

Material Imprimible

Lectura rápida

Módulo 2

Contenidos:

- Visión periférica
- Lectura por frases
- Vicios de lectura
- Baja concentración
- Descanso
- Cuidado ocular

Visión periférica

Como habrán podido observar, una de las claves fundamentales para mejorar nuestra velocidad de lectura está estrechamente relacionada con el movimiento que realizan los ojos a lo largo del texto. Ya habíamos comentado que, detenernos en cada palabra realizando una lectura lineal, puede perjudicarnos en nuestra velocidad, en especial si, además, hacemos retrocesos.

Por eso, es que queremos detenernos, ahora, en la importancia de la visión periférica. De acuerdo con el sitio web de la Clínica Baviera de oftalmología, “es el campo de visión que se produce alrededor del foco central y tiene una gran importancia para apreciar los detalles. Por este motivo, es muy importante en nuestras actividades diarias, como leer o escribir, y en acciones que requieren gran precisión, como conducir o la práctica de ciertos deportes”.

Es decir, es la capacidad que tenemos de que, cuando estamos mirando un punto fijo, podamos, igualmente, observar qué es lo que ocurre a su alrededor. Pongamos un ejemplo para que se entienda mejor: si ustedes están mirando el video, su punto central de visión será la pantalla. Ahora, mientras observan eso, pueden, igualmente, ver lo que hay alrededor, aunque su mirada no esté centrada en el resto del ambiente.

Ahora bien, ocurre algo muy curioso con la visión periférica, y es que, cuando situamos nuestra vista sobre un punto permanentemente, durante aproximadamente 20 segundos, todo aquello que abarcamos con nuestra visión periférica comienza a desaparecer. Este fenómeno es conocido como “efecto Troxler” y, para que puedan comprobar lo que sucede, pueden pausar el video o buscar la imagen que compartimos en el material complementario y hacer la prueba. Lo único que tienen que hacer es mirar fijamente el punto rojo y rápidamente observarán como el círculo que lo rodea comienza a desvanecerse.

En relación con la lectura, pensemos que cuando estamos leyendo no centramos nuestra vista en una palabra, sino que, en realidad, gracias a la visión periférica podemos abarcar la totalidad de una frase. Por eso es que también queríamos que comprendieran el efecto Troxler, porque lo que esto representa en la lectura es que, si fijamos nuestra vista en una sola palabra, todas las que están a su alrededor empezarán a caer fuera de nuestro campo visual.

Entonces, nuestro objetivo será el de lograr aumentar nuestra visión panorámica de manera que podamos captar una mayor cantidad de palabras cuando fijemos nuestra mirada. El ya mencionado Armando Martínez Téllez explica que “el campo visual del lector puede abarcar hasta unos 160°, posiblemente más. El lector ineficiente cuando lee lo hace utilizando únicamente de 1° a 3°, que es el segmento del campo visual que ocupa al tomar cada palabra con una fijación o golpe de vista, lo cual en lugar de ayudar a la comprensión aumenta la confusión al momento de leer porque tiene que ir sumando cada palabra cumulativamente al conglomerado cumulativo de las palabras que acaba de ver a la izquierda de la palabra que está leyendo, un proceso mental que toma tiempo”.

Veamos un ejemplo. Si nosotros tomamos una oración cualquiera, como puede ser: “Juan visita al médico tres veces por semana.” y la leemos, como explicamos anteriormente, palabra por palabra, estaríamos realizando 8 fijaciones. Hagan la prueba de leerla de esa manera y, lo más probable, es que noten el tiempo que tardan en terminar de leer la frase.

Por lo tanto, la idea es ir tratando de ampliar el campo visual para reducir la cantidad de fijaciones al nivel mínimo. Una primera forma es tratar de leer 2 palabras por cada fijación. Una vez que lograron sentirse cómodos haciendo esto, deberían intentar que sean 3 las palabras incluidas, y así sucesivamente hasta lograr que la fijación sea en la frase completa. Por supuesto que esto requiere de práctica, pero a medida que lo vayan intentando notarán como cada vez les resulta más fácil este proceso.

