica el adiestramiento del sentido de la vista, un aprovechamiento de todas sus posibilidades (muchas de ellas insospechadas), lo cual da por resultado una mejora general de la capacidad de ver. El “lector veloz” estará en condiciones de guiar eficientemente sus ojos no sólo al leer sino para ver cine o televisión, para analizar diagramas, gráficos y planos, para leer partituras musicales, para observar lo que lo rodea. Todo esto tiene aplicaciones en los más diversos campos y profesiones, incluso en actividades tan cotidianas como cruzar una calle o manejar un automóvil. Es más, para capacitar a pilotos y artilleros en el reconocimiento de aviones en vuelo, la Fuerza Aérea de Estados Unidos recurre a las mismas técnicas de adiestramiento visual empleadas en el método de lectura veloz (y fue precisamente en ella donde, después de la Segunda Guerra Mundial, se organizaron algunos de los primeros cursos de lectura veloz).



Además del adiestramiento visual, la **lectura veloz implica un desarrollo de la capacidad intelectual aplicada al proceso de leer pero que, también, se traduce, en una mejora general de la actividad intelectual.** Se logra un desarrollo de la capacidad de entendimiento, se aprende a analizar, a atender y hasta a pensar mejor; se logra mejorar la memoria y dirigir y aumentar el interés por los temas que deban considerarse. Por supuesto que todo esto tiene importantes aplicaciones en la vida profesional y en la actividad diaria. Pero uno de los usos más interesantes de tales ventajas de la lectura veloz es el que de ella se hace en las llamadas “técnicas de estudio”. En éstas, como su nombre lo indica, se capacita a los estudiantes y a todos los que realizan tareas intelectuales para lograr un mayor rendimiento en el estudio y para aprovechar mejor el tiempo a él dedicado. Para esos fines la lectura



veloz es una herramienta indispensable, no sólo porque buena parte del estudio se realiza generalmente mediante la lectura de libros, sino también por el mencionado desarrollo de diversas actitudes intelectuales que se alcanza gracias a las técnicas de lectura veloz.

## MÁS BENEFICIOS DE LA LECTURA DE COMPRENSIÓN RÁPIDA

- ✓ Comprender mejor en menos tiempo
- ✓ Entender sin necesidad de hacer retrocesos
- ✓ Leer sin movimientos de labios, lengua y/o laringe
- ✓ Dominar métodos para reforzar los registros en la memoria
- ✓ Aumentar la concentración
- ✓ Optimizar el nivel de retención del material leído
- ✓ Disfrutar de una mayor relajación visual
- ✓ Hacer una adecuada selección de textos
- ✓ Diferenciar los conceptos esenciales de los secundarios
- ✓ Saber aplicar técnicas de salteo y lectura superficial
- ✓ Organizar ágilmente el repaso del material estudiado
- ✓ Prepararse adecuadamente para los exámenes
- ✓ Dominar estrategias para aprobar exámenes escritos y orales
- ✓ Mejorar el rendimiento intelectual



### PARA LEER CUALQUIER IDIOMA

Otro aspecto interesante de la Lectura Veloz o de Comprensión Rápida es que resulta sumamente útil para leer cualquier idioma, **sobre todo para el inglés**. En este idioma hay muchas expresiones idiomáticas que deben ser captadas de una sola mirada, por lo cual resulta excelente para tal fin.

# 2 CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE LA LECTURA RÁPIDA

La lectura VELOZ no es una lectura descuidada ni atropellada. Se confunde la rapidez con el apresuramiento. En realidad, el lector veloz es un lector activo, alerta y eficiente. Busca siempre las ideas importantes y los elementos de estructura y organización que le ayudarán a comprender mejor el significado de lo que está leyendo. Por constante, el lector lento suele vagar en sus pensamientos, esto se debe al hecho de leer por debajo de su capacidad para estar alerta e interesado por la lectura.

Generalmente se piensa que cuando se lee con rapidez no se dispone de tiempo para buscar el significado de las palabras desconocidas ni para leer pasajes difíciles, pero no es así.

El lector veloz puede detenerse tan frecuentemente como el lector lento. El lector veloz terminará la lectura primero y recordará más que el lector lento y además podrá releer el texto con mayor facilidad.

Aprender a leer con rapidez no es sólo una necesidad impuesta por la premura de los tiempos en que vivimos, sino paso obligado para ser un buen lector, un lector eficiente.

La lectura veloz es una herramienta muy útil para avanzar con mayor rapidez en los cursos que ofrecen los sistemas abiertos de educación. El propósito último de la lectura es intelectual y emocional. Pero los estimulantes de esta actividad mental, las palabras y pensamientos del autor, se transmiten al cerebro mediante un proceso físico. Así pues, la lectura es





también una actividad muscular en la que se logrará mayor éxito con cierto adiestramiento y práctica.

# 3 PRINCIPIOS DE LA LECTURA VELOZ

## ¿QUÉ ES LA LECTURA VELOZ?

Es una técnica imprescindible en la era de la información, del conocimiento y de Internet.

Es una metodología que permite:

Incrementar la velocidad de lectura hasta en un 300%, 400%, 500%,...1000%, aumentando consecuentemente el nivel de comprensión...

Erradicando hábitos negativos de lectura, trocándolos por otros nuevos y más convenientes.

Poniendo la lectura a tono con nuestro tiempo: **mayor velocidad y comprensión, mínimo esfuerzo y máximo rendimiento.**

La lectura lenta **desgasta**, porque obliga a recorrer el texto **por sílabas o palabras.**

Esto es equivalente a querer mirar un bosque pasando por cada árbol, u observar cualquier escena **a través de un pequeño orificio.** A este tipo de abordaje que **impide la comprensión global** se lo denomina, técnicamente, '**lectura tubular**'. Todas las personas, desde la escuela primaria, leemos de esta manera ineficaz.

Si una persona normal lee **250 palabras por minuto**, le llevará casi **7 horas** terminar un libro de **200 páginas** (suponiendo que hay quinientas palabras en cada una). Pero si con la Lectura Dinámica puede alcanzar las **1000, 2000, 3000 palabras por minuto**, terminará el libro en **poco más de 30 minutos, obteniendo una comprensión mayor**.

### **Objetivos de este reporte de LECTURA VELOZ SUPERCEREBRO:**

Analizaremos el papel que juegan los ojos y el cerebro en el proceso de la lectura, conoceremos los vicios de la lectura convencional y los superaremos ejercitándonos en las **habilidades de la Lectura Veloz**, con las cuales **se logra**:

- ✓ **Disfrutar del hábito de leer.**
- ✓ **Disminuir el movimiento de los ojos ampliando el campo visual.**
- ✓ **Ampliar la longitud de sus fijaciones.**
- ✓ **Comprender mejor en menos tiempo.**
- ✓ **Entender sin necesidad de hacer retrocesos.**
- ✓ **Leer sin movimientos de labios, lengua y/o laringe.**
- ✓ **Aumentar la concentración.**
- ✓ **Optimizar el nivel de retención del material leído.**
- ✓ **Disfrutar de una mayor relajación visual.**
- ✓ **Hacer una adecuada selección de textos.**
- ✓ **Saber aplicar técnicas de salteo y lectura superficial.**
- ✓ **Incrementar el poder de imaginación.**
- ✓ **Desarrollar mayores niveles de creatividad.**
- ✓ **Operar a nivel de inspiración.**
- ✓ **Usar el cerebro como una fábrica de ideas y desarrollar una mente genial.**



### **Cómo se descubrieron los principios de la Lectura Dinámica**

A principios del siglo XX, las investigaciones neurofisiológicas arrojaban nuevas luces sobre los mecanismos de percepción visual. Los gabinetes de psicología experimental descubrían las leyes gestálticas (**Wertheimer, Kofka**).

Quedaba aclarada la interrelación figura-fondo, la validez de los conjuntos, la superioridad de todo a la suma de las partes.

La nueva pedagogía (**Decroly, Piaget**) estructuraba los primeros métodos de enseñanza global.

Se había probado que aunque la actividad intelectual procedía de lo simple a lo complejo, el niño captaba totalidades con un sentido holístico.

Seguir enseñándole la lectura en base a las articulaciones del lenguaje hablado constituía evidentemente un inconveniente.

En los comienzos de los años 30, la Sra. **J.L. Anderson** señalaba, en una célebre tesis, la importancia de las investigaciones sobre percepción visual realizadas por medio de aparatos especializados. **Experimentos precisos demostraban que los movimientos del ojo son discontinuos, que para leer recorre la línea en una serie de saltos y pausas.**

**La lectura sólo se produce durante las pausas.** Esas pausas son irregulares en cuanto a número y duración, variando según los individuos y también según las características del material de lectura.

Las primeras conclusiones a partir de los trabajos de la **Sra. Anderson** ya entreveían la posibilidad de impartir **mejores hábitos de lectura** a cada individuo, **disminuyendo el número de pausas por línea. El ojo podía ser educado para aprovechar también su mayor campo de percepción.**

Esta perfección de métodos podría ser alcanzada a condición de desarrollar la **capacidad de lectura visual silenciosa**, es decir, **sustituir la lectura articulada** por una lectura mental directa (sin vocalizar).

Se había encontrado, pues, el hilo de Ariadna para recorrer los laberintos estímulo-sensación, precepto-integración, memoria-elaboración. De allí en adelante partiría el camino para la revisión racional de antiguas modalidades de lectura lenta.

### **EL F.B.I., PRECURSOR DE LA LECTURA VELOZ**

Antes de la segunda guerra mundial, si un observador no informado hubiese asistido a una sesión de trabajo en el F.B.I., seguramente se hubiera sentido desconcertado.

El material documental microfilmado se proyectaba para información de los miembros a **una velocidad de pasaje que lo tornaba ilegible** para nuestro hipotético observador. Es que el personal del F.B.I. se encontraba entre los principales adiestrados en las nuevas Técnicas de Lectura.

Las técnicas se fueron perfeccionando y utilizando cada vez con mayor frecuencia en distintos ámbitos de actividad profesional, científica y cultural.

Hoy día, el método de Lectura VELOZ ha pasado su etapa de prueba y perfeccionamiento y ha ingresado al patrimonio tecnológico de nuestra época.

# 4 LECTURA VELOZ: INEFICACIA EN LA LECTURA CONVENCIONAL Y REQUISITOS PARA SER LECTOR VELOZ- MAS VELOCIDAD Y MAYOR COMPRENSIÓN

Emplear tu tiempo de la mejor manera posible no sólo significa leer rápidamente, sino también satisfacer tus **necesidades de comprensión** del material. Por tanto, si quieres obtener todos los beneficios posibles de tu tiempo de lectura, debes aprender a ***leer de manera más inteligente, y no sólo más rápida.***

En los artículos siguientes descubrirás por qué lees despacio, e identificarás tus viejos e inefectivos hábitos, tras lo cual podrás sustituirlos por nuevos hábitos, bien definidos y efectivos. La primera mejora será **en tu velocidad**, según se vaya comprobando que es posible leer y comprender más palabras por minuto. Descubrirás que tu nueva habilidad no es magia, sino más bien una habilidad física que necesita **método y práctica.**

## **DOS CLASES DE INEFICIENCIA**

A las personas que leen una novela en diez minutos, pero no pueden explicar ni siquiera brevemente su trama, no se los puede considerar buenos lectores, son inefectivos. Por otra parte, los que pueden explicarle cualquier cosa sobre la novela, pero necesitan dos meses para leerla, tampoco son buenos lectores, son ineficientes.

