

Material Imprimible

Lectura rápida

Módulo 1

**Contenidos:**

- Qué es la lectura rápida
- Surgimiento de la lectura rápida
- Importancia de la lectura
- Aburrimiento y dispersion
- Curva del olvido
- Tipos de lectura
- Fijaciones

## Lectura rápida

¿Cuántas veces sintieron que terminar de leer un libro o un texto les requería muchísimo tiempo? O, ¿cuántas veces les pasó que tuvieron que releer una misma frase varias veces porque, en cada una de esas relecturas, su mente se dispersaba? Estas situaciones son mucho más habituales de lo que se piensa. Por eso es que, en este curso de lectura rápida, detallaremos distintas técnicas y herramientas que podemos utilizar para optimizar nuestra velocidad de lectura.

Entonces, comencemos por explicar a qué nos referimos cuando hablamos de lectura rápida. En muchas ocasiones, se asocia este método con una forma de lectura atropellada e irreflexiva, porque podríamos pensar que se trata de leer velozmente cualquier texto sin detenernos en detalles o sin prestar atención. Sin embargo, se trata de que podamos mejorar todas aquellas aptitudes que tenemos para comprender y estructurar los datos que encontramos en distintos materiales.

De esta manera, tal como se afirma en el sitio web *Actos en la escuela*, “podemos definir a la lectura rápida como el proceso a través del cual el sujeto reconoce y absorbe las frases u oraciones de una página de una mirada, en vez de identificar cada palabra de manera individual”. Si bien en muchas personas esto se puede dar de manera natural, lo más frecuente es que se requiera de la práctica de distintas técnicas para lograrlo.

El licenciado en Ciencias Económicas y consultor de comunicaciones, Roberto García Carbonell, explica en su libro *Lectura rápida* que se trata de una disciplina moderna, pero que no es nueva.

De hecho, considera que sus orígenes se remontan al año 1824. En ese momento, un fisiólogo llamado Pierre Flourens determinó que las aves mueven sus ojos a sacudidas y, en el momento en que los inmovilizan, es cuando efectivamente ven.

A raíz de esta investigación, es que el oftalmólogo Émile Javal determinó que las personas leen de la misma manera que miran las aves. Es decir, consideró que los ojos realizan tanto fijaciones como sacudidas al momento de la lectura, y que uno lee mediante una sucesión de pequeños movimientos. Con esta consideración, quedó anulada una idea previa de lectura lineal que resulta coherente con la disposición de las palabras en un texto.

Es por esto que García Carbonell afirma que “leer, por lo tanto, no comporta un suave deslizarse de los ojos sobre las líneas, sino un proceso de pausas y desplazamientos. Estas pausas constituyen fijaciones durante las cuales se opera la percepción. Los desplazamientos se materializan en saltos bruscos de un punto a otro”.

De esta manera, y en base a estos descubrimientos, es que surgió la técnica de la lectura rápida, para poder leer todo aquello que se suele postergar por falta de tiempo. Pensemos que, en la actualidad, los horarios laborales, de estudio y de diversas responsabilidades acotan cada vez más el tiempo destinado al ocio.

A esto le tenemos que sumar el desarrollo acelerado de la tecnología a la que muchas veces destinamos todo nuestro tiempo de esparcimiento. ¿Cuántas horas destinamos al celular, las redes sociales, las computadoras y los juegos? De esta manera, se convierte en otro factor que posterga nuestro momento de lectura.

Pero, además, la tecnología juega otro rol fundamental: anteriormente, uno solo tenía acceso a la lectura de aquello que tenía en formato físico. Entonces había que acudir a una librería para comprar libros o a una biblioteca para tomarlos prestados, por ejemplo. Por lo tanto, el caudal de información se veía reducido en comparación con la actualidad, en la que, con solo buscar en internet algún tema que nos interesa, tendremos acceso a miles de publicaciones referidas a eso.

En este sentido, el psicólogo Tony Buzan afirma en su trabajo *El libro de la lectura rápida*, que “en los últimos años el volumen de revistas y libros salidos de las imprentas internacionales ha alcanzado proporciones casi inmanejables. Además, la invención del ordenador y el fax conlleva para muchas personas miles de materiales de lectura que de otro modo no realizarían. Unas pocas décadas atrás, a la persona le era posible navegar cómodamente por los ríos de la información. Pero estos ríos se han transformado hoy en torrentes que amenazan con sepultarnos”.

Por eso, lograr incrementar nuestra velocidad de lectura nos permitirá leer más en una menor cantidad de tiempo, pero siempre recordando la premisa de la comprensión, porque de nada sirve leer muchísima cantidad de libros o artículos por semana si, en realidad, no entendemos lo que dicen.

### **Surgimiento de la lectura rápida**

Es momento de que profundicemos en el surgimiento de la lectura rápida para comprender cómo llegó a ser lo que es en la actualidad. Como ya mencionamos, su origen estuvo relacionado con el caudal de información que abrumó a los lectores a comienzos del siglo XX.