De esta manera, como indica el especialista “la meta ideal de aspirar a la lectura por frases, basada en dar extensos saltos visuales cuando nuestra mirada recorre la línea impresa, sigue basada en el mismo principio de que los ojos leen en una serie de detenciones o ‘fijaciones’, saltando hacia la derecha después de cada salto para captar la siguiente porción de la línea. Solamente leemos cuando nuestra vista se detiene. Cuantas más palabras nos llevemos en cada vistazo, menos altos serán necesarios en cada línea y más pronto leeremos”.

Lectura por frases

Continuemos analizando la lectura por frases y cómo podemos trabajar para lograrla. Una de las primeras cuestiones a tener en cuenta es lo que Armando Martínez Téllez llama “alcance de reconocimiento”. Para ver a qué se refiere hagamos una prueba sencilla. Si nosotros fijamos nuestra mirada en una sola palabra de una oración, será nuestra

capacidad de reconocimiento la que nos permitirá leer la palabra que se encuentra a su izquierda y a su derecha, e incluso quizás algunas más.

Acudamos al ejemplo que pusimos anteriormente: “Juan visita al médico tres veces por semana”. Pueden centrarse en la palabra “médico” o “veces” y notarán que pueden reconocer fácilmente las palabras contiguas. Por eso es que, cuando practicamos nuestra visión periférica logramos aumentar nuestro alcance de reconocimiento y, así, podremos sumar cada vez más palabras a nuestra fijación.

Esto sucede porque, cuando nos encontramos leyendo un texto, no estamos frente a un conjunto de palabras sin sentido que no se interrelacionan. De hecho, si ese fuera el caso, no nos quedaría más opción que acudir a la técnica de lectura palabra por palabra. Pero en una lectura normal, las palabras están unidas por un significado general. Es decir, como explica el especialista, las frases están compuestas por unidades de significado. Por eso es que podemos reconocer distintas palabras de una oración, por más que nos fijemos solo en una. Lo importante es que, al momento que logremos hacer esto, nuestra velocidad de lectura aumentará sustancialmente.

Ahora bien, siempre tenemos que recordar que no nos referimos al tiempo neto que tardamos en leer un texto, sino que también tenemos que tener en cuenta su comprensión. Al respecto, Martínez Téllez afirma que en el momento que pasamos de leer palabra por palabra a hacer frase por frase, no sólo aumentará nuestra velocidad sino también nuestra comprensión.

El especialista explica que “el lector de palabra por palabra recibe su información con demasiada lentitud para ocupar su mente a toda su capacidad, ya que el lector lento sabe que puede pensar mucho más aprisa de lo que lee, y su mente no está plenamente ocupada con las ideas de la página porque le llegan muy despacio, con la consecuencia de que su pensamiento se divaga. Las otras ideas le van llegando lentamente, y el lector no se concentrará en el significado de lo que leen sus ojos porque no logra hacer que su cerebro se interese por completo”.

En cambio, sostiene que “el lector frase-por-frase no tendrá ese problema de la atención rezagada, porque recibirá las ideas de la página impresa con la suficiente rapidez para que su mente se ocupe en la materia que trae. Esto se debe a que lee con igual rapidez que piensa aproximándose mucho más a las ideas completas. En lugar de ir formando gradualmente una forma mental palabra por palabra, capta el conjunto, como fue

elaborado en la mente del autor. Al estar en un contacto más inmediato con el autor, inevitablemente la comprensión es mejor y con ella, la retención de los hechos y las ideas leídos. La mente recibe las ideas y las imágenes con mayor claridad y esas ideas e imágenes es lo que se queda grabado”.

Vicios de lectura

Lo ideal sería que pudiéramos leer a la misma velocidad con la que podemos pensar. Sin embargo, en algunos casos nuestra lectura se puede ver ralentizada por ciertos vicios que tenemos adquiridos. Uno de ellos es la subvocalización, que estudiamos anteriormente.

Recordemos que se trata de aquel hábito por el cual pensamos el sonido de las palabras a medida que las vamos leyendo. Según el especialista Tony Buzan, el origen de esta costumbre tiene que ver con la manera en que se les enseña a los niños a leer, pidiéndoles que digan en voz alta las palabras hasta que logren hacerlo en silencio.

Ahora bien, lo que explica es que, si bien la subvocalización puede representar una disminución en la velocidad de lectura, también puede ser utilizada a nuestro favor. Veamos cómo. En primer lugar, sostiene que este hábito no puede ser eliminado completamente porque cuando se le pide a una persona que lo haga se suele desmoralizar y perder el interés por la lectura por estar dedicándole demasiado tiempo a lograr no hacerlo.