## REQUISITOS PARA MEJORAR LAS APTITUDES DE LECTURA

**Recoger los beneficios de una lectura más rápida implica siete requisitos:**

- 1. Deseo de mejora.** Un deseo sincero es esencial para cualquier mejora.
- 2. Creer que es posible mejorar.** Lo peor que se puede pedir a cualquier instructor es: “Enséñeme lo imposible”. Debes creer que es posible. Puedes no saber cómo, pero debes creer que existe una manera. Puede que tengas amigos que hayan seguido un curso de lectura rápida o que son lectores rápidos por naturaleza. Si es así, has tenido una experiencia de primera mano sobre las posibilidades de leer y comprender a un ritmo mucho más elevado.
- 3. Seguir todas las instrucciones cuidadosamente.** El método de enseñanza ha sido resumido a los elementos vitales de una buena lectura dinámica. Cualquier desviación u omisión de las instrucciones o lecciones dañaría tu capacidad para poner en prácticas las técnicas descritas.
- 4. Competir contigo mismo/a.** Trata de mejorar con cada ejercicio. Cada persona que lleve este curso empezará a un nivel distinto. Por lo tanto, compite sólo contigo mismo. Haz de cada ejercicio otro escalón hacia una velocidad y comprensión mejorada.
- 5. Adoptar un enfoque sistemático para la lectura.** Al comenzar con cada sección, busca la organización y asegúrate de que comprendes lo que se te pide que aprendas o hagas. Escucha y practica las técnicas de manera sistemática y coherente.
- 6. Evitar la tensión y el estrés.** En los ejercicios de velocidad, hay personas que se ponen algo nerviosas: El estrés y la tensión afecta negativamente a la comprensión. Obviamente, la comprensión disminuye si estás nervioso y estresado mientras haces los ejercicios. Recuerda, **se puede estar mentalmente atento y enfocado a la vez que físicamente relajado, estado mental ALFA.**

**7. Practicar.** Porque la única manera de sustituir toda un vida de viejos hábitos de lectura es comprender y reforzar los nuevos hábitos. De otro modo, podrías recaer con facilidad en tu vieja manera de hacer las cosas, algo bastante comprensible, puesto que los viejos hábitos son confortables y familiares. La única manera de hacer que los nuevos hábitos sean confortables y familiares es reforzarlos mediante su puesta en práctica.

Comprométete contigo mismo a hacer realidad ese tipo de mejora en tu vida de estudiante, aprendiendo lo que puedes hacer para leer más rápida e inteligentemente.



# 5 UNA NECESIDAD DE NUESTRO TIEMPO PARA NUESTRA NECESIDAD DE MAYOR TIEMPO

En ninguna época histórica el hombre tuvo tantas posibilidades para su desarrollo como en la actual. Nunca hasta el presente había tenido acceso a información tan amplia y variada como la que hoy día nos brindan diarios, revistas, libros e Internet.

A la vez que disponemos cotidianamente de renovados materiales de lectura -valiosos para nuestro estudio, información y placer-, el ritmo de nuestra vida contemporánea, apetencias y obligaciones, nos imponen cada vez mayores limitaciones de tiempo.

Estas posibilidades y necesidades actuales son precisamente las que han determinado el surgimiento y auge de las técnicas de Lectura Dinámica.

**EN LA ERA ESPACIAL... ¿por qué seguir siendo lectores 'a la antigua'?**



En plena era espacial, cuando la cibernética ha invadido todos los terrenos del quehacer común, cuando nos valemos a diario de los más revolucionarios avances en materia de medicina, transporte, comunicación, etc., ¿por qué seguir manteniendo invariados los mismos hábitos de lectura empleados desde tiempos bíblicos?

Si es cierto que 'el hombre es un animal de costumbres', también es cierto que **puede ser dueño de sus costumbres.**

Que puede erradicar hábitos negativos y trocarlos por otros nuevos y más convenientes.

### **MAYOR VELOCIDAD PARA UNA MAYOR CONCENTRACIÓN**

La mayor concentración es otro de los positivos resultados que se logran con una mayor velocidad de lectura.

¡Cuántas veces te habrá ocurrido a usted que al estar leyendo, de pronto te has dado cuenta de que al mismo tiempo has estado 'pensando en otra cosa'... y que has perdido el significado de lo leído mecánicamente !

El ritmo de nuestro proceso captador e intelectual nos lleva automáticamente a una concentración óptima, sin posibilidad de distracciones.

### **LA BARRERA DEL SONIDO**

La articulación sonora -consciente o inconsciente- es un resabio habitual de nuestro aprendizaje infantil de la lectura.

Aprendimos a leer deletreando y silabeando. Luego 'leyendo para nosotros mismos', con subvocalización e introaudición (moviendo la lengua).

Nuestra vista queda subordinada al habla y al oído. Queda fijada en una lectura 'sonorizada'. Y **éste es uno de los vicios tradicionales que más fuertemente inciden en la lentitud de nuestro ritmo de lectura.** Vocalización y subvocalización constituyen una verdadera 'barrera del sonido' que frena nuestra velocidad. Mientras no extirpemos estos inadecuados hábitos enquistados en nuestro mecanismo de recepción, será imposible superar las 250 palabras por minuto, prácticamente la velocidad tope del habla.

**La velocidad visual directa es abismalmente superior a la velocidad fonativa.** Basta pensar que en el mismo tiempo que visualizamos un conjunto de personas u objetos, apenas si habremos alcanzado a nombrar uno solo de ellos.

Cuando mediante apropiados ejercicios se obvia la etapa sonora en la lectura, cuando se suprime la articulación consciente e inconsciente, se abre una vía directa **vista-cerebro, imagen-concepto**, que nos facilita el ingreso a niveles 'superiores' donde espacio visual, tiempo y velocidad, configuran una nueva ecuación para un distinto e individual ámbito dinámico.



## 6

## ¿CÓMO LEEN LOS LECTORES EFICIENTES?



Los lectores eficientes leen el material aproximadamente de **3, 4, 5,...10, 20, 30,.., 100 veces más rápido** que el lector medio.

- ✓ En principio, tienen un **movimiento de ojos suave y rítmico** mientras van avanzando a lo largo del material, con pocas regresiones - o relecturas del material. Sus ojos siempre están en el lugar previsto, en vez de ir vagando por la página.
- ✓ También tienen una **amplia zona de enfoque** sobre las palabras
- ✓ Además han reducido su nivel de *subvocalización* decirse a ellos mismos la palabra- a un mínimo.
- ✓ Los buenos lectores también tienen un **enfoque flexible**, sistemático y “*ad hoc*” para muchos tipos diferentes de material, así como buena concentración y memoria. **No podemos leer todo a la misma velocidad.** Las exigencias son mayores, por ejemplo, si el vocabulario es nuevo o si

tienes unos conocimientos previos de la materia bastante limitados. Además, el material puede estar deficientemente estructurado o escrito. Cualquiera de estos problemas puede motivar un cambio en tu velocidad de lectura.

Una de las primeras diferencias que notarás, según vayas haciéndote un lector más eficiente, es que en vez de leer a una velocidad, irás cambiando tanto la velocidad como la técnica, de acuerdo con la dificultades del material al que te enfrentes, y de la finalidad que persigas con tu lectura.

Si reconoces en tus propias experiencias de lectura la ausencia de alguno de los hábitos precedentes, ¡enhorabuena! Acabas de dar un gran paso hacia la identificación de los motivos que te hacen leer despacio.

### **EL LECTOR INEFICIENTE**

El lector ineficiente, en cambio, lee palabra por palabra. Centra sus ojos en cada palabra porque teme que si no absorbe todas y cada una de ellas va a perder algo. El lector ineficiente es por naturaleza muy detallista en todo lo que hace y siente que leyendo palabra por palabra va a sacar el máximo beneficio de lo que lee. Cree que leer despacio aumentará la comprensión y concentración.

Desafortunadamente esto no es así. Tu concentración se debilita pronto y pierde interés por lo que está leyendo. Este tipo de lectura se convierte en algo aburrido, tedioso, y los libros pasan a ser tu mayor enemigo.

El lector ineficiente se concentra tanto en cada palabra que pierde las ideas y conceptos importantes que el autor busca transmitir. Se podría decir ‘no ve el bosque’ porque está muy ocupado en mirar ‘los árboles’.

Los ejercicios de lectura veloz y búsqueda de ideas centrales te ayudarán a cambiar de hábitos y desarrollar mayores habilidades para la lectura. Aprenderás rápidamente a buscar ideas importantes y detalles significativos, en vez de concentrarte en palabras individuales. Te divertirás con la lectura y lograrás tus metas con eficiencia.

### ¿Sabe tú leer eficazmente?

La pregunta no resulta obvia si se piensa que hace cincuenta años que Psicólogos y Pedagogos están estudiando los **mecanismos** de la lectura y los **medios para mejorarla**.

La Lectura Dinámica produce resultados extraordinarios. Investigaciones realizadas en los laboratorios de psicología experimental, han permitido comprobar que mediante ejercitaciones especiales, **todas las personas** pueden modificar su velocidad de lectura y su comprensión de lo leído. Esto se logra desterrando antiguos **malos hábitos** de lectura, incorporando **nuevas técnicas**, agilizando la capacidad de percepción del ojo, y coordinando esa nueva capacidad visual con la capacidad de elaboración mental.

El hombre de la Edad Media, jamás superó la velocidad de **35 kilómetros** por hora en sus precarios carruajes. Su capacidad de lectura era de **100 palabras** por minuto y su comprensión y retención eran escasas.

Hoy el hombre usa trajes espaciales, se precipita a razón de **30.000 kilómetros** por hora a la conquista del universo. Sin embargo, su sistema de lectura es similar al de la Edad Media... sigue leyendo a razón de **150 palabras** por minuto.

La ejercitación es la base del método de Lectura Veloz o Dinámica, que puede adquirirse a través de 30 o 60 días, según el número de horas que se dedique a su práctica. Podríamos decir que en uno o dos meses (a razón de una hora diaria de ejercitación) se puede **multiplicar la** velocidad habitual por 2, 3, 4, 5, 6,..10 o 20, con un **aumento considerable y progresivo** en la comprensión.

Antes de introducirnos en la mecánica de la lectura, y las técnicas para desterrar malos hábitos y convertirnos en lectores super-eficientes, conviene que demos un vistazo a las habilidades de los lectores maduros.

# 7 LAS HABILIDADES DEL LECTOR MADURO Y EL DESCIFRADO DE LAS PARTES DEL TEXTO

Los lectores lentos, que leen una palabra por vez, a menudo tienen gran dificultad para captar el significado de una página impresa, **simplemente porque están mirando en un lugar equivocado**. Perciben las palabras sueltas como meras palabras sueltas. Y un lector maduro no puede nunca entender un material impreso mirando palabras sueltas: sencillamente, el significado no está contenido en ellas. Esta es una de las razones por la que los lectores más rápidos son también, a menudo, los mejores. **Perciben las palabras como grupos**. Sus mentes están concentradas en la **interrelación entre las palabras**. Si los estudiantes persisten en leer lentamente y decir cada palabra para sí mismos, están colocando su énfasis mental donde no corresponde.

El lector maduro cuenta con la capacidad para abarcar *formas* más amplias. Está familiarizado con el manejo de las frases, de modo que no le es necesario al autor separarlas en *formas* más pequeñas y simples.

No sólo esto: **las oraciones largas contienen algunas interrelaciones ocultas, que son difíciles de expresar mediante las más cortas**. Aquella tiene cierta fluidez y unidad que no tiene ésta. En general, las oraciones cortas logran expresar los principales puntos de la información que el autor desea transmitir, pero éste sabe que los lectores maduros gustan de la información expresada en unidades más largas. Al enseñar la comprensión de la lectura, el instructor habrá de referirse a oraciones largas, para mostrar qué información contienen. Un buen lector debe tener, pues, una práctica adecuada tanto con oraciones cortas como largas, si quiere manejar con facilidad las

formas amplias usadas en las lecturas más avanzadas.

### APRENDER A LEER POR FRASES

La destreza básica de la Lectura de Comprensión Rápida es aprender a leer por frases. Esto significa sencillamente dar extensos "saltos visuales" cuando nuestra mirada recorre la línea impresa. Cuanto menos saltos efectuemos, más rápido podremos leer. Las frases se componen por unidades de significado. Los ojos y la mente pueden adiestrarse para absorber esas unidades de significado mucho mayor leyendo por frases y no al ritmo lento, de una palabra a la vez. Si pasamos de la lectura de palabra por palabra a leer frase por frase, no sólo aumentaremos nuestra rapidez de lectura sino también nuestra comprensión. El lector de palabra por palabra recibe la información con demasiada lentitud que su mente puede distraerse en otras ideas. La lectura por frases nos mantendrá concentrados en las ideas del texto.

