

TENDENCIAS

Cómo aumentar tu velocidad de lectura

El Ciudadano · 29 de agosto de 2015





Cuando estaba en la universidad fantaseaba con que tenía el poder de la lectura rápida. Me imaginaba leyendo en cuestión de minutos esos bloques de fotocopias que tenía que digerir para los parciales y finales.

Pero esa fantasía se esfumaba rápido y tenía que seguir ahí sentado toda la tarde de un domingo leyendo y subrayando, porque las recomendaciones para leer rápido que encontraba eran muy complicadas y los cursos de lectura rápida son muy costosos. Recuerdo que un amigo pagó incluso 1000 dólares por uno de esos cursos.

Años después encuentro unas recomendaciones muy buenas en *The Next Web*, una de mis páginas favoritas y las quiero compartir contigo.

Pero antes vamos a refutar algunos de los mitos más difundidos sobre la lectura rápida.

Mitos sobre la lectura rápida

Mito 1: Subvocalización

Se dice que para leer rápido debemos evitar esa voz dentro de nuestra cabeza que pronuncia las palabras cuando leemos y que se denomina subvocalización. Pero los expertos dicen que eso es falso. Necesitamos la subvocalización para poder comprender el texto e incluso los lectores más rápidos la usan, la única diferencia es que ellos lo hacen más rápido.

La subvocalización es tan importante para la comprensión que la NASA estudió este proceso y Chuck Jorgensen, uno de sus investigadores lo explicó:

“Las señales biológicas surgen al leer o hablar con uno mismo, con o sin el movimiento facial y de labio. Una persona utiliza el sistema subvocal cuando piensa en frases y habla consigo mismo en voz baja, aunque no se escuche, pero la lengua y las cuerdas vocales sí reciben las señales del habla en el cerebro.”

Mito 2: Se puede leer más de 10.000 palabras por minuto

Este es uno de los mitos que más nos fascina. Nos imaginamos que las personas que leen rápido pueden terminar toda una enciclopedia en cuestión de minutos.

Pero según el experto en movimiento de ojos, Keith Raynor, leer más de 500 palabras por minuto es poco probable porque el ojo no puede procesar tanta información visual en tan poco tiempo. Otros expertos han dicho que puedes romper la barrera de la lectura rápida al procesar varias líneas de texto al mismo tiempo. Pero, según explica Scott Young, eso no es posible por las siguientes razones:

1. La fovea, el área del ojo donde se procesan los datos, es sólo del tamaño una pulgada de diámetro a una distancia de lectura. Esto significa que la lectura está limitada por nuestra capacidad biológica para obtener información visual.
2. La memoria de trabajo solo es capaz de mantener de 3 a 5 trozos de información a la vez, pero su capacidad se ve sobrepasada cuando intentamos analizar múltiples líneas de texto simultáneamente.

Mito 3 Leer = Lectura rápida

Normalmente confundimos el acto de leer con mejorar la velocidad de lectura. Pero la lectura rápida es una técnica que intenta aumentar nuestra velocidad normal de lectura. Y las probabilidades de que perdamos comprensión del texto son altas porque todavía estamos acostumbrados a leer a una velocidad normal.

Es por eso que no funciona intentar de mejorar la velocidad de lectura con las expectativas de comprender todo lo que leemos. Así que dedica tiempo separado para leer por placer y tiempo para ejercitar tu velocidad de lectura.

¿Cuán rápido lees?

Ahora que derribamos algunos mitos de la lectura rápida, debemos evaluar cuán rápido leemos. Para ello te recomiendo usar la web Lectura Ágil, yo la probé y me gustó mucho. Te da unos fragmentos del libro "El principito" y cuenta las palabras por minuto que lees y al final te hará un breve test de 4 preguntas para evaluar tu comprensión.

Según algunas evaluaciones, un adulto promedio lee entre 250 y 300 palabras por minuto.

Algunos unos datos de Staples sobre la velocidad de lectura.

Promedio de lectores de alto nivel: 575 ppm.

Profesor universitario promedio: 675 ppm.

Lectores rápidos: 1500 ppm.

Campeón mundial de lectura rápida: 4700 ppm.

Cómo incrementar tu velocidad de lectura

Ahora sí, lo más importante. Los pasos que debes seguir para leer más rápido.

Delimita lo que quieres lograr

Para leer rápido debemos detectar cuál es nuestro objetivo a la hora de leer, eso nos ayudará a prestar atención a las palabras y oraciones específicas, así como también te ayudará a detenerte en las partes más importantes del texto y poner toda tu atención.

Lectura selectiva

La lectura selectiva puede ser muy efectiva una vez que sabemos qué tipo de información estamos buscando. Incluso una investigación encontró que una lectura preliminar selectiva ayuda a mejorar la comprensión del texto en la mayoría de los casos. Un ejemplo de la lectura selectiva es cuando estás en un examen y lees rápidamente por “encima” para saber cómo está estructurado el examen y cuáles son las preguntas.

Usa una guía o puntero

Usar el puntero puede ser muy efectivo cuando se empieza a practicar la lectura rápida porque ayudará a los ojos a mantenerse en la línea de texto. Puedes usar un lápiz, tu dedo o cualquier objeto que te ayude. Algunos han dicho que al principio sienten que leen más lento con el puntero, pero tienes que darle tiempo hasta que

te ajustes y cuando estés listo podrás mover el puntero más rápido para que puedas leer más rápido, mientras estabilizas el movimiento natural de tus ojos.

Amplía tu percepción

Ahora es tiempo de expandir tu visión periférica y lo harás a través de dos técnicas:

Técnica (1 minuto)

Usa el apuntador que aprendimos a usar en el paso número 3, para que puedas mantener el ritmo de lectura de 1 segundo por línea de texto. Empieza 2 palabras después de la primera palabra de cada línea y termina 2 palabras antes de la última palabra de la línea.

Velocidad (3 minutos)

Comienza 3 palabras desde la primera palabra de cada línea y termina 3 palabras antes de la última palabra de la línea. Repite esta técnica hasta que acostumbres a la velocidad de 1 segundo por línea. A partir de ahí deberás comenzar a leer 4 palabras de la primera palabra de cada línea y terminar 4 palabras de la última palabra. Intenta leer la línea en solo 1/2 segundo.

No te preocupes si no comprendiste mucho del texto. Estás aprendiendo a mejorar la percepción visual y recuerda que hay una diferencia importante entre la lectura regular y la lectura rápida.

Expandir la visión periférica para salvar 2 palabras por línea parece que no es mucho, pero puede ahorrarte horas cuando lees un libro.

Disfruta de lo que lees

De nada vale que uses estos tips si no te gusta lo que lees. Incluso los lectores más entrenados tienen dificultades para mantener el ritmo de lectura o de

comprensión si leen algo que les aburre.

Me dirás que es muy fácil decirlo, pero otra cosa es hacerlo. Se que tenemos que leer muchas cosas que no nos interesan, pero intenta ser más optimista con lo que tengas que leer. Intenta pensar en cómo esa información puede ayudarte en tu vida y en el futuro y aprecia lo que lees.

Eso es todo. Espero que estas recomendaciones te ayuden a aprender más rápido y leer todos esos artículos y libros que tienes en lista de espera. Pruébalas y cuéntanos cuál te funcionó mejor.

Vía: <http://www.psyciencia.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)