Pero, puntualmente, esta técnica tuvo una estrecha relación con la Primera Guerra Mundial. El ya mencionado especialista Tony Buzan explica que, en ese momento, muchos de los pilotos de la Fuerza Aérea de Estados Unidos tenían grandes dificultades

para distinguir los aviones que veían a cierta distancia. Imagínense que, en una situación de combate, esto representaba una seria desventaja.

Por lo tanto, hubo que encontrar una rápida solución para este problema y fue entonces que se comenzó a utilizar un aparato denominado taquistoscopio, creado en 1859 por un fisiólogo alemán llamado Alfred Volkman. El nombre de este dispositivo proviene de las palabras griegas “takhistos”, que significa “muy rápido” y “skope”, que es “ver”. Entonces, se podrán imaginar que su objetivo era precisamente ese: poder mirar de una forma veloz.

Lo que hacía el taquistoscopio era mostrar una imagen durante un corto tiempo para luego eliminarla rápidamente. De esta manera, se buscaba determinar cuál era el menor tiempo posible que necesitaba una persona para mirar esa imagen o palabra para poder comprender de qué se trataba.

Entonces, se comenzó a usar este aparato para entrenar a los pilotos durante la Segunda Guerra Mundial, mostrando, en un primer momento, imágenes grandes de aviones con una exposición muy lenta. Luego, se acortaba ese tiempo de exposición a la vez que disminuía el tamaño de la imagen y se cambiaba su ángulo. Lo que se descubrió, luego de llevar adelante estas experiencias, fue que, realizando un entrenamiento adecuado, estos pilotos pudieron distinguir las representaciones más pequeñas de los aviones en la pantalla cuando habían sido expuestas durante, solamente, 5 centésimas de segundo.

Hasta ese momento se creía que la lectura se llevaba a cabo leyendo letra por letra para comprender el significado de cada palabra. Pero lo que descubrieron, gracias a esos experimentos, fue que las personas somos capaces de leer grupos de palabras y comprender el mensaje de la misma manera que si se leyera cada palabra individualmente. De hecho, en el material complementario pueden encontrar un ejemplo de esta premisa.

Por lo tanto, como explica Buzan, “si los ojos podían ver a esta velocidad, era obvio que la velocidad de lectura podía mejorarse de manera espectacular”. Por eso es que, a fines de la década del '50 se comenzó a trabajar en la lectura rápida en escuelas públicas de Estados Unidos. Para ello, se valieron de este mismo dispositivo, en el que proyectaban palabras en tamaño grande durante cinco segundos. Luego, se reducía el tamaño y la duración de la proyección, hasta que, finalmente, se mostraban 4 palabras a la vez durante cinco centésimas de segundo. Una vez finalizado el proceso, se realizaban pruebas de comprensión y vocabulario, y llegaron a la conclusión de que las personas aún podían leerlas sin, por eso, perder capacidad de entendimiento.

Si bien en un principio los resultados fueron alentadores, porque se demostró que la velocidad de lectura se duplicaba, pasando de 200 palabras por minuto a 400, muchos de los estudiantes que fueron sometidos a este proceso se mostraron descontentos con el resultado, porque informaban que poco tiempo después de finalizado el entrenamiento su velocidad de lectura descendía al nivel anterior.

Al respecto, el especialista señala que “el incremento de la capacidad de lectura observado durante los cursos taquistoscópicos tenía, en efecto, muy poco que ver con el entrenamiento; se debía más bien a la alta motivación de los estudiantes a lo largo de varias semanas, la cual les permitió alcanzar el máximo de su capacidad normal”.

Pero también considera otra posibilidad como motivo del fracaso de esta metodología y es que, para poder ver algo con claridad es necesario que el ojo esté quieto en relación con el objeto de su visión. Mediante esta técnica, los ojos de los participantes debían estar en constante movimiento, por eso es que se puede considerar que éste fue uno de los motivos que no permitió que el mecanismo funcionara eficazmente.

Pero, a pesar de que se comprobó que el taquistoscopio no resultaba de utilidad como única herramienta para la mejora en la velocidad de lectura, sí se continuó utilizando como parte del equipo de entrenamiento. De hecho, es habitual encontrar otra forma de este dispositivo que se usa como parte del proceso de aprendizaje.

Se trata de una especie de “regla”, que incluso se puede hacer con papel o cartulina, que consta de una pequeña abertura para pasar por encima del texto y permitir, así, que los ojos puedan captar la mayor cantidad de palabras en el menor tiempo posible. Para comprenderlo mejor, en el material complementario encontrarán un video que explica de qué manera se utiliza, pero básicamente se trata de pasar esta herramienta rápidamente por encima de las palabras intentando ver cada una de ellas.