Por lo tanto, Buzan sostiene que se debe aceptar que la subvocalización no desaparece por completo, pero sí buscar que cada vez se retrotraiga más, de manera que uno no se sienta dependiente de ese hábito. Además, puede resultar de utilidad para recordar lo leído, porque al hacerlo de manera consciente lo podemos usar para destacar ciertas palabras o conceptos importantes del texto.

También habíamos mencionado que los saltos atrás y las regresiones pueden obstaculizar la velocidad de la lectura. En este caso sí es importante recordar aquello que mencionamos con respecto a que, en muchas ocasiones, lo hacemos pensando que no habíamos comprendido, pero si hubiéramos continuado leyendo nos habríamos dado cuenta que en realidad sí lo habíamos hecho.

Por eso es que el experto sostiene que este aspecto sí es necesario eliminarlo y, para ello, en primer lugar, debemos forzarnos a no volver para atrás. En el momento en que nos

damos cuenta que estamos por hacerlo, deberíamos frenarnos y continuar leyendo. Y, también, sirve que aumentemos nuestra velocidad de lectura para que logremos mantener un ritmo uniforme de los movimientos oculares, porque esto nos dificultará que volvamos para atrás. Lo que remarca Buzan es que, logrando esto, paradójicamente, mejoraremos también nuestra comprensión.

Otro de los hábitos frecuentes que puede entorpecer nuestra lectura pero que, en realidad, también puede ser usado a nuestro favor es señalar con el dedo. Este hábito, que seguramente hayan utilizado mucho cuando aprendían a leer, se suele ir abandonando con el correr de los años porque es mal visto y, además, se considera que enlentece la lectura. Sin embargo, Tony Buzan explica por qué puede resultarnos muy útil a la hora de querer aumentar la velocidad. De hecho, recordemos que Evelyn Wood sugería hacerlo para mejorar la rapidez con la que se leía.

Por eso, Buzan remarca la importancia de guiar a nuestros ojos al momento de la lectura y, una de las formas más frecuentes es señalando con el dedo. Pero, recuerden cuando eran niños y utilizaban este mecanismo: lo más probable es que, en reiteradas ocasiones, les hayan dicho que dejaran de hacerlo. Ahora bien, el motivo por el cual acudíamos a este apoyo tenía que ver con que nos ayudaba a mantener el foco en el texto y reforzar nuestra concentración.

Para explicarlo mejor, el especialista brinda una serie de preguntas con respecto a ciertas actividades que realizamos cotidianamente. Lean cada una y piensen si la respuesta es “sí” o “no”. Por supuesto que nos referimos a materiales físicos y no a la búsqueda en internet que es más frecuente en la actualidad, pero traten de recordar si alguna vez las hicieron utilizando sus dedos o algún otro soporte, como un lápiz o una lapicera:

- ¿Buscaron un número en la guía telefónica?
- ¿Buscaron alguna palabra en el diccionario?
- ¿Buscaron algún dato en una columna de números?
- ¿Se concentraron en algún punto que querían anotar?
- ¿Utilizan estas guías en la lectura habitual?

Lo que explica el experto es que, seguramente, a la mayoría de las preguntas responderían que sí, que efectivamente llevaron a cabo estas actividades utilizando algún tipo de guía, exceptuando la última, la de la lectura habitual. Esto se debe a ese prejuicio que mencionábamos anteriormente acerca de que consideramos que no hay que usar

el dedo cuando se está leyendo. En general, podríamos pensar que la persona que lo hace, no sabe leer bien. Pero esto no es así.

De acuerdo con Buzan, “el ojo humano está diseñado para seguir el movimiento, porque es el movimiento del entorno lo que nos proporciona gran parte de la información necesaria para nuestra supervivencia”. Entonces, ¿por qué estaría mal usar un movimiento que nos ayuda a focalizar nuestra atención en la lectura?

El único impedimento que encuentra, y que aconseja no hacer, es utilizar la mano o el dedo, a menos que no tuviéramos acceso a otra posibilidad, por el simple motivo de que, por ser grandes, nos bloquearían la visión del resto de la página. Por eso, sugiere utilizar algún objeto que sea largo y delgado, como puede ser un lápiz, un palito chino o una aguja de tejer.