### ABARCAR UNIDADES MÁS AMPLIAS

Hemos visto ya que la comprensión de la lectura es parte del proceso de transferir ideas de la mente del autor a la del lector. Los estudiantes de psicología educacional moderna reconocerán algunas de las ideas allí expuestas como provenientes de la teoría de la comunicación o información.

Intentemos comprender la lectura desde el punto de vista del lector **que percibe unidades de significado**. Algunos reconocerán esto como una aplicación de la psicología de la *Gestalt*.

### EL PÁRRAFO COMO UNIDAD DE PENSAMIENTO

En la escritura, los párrafos vienen indicados por el uso del punto y aparte. Pueden estar constituidos por una sola frase, pero en general incluyen varias frases u oraciones completas. Lo esencial del párrafo **es que todo él gira alrededor de una sola idea**. Al menos así debería ser, y como norma general es así. Ya veremos más adelante las excepciones que pueden presentarse y el modo como debemos manejar estos párrafos.

## ESTUDIO DEL PÁRRAFO NORMAL

Primeramente nos detendremos en el estudio de lo que podríamos denominar párrafo normal, su estructura interna y sus modalidades. Esta será la base para saber luego reconocer los párrafos anormales que podamos encontrar.

El estudio de los párrafos es de suma importancia. Como dice N.B. Smith: *“Ninguna técnica puede ayudarnos a mejorar nuestra lectura como el aprender a leer bien cada párrafo.”* Y según P. Leedy: *“La manera cómo una persona lee cada párrafo, indica si ha alcanzado la habilidad y madurez característica del lector verdaderamente eficiente”.*

Al enfrentarnos con un párrafo lo primero que debemos hacer es considerarlo como una **unidad de pensamiento**. A través de las palabras y de las distintas frases que lo componen debemos estar pendientes de encontrar cuanto antes la idea básica, fundamental, que el autor nos ha querido comunicar.

## LA FRASE PRINCIPAL

Normalmente esta idea viene expresada en una de las frases del párrafo. Es lo que llamaríamos la frase principal. Todas las demás se agrupan de un modo natural y lógico alrededor de la frase principal, de modo que cada una de ellas no hace más que ampliar, concretar o presentar diversos aspectos de la misma idea central. **La habilidad en leer un párrafo consistirá, pues, en descubrir, de un modo rápido y seguro, esta idea central y la frase que la representa.**

La colocación de la frase principal dentro del párrafo no es uniforme. Muchas veces va al principio, pero puede encontrarse igualmente en medio o al final del párrafo.

Los párrafos más fáciles de leer **son aquellos en que la idea principal viene expresada en la primera frase**. El lector no tiene que esforzarse en buscarla a través de todo el párrafo, y además a la luz de esa idea central se puede leer las demás frases con gran rapidez y facilidad de comprensión, pues todas las no son más que una confirmación o explicación de lo que se ha dicho en primer término.

Por ejemplo, el párrafo siguiente:

**“La convergencia de pensamientos hacia un objetivo bien definido favorece la elocución, incluso en razón de la animación que ella da a todas las facultades psíquicas.**

**“De dos hombres cuyos medios fueran idénticos, si uno concibiera un objetivo preciso al cual subordinarse todas sus actividades físicas y morales, muy pronto se expresaría incomparablemente mejor que el otro. Así se observa a veces un cambio considerable, ocurrido en algunos días, en la manera de hablar de individuo. La facilidad, la elegancia, le han venido como por arte de magia, y es por la repercusión en sí mismo de una avidez fuerte, súbita, tenaz, ha centrado toda una vida psicológica en torno de una preocupación predominante. Inversamente: que la adversidad desorganice momentáneamente la vida mental de aquel que hasta entonces había elegido un polo hacia el cual tendía, y la coherencia de su verbo se resentirá en seguida”.**

En este párrafo la idea central está claramente expresada en la primea fase:

**“La convergencia de pensamientos hacia un objetivo bien definido favorece la elocución”.** Todo lo demás es el desarrollo lógico del contenido de esa frase.

Si la frase principal se encuentra al final del párrafo el lector encontrará que ella viene a ser como la afirmación definitiva o la conclusión general de todo el párrafo. Las otras **frases no hacen sino preparar el terreno por medio de consideraciones y afirmaciones parciales** que apuntan progresivamente hacia la conclusión final. Es como una maduración interna del pensamiento que llegado el momento oportuno puede ya expresarse de un modo pleno y total.

El lector advertirá que se trata de un párrafo de esta clase cuando las distintas frases que va leyendo **parecen ser otros tantos esfuerzos del pensamiento por ir abriéndose el camino hacia una verdad afirmación más amplia y general.** Su mente deberá estar alerta y a la espera de

que aparezca esta rase crucial que resumirá y completará todo el esfuerzo precedente dándole su pleno sentido y significado.

El párrafo siguiente es de este tipo:

**“Antiguamente, los canales navegables existían sólo en los países llanos. Sin embargo, el hombre no tardó en aventurarse a tareas más difíciles, llevando la comunicación sobre el agua a las zonas montañosas, incluso más allá de las líneas divisorias de aguas. Hoy día el problema técnico estriba más que nada en las enormes dimensiones y en la obtención del agua necesaria para estos gigantes de la navegación, pues las antiguas obras son verdaderos pigmeos al lado de las actuales. Hoy día, las diferencias de nivel y las líneas divisorias se vencen mediante esclusas escalonadas o elevadores de buques. Profundas incisiones abren el dorso de las montañas. Túneles para buques cruzan, como ríos vacíos, las montañas. Puentes cruzan por encima de carreteras, ferrocarriles y ríos. El máximo triunfo son los canales marítimos, ya unan océanos o mares a través de desiertos, montes y selvas, ya en forma de canales lleven el tráfico transoceánico hasta el interior de los continentes. De esta manera, en la actualidad, las comunicaciones marítimas son un fenómeno usual donde antes era casi desconocido.”**

Después de una enumeración en la que el autor pasa revista el desarrollo de las vías navegables, la última frase es un verdadero resumen de todas las consideraciones precedentes.

Otras veces la frase principal **puede ir en medio del párrafo**. Aquí el pensamiento estará desarrollado, en general, a manera de un movimiento pendular. La primera parte del párrafo será un preámbulo o una preparación que culminará con la aparición de la idea central. La segunda parte **será una prolongación de esta idea a modo de aclaraciones, confirmaciones o consecuencias**.

Observe cómo se va desarrollando el pensamiento en el párrafo siguiente:

**“El hombre, por sus sentimientos y sus costumbres, tiende a considerar como carente de toda trascendencia su capacidad para**



modificar la estructuración de la tierra en comparación con las fuerzas naturales. Se suele hablar con complacencia de la debilidad del hombre, que lucha como un enano frente a la gigantesca naturaleza. Esta subestimación estaba justificada en tiempos pretéritos, pero ya ha sido superada y no es válida hoy en día. Por intrascendente que sea la potencia física del hombre aislado, su fuerza es enorme por la asociación y por las directrices el ingenio humano. Estas fuerzas han modificado radicalmente la faz de la tierra en amplias regiones. El proceso que han seguido desde los principios de la humanidad, hasta bien adentrados los tiempos históricos, apenas tiene interés. Sin embargo, se incrementó de manera ingente desde que, a partir de 1800, hizo su aparición la era de la máquina y el poder del hombre empezó a multiplicarse bajo el signo de la técnica mecánica que florecía. Hoy día se ejercen acciones sobre la naturaleza con un vigor antes insospechado”.

Después de unas frases introductorias en las que el autor va desechando las posibles objeciones llegamos a la mitad del párrafo donde encontramos claramente formulada la idea central: **“Por intrascendente que sea la potencia física del hombre aislado, su fuerza es enorme por la asociación y por las directrices el ingenio humano”**. A partir de este punto las demás frases no hacen más que explicar el alcance y el modo como se ejerce la fuerza del hombre sobre la naturaleza.

## LOCALIZACIÓN DE LA IDEA PRINCIPAL

Cuanto acabamos de exponer es de suma importancia para que el lector sepa **qué actitud mental** debe adoptar cuando empieza la lectura de cualquier párrafo. Esta actitud mental es la que le permitirá sintonizar rápidamente con el movimiento del pensamiento dentro del mismo párrafo, y la que le hará capaz de descubrir con seguridad el momento en que el pensamiento llega a su punto culminante, es

decir: **la frase central**.

No obstante en orden a localizar con más facilidad la frase principal podemos señalar otra técnica suplementaria que puede ser de gran utilidad.

Hemos partido del supuesto de que cada párrafo **contiene una idea principal, y solamente una**. Esto es lo normal, aunque, como ya hemos observado, puede haber excepciones.

Lo primero que debemos hacer, en consecuencia, es observar cuál es la palabra que más se repite y que **domina todo el párrafo**. Esta palabra representará un objeto, una persona, una cualidad, algo, en fin, en torno a lo cual gira toda la exposición.

No es preciso que sea la misma palabra la que se repita. A veces veremos que el autor **emplea sinónimos, o que en algunas frases emplea un pronombre**. Lo importante es darse cuenta de que en todos estos casos se está refiriendo siempre a la misma idea, al mismo objeto.

Una vez que hemos localizado e identificado esta palabra, estamos ya en condiciones de poder encontrar la frase central del párrafo. En general **todas las frases tendrán alguna relación con la palabra clave**, pues todo el párrafo gira alrededor de la misma. Pero la cualidad básica de la frase principal es siempre su carácter global o de inclusividad. En cierto modo la encierra en sí todo lo que se expone en las demás frases.

La frase principal será, pues, aquella donde se establece la afirmación más amplia, más general, **y que puede considerarse como el resumen de todas las demás**.

### COMPROBACIÓN DE LA FRASE PRINCIPAL

Para asegurarse de que la elección ha sido correcta hay dos medios que pueden ayudarle.

En primer lugar si usted suprime la frase principal **notará que el párrafo queda como truncado o incompleto**. No aparece claro el significado del párrafo como conjunto. Mientras que si suprime una frase secundaria apenas si varía el sentido general el párrafo.

El otro medio de comprobación consiste en **ir leyendo una por una las restantes frases del párrafo**, y antes o después de cada una, repetir de nuevo la frase principal.

Si la elección fue realmente acertada veremos cómo cada una de las frases **se relaciona de un modo natural con la frase central** formando ambas un todo bien lógico y coherente.

## IDEAS O FRASES SECUNDARIAS

Aunque pueden encontrarse a veces párrafos que no contienen más que una idea y una sola frase, lo más frecuente es que cada párrafo esté compuesto por un conjunto de diversas frases. Una de ellas suele expresar la idea del autor de un modo más claro y más total que el resto: es lo que llamábamos la frase principal. Ella contiene la idea central del párrafo. Las demás frases le sirven al autor para **desarrollar de un modo más detallado todos los aspectos de implicaciones**, que él tenía en mente, cuando escribió la frase principal.

Ya hemos visto la importancia que tiene el saber localizar rápidamente la frase principal. Esto nos pone directamente en posesión del núcleo central del párrafo. Descubrir la frase principal es captar de inmediato la esencia misma el párrafo.

Esta habilidad, abre enormes posibilidades para el lector. **Leer**

**pendiente de las ideas es introducir un valioso elemento de dinamismo en la lectura.** Saber captar y comprender con rapidez la idea central es iluminar de golpe todo el conjunto del párrafo poniéndonos en situación de poder recorrer rápidamente todo su contenido. La correcta comprensión de la idea principal nos da la posibilidad de comprender acertadamente el valor y alcance de las diversas partes complementarias que integran el párrafo.

Pero para perfeccionar el modo de leer cada párrafo es muy útil también que **tengamos una idea clara del modo como las demás frases del párrafo**, las frases secundarias, pueden ir ampliando, desarrollando o matizando la idea expuesta en la frase principal. Esto es lo que vamos a ver ahora.

**En general, hay cuatro formas de desarrollar la idea central a través de las frases secundarias:**

- Por repetición**
- Por contraste**
- Por ejemplificación**
- Por justificación**

**Por repetición:** cuando se mantiene exactamente el mismo contenido de la frase principal, variando imlemente las palabras. Muchos de los párrafos que comienzan estableciendo la idea central en su primera frase, suelen terminar con otra frase, semejante a la primera en la que a modo de conclusión se vuelve a repetir la idea fundamental. Pero también pueden encontrarse este tipo de frases en cualquier otra parte del párrafo.