Pero, como dijimos, la implementación de este dispositivo no resultaba suficiente para lograr el objetivo esperado. Por ese motivo, es que en los años '60 la educadora Evelyn Wood desarrolló una metodología para que la velocidad de lectura se viera incrementada de manera eficaz, que fue enseñada hasta los años '90 en las universidades de Estados Unidos. Incluso, le explicó este método al presidente de los Estados Unidos John Fitzgerald Kennedy, quien se convirtió en uno de los principales promotores de la lectura rápida.

Fue de esta manera que Wood llevó adelante diversos seminarios enseñando su metodología que desarrolló habiendo estudiado los hábitos de aquellas personas que leían naturalmente rápido. Incluso, surgieron distintas escuelas de lectura dinámica, que

era como ella prefería que se conociera su método. Su sistema consistía en utilizar la mano, a modo de marcapasos, usando los propios dedos o una lapicera que pasa a través de los renglones fomentando que los ojos se muevan rápidamente por el texto.

Luego, a partir de estos hallazgos fue que surgieron otras escuelas de lectura rápida con distintas variantes, como aquellas que se abocaban a la “fotolectura”, que es una técnica que desarrollaremos más adelante. Lo importante es que, en cada caso, se buscaba la diferenciación con las técnicas de lectura habituales que se enseñan desde niños.

Tratemos de recordar cómo fue que aprendimos a leer... Por supuesto que el primer paso fue aprender el abecedario, pero, ¿luego qué hacíamos? Bueno, una posibilidad es que hayamos deletreado cada una de las letras de una palabra, situación que en un principio nos demoraba mucho tiempo. Entonces, si nos encontrábamos con la palabra “perro”, seguramente leíamos de la siguiente manera: P-E-R-R-O. Y, a medida que practicábamos, nuestra velocidad iba aumentando gradualmente, hasta que, llegado el debido momento, ese conjunto de letras separadas se convertían en una palabra, que luego serían oraciones, párrafos, etcétera. Esta forma de lectura se llama “letra por letra”. Pero hay otras maneras. Otra posibilidad es la llamada subvocalización, que consiste en pronunciar, mentalmente, cada una de las palabras que leemos, incluso, en algunas ocasiones, moviendo los labios. A este tipo de lectura se lo conoce como lectura mental, pero es una de las formas más lentas de llevarla a cabo. Es decir que, si realizamos esto a medida que leemos, seguramente nuestra velocidad se verá disminuida.

Además, como afirma el especialista Armando Martínez Téllez, “a esto muy posiblemente se sumó otro mal hábito, la tendencia de ‘leer hacia atrás’ volviendo a mirar lo ya leído sin que hubiera una razón realmente válida para ello; y en este hábito de ‘avance-retroceso’ nuestra comprensión de lo que leíamos en lugar de aumentar frecuentemente solía disminuir”. Por eso es que estas técnicas enlentecen nuestra lectura.

Entonces, de acuerdo con Téllez es importante comprender que la mente tiene la capacidad de ver más de una letra a la vez. Esto abre la posibilidad de que, en lugar de leer letra por letra, podamos reconocer grupos de letras. En un principio, puede ser que sea de dos letras en dos hasta que, al aumentar la velocidad, se puedan detectar directamente las sílabas de cada palabra.

La idea de estas distintas etapas es llegar a la llamada “palabra por palabra”, que implica leer palabras completas en un solo golpe de vista. De esta manera, ya no nos detendremos en las letras o sílabas de cada palabra, sino directamente en ellas para

poder pasar de una a otra a una velocidad mucho mayor, lo que nos allana un poco el camino hacia la lectura rápida.

### **Importancia de la lectura**

Hasta el momento estuvimos analizando de qué se trata y cómo surgió la lectura rápida, pero es importante, antes de avanzar, que comprendamos cuál es la importancia que tiene la lectura en general. Pensemos que es muy frecuente, actualmente, que el hábito de leer quede postergado frente a muchas otras actividades que realizamos diariamente. De hecho, antes la lectura era una de las principales actividades de esparcimiento, pero hoy por hoy son muchas las personas que eligen otras opciones para sus momentos de ocio.

Pero adquirir el hábito de la lectura reviste diversos beneficios. El comunicador Julián Marquina explica algunos de ellos. Por empezar, destaca la cualidad de la evasión y del entretenimiento: sostiene que “los libros transportan a las personas a otros lugares, momentos y personajes sin moverse del sitio. Quedarse encerrado en un libro es sinónimo de escapar, experimentar y disfrutar nuevas sensaciones. La lectura de libros nos hace libres y combaten el aburrimiento”.

Luego, menciona que es una actividad que favorece el aprendizaje, porque leer contribuye en los siguientes aspectos:

- Aumenta la comprensión
- La atención
- La observación
- La concentración
- La reflexión y el pensamiento crítico
- Y la memoria

Por eso es que afirma que leer nos hace más inteligentes.

