

## **Cómo leer más rápido entendiendo lo que lees**

El otoño es la época del regreso a la rutina, a las clases si todavía somos estudiantes, a leer ya no tanto por placer, sino por obligación. Y ahí, a veces nos gustaría ser como el robot de 'Cortocircuito' y leernos tres libros en cinco minutos, pero nuestro cerebro no funciona así. Aunque sí se le puede adiestrar para que lea más rápido y para que entienda lo que lee, que es el gran quid de la cuestión. Porque leer muy rápido y no enterarse de nada, al final, es como si no supiéramos leer.

Se considera que la velocidad de lectura media está entre unas 200 y 300 palabras por minuto, pero para cada persona puede ser diferente. No sólo dependerá de lo acostumbrados que estemos a leer, de si lo hacemos en nuestra lengua materna o en otra, de si el vocabulario utilizado nos es familiar o desconocido, de si a nuestro alrededor hay factores externos que nos distraigan... También dependerá de lo entrenados que estén nuestros ojos a leer.

## **El ojo es más lento que el cerebro**

"Lo ideal sería poder leer tan deprisa como surge el pensamiento. Este es siempre mucho más veloz que el proceso de la percepción visual". Así lo apunta Juan Guerrero, responsable en España de Progentis, un método para mejorar la comprensión lectura que incluye técnicas para que los estudiantes, sobre todo, aprendan a leer más rápido. Los ojos son mucho más lentos leyendo de lo que lo es el cerebro procesando esa información, por lo que acaba "distrayéndose".

Cuando leemos, nuestros ojos no siguen el texto de una manera continuada, sino que lo hacen a saltos (denominados "saltos de ojo") y haciendo pausas (llamadas "descansos de ojo"). También se detienen en puntos de fijación en los que leen bloques de significado, que pueden ser una palabra, un grupo de palabras o una frase entera. Cuantos más puntos de fijación se hagan, más lenta será la lectura, más interrupciones habrá en el flujo de información hacia el cerebro y la comprensión del texto será peor.

El "truco", por tanto, es entrenar a los ojos para que realicen movimientos más fluidos al leer, para que no se detengan tanto en los puntos de fijación. Guerrero explica sobre esa velocidad lenta de lectura que:

"Normalmente el lector lento, el que lee a razón de 150 a 200 palabras por minuto, aproximadamente, o bien lee de viva voz los vocablos, o bien lo va haciendo mentalmente durante el curso de su lectura, tiene un mal hábito de lectura que dificulta en extremo las cosas: por una parte, disminuye la velocidad lectora, con la consecuente pérdida de tiempo, y por otra, asegura una mala comprensión del pensamiento que se expresa en el texto, ya que la lectura lenta, "palabra por palabra", rompe el pensamiento en pequeños trozos, lo cual hace imposible, o en extremo difícil, captarlo globalmente en su fluido devenir".

Una mayor velocidad de lectura se asocia a una mejor comprensión lectora, y en la búsqueda de esa mayor rapidez leyendo, el objetivo es entender frases enteras, no quedarse atascado en palabras sueltas. Pero antes de ponernos a dar consejos sobre cómo podemos leer con más celeridad, tendremos que averiguar si somos lectores lentos o rápidos.

### **¿Qué tipo de lector eres?**

¿Eres un ratón de biblioteca como Rory Gilmore y te llevas dos libros diferentes para leer en el metro? Para saber si puedes ser el Usain Bolt de los lectores hay trucos que pueden orientarte sobre tu velocidad de lectura. Lo que se suele hacer es tomar un texto de referencia, por ejemplo, del eclipse de superluna de hace unas semanas:

*Un eclipse total de superluna se compone de dos fenómenos. Por un lado, que haya luna llena en el perigeo, es decir, el punto más cercano del satélite natural a la Tierra. La órbita de la Luna no es redonda del todo y cuando llega a esa posición cercana, se ve un 14% más grande de lo normal. Esto es lo que se conoce como superluna.*