**Por contraste:** estas frases son muy eficaces para hacer resaltar la idea principal. El autor quiere impresionarnos y dejar bien claro cuál es su verdadero pensamiento, indicando y rechazando de plano lo que no es su pensamiento.

**Por ejemplificación:** los ejemplos sirven para hacernos comprender el alcance de la idea principal a través de casos y aplicaciones concretas. Una verdadera comprensión de la idea central haría superfluos los ejemplos, de modo que pueden, muy bien, ser pasados por alto cuando existe esa comprensión. Pero en

la práctica los ejemplos suelen ser una de las mejores ayudas para llegar a comprender la verdad lo que iba implicado en la afirmación general.

**Por justificación:** este tipo de frases contienen razones o argumentos que apoyan la afirmación establecida en la frase principal. Ayudan a su mejor comprensión en el sentido de que una idea se entiende más profundamente en la medida que conocemos mejor cuáles son los fundamentos lógicos o racionales que la sostienen y apoyan.

Estos son los diversos modos cómo las frases subordinadas contribuyen a aclarar y desarrollar el contenido de la idea principal.

A modo de ejemplo vamos a transcribir un párrafo algo extenso sacado de la obra *La incógnita del hombre*, de Alexis Carrel.

*“Cualesquiera que sean nuestras penas o nuestras alegrías, y la agitación del mundo, nuestros órganos apenas si varían su ritmo interior. Los cambios químicos de las células y de los humores continúan imperturbables. La sangre late en las arterias y corre a una velocidad casi constante por los innumerables capilares de los tejidos. Existe una notable diferencia entre la regularidad de los fenómenos que se producen dentro de nuestro cuerpo y la extraordinaria variabilidad de nuestro medio ambiente. Nuestros estados orgánicos son muy estables. Pero su estabilidad no equivale a un estado de reposo o de equilibrio. Se debe, por el contrario, a la incesante actividad de todo el organismo. Para mantener la constancia de la composición de la sangre y la regularidad de su circulación se requiere un número inmenso de procesos fisiológicos. La tranquilidad de los tejidos está asegurada por medio de los esfuerzos convergentes de todos los sistemas funcionales. Y cuanto más violenta e irregular es nuestra vida, mayores son estos esfuerzos. Porque la brutalidad de nuestras relaciones con el mundo cósmico no debe nunca turbar la paz de las células y de los humores de nuestro mundo interior’.*

En este párrafo no existe una palabra única que se repita a lo largo de las distintas frases: pero sí podemos observar la presencia

de varias palabras semejantes que desempeñan el papel de palabra dominante y que apuntan a un mismo objeto o tema fundamental: ritmo, imperturbables, constantes, regularidad, estables, estabilidad, reposo, equilibrio, constancia, tranquilidad.

¿Cuál es la frase en que el autor hace la afirmación más general sobre la palabra o tema dominante?

Quizá usted ya la haya descubierto. Es la primera: *‘Cualesquiera que sean nuestras penas y nuestras alegrías, y la agitación del mundo, nuestros órganos apenas si varían su **ritmo** interior’.*

Observe cómo las demás frases no son más que un desarrollo o ampliación de la frase principal. Cada una aporta un matiz particular o aclara una faceta especial del tema fundamental.

Unas repiten la misma idea principal:

*‘Los cambios químicos de las células y de los humores continúan imperturbables’.*

Otras son ejemplos:

*‘La sangre late en las arterias y corre a una velocidad casi constante por los innumerables capilares de los tejidos’.*

O contienen una comparación:

*‘Existe una notable diferencia entre la regularidad de los fenómenos que se producen dentro de nuestro cuerpo y la extraordinaria variabilidad de nuestro medio ambiente’.*

O insisten de nuevo en la idea principal:

*‘Nuestros estados orgánicos son muy estables’.*

O rechazan una falsa idea de lo que es el ritmo interior:

*‘Pero su estabilidad no equivale a un estado de reposo o de equilibrio’.*

O exponen su verdadera causa:

*‘Se debe, por el contrario, a la incesante actividad de todo el organismo’.*

O indican los medios que aseguran la tranquilidad del ritmo:

*‘Para mantener la constancia de la composición de la sangre y la regularidad de su circulación se requiere un número inmenso de procesos fisiológicos.*

*‘La tranquilidad de los tejidos está asegurada por medio de los esfuerzos convergentes de todos los sistemas funcionales’.*

O hacen una comparación:

*‘Y cuanto más violenta e irregular es nuestra vida, mayores son estos esfuerzos’.*

O exponen de nuevo la idea principal haciendo resaltar su carácter básico dentro de la vida orgánica:

*‘Porque la brutalidad de nuestras relaciones con el mundo cósmico no debe nunca turbar la paz de las células y del os humores de nuestro mundo interior’.*

## SOBRE LOS PÁRRAFOS-EXCEPCIÓN

Hasta aquí hemos hablado en el supuesto de que cada párrafo tiene una sola idea central, es decir, de los párrafos normales. Ahora examinaremos los párrafos-excepción que no se ajustan a este patrón general.

En principio podemos afirmar que el lector que se ha entrenado en buscar en cada párrafo la idea central sabrá reconocer y manejar con facilidad los párrafos anormales que vaya encontrando.

### PÁRRAFOS CON MÁS DE UNA IDEA

Una primera clase de párrafos que se apartan de la regla general son los que contienen **más de una idea importante**, esto es, dos frases distintas que es necesario tener en cuenta si no se quiere perder nada de lo esencial del párrafo.

Aquí podría tratarse de un párrafo que es realmente uno, o de un párrafo que sólo en apariencia es uno, es decir, que de hecho hay

dos párrafos o dos unidades diferentes de pensamiento, **aunque externamente vayan unidos a modo de un solo párrafo**. En este caso, si a mitad de párrafo hiciéramos punto y aparte, nos resultarían dos párrafos completos de tipo normal.

Cuando se trata de un párrafo único pero con dos frases principales, el lector **deberá integrar el contenido de ambas en una sola frase**, que será la que representará la verdadera idea central del párrafo. En este caso la idea resultante suele ser compleja, es decir, que abarca dos o más aspectos sustanciales de la misma cosa. Si el autor ha usado dos frases, en vez de una, para expresar la idea central, **el motivo suele ser un deseo de mayor claridad en su exposición**. A veces es más fácil darse a entender con dos frases más cortas que con una larga. Pero el lector ha de estar sobre aviso y comprender que las dos son igualmente importantes en orden a una comprensión total del párrafo. Es precisamente esta unidad la que él debe recalcar al tratar de enlazar en una sola las dos frases del texto.

### **SIN FRASE PRINCIPAL**

Otras veces, por el contrario, nos podemos encontrar con párrafos en los que no existe ninguna frase que podamos considerar lo suficientemente amplia o representativa como para encarnar la idea central del mismo. Esto puede ser debido a dos causas: o bien el párrafo no contiene ninguna idea central; o bien la idea central está diluida a través de todo el párrafo.

El primer caso: falta la idea central se puede dar principalmente en los llamados párrafos de transición. Estos párrafos son una especie de puente que unen dos párrafos con ideas más bien dispares. El autor se sirve de ellos cuando **quiere llevarnos de un modo suave de una a otra idea** justificando, o simplemente preparando, el cambio de rumbo en su pensamiento.



En el segundo caso la idea central se encuentra **diluida a través de todo el párrafo**. En general suele tratarse de frases de carácter narrativo o enumerativo, todas con afirmaciones de una importancia semejante y en todo caso parcial.

Aquí es el mismo lector el que ha de saber extraer la idea central. Para ello **debe identificar, en primer lugar, la palabra clave sobre la cual giran todas las afirmaciones parciales**. Después, considerando todo lo que se ha dicho de la palabra clave, componer una frase suficientemente amplia y general que englobe todas las afirmaciones particulares. La capacidad de realizar esta síntesis, por medio de una frase única, sería el reflejo de nuestra auténtica capacidad de comprensión.

Por suerte la existencia de párrafos anormales no suele ser excesiva y sobre todo no es difícil descubrirlos y manejarlos con acierto, siempre que haya precedido, como ya hemos dicho, el estudio y la práctica con los párrafos normales. Si el lector está bien adiestrado en la práctica de leer cada párrafo en función de su idea central, **considerándolos como una unidad de pensamiento**, nunca se sentirá desorientado cuando tenga que enfrentarse con un caso de estos.

## LA IMPORTANCIA DE LEER IDEAS

El lector que haya desarrollado su habilidad para descubrir con rapidez la idea central de cada párrafo, y que al mismo tiempo tenga una idea clara de los diversos modos como puede ser ampliada y comentada a través de las distintas frases del párrafo, **está en posesión de una de las técnicas más eficaces para realizar el mejor tipo de lectura**.

Por una parte tendrá asegurada una perfecta comprensión del

pensamiento exacto del autor, gracias a su habilidad en reconocer las frases principales. Por otra parte, **su lectura podrá ganar en agilidad y en velocidad según sus deseos y la finalidad que pretenda**. En efecto, su destreza en advertir el papel que cada frase subordinada desempeña en relación a la idea central le hará comprender con facilidad cuando puede acelerar la rapidez en la lectura de estas frases conformándose con una simple ojeada superficial.

Esto lo podrá hacer cada vez con más eficacia en la medida que capte con mayor rapidez la idea central, y que le baste una simple mirada para adivinar en qué sentido amplía esta idea central cada una de las frases secundarias.

Esto, desde luego, exige un **entrenamiento metódico y constante**. Es preciso ejercitarse en el examen de muchos y diversos párrafos para dominar perfectamente esta técnica.

No hay que desanimarse por el **pequeño esfuerzo inicial** que esto supone, pues queda ampliamente compensado por el ahorro de tiempo y por el extraordinario aumento de comprensión que este entrenamiento trae consigo.

### **DISTINTOS TIPOS DE PÁRRAFOS Y CÓMO IDENTIFICARLOS**

**PÁRRAFO DEDUCTIVO:** En el párrafo, la idea principal está al comienzo y luego se expresan las ideas secundarias como ser: razones, argumentos, conclusiones que se deducen de la idea principal.

**PÁRRAFO MIXTO:** En algunos casos se inicia el párrafo planteando un problema y se citan algunos datos, se busca una solución, se coloca la idea principal y luego se da una respuesta al problema, por último se sacan las conclusiones.

**PÁRRAFO INDUCTIVO:** Cuando se aportan datos, pruebas, observaciones que inducen a pensar algo que luego se termina afirmando, demostrando o concluyendo, respecto de la idea

principal.

No siempre la idea principal aparece en forma visible, puede estar sugerida, es entonces cuando una clara comprensión del texto es indispensable para individualizarla. Las ideas principales tienen algunas características que las distinguen de las ideas secundarias.

### CARACTERÍSTICAS DE LAS IDEAS PRINCIPALES

1. Expresan la afirmación más general, abarcan y dan sentido a los demás contenidos del párrafo.
2. Afirman lo más importante, lo imprescindible; si se suprime, el párrafo o los párrafos pierden sentido.
3. En algunos casos el autor destaca cuál es la idea principal con expresiones como :

***‘Lo más importante...’***

***‘Destaquemos...’***

***‘Resumiendo...’***

***‘Lo fundamental...’***

***‘Concluyendo...’***

4. El párrafo que contiene la idea principal (una o más), es el que mejor responde a las preguntas :

***¿De quién estoy hablando?***

***El título, ¿de quién está hablando?***

***Si existe más de una, ¿de quiénes está hablando?***

### CARACTERÍSTICAS DE LAS IDEAS SECUNDARIAS

1. Explican y desarrollan el contenido de la idea principal.
2. Expresan datos accesorios, detalles, ejemplos, matices, que complementan la idea principal.
3. En sí mismas tienen escaso sentido; para que tengan sentido tiene que existir la idea principal, dependen de ella.