El siguiente beneficio que destaca es la posibilidad que nos brinda de despertar la curiosidad y alimentar la imaginación. Esto se debe a que, cuando nos encontramos leyendo un libro, generalmente nuestro pensamiento excede al texto y buscamos adelantar acontecimientos o crear caminos alternativos. Por eso es que nos ayuda a desarrollar la capacidad de la inspiración, la imaginación y al surgimiento de ideas.

Además, como bien sabemos, gracias a la lectura podemos ampliar nuestro vocabulario, mejorar la gramática y la ortografía y esto, como explica Marquina, ayuda a que tengamos más habilidades verbales, rapidez mental, así como un aumento en la capacidad de la

toma de decisiones y en la confianza. Todo esto se verá reflejado en nuestras herramientas comunicacionales, por lo que se mejorarán nuestras conversaciones e, incluso, nuestras relaciones.

Esto tiene que ver, también, con el siguiente beneficio que es la capacidad de empatizar. El comunicador sostiene que “leer libros hace posible que cualquier persona lectora se ponga en la piel de otra, empatizando con ella en función de las situaciones vividas. Hace que se desarrolle el instinto afectivo y moral, lo que lleva a las personas a ser más abiertas, compartir, conversar y enriquecer contactos. La lectura de libros libera emociones”.

Por otro lado, esta actividad tiene un vínculo estrecho con nuestra salud física porque ayuda a retrasar el envejecimiento mental, lo que nos ayudará a tener un cerebro más sano y activo. Pero, además, es un hábito que disminuye el estrés. Por eso, es que podemos decir que sus beneficios son:

- Aliviar la tensión muscular
- Combatir el insomnio
- Y disminuir el riesgo de sufrir demencia

Por último, Marquina afirma que los libros son una excelente compañía, por lo que nos ayudan a no sentirnos solos. Pensemos que en cualquier momento y lugar podemos acudir a la lectura. Por todo esto es que, si bien para muchas personas se trata de un hábito que cayó en desuso, es importante intentar adquirirlo nuevamente por los múltiples beneficios que nos aporta.

Ahora bien, como mencionamos al comienzo del curso, para muchas personas leer puede resultar complicado porque tienden a dispersarse o aburrirse. De acuerdo con la página web *Lectura rápida y comprensión*, esto puede ocurrir por diversos factores y uno de ellos puede ser que desde niños nos obligaron a leer sin disfrutar, por lo que no pudimos adquirir ese hábito relacionándolo con una actividad placentera.

Entonces brindan una serie de consejos para evitar que nos dé sueño cuando nos decidimos a leer un libro. En primer lugar, destacan la necesidad de estar en un lugar que sea adecuado y que adoptemos una postura cómoda. Con esto se refieren a que haya una buena iluminación y, en la medida de lo posible, con poco ruido.

Pero ojo, tampoco es conveniente estar demasiado cómodos. Es decir si, por ejemplo, decidimos realizar la lectura acostados en la cama, lo más probable es que nos agarre sueño. Por eso, lo aconsejable es que la postura sea cómoda pero no tanto como para que logremos exactamente lo contrario de lo que estamos buscando.

Además, es fundamental eliminar las distracciones. Pensemos que la tecnología está presente constantemente en nuestra vida, pero si cuando queremos leer dejamos de fondo el televisor prendido, el celular con sonido y nos distraemos con cada mensaje que nos llega, seguramente no podremos concentrarnos como deseamos. Por eso es preferible apagar todos estos dispositivos y dedicarnos exclusivamente a la lectura.

Por último, aconsejan tomar descansos, en especial si la lectura es de estudio. Es necesario estirar las piernas y tomar aire fresco para recargar energías. Lo que hay que tener en cuenta en estos casos es no alejarnos demasiado de los materiales de estudio y que estos descansos sean breves, para poder continuar rápidamente después del descanso. Estas pausas también contribuyen a recordar lo que leímos. Desde el sitio web afirman que “a veces olvidamos lo que hemos leído hasta el momento por estar pensando o recordando algo”. Por eso es que sugieren tomar una pausa de 30 segundos a 1 minuto y recapitular lo leído hasta el momento, porque esto ayudará a potenciar la memoria, la concentración y la retención de la información.

### **Curva del olvido**

Es probable que en varias oportunidades se hayan encontrado pensando que, al finalizar de leer sienten que no se acuerdan de nada. De hecho, anteriormente mencionamos que tomar pausas podía resultarnos de utilidad para recordar nuestra lectura, en especial cuando estamos estudiando. Pero para comprender con mayor profundidad qué es lo que ocurre en estos casos, es que ahora nos detendremos en la llamada curva del olvido. Este concepto fue propuesto en 1885 por el psicólogo y filósofo alemán Hermann Ebbinghaus, quien se destacó por sus investigaciones en relación con la memoria y el olvido. Para llevar adelante su estudio, realizó una serie de experimentos, en los que él mismo fue el sujeto experimental, que consistían en repetir series de sílabas hasta que las hubiera memorizado perfectamente. Luego, una vez que transcurría cierta cantidad de tiempo, en la que no repasaba aquello que había aprendido, analizó cuál fue el nivel de retención de ese material.