Entonces, la manera correcta de usar esta estrategia es colocando la guía debajo de la línea y moverla suavemente a medida que leemos. Pero esto no implica avanzar rápidamente buscando grupos de fijación ideales porque, como afirma Buzan, es el propio cerebro lector el que le indica a los ojos dónde se tiene que detener mientras desplazamos la guía poco a poco por la línea.

Por eso es que, tal como afirma, “la guía reduce al mínimo la cantidad de trabajo que recae sobre el ojo, mantiene el cerebro concentrado y proporciona aceleraciones constantes de la velocidad de lectura a la vez que mantiene un alto nivel de comprensión”.

Entonces, lo que debemos hacer es colocar nuestra guía debajo de la primera palabra que vamos a leer. Luego, la desplazamos de izquierda a derecha, por debajo del renglón, logrando que con nuestra vista la vayamos siguiendo a la vez que vamos percibiendo las palabras que allí se encuentran. Una vez que llegamos al final, debemos, rápidamente, llevarla al inicio del siguiente renglón y continuar de la misma manera que hicimos anteriormente.

Ahora bien, seguramente se estén preguntando de qué manera podemos aplicar esta técnica si lo que estamos leyendo no es un texto físico sino uno que se encuentra en algún dispositivo móvil. En este caso, Armando Martínez Téllez sugiere utilizar ambas manos de la siguiente manera: la mano derecha deberá ubicarse sobre el teclado para desplazar rápidamente el texto en la pantalla o, si se trata de un aparato sensible al tacto, poder moverlo hacia arriba. Y luego, con la otra mano apoyamos nuestra guía para

recorrer las palabras del renglón. De cualquier manera, prueben lo que les resulte más cómodo a ustedes.

Luego, una vez que se sientan seguros con la lectura, también pueden probar de no usar la guía a lo largo de todo el renglón. Esto quiere decir que, como explica Buzan, los lectores veloces suelen leer por el centro de la página. Pero esto no significa que lo hagan en línea recta y de manera vertical en ese sector, sino que leen a través del sector medio de la página utilizando la visión panorámica que explicamos, absorbiendo la información que se encuentra a los laterales.

Por eso es que, en esos casos, no necesitan comenzar al principio de cada renglón y llegar hasta el final con la guía, sino que basta con que se desplacen por el centro de la página. Entonces, lo que hacen es saltar de un grupo de palabras al siguiente. De cualquier manera, todo esto lo pueden ir adquiriendo con la práctica sostenida de los diferentes recursos.

También hay un factor que muchas veces se considera que ralentiza la velocidad de lectura, pero, en realidad, puede ser pasado por alto. Nos referimos a los errores de ortografía que pueden aparecer en los textos que estamos leyendo. Por supuesto que esta situación no depende de nosotros sino de la persona que lo escribió, pero es importante que no lo consideremos como un obstáculo para nuestra velocidad de lectura.

¿Recuerdan el ejemplo que estaba en el material complementario en el que las letras de las palabras estaban todas desordenadas, pero aun así podíamos entender qué decían? Por ese mismo motivo es que los errores de ortografía no deberían ser un limitante. Sobre todo porque, como dijimos, en realidad no deberíamos leer letra por letra sino palabra por palabra y hasta frase por frase.

De acuerdo con Armando Martínez Téllez, lo que sucede es que nuestra mente posee una capacidad automática de corrección de errores y, mientras mayor sea nuestra velocidad de lectura, esta habilidad ocurrirá de manera casi instantánea.

Quizás alguna vez escucharon decir que una persona es capaz de leer una palabra que tenga todas sus letras desordenadas, siempre y cuando la primera y la última letra fueran correctas. Esto es cierto, aunque a medias: si aquella palabra que tiene las letras desordenadas se encuentra en un determinado contexto y, fundamentalmente, si no es

muy larga, lo más probable es que podamos leerla con facilidad. Ahora bien, si se trata de una palabra aislada y extensa, puede que no comprendamos lo que dice.

Sin embargo, cuando hablamos de errores de ortografía, la diferencia entre la palabra original y la que está mal escrita es ínfima, por lo que nuestro cerebro puede comprender, rápidamente, qué palabra es sin prestarle mayor importancia al error en su escritura.