4. Dan argumentos para afirmar o rechazar la idea principal.

# 8 LA MECÁNICA DE LA LECTURA

La lectura es un proceso complejo que consiste en un **movimiento adecuado de los ojos**, para percibir el material impreso y, posteriormente, un **proceso mental** que transforme los símbolos en significado.

A continuación, analizamos cada uno de los elementos que intervienen en la lectura convencional.

## MOVIMIENTO DE OJOS

El buen movimiento de ojos es esencial para una lectura eficaz. Los ojos pueden ser entrenados para mejorar la eficiencia de la lectura, como los dedos pueden ser entrenados para mejorar el tipeado. Cuando se lee, los ojos no se desplazan suave y firmemente a través de la página. Se mueven dando saltos. Los ojos hacen una pausa, se mueven velozmente, hacen otra pausa y vuelven a desplazarse velozmente. Durante las pausas es cuando uno ve las palabras. Un

buen lector ve muchas palabras en cada pausa. Un mal lector ve una sola.

Obviamente, a mayor cantidad de palabras que un lector ve, disminuye la cantidad de pausas y aumenta la velocidad de lectura. El ejercicio de movimiento de ojos favorece el entrenamiento para moverlos correctamente a través de las líneas : leer un grupo de palabras, hacer una pausa ; moverlos rápidamente a otro grupo de palabras. Si los detenemos más de una vez por grupo de palabras, incrementa levemente la velocidad de los ojos. Esto obliga a fijar la vista una sola vez por grupo de palabras.

Continúa practicando estos movimientos y estarás en camino de convertirte en un lector eficiente.

### **La Visión Periférica**

El primer paso para un buen movimiento de ojos es el desarrollo y utilización de una buena VISIÓN PERIFÉRICA. La mayoría de la gente la usa en todas las actividades excepto en la lectura. Sin embargo, es tan importante en la lectura como lo es en otras actividades.

Usar la visión periférica permite ver muchas palabras al mismo tiempo. A mayor cantidad de palabras que se vean por fijación, más rápido se leerá.

Usarla también mejora la comprensión del texto. Las palabras tienen más significado cuando son leídas en asociación con otras. Es como un rompecabezas. Una sola pieza no da mucha idea del cuadro total, sin embargo, muchas piezas juntas dan una mejor idea de lo que será el resultado final. Lo mismo ocurre con la lectura. Una sola palabra no contribuirá a la comprensión de lo leído. Pero un grupo de palabras dará una mayor idea y conducirá hacia una rápida y mejor comprensión del texto.

Entonces, es conveniente usar la visión periférica cuando se lee. A mayor cantidad de palabras que vean los ojos, más rápido se leerá y con mejor comprensión del mensaje del autor.

### La Comprensión en la Lectura Veloz

Es importante destacar un concepto clave de las técnicas que aquí se presentan: **lo que importa es comprender rápido**, no meramente leer rápido.

Y aunque nuestra primera sensación no sea esa, la investigación y las estadísticas han demostrado una y otra vez que **cuanto más rápido se lee –por supuesto, hasta cierto límite– mejor es la comprensión.**

Para comprobarlo tú mismo/a, lee la siguiente afirmación tal cual está, registrándola *'lenta y cuidadosamente'* y procurando el máximo de comprensión:

*La lec tu rá pi da es me jor pa ra la com pren sión que la lec tu ra len ta.*

¿Difícil? ¡Por supuesto! Porque el cerebro no está diseñado para leer a una velocidad **tan** lenta. Leer lenta y cuidadosamente alienta al cerebro a leer más y más lento, con menos comprensión y mayor fatiga.

Mira ahora la próxima frase, pero esta vez lee las palabras tal cual están agrupadas:

*Se ha descubierto que el cerebro humano con la ayuda de los ojos asimila información más rápidamente cuando la información está convenientemente reunida en grupos con significado.*

El cerebro trabaja de manera mucho más cómoda a velocidades de **400** palabras por minuto y más.

El aumento de la velocidad conduce, por lo tanto, a un **incremento automático de la comprensión**, porque la información se organiza en **grupos con significado** y el cerebro comprende así de inmediato.

Por lo tanto, para mejorar la *comprensión* es necesario que nos ejercitemos en leer ideas, no palabras. Tenemos que captar las

ideas, la estructura y el sentido del texto, y no las palabras. El proceso que siguen los niños en la lectura es: *ver - pronunciar - oír - comprender*. La lectura de un adulto debe consistir en *ver y comprender*.

A buen entendedor...

*Aplicando el mismo concepto a la lectura, se permite que no se necesiten tanto las letras para identificar las palabras en un texto.*

**Y si quieres un desafío mayor, presta atención a esto que sigue.**

Si consigues leer las primeras palabras, tu cerebro descifrá el resto

C13R70 D14 D3 V3R4N0 3574B4 3N L4 PL4Y4 0853RV4ND0 D05  
CH1C45 8R1NC4ND0 3N 14 4R3N4,

357484N 7R484J484ND0 MUCH0 C0N57RUY3ND0 UN C4571LL0  
D3 4R3N4 C0N 70RR35, P454D1Z05 0CUL705 Y PU3N735.

CU4ND0 357484N 4C484ND0 V1N0 UN4 0L4 D357RUY3ND0  
70D0 R3DUC13ND0 3L C4571LL0 4 UN M0N70N D3 4R3N4 Y  
35PUM4

P3N53 9U3 D35PU35 DE 74N70 35FU3RZ0 L45 CH1C45  
C0M3NZ4R14N 4 L10R4R, P3R0 3N V3Z D3 350, C0RR13R0N P0R  
L4 P14Y4 R13ND0 Y JU64ND0 Y C0M3NZ4R0N 4 C0N57RU1R  
07R0 C4571LL0

C0MPR3ND1 9U3 H4814 4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N;

64574M05 MUCH0 713MP0 D3 NU357R4 V1D4 C0N57RUY3ND0  
4L6UN4 C054 P3R0 CU4ND0 M45 74RD3 UN4 0L4 L1364 4  
D357RU1R 70D0,

S010 P3RM4N3C3 L4 4M1574D, 3L 4M0R Y 3L C4R1Ñ0, Y L45  
M4N05 D3 49U3LL05 9U3 50N C4P4C35 D3 H4C3RN05  
50NRR31R.

## SALTOS Y FIJACIONES

La lectura no es una actividad continua. Los ojos deben detenerse para leer.

Los experimentos realizados sobre la percepción visual, por medio de aparatos perfeccionados, han demostrado que los movimientos del ojo son **discontinuos**, es decir, que el ojo, para leer, recorre la línea realizando una **serie de saltos y pausas**. La lectura sólo se produce durante las pausas. Estas pausas son irregulares en cuanto a su número y duración. Varían según los individuos y también según el objetivo de la lectura.

A estas pausas las denominaremos **‘Descanso de Ojo’**.

Otra característica derivada de la anterior, es que el avance en la lectura se produce a saltos que oscilan de izquierda a derecha. Denominaremos este salto: **‘Salto de Ojo’**. Y aquel lugar donde la vista se detiene para leer lo llamaremos **‘Punto de Fijación’**.

Si quieres verificar estos saltos personalmente, **pídele a una persona que tome un libro o un escrito cualquiera y que coloque la parte superior de la página a nivel de sus ojos, a una distancia normal. A medida que la persona lee, observemos sus pupilas, y veremos que éstas hacen pequeñas pausas, ligeros movimientos hacia atrás, el movimiento no es continuo, hacia adelante. Estas son las fijaciones que el todo lector hace.**

Si el número de fijaciones es mayor, la lectura será lenta. Debemos acostumbrarnos a fijarnos en grupos de palabras, y no palabra por palabra.

Cada día leo más y mejor.

1      2      3      4      5      6



Leer palabra por palabra equivale a hacer una fijación por cada una. La velocidad de lectura no pasará de 150 palabras por minuto.

Cada día leo más y mejor.

1            2            3

Ahora se han hecho tan sólo tres fijaciones. El lector alcanzará una velocidad de 350-400 palabras por minuto.

Cada día leo más y mejor.

1                            2

Leído el renglón en dos fijaciones, alcanzará una velocidad de 500 palabras por minuto.

### MOVIMIENTOS DE RETORNO

Al terminar el renglón, la vista debe realizar un retroceso para comenzar con el siguiente. Definiremos este movimiento como: **‘Movimiento de Retorno’**

Es decir, que la vista se fija en cada palabra del principio al fin de la línea, y luego realiza un movimiento rápido de regresión para retomar la línea inmediata inferior, y así sucesivamente.

### REGRESIONES

Un hábito común es el de volver atrás para leer, hábito que titularemos **‘Regresión’**.

Además de los movimientos atrás, que se hacen para retornar a la línea inmediata inferior, existen otros, también hacia atrás, que demuestran que la persona ‘relee’ ciertas partes o palabras. **Este hábito o costumbre se nos ha quedado desde los primeros años escolares.** Hay necesidad de superarlo si de verdad queremos progresar en la lectura.

Existen algunas causas por las cuales solemos hacer regresiones:

- **EL VOCABULARIO:** Las palabras pueden ser conocidas, desconocidas o dudosas. Estas últimas son las principal causa de las

regresiones. No es correcto que asimilemos las palabras dudosas a las que ya conocemos. Se pueden correr riesgos. En todos los casos, es preferible consultar el diccionario, recurso imprescindible en el trabajo intelectual y el estudio.

- **CONFUSIÓN DE PALABRAS:** En la lectura es frecuente confundir palabras más o menos parecidas o letras también parecidas: ‘pradillo’ por ‘ladrillo’, ‘milla’ por ‘silla’, o viceversa ; ‘p’ por ‘b’, ‘p’ por ‘q’, ‘d’ por ‘b’, ‘m’ por ‘n’, etc.

### Las regresiones y las fijaciones

Cuando leemos, nuestros ojos efectúan **saltos**. Se fijan sobre una parte de la escritura, dan un salto, hacen una pausa breve, vuelven a saltar, y así sucesivamente. **La pausa durante la cual los ojos se detienen se llama fijación**. Durante el proceso de lectura éste es el único momento en que se registra la **visión útil**. Durante el rápido movimiento que se produce **entre** las fijaciones no hay registro visual útil.

Por lo tanto, los ojos deben funcionar como una cámara cinematográfica. Poseer la capacidad de producir una serie de imágenes con **regularidad y velocidad**, para realizar una comprensión visual continuada que dé lugar a una **imagen total del pensamiento**.

Para ello, y como base de una correcta técnica de lectura, es necesario destacar dos elementos: la **amplitud** de la fijación y el tiempo empleado para efectuarla; es decir debemos considerar **qué cantidad de elementos** estamos viendo en cada fijación, y **cuánto nos demora** esa fijación.

No conocer un amplio vocabulario es un freno para la velocidad. El lector **regresa** para comprender el sentido de la frase, aun desconociendo la palabra y **vuelve a regresar** en otra lectura. En este caso se recomienda el uso del diccionario y la confección de listas de palabras que aclaran significados del vocablo nuevo y sus derivados y sinónimos.

No ha de considerarse una pérdida de tiempo el comprender a fondo una expresión: ‘el lector veloz’ viene a continuación de un ‘lector lento’,

que ha sabido **solucionar los problemas que determinaban su lentitud.**

En una lectura cualquiera, las palabras pueden ser:

- a) conocidas,
- b) desconocidas,
- c) dudosas.

En el primer caso no se presentan problemas puesto que si sabemos bien lo que una palabra significa la captamos inmediatamente. Con las palabras que nos resultan desconocidas no tenemos dificultad porque estamos seguros de no entenderlas.

En cambio con las palabras que nos resultan dudosas sí tenemos problemas porque no sabemos si significan una cosa u otra y es entonces que releemos el texto para estar seguros de su significado. La solución para esto, sin hacer regresiones, es utilizar el diccionario, que si bien constituye una pérdida de tiempo, no se transforma en un hábito que pueda ser perjudicial para nuestro nivel de comprensión.

En los casos de una redacción muy compleja la regresión muy comprensible y se justifica plenamente, ya que ayuda a entender un texto completamente. En este caso, se llama *regresión controlada*.