Una vez obtenidos los resultados fue que diseñó la curva del olvido, que se trató de un gráfico en el cual indicó cómo el nivel de retención de aquello que se había memorizado disminuye, en forma logarítmica, con el correr del tiempo. La especialista en neuropsicología y educación Melanie González explica que, los resultados arrojados de esta investigación se interpretaban de la siguiente manera:

- A la hora siguiente se recordaba el 44,2% de la información

- Al día siguiente el 33,7%
- A los dos días el 27,8%
- Y a los seis días el 25,4%

Luego, transcurrida una semana el recuerdo podría llegar a un nivel del 3%, la curva se suavizaría y se mantendría en ese nivel bajo. Para verlo mejor, pueden encontrar el gráfico en el material complementario.

Entonces, tal como explica el psicólogo Oscar Castellero Mimenza, “tras el momento de la adquisición de la información, el nivel de material memorizado bajaba drásticamente en los primeros momentos, pudiendo desvanecerse de la consciencia más de la mitad del material aprendido a lo largo del primer día. Después de esto el material sigue desvaneciéndose, pero la cantidad de información que se olvida en un tiempo determinado va disminuyendo hasta llegar a un punto, aproximadamente a partir de la semana del aprendizaje, en que no se produce mayor pérdida. Sin embargo, el material que se retiene después de este tiempo es prácticamente nulo, con lo que el tiempo empleado para reaprenderlo puede ser muy similar al inicial”.

Es por esto que Ebbinghaus llegó a la conclusión de que la pérdida de la información retenida es consecuencia, no solo del paso del tiempo, sino también de la no utilización de aquel material. Sin embargo, esta conclusión, llamada “teoría del decaimiento de huella”, fue criticada por considerar que hay otros factores que pueden influenciar el olvido, como, por ejemplo:

- La aparición de nuevo material
- La cantidad de material a recordar
- O la significación emocional de la información procesada

Por eso es que otros autores construyeron la teoría de la interferencia para explicar cuáles eran los otros motivos que obstaculizaban la retención de la información. Para ellos, era fundamental tener en consideración que el solapamiento de otros conocimientos con el material aprendido provocaba que esa información se perdiera.

A diferencia de lo que podemos llegar a pensar, de que esto se produce cuando aprendemos algo nuevo, esta interferencia se puede dar de dos maneras: retroactiva o proactiva.

Cuando la interferencia es proactiva, aquella información que adquirimos previamente dificulta la adquisición del material nuevo. En cambio, cuando la interferencia es retroactiva ocurre eso que decíamos anteriormente: un aprendizaje nuevo solapa la información que buscamos recordar en ese momento.

Entonces, como podrán ver, se trata de un problema al que nos enfrentamos frecuentemente al momento de estudiar o de retener cierta información. Una de las primeras posibilidades para solucionarlo, que surgió a raíz de este estudio, tiene que ver con el repaso de la información. Como pueden ver en la imagen del material complementario, lo que ocurre es que, a medida que vamos repasando la información, la curva del olvido se suaviza, lo que nos permitirá consolidar aquella información que estamos estudiando.

Algunos consejos que ofrece la página web *Divulgación dinámica* acerca de la frecuencia con la que deberíamos rever el material son los siguientes:

- En principio, realizar un primer repaso antes de que se cumplan las 24 horas del aprendizaje inicial. De esta manera, es probable que recuperemos casi la totalidad de la información adquirida.
- Luego, será necesario hacerlo nuevamente, una o dos veces, cuando hayan transcurrido entre 7 y 15 días del primer momento de estudio.
- Y, finalmente, un día antes de la evaluación o exposición de la información.

De cualquier manera, esa es la mínima cantidad de veces que deberíamos llevar a cabo este proceso. Pensemos que, a mayor cantidad de repasos, mayor facilidad tendremos para recuperar la información y más alto será el porcentaje de retención. Por lo tanto, cuanto más tiempo le puedan dedicar a esta actividad, mejor.

Por otro lado, el ya mencionado psicólogo Oscar Castellero Mimenza sugiere que las reglas mnemotécnicas son sumamente útiles para recordar lo estudiado. De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, la mnemotecnia es un “procedimiento de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo”.

Entonces, hay varias maneras por las que podemos acudir a este recurso. El primero que menciona el psicólogo es la construcción de una historia. Esto nos puede servir para recordar fechas, nombres o ciertos elementos que sean necesarios de la información que estamos estudiando. Eso sí, es importante que este relato sea breve y significativo, porque si se hace muy complejo terminará requiriéndonos un mayor esfuerzo y nos significará un aprendizaje extra.