Además, como ya hemos dicho, recordemos que nuestro cerebro leerá la palabra como un todo, por lo que encontrarnos con un error de ortografía en el texto que estamos leyendo no debería implicar una disminución en la velocidad de lectura.

Entonces, puede ocurrir que toparnos con estos errores nos llame la atención y que instintivamente nos detengamos en ellos. Pero, lo importante es intentar no hacerlo sino pasarlos por alto de manera que no hagamos una fijación innecesaria. Recordemos que nuestro objetivo es hacer la menor cantidad de pausas posibles para que nuestra velocidad no se vea perjudicada.

De cualquier manera, como mencionamos que uno de los beneficios de la lectura es mejorar nuestra ortografía, encontrarnos con estos errores no nos ayudarán a conseguir ese objetivo. Tal vez, algo que sí podemos hacer es, una vez que concluimos con nuestra lectura, revisar cómo se escriben de manera correcta esas palabras que tenían errores, pero para que nos ayude a nosotros a escribirlas bien, en caso de que lo necesitemos.

Otro obstáculo inconsciente con el que nos podemos topar es la lectura de los espacios en blanco cuando nos detenemos en cada una de las palabras. Según Roberto García Carbonell, “al discurrir por la lectura de cada línea de los escritos, inicia y termina la visión ‘completa’ de las expresiones que alcanzan ambos márgenes. Forzosamente, el abanico de visión le muestra cada término enmarcado en parte del anterior y del que le sucede. Esto se repite con los diversos símbolos, pero también con los márgenes. (...) ‘Ve’, en consecuencia, el espacio en blanco que aparece dentro de su campo visual”.

De esta manera, percibiendo cada uno de estos espacios estaremos perdiendo tiempo inevitablemente. Por eso es que debemos tratar de percibir siempre las palabras únicamente. Para realizarlo, dice que lo que debemos hacer es que las fijaciones sean, únicamente, sobre trozos de texto y que esto se puede lograr intentando que nuestra lectura se realice desde el centro de la página y no yendo de un extremo al otro, como mencionamos anteriormente.

Por supuesto que tener en cuenta todas estas consideraciones puede ser muy agobiante en un principio, pero con la práctica lograrán de a poco realizar menos pausas, concentrarse más en el texto en sí mismo y llevar adelante la lectura de una forma más veloz y comprensiva.

Baja concentración

Muchas veces, lo que nos ocurre cuando queremos leer es que nos desconcentramos y, cuando esto sucede, nos encontramos imposibilitados de continuar o nos damos cuenta de que leímos un montón de páginas sin haber comprendido una sola palabra, lo que nos lleva a tener que releerlas. Imagínense que, si nuestro objetivo es mejorar nuestra velocidad de lectura, esta situación claramente nos complicará llegar a la meta.

Por eso, es que vamos a analizar algunas de las causas más frecuentes de la baja concentración. Tony Buzan enumera 7 posibilidades que la pueden producir: dificultades de vocabulario, dificultad conceptual del texto, velocidad de lectura inadecuada, disposición mental incorrecta, organización deficiente, desinterés y falta de motivación.

Uno de los problemas más habituales con el que nos podemos encontrar al leer un texto, es que su vocabulario sea de difícil comprensión, ya sea porque utiliza muchos tecnicismos o, simplemente, porque no conocemos las palabras que allí se mencionan. Frente a este escenario, solemos detenernos reiteradas veces para tratar de descifrar qué quiere decir esa palabra o, directamente, buscarla en el diccionario.

Como explica el ya mencionado Roberto García Carbonell, “las palabras que se desconocen o son mal conocidas detienen a los ojos. Esta detención no está, en muchos casos, ligada a la interpretación del contexto. Sin embargo, una muy común actitud mental provoca el ‘frenazo’, con el fin de reconocer el signo en cuestión. Luego se produce el acto reflexivo que podía haber llevado a colegir el mensaje, prescindiendo de aquel”.

Por lo tanto, tener que dedicarle esa cantidad de tiempo a comprender qué significa lo que dice el texto, nos impedirá avanzar correctamente. Como explica el especialista, el problema se reduce a no poder avanzar con agilidad porque en realidad la interpretación, en la mayoría de los casos, se debe deducir a partir del contexto.

Entonces, una de las primeras medidas que debemos considerar cuando esto ocurre es prestar atención a lo que se dice previamente o posteriormente a la palabra que

desconocemos, porque lo más probable es que de esa manera logremos entender qué significa sin necesidad de detenernos en la lectura.