Las palabras cuyo significado es **dudoso**, porque no se tiene presente exactamente lo que quieren decir, son las que **más nos fuerzan a regresar**. Esto se debe a que, al encontrarlas, no creemos necesario buscar la definición en un diccionario, sino que **tratamos de comprenderlas** incluyéndolas en el **contexto** (de acuerdo con el sentido de éste). Pero como subsiste la duda, se vuelve sobre el texto anteriormente leído, a fin de procurar un verdadero acierto.

Cuando la palabra es conocida, los ojos ya están habituados a verla y captar su contenido, es un proceso mucho más rápido con lo que se evita un vicio muy común, como es el la regresión. Al no comprender la palabra cada frase es **leída una y varias veces** para captar su contenido, con la consecuente **pérdida de tiempo** que esa actitud lleva implícita. La clave de leer rápido radica en poder **captar muchas palabras en una sola fijación** (para lo cual debe hacerse una serie de ejercicios adecuados).

La **regresión y el salto atrás son problemas similares**. La primera es una vuelta consciente a palabras, párrafos o frases que uno cree que se ha perdido o que no ha comprendido bien. Muchos se ven obligados a regresar a esos puntos a fin de comprender el texto. El salto atrás es una especie de tic visual, un regreso inconsciente y brusco a palabras o frases que acabamos de leer. Por lo general, el lector casi nunca es consciente de lo que le sucede.

El salto atrás y la regresión aumentan el número de fijaciones por líneas, haciendo más lento el proceso de lectura. Ambos hábitos son, por regla general, innecesarios. Los estudios realizados sobre la relectura consciente del material indican que los lectores que estaban seguros de que necesitaban regresar a ciertas palabras o partes del texto para comprenderlas arrojaban cambios mínimos de comprensión cuando no se les permitía hacerlo. Más que una cuestión de comprensión, se trata de tener confianza en la capacidad del cerebro.

El método para eliminar o reducir estos hábitos tiene una doble vertiente.

En primer lugar, **es necesario forzarse a no releer las partes que uno cree no haber comprendido**.

En segundo, **se debe aumentar gradualmente la velocidad para mantener un ritmo uniforme de los movimientos oculares**. Tanto la velocidad como el ritmo dificultan el salto atrás y la regresión y, aunque resulte paradójico, mejoran la comprensión.

Estos cuatro problemas -**vocalización, subvocalización, regresión y campo visual reducido**- pueden ahora dejar de considerarse los principales obstáculos en que tanta gente los ha convertido, pues no son otra cosa que vicios que pueden corregirse con la ejercitación que te proponemos aquí.

Los principios para ir controlando el número de tus fijaciones son los siguientes:

a) **No comiences nunca las líneas por la primera letra de la primera palabra, porque de este modo desperdiciará gran parte de**

**su capacidad perceptiva.** Todo lo que se encuentra a la izquierda del punto de fijación permanece en blanco (las líneas verticales indican el lugar del renglón donde deben realizarse las fijaciones). Volver atrás en la lectura constituye uno de los frenos característicos que impiden leer con rapidez. El buen lector debe aprender a evitar las *regresiones*.

b) No realices nunca la fijación final de la línea en las últimas letras de la última palabra, porque tampoco aprovechará todo el campo visual a la derecha de su punto de fijación.

c) Posees ya dos fijaciones establecidas: en una página existe un margen izquierdo y otro derecho. Tu representación mental deberá correr dichos márgenes -por lo menos un centímetro-, hacia la derecha el margen izquierdo y hacia la izquierda el margen derecho. Entre dichos límites no te resultará difícil proponerse el número aproximado de fijaciones. Por ejemplo: tres al principio, para luego reducirlas a dos y a una, sucesivamente. Contando las otras dos fijaciones establecidas, se obtendrá un resultado de cinco, cuatro y tres, respectivamente.

La **distensión** es el estado ideal de relajamiento físico y mental que nos permitirá una total concentración en el tema que leamos. Es conveniente no estar sujeto a tensiones físicas ni psicológicas; es decir, debemos estar despiertos, pero serenos, listos para recibir toda la información que puedan transmitir nuestros sentidos.

La **tranquilidad** es el conjunto de circunstancias que hacen que el ambiente en que estamos nos resulte agradable. Es preferible que la habitación nos resulte familiar para evitar que cualquier novedad distraiga nuestra atención. También es importante que la comodidad ambiental no sea excesiva porque nos produce somnolencia.

Si el texto que leemos nos interesa es obvio que pondremos mucha atención al leerlo. Este es un fenómeno corriente, puesto que el interés es el más fuerte incentivo para despertar nuestra atención.

# 9 EL CAMPO VISUAL

Otro concepto importante es el de '**Campo Visual**'. Puede definirse como todo aquello que logra observarse al detener la mirada en un Punto de Fijación. Nuestros ojos poseen dos tipos de visión: una **central** y otra lateral o **periférica**.

La visión central es limitada, corta; en cambio, la visión periférica tiene una amplitud angular más grande; casi 180°. En la lectura debemos aprovechar al máximo los dos tipos de visión.

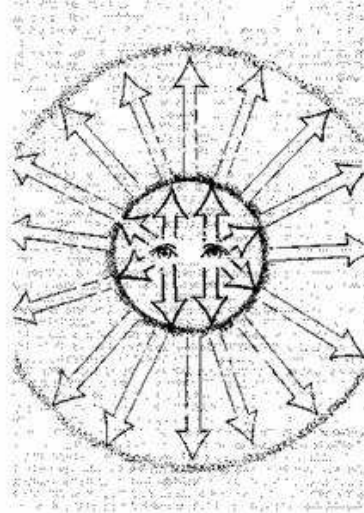
En realidad, el foco central sólo precisa del **20%** del sistema ojo/cerebro, mientras que el foco periférico utiliza nada menos que el **80%**.

¿Por qué un porcentaje tan alto? La razón es que casi todos los hechos que tienen lugar en el universo ocurren **alrededor** de nuestro foco central, y es vital para nuestra supervivencia que el cerebro esté al corriente de todos los cambios que se producen en nuestro entorno para dirigirnos **hacia** lo que necesitamos y **apartarnos** del peligro.

**Experimenta por ti mismo/a** qué es el campo de percepción visual.

Extiende tus brazos hacia los costados, a la altura de los hombros, tratando de que formen una línea recta perpendicular con tu cuerpo. En esta posición, rota ligeramente tus muñecas dando movimiento a tus manos. Habrás notado entonces que este movimiento puede ser captado por tu vista, aun con tus ojos fijos hacia el frente. Son

precisamente los **180° de visión periférica** que tienen nuestros ojos los que nos dan esta posibilidad.



**Figura 9.** Campos de visión. El círculo interior muestra el campo de visión clara accesible al lector rápido cuando utiliza adecuadamente el sistema ojo/cerebro. El círculo mayor muestra el campo de visión periférica también accesible.

Este campo visual puede ser integrado progresivamente a la lectura. Una ejercitación adecuada permite **ampliar el foco de visión central** y utilizar también fructíferamente el **campo de visión periférica** para obtener una mayor velocidad de lectura comprensiva.

También nos es posible ampliar nuestro campo de lectura para **percibir grupos de palabras**.

Haga este ejercicio *ahora*.

				eso no es
				de leer de atrás au
m	centro	imagen en el centro de		le en que, en realida
				os hacia atrás! Si uste
				co o seis palabras po
a	b	c	d	-algo que ahora
				capaz de hace

**Figura 8.** Desarrollo del campo visual aumentado en lectores avanzados. **a** Foco en una sola letra (como cuando un niño aprende a leer por el método fonico). **b** Foco en una sola palabra (lector deficiente a medio). **c** Foco en 45 palabras a la vez (el buen lector). **d** Foco en grupos o «racimos» de palabras (lector avanzado).

Cuando nos ejercitamos en ampliar nuestro campo visual, utilizando la visión periférica, podemos entonces afianzar nuestra habilidad para realizar fijaciones más amplias, como se explicó anteriormente.

Para una línea de texto de ocho o diez palabras, no deben hacerse más de **tres**, quizá **cuatro** fijaciones. Un mal lector tiene que efectuar **hasta siete u ocho**. En la línea estrecha de una columna de periódico, una o dos fijaciones deben ser suficientes, aunque para una obra técnica son recomendables ocho o nueve fijaciones (y más breve su duración), más rápida es la lectura y más fácil también la tarea de extraer el sentido de las frases completas. **Agreguemos a eso que los músculos de los ojos se fatigan menos.**

Los métodos tradicionales de enseñanza de lectura se concentran sólo en el **foco central**, por lo cual se usa menos del **20%** de la capacidad visual disponible, y además de forma inadecuada.

El uso de la percepción periférica se puede **ampliar**, en principio, sosteniendo el material de lectura a una **distancia mayor de la normal**. Al hacerlo, permitimos que la visión periférica vea con mayor claridad la totalidad de la página mientras leemos.

Una ventaja adicional de este procedimiento es que son necesarias **menos fijaciones musculares**. Por lo tanto, los ojos **se cansan muchísimo menos** y estamos en condiciones de leer durante períodos muy largos. Son muchas las personas que descubren, usando este método, cómo desaparecen los dolores de cabeza y las contracturas cervicales, problemas tan comunes para numerosos lectores.

Las técnicas de Lectura Dinámica no sólo desarrollarán tus posibilidades de aumento del campo visual, **sino que también dotarán de mayor velocidad a tus saltos de ojo, y reducirán al mínimo tus tiempos de detención.**

Tu actual velocidad promedio de lectura comprensiva **puede desde triplicarse hasta decuplicarse** luego de haber asimilado y practicado las técnicas de Lectura Dinámica.

Esta enorme diferencia te será dada por un mejor aprovechamiento de tu campo de visión central y periférica -menos pausas por línea, mayor



cantidad de palabras abarcadas en un solo golpe de vista- y por la eliminación de los movimientos regresivos (volver sobre lo leído).

La fundamental diferencia que lograrás en tu ritmo de lectura será apuntalada principalmente por la supresión de los vicios de articulación sonora (que veremos a continuación), como la vocalización y la subvocalización, que imponen los frenos limitantes de la velocidad del habla, siempre muy inferior a las posibilidades de la aceleración visual.

# 10

## VOCALIZACIÓN Y SUBVOCALIZACIÓN

Es conocido el hecho de que los niños lean en voz alta. Esto es bien comprensible ya que lo hacen porque están aprendiendo a leer. En cambio los adultos, salvo en casos especiales, casi nunca leen en voz alta. Y, cuando tienen que hacerlo, es frecuente que se sientan incómodos.

El único caso en el que saber leer correctamente en voz alta se convierte en una necesidad, es cuando esto tiene un sentido profesional: locutor de radio o de televisión, conferenciante, político, etc.

**La velocidad de lectura de una persona habituada a leer en voz alta es de 150 P.P.M.** De esto se deduce claramente que si leemos de este modo **estamos desperdiciando nuestras posibilidades de aumentar nuestra velocidad;** o, más sencillamente, estamos reduciendo nuestra capacidad normal de lectura.

Este proceso se llama *Vocalización* y puede ser de dos clases: **consciente o inconsciente**.

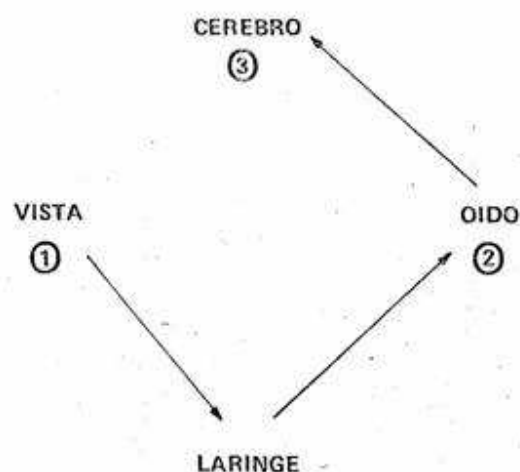
La vocalización consciente es un fenómeno muy común. Todos hemos visto a alguien que lee moviendo los labios. Si nos acercamos, podremos oír como un susurro: cada palabra leída es repetida a media voz.