*Por otro lado, tenemos un eclipse lunar o lo que es lo mismo: cuando la Tierra se sitúa entre medias del Sol y la Luna de modo que nuestro planeta bloquea la luz que llega al satélite. En los eclipses solares ocurre al revés: es la Luna quien se pone entre medias y nos crea esas bonitas imágenes donde vemos cómo se interpone por unos momentos delante del astro rey.*

*Durante un eclipse lunar el satélite atraviesa la sombra de la Tierra. Ésta se compone de dos zonas: la umbra y la penumbra. En la penumbra se podrá apreciar como la Luna entra y sale de la oscuridad absoluta que es la umbra ya que en esta última la luz no*

*llega. Por eso, cuando el satélite se empiece a esconder en el eclipse lunar dará la sensación de que se difumina y poco a poco irá desapareciendo.*

*Según vaya aproximándose la Luna a la umbra, desde la Tierra veremos que cuando vuelva a aparecer lo hará con un tono ocre y rojo muy intenso. Esto se conoce como luna de sangre, un fenómeno poco común que en su día estaba relacionado con supersticiones y leyendas en todo el mundo. A día de hoy la ciencia ya ha explicado con precisión por qué ocurre.*

Contamos las palabras de ese texto, que en este caso son 280, y cronometramos lo que tardamos en leerlas. Luego dividimos el número de palabras por los segundos que nos ha llevado leerlas, y multiplicamos el resultado por 60. Así obtendremos el número de palabras por minuto que leemos, que, si están entre 100 y 200, son una velocidad lenta, entre 200 y 300, la media, y por encima de 400, una velocidad rápida.

### **Cómo leer más rápido**

Ya sabemos si somos el Correcaminos leyendo, o si queremos mejorar nuestra velocidad de lectura, así que, ahora, sí podemos buscar técnicas o consejos que nos ayuden a conseguirlo. Juan Guerrero apunta que "el buen lector, que no vocaliza y es capaz de captar tres o más palabras con un sólo golpe de vista, podrá captar el significado de las palabras apoyándose en el contexto; así, el lector rápido podrá leer con gran rapidez sin que peligre la perfecta interpretación de las palabras y la comprensión del texto", y es una capacidad que se puede aprender y entrenar.

Lo primero que se suele hacer es intentar eliminar los "vicios" o malos hábitos que podemos haber desarrollado al leer, y que nos ralentizan. Debemos descubrir qué cosas nos impiden una lectura rápida y eficiente. "Nuestros malos hábitos de lectura (vocalización, subvocalización, fijaciones excesivas, retrocesos, etc.) deben ser descubiertos y erradicados", señala Guerrero, que explica después que el método visual de Progentis "es un programa especializado de entrenamiento ocular y cerebral que puede quintuplicar la velocidad y comprensión lectora", y que consta de tres niveles: Mentor 1, que mejora la decodificación del texto trabajando las fijaciones oculares; Mentor 2, que mejora la comprensión lectora a través de operaciones lectoras, y Mentor 3, que mejora la retención a través de mnemotecnias.

Con la lectura rápida se busca que el lector tenga una comprensión global del texto, y que no se quede atascado en palabras sueltas

Por supuesto, también hay apps y herramientas que ayudan a aumentar nuestra velocidad de lectura, como Spritz, y que probamos en Xataka hace algunos meses, pero vamos a quedarnos con esas técnicas "analógicas", como si dijéramos, que podemos poner en práctica todos los días. Por ejemplo, se recomienda no pronunciar las palabras en voz baja mientras las leemos y evitar la re-lectura de pasajes que acabemos de leer. También hay que intentar desarrollar un espectro de amplia visión en la lectura, es decir, leer varias palabras agrupadas, y hasta utilizar una guía para obligar a nuestros ojos a seguirla, e impedir que salten hacia atrás y vayan haciendo pausas.

Felipe Bernal, creador del método '21 errores de lectura que nunca debes cometer para leer rápido con buena comprensión y cómo solucionarlos', apunta una técnica para leer más rápido basada en un menor número de fijaciones: "lo conveniente es tratar de disminuir el número de fijaciones con las cuales leemos. Un lector normal realiza tantas fijaciones como espacios en blanco hay entre las palabras (...). Un lector rápido divide mentalmente cada línea en las fijaciones que le resulte cómodo".