Pero también es importante que podamos ampliar nuestro vocabulario para que esta situación no sea habitual. Para ello, brinda una serie de consejos útiles: por un lado, la utilización del diccionario es fundamental. No necesariamente para buscar cada una de las palabras que desconocemos, por lo mismo que dijimos anteriormente acerca del contexto. Pero sí, para que, cuando nos encontremos frente a distintos términos o palabras que se repiten frecuentemente, podamos buscarlas y conocer cuál es su significado correcto.

Luego, sugiere que practiquemos una lectura variada. Es decir, que nos dediquemos a leer distintos materiales, como diarios, revistas, libros instructivos, e, incluso, artículos científicos. De esta manera, podremos conocer nuevas palabras que nos resultarán de utilidad cuando realicemos nuestras lecturas.

Por otro lado, pide que revisemos el vocabulario que utilizamos en nuestras conversaciones diarias, para poder pensar qué nuevos términos podríamos incorporar que nos sirvan para explicar con mayor precisión aquello que queremos decir.

Y, también, recomienda tener a mano siempre un diccionario de sinónimos explicados, de manera que podamos leer las diversas palabras con el motivo por el cual se utilizan en determinadas circunstancias. Tal como afirma, “la ‘sinonimia’ razona la palabra, explica el uso, determina y enriquece la lengua”.

Teniendo en cuenta todos estos consejos, nos sentiremos más tranquilos cuando nos enfrentemos a un texto cuyo vocabulario sea complejo. Pero, también, es importante ampliar nuestro léxico porque, como dice Tony Buzan, su amplitud es una indicación de la cantidad de materiales que hemos sido capaces de asimilar y leer.

Por eso, explica que, por lo general, tenemos mínimamente 3 tipos de vocabulario: por un lado, el que utilizamos en nuestras conversaciones cotidianas. Se trata del que no sacamos mayor provecho, porque, en general, no excede las mil palabras, mientras que se estima que el vocabulario español excede ampliamente el millón.

Luego, el segundo vocabulario es el que empleamos al escribir, que tiende a ser mayor que el oral. Esto se debe a que disponemos de mayor cantidad de tiempo para construirlo y pensar el contenido de cada una de las frases. Pensemos que, en las conversaciones, las

palabras surgen con una mayor espontaneidad, no nos detenemos a pensar cada una de ellas ni en el armado correcto de las oraciones, mientras que en la escritura sí lo podemos hacer.

Por último, sostiene que el vocabulario más amplio es el tercero, que es el pasivo. Se refiere a aquellas palabras que comprendemos cuando las escuchamos o leemos en un texto, pero que no las usamos ni al escribir ni al hablar. Por eso es que, si logramos ampliar nuestro vocabulario, nos encontraremos cada vez con menos dificultades a la hora de enfrentar un material de lectura y eso se verá reflejado en una menor cantidad de pausas lo que, por consiguiente, aumentará nuestra velocidad.

Además, nos permitirá enfrentarnos mejor a la siguiente causa que es la de la dificultad conceptual del texto. En este caso, si al momento de enfrentarnos a él nuestro vocabulario es más amplio y, además, aplicamos la técnica de lectura con guía, es probable que nuestra comprensión mejore y evitemos la frustración que esto nos genera.

El siguiente factor de la baja concentración es la velocidad de lectura inadecuada. Según explica Tony Buzan, esta situación ocurre como consecuencia de la manera en que fuimos enseñados a leer. En general, cuando nos pedían que leyéramos un texto complejo, la sugerencia era la de leerlo lento y con atención. Pero, en realidad, como hemos visto hasta el momento, la lectura lenta produce el efecto contrario: cada vez entendemos menos y termina resultando absolutamente incomprensible todo el material, lo que nos produce más frustración.

Entonces, frente a este problema, el especialista sugiere que hagan la prueba, cuando se encuentren frente a un material difícil, de leer más rápido en lugar de hacerlo más lento. De esta forma, puede que se sorprendan al darse cuenta de que les resulta más sencilla la comprensión así. Para eso, tendrán que practicar las distintas técnicas mencionadas, porque una vez que logramos aplicar la lectura rápida, podremos, luego, elegir la velocidad adecuada dependiendo del material con el que nos encontremos.