La vocalización inconsciente es también usual, y es el caso de las personas que no articulan los sonidos sino que utilizan la laringe: hacen vibrar involuntariamente las cuerdas vocales. Este acto reflejo se puede descubrir aplicando los dedos sobre la nuez de Adán, o sea, el cartílago tiroides. Si al leer se percibe cualquier vibración, podemos estar seguros de que esta corresponde a una vocalización inconsciente.

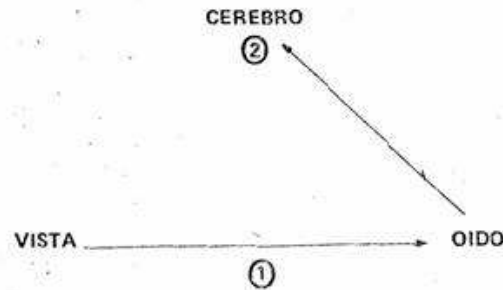
Estos dos tipos de vocalización son muy usados, sin embargo, por una gran cantidad de personas que no emiten sonidos al leer pero los “sienten” como si hablaran mentalmente. Este fenómeno se llama **subvocalización**.

La subvocalización consiste en repetir mentalmente lo que se lee. No se produce ninguna vibración, es decir, no hay ningún sonido; sin embargo, el lector “oye” como una voz dentro suyo.

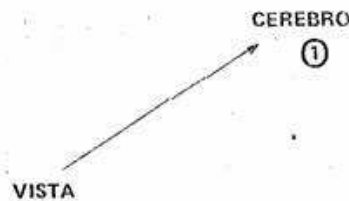
En el siguiente gráfico veremos ejemplificados los tres procesos:



*La vocalización está formada por tres momentos.*



*La subvocalización está formada por momentos.*



*La lectura correcta suprime la parte sonora.*

En realidad, la palabra impresa representa un sonido, puesto que originariamente el lenguaje era hablado. Por lo tanto, se puede decir que la palabra impresa es un símbolo, simboliza un sonido el cual, a su vez, simboliza una idea. Como nuestro cerebro ya conoce las palabras y sabe identificarlas con sus significados, es posible suprimir la representación sonora, ahorrando de este modo mucho tiempo.

Para corregir la subvocalización se han creado varias técnicas, dado que es un defecto difícil de corregir. Se ha comprobado que la elección de la técnica más conveniente es un problema personal, es decir, que el lector debe elegir el sistema que más le conviene. Si al comenzar te parece que tu nivel de comprensión ha bajado, no debes alarmarse: éste es un fenómeno natural que le ocurre al 99% de los estudiantes. **Luego esta primera etapa, completamente natural, se supera y la capacidad de comprensión llega a triplicarse.**

### Cómo corregir la Subvocalización:

Para suprimir la subvocalización pueden intentarse algunos de estos tres recursos, mientras vayas realizando los ejercicios aquí propuestas, y mientras leas en general:

- a) **Tararear, o silbar en voz baja.**
- b) **Escuchar música. Es preferible no escuchar radio sino discos, porque de otro modo las voces pueden perturbar la lectura.**
- c) **Repetir mentalmente palabras sin significado como, por ejemplo, “dunga-tica” o “Juúylamy” o de cualquier palabra que carezca de sentido, porque la función de esto es “tapar” la repetición mental de lo que se lee con un elemento bien diferenciado.**

### **Subvocalización elaborativa**

Todos los métodos que hemos visto consisten en reemplazar la repetición de un sonido (el que se lee) por otro distinto. En realidad, estos métodos no son muy recomendables porque no atacan la raíz del problema. Para eliminar la subvocalización es menester transformarla. La subvocalización normal se llama de repetición y no es de ninguna utilidad para el lector.

La subvocalización elaborativa, también llamada método de autopreguntas o de conversación interna, consiste en formularse preguntas acerca de lo que se va leyendo. Esto es posible porque la velocidad del pensamiento es muy superior a la de los ojos o de la palabra. Con este sistema, en vez de repetir mecánicamente lo que se lee, se realiza un “diálogo” con el autor que implica un proceso de elaboración y, por lo tanto, una mayor comprensión de lo que se lee. Esto, al principio, puede costar mucho trabajo. Pero con la práctica estas dificultades se van superando y se consigue eliminar la subvocalización.



## GUIAR A LOS OJOS: UNA FORMA EFICAZ PARA ESTIMULAR LA LECTURA VELOZ

Cuando un niño aprende a leer comienza poniendo el dedo en la página, pero, maestros y padres lo desalientan porque piensan que eso **reduce la velocidad** de lectura. Quizá en esa etapa lo haga, pero de todos modos la pregunta es: ¿por qué, **instintivamente**, el niño coloca el dedo en la página?

Y la respuesta es obvia: eso mantiene la vista en foco y ayuda a la concentración.

A pesar de que como adultos tenemos la **creencia** de que leer siendo guiados por el dedo no es conveniente, podemos hacernos estas preguntas: ¿no usamos acaso el dedo, un lápiz o una lapicera cuando buscamos una palabra en el diccionario, o un número en la guía telefónica, o cuando sumamos una columna de números, o bien cuando señalamos un pasaje de un texto al que deseamos que alguien preste atención?

¿No es curioso, entonces, que en distintas situaciones usemos guía cuando leemos, **excepto** en la lectura normal?

Está demostrado que cuando los ojos **siguen una guía**, su trabajo es **más cómodo** y se vuelve **más eficaz**.

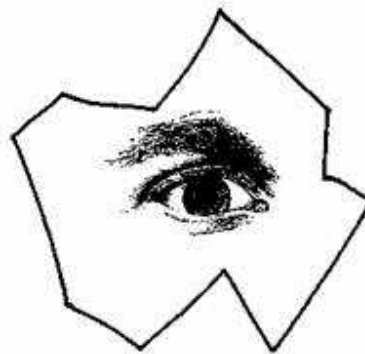
Puedes hacer un ejercicio muy simple que te demostrará el efecto de lo

que estamos comentando.

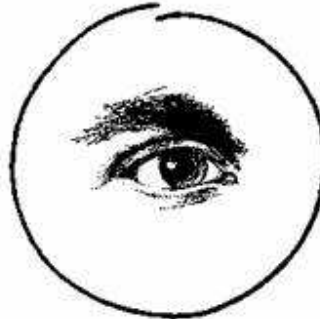
Pídele a una persona que imagine un círculo más o menos de su tamaño, y que luego de imaginárselo lo recorra con la vista. Presta atención cuando haga esto último, observando muy cuidadosamente sus movimientos oculares.

Luego, pídele que siga a tu dedo índice, el cual harás que trace un círculo bien amplio. **Es muy probable que veas algo así como lo que muestran estas imágenes:**

**Figura 6a.** Dibujo que muestra el movimiento del ojo que intenta describir una circunferencia sin ayuda alguna.



**Figura 6b.** Dibujo que muestra el movimiento del ojo al describir una circunferencia con ayuda.



Utilizar una guía, pues, facilita los movimientos oculares, dotando a éstos de mayor precisión.

Lo mejor que puedes usar como guía es un objeto largo y delgado, como un **lápiz** o una **lapicera** o un **palillo**. De esta manera, la guía no bloquea la visión de la página porque se puede ver fácilmente alrededor de ella.

Otra manera más eficaz de guiar los ojos es a través del uso de ejercicios automatizados en ordenadores, los cuales permiten programar la presentación de palabras por grupos de palabras, líneas,

frases, oraciones y párrafos en lapsos de tiempos predeterminados. En el curso de Lectura VELOZ SUPERCEREBRO se usa esta cualidad de las tecnologías para entrenar los ojos.

¿Para qué utilizar el movimiento de una guía? Podemos observar **cuatro funciones básicas**:

- Reduce al mínimo la cantidad de trabajo que recae sobre el ojo.**
- Ayuda a dirigir el ritmo veloz de la lectura.**
- Aumenta la concentración. Si nos distraemos por un momento, sólo recorreremos la página con sus dedos y al darnos cuenta de ello volverá enseguida a la realidad.**
- Previene la regresión, es decir, repasar lo que ya ha leído.**

Poner en práctica este hábito de lectura le llevará muy poco tiempo, y mejorará tus habilidades por el resto de tu vida.

### **Las distintas velocidades de lectura**

Un buen lector no tiene una única velocidad de lectura, sino que **adapta la velocidad al objetivo** que persigue y a las dificultades del texto. Por ejemplo, si se quiere estudiar Matemáticas o Gramática, la velocidad no debería superar las **90** palabras por minuto.

Las velocidades varían entonces de acuerdo a si el tema es fácil o difícil, conocido o desconocido, si se estudia, se investiga o se repasa, si uno quiere distraerse o debe hacer un estudio crítico.

Resumiendo, podemos decir que para leer bien **es preciso tener varias marchas o varias velocidades de lectura**. Lo mismo que los automóviles que tienen la 1<sup>ra</sup>, 2<sup>da</sup> y 3<sup>ra</sup>, de acuerdo a la velocidad que se desee desarrollar y el tipo de camino que se va a recorrer. Si estamos en un camino de montaña no podemos ir a 200 km. por hora, aunque vayamos en el auto más nuevo y veloz. Si vamos por una súper carretera, nos llevarán por delante si se nos ocurre ir a 20 km. por hora.

Si quieres llegar a ser un lector realmente eficiente, deberás dar a cada tipo de lectura, y en cada circunstancia, una velocidad diferente.

# 1 2 | FLEXIBILIDAD A LA HORA DE LEER

Para determinar la velocidad de lectura es preciso tener presente:

a) <b>El objetivo de la lectura</b>	aprender	
	repasar	
b) <b>El texto</b>	distraerte	
	conocer el argumento	tema
	hacer crítica	palabras
	corregir	ideas
	fácil o conocido	tema
		palabras
		ideas
	difícil o desconocido	tema
		palabras
		ideas



## **TIPOS DE LECTURA: VELOCIDADES**

### **VELOCIDAD 1:      **Analítica: 90 a 200 ppm.****

Estudiar Matemática o Gramática  
Leer temas desconocidos  
Lectura de textos de dudoso o desconocido significado  
Poemas o prosa por puro placer estético  
Leer para corregir ortografía o redacción

### **VELOCIDAD 2:      **Promedio: 350 a 2000 ppm.****

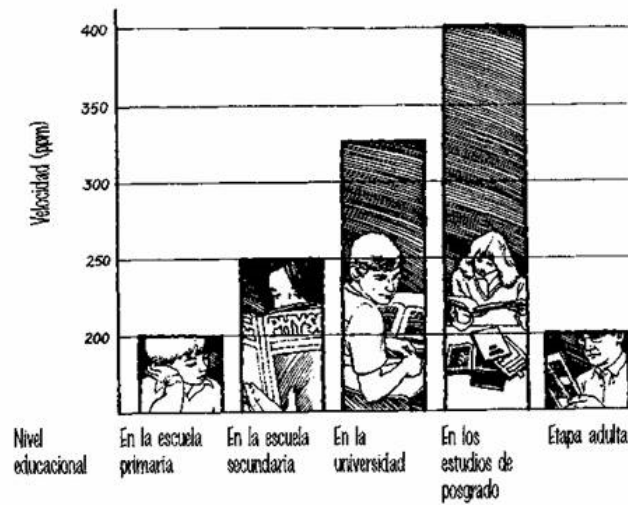
Estudiar Historia, Geografía, Naturaleza  
Leer novelas policiales  
Leer novelas románticas  
Leer revistas informativas

### **VELOCIDAD 3:      **Rápida: 500 a 5000 ppm.****

Repasar antes de un examen  
Leer temas ya leídos anteriormente  
Revistas, historietas y diarios  
Juzgar un estilo literario  
Conocer el argumento de una obra

### **VELOCIDAD 4:      **Ultrarrápida: 5000 a 10000 ppm.****

Buscar un tema en varios libros  
Buscar una palabra en el diccionario  
Leer la hora de salida de un tren en una estación ferroviaria.