El truco está, en parte, en no leer palabras. El Centro de Profesores y Recursos de Mérida tiene una guía para la lectura rápida y eficiente que afirma que:

"Leer palabras es una práctica inútil y un serio estorbo para la verdadera lectura. No hay que leer jamás palabras, y mucho menos ir avanzando en nuestra lectura palabra por palabra, morosamente. En realidad nuestra visión está capacitada para captar conjuntos de palabras, dos, tres y hasta más con un adecuado entrenamiento y de éstas, únicamente su imagen, de forma global".

### **Algunos trucos para la lectura rápida**

Es habitual que encontremos ejercicios y trucos de diferente tipo para que vayamos poniendo en práctica una mayor velocidad de lectura, que luego son acompañados por algunas preguntas sobre el texto que hemos leído para determinar si lo hemos comprendido, o si simplemente hemos visto palabras, sin entender su significado. Podemos, por ejemplo, incluir palabras incompletas en una frase, para obligarnos a fijarnos en un grupo de ellas para poder entenderla:

Du an e un ecl pse l n r el sat l te atraviesa la s mbra de la T er a

Otra opción es cubrir con una hoja las palabras, dejando sólo visible la parte superior. Permite que realicemos lo que se denomina "lectura espacial", pues nuestro cerebro es capaz de "rellenar" la información que falta e identificar esas palabras, y los conceptos, viendo sólo la mitad superior.

Lo que se busca es que captemos las ideas del texto, más que las palabras. Podemos obligarnos a leer más rápido, aunque al principio no entendamos por completo el texto, utilizando una tarjeta con un hueco en el centro, que sólo nos deje ver una línea de dicho texto. La vamos bajando con un ritmo determinado, y un poco más alto de nuestra velocidad de lectura habitual, para ir obligándonos a reducir las fijaciones, a obtener una imagen global de la frase en lugar de centrarnos en las palabras individuales.

### **La lectura rápida y el mundo moderno**

Es posible que nos preguntemos para qué es necesario que aprendamos a leer más rápido, sin perder la capacidad de comprensión del texto. El propio Juan Guerrero explica que:

"Vivimos en la Era de la Sociedad del Conocimiento, una sociedad inmersa en tecnología y contenido digital, donde el acceso al conocimiento es universal y la comunicación escrita digital es inmediata y sin fronteras. Todo esto está abriendo una brecha en el aprendizaje, la velocidad a la que debo aprender se está separando exponencialmente de la velocidad a la que puedo aprender".

Internet ha ampliado esa brecha cada vez más, y si un profesional quiere seguir formándose y manteniéndose al día con las novedades de su trabajo, no le queda más remedio que buscar y leer mucha información. Guerrero señala que "la habilidad de la lectura se desarrolla a lo largo de la educación primaria, alcanzado su madurez en esta etapa (10-11 años aproximadamente) ya que, usualmente, la técnica de lectura no se perfecciona más. El adulto aumenta su vocabulario y la comprensión de temas más complejos, pero no así la cantidad de información que puede leer. Ahora bien, la cantidad de información que una persona debe leer, para su desarrollo profesional y personal, sí aumenta a lo largo de toda la vida. Esta brecha entre lo que puedo y debo leer motiva déficit de aprendizaje".

El informe PISA, que evalúa la competencia de los estudiantes en diversos ámbitos a nivel internacional, incluyó por primera vez en 2009 la lectura digital, o lo que es lo mismo, la lectura en internet (que incluye la navegación por sus páginas y el manejo de hipervínculos) y de textos electrónicos. En 2012, el informe determinó que, en general, "el rendimiento de los alumnos en lectura digital está estrechamente relacionado con el rendimiento en lectura impresa", y concluyó que "podría aprovecharse el interés y las habilidades de los alumnos en lectura digital para iniciar un 'círculo virtuoso' a través del cual una lectura más frecuente de textos digitales se tradujera en mejores resultados en lectura, lo que a su vez daría lugar a un mayor disfrute de la lectura y también a mejores resultados en lectura impresa".

Fuente: <https://www.xataka.com/otros/como-leer-mas-rapido-entendiendo-lo-que-lees>