De cualquier manera, Castellero Mimenza asegura que “este es uno de los trucos para recordar más eficaces, ya que cada parte de la historia contiene elementos que anticipan la siguiente. Sin embargo, su principal desventaja es que requiere algo de esfuerzo y de creatividad”.

Otra posibilidad es utilizar acrónimos, que son palabras que se forman a partir de la unión de letras o sílabas del comienzo y del final de otras dos o más. Por ejemplo, la palabra “autobús” es un acrónimo, porque fusiona “automóvil” y “ómnibus”. Entonces, podemos utilizar esta técnica para formar una palabra que nos permita el recuerdo de todas aquellas que la componen. Por eso es que es una actividad muy útil cuando debemos recordar fórmulas y listados. La idea, en este caso, tampoco es complicarnos demasiado sino, simplemente, que ese acrónimo nos sirva como disparador para aquella información que buscamos retener.

También pueden tener un buen resultado los llamados acrósticos, que son frases que armamos con las letras que componen una palabra. La forma más habitual de hacerlo es escribir la palabra de manera vertical y, a partir de cada una de las letras, escribir otra palabra o frase. Es una excelente técnica de memorización, porque con recordar la palabra inicial, podemos rápidamente acceder al resto de la información que desarrollamos con cada una de sus letras.

Luego, el psicólogo sugiere realizar una ruta imaginaria, en la que podamos vincular distintos puntos de referencia a aquellos nombres o elementos que estamos estudiando. De esta manera, por ejemplo, podemos inventar una especie de paseo ficticio en el que se encuentra aquella información que buscamos retener.

También, para ayudarnos a recordar la información podemos acudir a palabras que rimen con aquellas que queremos retener o buscar asociaciones con otros elementos que nos resulten más familiares y accesibles. Además, podemos emplear el sentido del humor y la imaginación, porque como explica Castillero Mimenza, los estados emocionales positivos facilitan la memorización. Entonces, en ciertos casos, si asociamos lo que estamos estudiando con el humor o un juego, nos será más fácil recordar aquellos datos duros.

A su vez, podemos vincular el material de estudio con nuestros hobbies. A veces podemos asociar la información a, por ejemplo, series o películas que vimos. Muchas veces estas referencias, que tienen que ver con algo que nos genera placer, nos ayudan a recordar mejor el material.

Y, así como dijimos que muchas veces el olvido se puede llegar a producir como consecuencia de aquellos aprendizajes previos, lo que podemos hacer es vincular el material nuevo con conocimientos anteriores e, incluso, experiencias vividas. De esta manera, generaríamos lo que el psicólogo denomina “aprendizaje significativo”, que implica no darle una dimensión técnica al conocimiento, sino más bien afectiva y

emocional, un sentido personal, para que no sea una simple repetición de información, sino de poder explicarlo con nuestras propias palabras.

Todas estas estrategias las podemos sumar a la idea inicial que compartimos respecto a la necesidad de repasar varias veces el material del estudio para disminuir la curva del olvido y consolidar en nuestra mente toda aquella información que estamos adquiriendo. En ese mismo sentido, el experto afirma que “si lo que se quiere recordar mejor es un texto con ideas relativamente complejas, repasar es indispensable y, aunque parezca mentira, muy eficaz. Leer una segunda o tercera vez un texto no solo sirve para ver otra vez aquello que hay que recordar; también nos permite ver relaciones entre las ideas que aparecen al principio y al final del texto. Esto nos permite entender mucho mejor lo que estamos leyendo, y la comprensión es la clave a la hora de recordar, porque significa integrar todos los datos en un sistema coherente de información donde no hay ‘piezas sueltas’”.

A su vez, podemos acudir a la realización de esquemas y resúmenes por varios motivos: en primer lugar, porque, mientras los estamos haciendo, ayudamos a que nuestro cerebro incorpore el material, pero, también porque al establecer categorías y jerarquizaciones de la información podremos priorizar contenidos y estimular su memorización.

Y, también, es muy útil variar las vías por las que adquirimos el conocimiento. Esto se refiere a no solo quedarnos con los textos, sino también acudir a videos o audios, así como realizar ejercicios vinculados al contenido estudiado. Otra posibilidad es exponer el tema a otras personas y estudiar en grupo, lo que, además, nos ayudará a enriquecer nuestro estudio con la visión y los puntos de vista de los demás.

### **Tipos de lectura**

Como habrán notado, dependiendo del tipo de lectura que estemos llevando adelante es que podremos utilizar distintas estrategias para sacar el mayor provecho de cada situación. Pero antes de determinar los distintos tipos de lectura con los que nos podemos encontrar, es interesante que nos preguntemos qué es leer.

El ya mencionado Tony Buzan afirma que generalmente se asocia esta actividad con la asimilación de la palabra escrita o de la información impresa. Sin embargo, considera que, la elaboración de una definición exacta debe contemplar todas las capacidades de lectura. De hecho, dice que leer es un proceso que se realiza en 7 etapas.