**Figura 1.** Gráfico que muestra la velocidad media de lectura de las personas a lo largo de su vida.

Lo que determinará finalmente si la velocidad a la que se lee es adecuada, es la **comprensión**. Si a medida que lees comprende todo, vas a buena velocidad. Si tu comprensión es deficiente y no sabes cuál es el mensaje del autor o el contenido esencial del texto, debes bajar la velocidad hasta que tu comprensión sea buena. Incluso debes detenerse si no conoces el significado de las palabras, para buscar en

# 13 ESCALA PARA LA CALIFICACIÓN

*'Yo no soy un lector rápido. Soy un entendedor rápido.'*

**Isaac Asimov**

Palabras por Minuto	Nivel Medio
33 a 50 ppm	1er Grado
66 a 89 ppm	2do Grado

97 a 132 ppm	3er Grado
98 a 133 ppm	4to Grado
112 a 141 ppm	5to Grado
142 a 172 ppm	6to Grado
135 a 210 ppm	7mo Grado
280 ppm o más	Ingreso en la Universidad

<b>Nivel Universitario</b>	
208 ppm	El 10% más lento
270 ppm	El promedio
415 ppm	El 10% más rápido

### GRANDES LECTORES VELOCES DE LA HISTORIA:

**Honoré de Balzac** (1799-1850). Según la biografía de Balzac escrita por André Maurois, el ojo del novelista francés "abarcaba siete a ocho líneas de un solo vistazo, y frecuentemente le bastaba una sola palabra en la frase para captar el sentido".

**John Stuart Mill** (1806-1873). Es un dato histórico que el famoso filósofo y economista inglés no alcanzaba a dar vuelta las páginas de los libros tan rápido como era capaz de leerlas.

**John F. Kennedy** (1917-1963) El gran estadista americano fue uno de los más notorios alumnos de Evelyn Wood, precursora del método moderno de lectura veloz en los Estados Unidos. Otros dos moradores de la Casa Blanca, **Theodore Roosevelt** (1858-1919) y **Jimmy Carter**, también se destacaron como lectores rápidos.

### LOS POSEEDORES DE RÉCORDS MUNDIALES:

1° Sean Adam, EEUU: 3859 ppm.

2° Kjetill Gunnarson, Noruega: 3050 ppm.

3° Vanda North, Reino Unido: 3000 ppm.

(*“El libro de la Lectura Rápida”*, Tony Buzan, Editorial Urano)

RECUERDA QUE LA EXCUSA DE LA FALTA DE TIEMPO NO TE SERÁ BENEFICIOSA (COMO NINGUNA OTRA EXCUSA, EN NINGÚN TERRENO DE NUESTRAS VIDAS).

PUEDES APROVECHAR LOS FINES DE SEMANA, LOS FERIADOS Y/O EL PERÍODO DE VACACIONES.

# 14

## COMO SE APRENDE LECTURA VELOZ CON SUPERCEREBRO



habilidad de lectura.

Imagina poder saltar de tu velocidad actual de 200 ppm a más de 1000, 2000, 3000, 4000, 5000 o 10000ppm progresivamente a medida que vas ejercitando tu cerebro y vas aplicando las nuevas técnicas de Lectura Veloz y Lectura Ultrarrápida.

Leer eficazmente con entendimiento y velocidad se ha vuelto en una de las actividades intelectuales más importantes en esta era de la información, donde el tiempo y la creatividad valen mucho más que el dinero.

Lo malo es que la gran mayoría sigue leyendo como en el siglo pasado o como en los primeros años escolares; pero, ahora tú tienes la oportunidad de llevar a niveles superiores tu

Si lo has notado, 97 de cada 100 personas al ponerse a leer un libro dejan de hacerlo apenas después de 15 minutos.

Si esto te ha pasado, podrás ver que ello se traduce en dos problemas graves: Mientras se lee se comprende poco o nada y menos se retiene, ya que las distracciones se hacen constantes y la desconcentración te hace pasar momentos agobiantes; A medida que transcurren los minutos comienzas a experimentar dolores de cabeza, cansancio de los ojos, sueño y estrés.

Esto ocurre por dos razones que tienes que tener muy en cuenta para poder superarlos con facilidad.

**En principio, todos los problemas tienen una sola y única causa, y es que el órgano más importante del que todo depende, tu cerebro, no está operando en el estado ideal de aprendizaje eficaz.** Si estas con ansiedad, preocupaciones y estrés se hacen complicadas y hasta imposibles aprender; esto es un estado mental incompatible. En cambio, si estas relajado, despejado, risueño entonces la mente está enfocada y se hace fácil aprender; este es el estado de flujo, el estado mental ideal de aprendizaje eficaz y acelerado.

**La otra razón, es que tu cerebro, tus neuronas, están programados para leer vocalizando o sub-vocalizando y en consecuencia estas limitado a leer, solo, al ritmo de la vocalización, o la sub-vocalización.**

Leer vocalizando significa que solo puedes alcanzar 150 palabras por minuto, ya que esta es la velocidad promedio a la que podemos pronunciar las palabras; además, en esta forma de leer el cerebro trabaja en 3 fases: primero fijas la mirada en las palabras, en seguida vocalizas, luego escuchas el sonido y finalmente la comprendes.

La otra forma de leer, es escuchando la voz mental interna o sub-vocalización, con esta forma de lectura, se puede leer a lo más 250 palabras por minuto. En esta forma de leer tu cerebro trabaja en dos fases, primero fijas tu mirada en las palabras, en seguida escuchas el eco mental y finalmente la comprendes.

**En cambio, un lector veloz y eficaz, al visualizar las palabras suprime la voz interna y las comprende de forma directa.** Con este tipo de lectura se puede leer de 400 a 600, 800, 1000, 2000,..., o 10000 palabras por minuto.

En definitiva, los problemas en la lectura se deben al hecho de que, tu cerebro no está operando en el estado ideal de aprendizaje, y practicas una lectura sub-vocalizando, las que, están limitando seriamente tu verdadero potencial. Tu

sabes, que todos los problemas se convierten en retos y oportunidades para el CAMBIO cuando estas consciente de ellos y los asumes.

Millones de personas lo han pensado así y ahora son lectores avanzados, tú puedes asumir, el mismo RETO ahora y comenzar a formar parte de los lectores más sobresalientes. A continuación conocerás como tú, puedes expandir rápidamente tu poder de aprendizaje y desarrollar increíbles velocidades de lectura con SÚPER CEREBRO.

## **Con SUPERCEREBRO te convertirás en un lector veloz y eficaz de una forma fácil, sencilla y motivadora enfrentando el reto en 3 niveles.**

**Nivel 1: Comenzarás aprendiendo a tomar el control de tu mente, de modo que siempre estarás en el estado de aprendizaje eficaz y acelerado, estado de flujo, estado ALFA, TETA y DELTA al momento de leer y en cualquier otra actividad intelectual. Para este objetivo, SUPERCEREBRO dispone de poderosos audios binaurales y técnicas específicas.**

Al pasar por este nivel podrás mantener tu mente concentrado y enfocado durante horas y horas de trabajo intelectual, permitiéndote actuar siempre en estado de creatividad e inspiración, lo que significa que encontrarás sentido y gusto en leer y aprender.

Nunca más tendrás que experimentar dolores de cabeza, cansancio de los ojos, sueño y estrés una vez que hayas pasado este nivel de SUPERCEREBRO.

**Nivel 2: Cambio de patrones de lectura y eliminación de las limitantes: En este nivel desarrollarás tu visión periférica, entrenarás tu cerebro para leer grupos de palabras, frases, oraciones y párrafos suprimiendo la subvocalización.**

Al pasar por este nivel de SUPERCEREBRO, nunca más tendrás que leer por palabras.

Aprenderás a leer grupos de palabras, frases, oraciones y hasta párrafos en una sola fijación de ojos, con lo que leerás por ideas y pensamientos completos.

Potenciarás tu habilidad mental de generar imágenes, de modo que proyectarás las imágenes producidas por las ideas y pensamientos que captas, permitiéndote ver una película mental mientras estás leyendo.

Con SUPERCEREBRO incrementarás más y más tu velocidad de lectura y entendimiento, suprimiendo la sub-vocalización y ampliando tu campo visual.

Con estos 2 niveles de SUPERCEREBRO te habrás convertido en un lector veloz y eficaz, capaz de leer con alto grado de concentración, comprensión y memorización, disfrutando de la película proyectada por el libro en tu mente; pero, lo más importante será que comenzarás a GANAR mucho TIEMPO, y así, podrás darte tiempo para pasar momentos felices con la familia, ayudar a los hijos, hacer el ejercicio físico que deseabas desde hace tiempo o separar momentos del día para meditar, potenciar tu creatividad, y hacer que tu cerebro te ofrezca siempre ideas frescas y valiosas cuando lo necesites.

El siguiente nivel te proporcionará el mayor valor de la lectura, que es la creatividad, o el poder de nuestro cerebro para dar origen a nuevas ideas. Ya sea que quieras avanzar en tu carrera con trabajos brillantes, solucionar un problema, curarte de algún mal, hacer crecer la empresa, mejorar tu capacidad de desenvolvimiento en el trabajo, siempre, estarás buscando soluciones o ideas nuevas.

El siguiente nivel de SUPERCEREBRO te ayudará a tener control absoluto de tu creatividad, de tu fábrica de ideas en base a la lectura.

### **Nivel 3: El verdadero sentido de la lectura, lectura a nivel de creatividad.**

Todos estamos capacitados para ver la película proyectada por el libro en la mente, unos a cámara lenta y otros a un ritmo mayor de 1000, 2000, 3000 o 10000 palabras por minuto, entender y retener en la memoria; pero, la mayoría nos olvidamos la razón por la que hemos leído y abandonamos al cerebro, solo en ese nivel. En otras palabras, todos podemos ver las películas que queramos, leer los libros que deseamos, pero, si no somos capaces de extraer las conclusiones, si no encontramos la solución, sino podemos encontrar las nuevas ideas de valor que se producen en la mente a partir de las vividas en la lectura, entonces, no estarás leyendo con el verdadero sentido, ni mucho menos estarás usando tu cerebro como una fábrica de IDEAS nuevas y frescas; con lo que estas desaprovechando el gran potencial que esconde la lectura y tu cerebro.

Con SUPERCEREBRO aprenderás a potenciar tu creatividad sin parar, aprenderás a manejar mejor tu intuición, aprenderás a usar recursos de tu inconsciente, aprenderás a crear momentos para producir el efecto Eureka, encender tu foco cerebral y captar las ideas más valiosas que fabrica tu cerebro cuando lees libros o trabajas con cualquier tipo de información.

En SUPERCEREBRO te proporcionamos las verdaderas técnicas y estrategias para encender tu foco cerebral y así puedas poner a funcionar tu cerebro al igual que el de las mentes más geniales.

Con estos tres niveles de entrenamiento en la lectura y el procesamiento de información con SUPERCEREBRO no te queda más opción que potenciar e integrar tus habilidades, desarrollar una mente genial e inventiva en base a la lectura.

Con estos tres niveles de entrenamiento las limitaciones para leer más de 1000, 2000, 3000 o 10000 palabras por minuto desaparecen y todo dependerá de una sola razón.

## ¿Hasta dónde quieres llegar?



Accede ahora mismo al curso de **LECTURA VELOZ** con **SUPERCEREBRO** en una de las tres versiones.



El curso completo viene en tres versiones: Versión PLATA, VERSION ORO y VERSION PLATINO, cada versión tiene el mismo contenido temático con una diferencia en la presentación de los materiales.

La versión PLATA es el curso completo que se puede ejecutar en línea y no es posible descargar ningún elemento, solo se puede ejecutar desde cualquier ordenador conectado a internet e incluso de sus equipos móviles.

La versión ORO es el curso completo en formato digital que puede ser descargado e instalado en su PC, también esta versión incluye el curso completo en línea de modo que tendrá la comodidad total para realizar su entrenamiento si ninguna limitación de tiempos, lugares y situaciones.

En la versión PLATINO el curso se envía en formato DVD a su hogar vía correo postal, para lo cual usamos sus datos de domicilio proporcionados al momento de la compra o en su defecto pedimos que nos envíe los datos de domicilio a donde quiere que le enviemos. También en esta versión usted accede de inmediato a la versión ORO.

Para más información, visite nuestro sitio web [www.supercerebro.com](http://www.supercerebro.com)

