

10. LECTURA.

Leemos más despacio de lo que podemos. Con el tiempo hemos cogido malos hábitos que ralentizan considerablemente nuestra velocidad de lectura. Imagina el tiempo que ganarías si leyeras el doble de rápido. Siempre comprendiendo claro está.

Errores frecuentes del lector lento:

1.- Leer palabra por palabra: Es la forma que aprendimos de pequeño. Lo leemos todo, sustantivos, verbos, adjetivos, y también artículos, conjunciones y preposiciones, con independencia de que algunas de estas palabras apenas aporten información.

2.- Subvocalización: Al leer tendemos a ir pronunciando las palabras, ya sea moviendo los labios o mentalmente.

3.- Regresión: También tendemos continuamente a dirigir la vista atrás, sobre lo que ya hemos leído, para asegurarnos de que entendemos lo que estamos leyendo.

Frente a esta lectura lenta, el estudiante debe tratar de **leer rápido** ya que esto le reporta las siguientes **ventajas**:

1.- Ahorro de tiempo en la lectura: Tiempo que podrá dedicar a avanzar en el estudio o simplemente a descansar.

2.- Mayor concentración: La lectura rápida predispone a prestar más atención, haciendo que sea un tiempo de estudio más provechoso.

Hay que tratar de aproximar la velocidad de lectura a la velocidad del pensamiento(la velocidad del pensamiento suele ser entre 3 y 5 veces más rápida que la de lectura).

¿Qué se puede hacer para leer más rápido?

El estudiante debe **comenzar midiendo su velocidad de lectura.**

Debe leer un texto durante 5 minutos y calcular el número de palabras leídas.

Para ello realizará un cálculo aproximado: cuenta el número de palabras que hay en un renglón estándar y el número de renglones leídos. Multiplicando estas dos cifras obtiene una aproximación del

número de palabras leídas. Esta cifra se divide por 5 y se obtiene una medida de la velocidad de lectura (nº de palabras por minuto).

1.- Evitar la vocalización, tanto oral como mental. Intentar **no mover los labios**, manteniendo la boca relajada.

El pronunciar mientras se lee puede reducir la velocidad de lectura hasta en un 50%. Hay que aprender a reconocer la palabra por su aspecto y no por su pronunciación.

2.- Evitar releer. No se debe volver la vista atrás bajo ningún concepto, aunque pensemos que algo se nos ha podido escapar. Con la práctica nos habituaremos a poner la máxima atención en la lectura, evitando de este modo perder información.

Si no se comprende bien el texto es preferible darle una segunda lectura completa que ir constantemente releendo. Se puede utilizar un lápiz para señalar por donde va uno leyendo y evitar de este modo saltos de línea.

3.- Reducir las fijaciones de los ojos. Aunque no nos demos cuenta, cuando leemos vamos fijando (parando) los ojos en cada palabra, y dentro de ella en cada letra.

Hay que tratar de ir ampliando el campo de visión: de una letra pasar a varias letras, luego a una palabra, y después a varias palabras. Con una fijación de la vista se puede llegar a leer hasta tres palabras a la vez.

Los ojos deben realizar un movimiento suave, continuo, y no una sucesión de breves paradas. Es un aprendizaje complicado pero que con la práctica se consigue.

4.- Centrar la atención en las palabras que aporten significado. Hay que fijarse en los sustantivos, verbos, adjetivos y adverbios, desechando artículos, preposiciones y conjunciones.

Por ejemplo: "El colegio de mi hermana está cerca de mi casa"

Quedaría reducido a: "colegio hermana cerca casa"

5.- Al final de la lectura se buscarán en el diccionario las palabras que no se hayan entendido. Es preferible anotarlas en un papel y al final de la lectura buscarlas en un diccionario.

Para una **lectura rápida** es importante cuidar también:

1.- Iluminación: hay que contar con buena iluminación. La luz natural es mejor que la artificial, pero si no puede ser es preferible combinar una luz central que ilumine toda la habitación y otra luz (preferentemente bombilla azul), no demasiado intensa, centrada sobre el texto.

2.- Postura: el estudiante debe leer sentado, con una postura cómoda (el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante) y con el libro centrado (que las líneas queden horizontales) apoyado en la mesa (la altura de la mesa debe ser la adecuada).

3.- Silencio. La lectura rápida exige concentración por eso es necesario evitar cualquier distracción. Se quiere oír música: que sea tranquila, a ser posible sólo instrumental, y con el volumen bajo.

¿Cómo mejorar la velocidad de lectura?

Hay diversos ejercicios para ello, si bien la mejor manera de aprender a leer rápido es forzarse uno mismo a hacerlo. Al principio se perderá mucha información, pero con la práctica se irá dominando esta técnica.

Entre los **ejercicios** se pueden mencionar los siguientes:

1.- Localizar dentro de un texto una palabra preseleccionada previamente. Por ejemplo: en un artículo deportivo sobre fútbol tratar de localizar la palabra "delantero". Hay que hacerlo rápidamente y luego chequear que se han localizado todas.

2.- Localizar informaciones específicas dentro de un texto. Por ejemplo, en un artículo periodístico sobre política localizar rápidamente los nombres de todos los partidos políticos mencionados. Luego chequear el resultado.

3.- Ampliar gradualmente el campo de fijación del ojo. En internet existen páginas con ejercicios para conseguirlo

Pero no olvides, **hay que tratar de mejorar la velocidad de lectura pero sin comprometer una buena comprensión del texto** (puede perder algún detalle, pero nunca información esencial).