La primera es el reconocimiento. Esto es lo que más se relaciona con aquellas definiciones que hablan de la asimilación de la palabra, porque se trata de conocer los signos alfabéticos. Por lo tanto, esta fase debe realizarse antes de comenzar con la lectura física porque, en otras palabras, implica que sepamos leer.

Luego, sí se pasa a la asimilación, que, como explica el experto es “el proceso físico por el cual la luz se refleja desde la palabra, es recibida por el ojo y luego transmitida por el nervio óptico al cerebro”.

Entonces, una vez que atravesamos ese proceso llegamos a la siguiente etapa que es la de intra-integración. Se refiere a la comprensión básica del texto, al enlace de todas las partes de la información contenida en el material. Por lo que, una vez que logramos hacer esto pasaremos a la extra-integración, que, como podrán imaginarse por su nombre, tiene que ver con elementos ajenos al texto en sí mismo, como lo es todo aquel conocimiento previo que tenemos. Esta fase, tal como explica Buzan, incluye el establecimiento de las conexiones apropiadas, el análisis, la crítica, la evaluación, la selección y el rechazo.

A partir de este momento pasaremos a la retención, que implica el almacenamiento básico de la información. Pero, como vimos anteriormente, no basta con “guardar” ese material en nuestra mente durante un corto período de tiempo, sino que, para que podamos disponer de él cuando lo necesitemos deberemos acudir a la siguiente fase que es la de la memoria, que, según el especialista implica la capacidad de obtener lo que se necesita de aquello que tenemos almacenado, cuando lo necesitemos.

Y, entonces, llegamos a la etapa final que es la de comunicación. Puede ser tanto escrita como oral o, incluso, figurativa. Es decir, a través de distintas artes, como la plástica o la danza, y otras formas de expresión creativa. De esta manera, estamos hablando del momento en el que hacemos uso de aquella información obtenida.

Además, Buzan asegura que leer “incluye una función humana de importancia vital y a menudo no considerada: ¡el pensamiento! El pensamiento es su extra-integración continua”. Por eso es que, como afirmamos anteriormente, adquirir el hábito de la lectura es sumamente beneficioso para los seres humanos en distintos aspectos.

Ahora bien, como dijimos, no todos los textos son iguales, por eso es que queremos adentrarnos en los distintos tipos de lectura expuestos por el experto en memorización Ramón Campayo. En primer lugar, menciona la llamada lectura fotográfica, que implica visualizar y captar la información que transmite un grupo de palabras. Más adelante profundizaremos en este tipo de lectura porque es muy eficaz para incrementar la

velocidad, la comprensión y la concentración. En relación con esto es que menciona también a la lectura rápida que, como vimos, implica que podamos leer rápidamente cualquier texto, pero sin perder la comprensión del mismo.

Luego, pasamos a la lectura de ocio que, como bien su nombre lo indica, es aquella que realizamos por placer o diversión. En este caso, no tenemos ningún interés particular por recordar aquello que leímos. Por supuesto que lo haremos, como consecuencia de que se albergará la información en nuestra memoria, pero podemos olvidarla con el correr del tiempo fácilmente. Pensemos en cuántas veces leímos ciertos libros, novelas o cuentos que en un principio le podíamos contar a los demás de qué se trataba y luego de algunos años debíamos volver a leerlos para recordar cómo era la historia.

Vinculado a esto aparece la lectura informativa. En este caso, el especialista explica que su única funcionalidad es la de entender la información que nos proporciona, de manera que podamos comprender la idea general. Pero, nuevamente, no hay un interés particular por su memorización.

Distinto es el caso de la lectura de aprendizaje, en la que no solo buscamos comprender lo que el texto dice sino también recordarlo. Por lo tanto, es en estos casos en los que deberemos acudir a aquellas técnicas descriptas para que no caigan en la curva del olvido. Una de esas herramientas es la que Campayo explica como siguiente tipo de lectura: la de repaso. Su objetivo es el de consolidar y recordar con mayor facilidad aquella información que hemos almacenado en nuestra memoria.

Y, por último, llegamos a lo que se llama lectura en forma de zeta. Con esto se refiere a la manera en la que estamos más acostumbrados a leer, es decir: de izquierda a derecha y bajando en diagonal con la vista, en forma de zeta, de ahí su nombre, cuando pasamos al siguiente renglón. Según el experto, esta forma de lectura es antinatural y no debería usarse nunca, excepto por aquellos lectores que busquen leer muy lentamente y desconcentrados.

### **Fijaciones**

Cuando leemos de izquierda a derecha los ojos hacen pequeños saltos, deteniéndose por momentos en alguna palabra o palabras para seguir con ese proceso. De esta manera, es que nuestra velocidad de lectura aumenta, porque si nos detenemos en cada una de las palabras, el proceso se vuelve mucho más lento.

En cada uno de esos momentos en los que los ojos se detienen, llamados fijaciones, es donde se produce la absorción de la información. Aquí encontramos una de las primeras

claves para mejorar la lectura: estas fijaciones son las que más tiempo requieren al momento de llevar a cabo la lectura. De acuerdo con Tony Bazan, estos momentos pueden durar entre un cuarto de segundo y un segundo y medio. Por lo tanto, si se mejora la cantidad de tiempo que se destina a esta fijación, la velocidad de lectura aumentará indefectiblemente.

Según el especialista, el lector lento suele hacer más cantidad de pausas, y esto ocurre porque suelen releer palabras con frecuencia. Es por esto que dice que “la investigación ha demostrado que, en el 80% de los casos, cuando a los lectores no se les permite volver atrás, descubren que sus ojos ya habían registrado la información y la integran al leer las frases que se hallan a continuación. El lector rápido muy raramente cae en estas repeticiones innecesarias que reducen de manera notable la velocidad”.

Esto quiere decir que muchas veces volvemos para atrás, pensando que no habíamos entendido, cuando, en realidad, tal vez no era necesario. Por lo tanto, aquellos lectores rápidos, al no realizar regresiones, suelen hacer también saltos más largos. Además, Buzan explica que no asimilan una sola palabra por fijación, sino tres, cuatro y hasta cinco. Ahora bien, es normal pensar que para aumentar la comprensión es necesario leer de manera lenta porque si se hace rápidamente no entenderemos lo que dice. Según el especialista, esa idea es errónea porque el cerebro no está diseñado para leer a una velocidad tan lenta debido a que, cuando se hace, se alienta al cerebro a leer más y más lento aún, con menor comprensión y mayor fatiga.

Lo que sucede es que cuando leemos lentamente, generalmente nos atascamos cuando buscamos reconocer ciertas palabras y la consecuencia inmediata de esto es que nos desconcentremos y que nos olvidemos lo que habíamos leído anteriormente.

Entonces, es necesario que, antes de conocer cuáles son las técnicas que mejorarán nuestra velocidad de lectura, sepamos que hay ciertos elementos físicos que son indispensables para poder trabajar sobre esta habilidad. El ya mencionado Roberto García Carbonell afirma que, en primer lugar, los ojos deben estar en perfecto estado. Si la visión no es completamente satisfactoria, será muy difícil avanzar en un proceso de lectura rápida. Por eso, es necesario evaluar su estado visitando a un oftalmólogo.

Luego, hace referencia a que haya una óptima iluminación, que puede ser con la recepción indirecta de la luz del sol o con una intensidad confortable de la luz artificial. Según el especialista, “esta técnica de iluminación responde a la premisa de que el ojo humano se acomoda a la luminosidad total. De ahí que resulte perjudicial leer con un solo haz de luz sobre el texto en ambientes inmersos en semipenumbra. Es frecuente

incurrir en este error cuando se lee en la cama, antes de dormir, con el propósito de conciliar el sueño”.

También hace referencia a la postura que adquirimos al leer, que debe ser con el cuerpo erguido, ligeramente inclinado hacia adelante, buscando permanecer en absoluta inmovilidad. Por eso también es importante la distancia a la que se encuentra el texto, que es particular e individual para cada persona. Lo que hay que hacer es determinar cuál es esa distancia en la que nos sentimos cómodos y mantenerla en cada una de las lecturas.

Igualmente, también hace referencia a ciertas disposiciones psicológicas a tener en cuenta. En principio, habla de la motivación, que considera un factor determinante de la buena comprensión. Por eso, es fundamental que cuando nos dispongamos a leer sea con interés, de lo contrario no sentiremos ganas de continuar con nuestra lectura y, muchísimo menos, podremos entenderla.

Además, sostiene que es importante tener un propósito definido, es decir, saber qué es lo que estamos buscando de la lectura, por ejemplo, si lo que se busca es comprender cuáles son las ideas que expone un cierto autor o si queremos conocer qué soluciones brinda a los problemas que plantea en su obra.

Esto se relaciona con el siguiente punto que es el de la lectura activa, por la que estamos dispuestos a comprender aquello que el escritor busca comunicar. Y, por último, tener en cuenta la velocidad regulada para cada texto, porque dependiendo de la mayor o menor dificultad de comprensión que amerite el contenido es que deberíamos evaluar a qué velocidad nos resulta más conveniente leerlo. Según el especialista, “la velocidad conveniente será la máxima que el tema permita”.

Entonces, habiendo hechas todas estas consideraciones, es probable que se estén preguntando cuál es su velocidad de lectura actual. Para ello, encontrarán en el material complementario un ejercicio que les permitirá conocer la cantidad de palabras que leen por minuto. Por supuesto que no hay resultados que sean buenos o malos, simplemente les será de utilidad para saber si logran mejorarla con la práctica correspondiente. Así que lean atentamente las instrucciones y háganlo tranquilos.