Luego, por disposición mental incorrecta se refiere a aquellos momentos en los que la mente no está del todo metida en lo que se intenta leer. Seguramente les haya pasado varias veces que se disponen a leer un libro, por ejemplo, y se dan cuenta de que, a medida que avanzan en las páginas, su mente en realidad está pensando en otras cosas.

Por lo tanto, la única manera de evitar que esto nos suceda es tratar de dispersar todos aquellos pensamientos que nos surgen para concentrarnos completamente en el

material. Es más, si notan que esto está ocurriendo, pueden frenar unos instantes para tratar de recuperar la concentración que se requiere a la hora de leer un texto.

La siguiente de las causas es la organización insuficiente. En muchas ocasiones, comenzar a leer un libro requiere de una gran fuerza de voluntad, por todo lo que mencionamos en ocasiones anteriores, con respecto a muchas distracciones que tenemos en nuestra vida diaria. Pero si a eso le sumamos que, cuando finalmente nos disponemos a hacerlo nos damos cuenta de que nos olvidamos un lápiz, un papel, anteojos o cualquier otra cosa que necesitemos, rápidamente nos dispersaremos. Por eso es que Buzan sugiere asegurarnos de tener todo a mano, de manera que no tengamos excusas para postergar la lectura.

También habíamos mencionado la falta de interés. Esto ocurre muchas veces con ciertos textos académicos o lecturas obligatorias que se nos puedan presentar en distintos momentos. Algunos de los motivos pueden ser los ya mencionados, como los problemas de vocabulario o de dificultades conceptuales, pero en otros casos simplemente es porque esa lectura no nos resulta particularmente atractiva.

Para solucionar este inconveniente el experto afirma que será necesario analizar el enfoque personal respecto al material. En ese sentido, aconseja utilizar el enfoque de la “crítica rigurosa”, por lo que sugiere que no realicemos la lectura como lo haríamos normalmente, sino que nos “enajenemos” con el texto porque nos genera problemas. Veamos qué quiere decir con esto.

Lo que está diciendo es que analicemos el material a fondo, en especial en aquellos aspectos negativos. Según su punto de vista, esto nos despertará un mayor interés, porque es lo mismo que cuando “nos vamos interesando por las razones de alguien que no nos gusta y al que queremos oponernos con vehemencia”.

Por último, llegamos a la falta de motivación. Este punto se distingue del anterior porque tal vez la lectura sí nos resulte interesante, pero por algún motivo externo nos cuesta decidarnos comenzarla o continuarla. También puede ser porque no tengamos definido un propósito para ese texto. Por lo tanto, Buzan afirma que debemos analizar cuáles son los motivos por los que la queremos llevar adelante, porque una vez que lo hagamos la motivación debería aumentar de forma automática.

Ahora bien, también es una posibilidad que realmente no nos resulte de utilidad leer ese libro, artículo o material. Y, si ese motivo es válido, siempre existe la posibilidad de que

directamente desistamos de leerlo. Por supuesto que, si se trata de algún texto académico, esta posibilidad no la podremos tener en cuenta, por lo que deberíamos intentar acudir a alguna de las sugerencias anteriores. Pero, si es algo que queremos leer por placer, pero nos damos cuenta de que en realidad no tenemos ninguna intención de hacerlo, de nada sirve obligarnos.

Para concluir, es importante tener en cuenta una consideración que hace Buzan con respecto a la pérdida de la concentración. Lo que él dice es que no es que nos desconcentramos directamente, sino que “lo que realmente ocurre es que nos concentramos en unas páginas del libro, tras lo cual nos concentramos en alguien que pasa, tras lo cual nos concentramos en otras pocas líneas o páginas del libro, tras lo cual nos concentramos en un pájaro que se posa en un árbol que vemos por la ventana...” y así constantemente. Por eso, lo que explica es que, en realidad, todo el tiempo nos estamos concentrando, por lo que el problema es la dirección y el foco de esa concentración.

Descanso

Muchas veces, en el afán de avanzar con el texto, no nos detenemos a descansar nuestra vista, sino que seguimos leyendo incansablemente. Sin embargo, tal como afirma Roberto García Carbonell, “el descanso de la visión forma parte del acto mismo de leer”.

De hecho, continuando con las causas de la baja concentración que vimos anteriormente, Tony Buzan explica que, cuando el cerebro comienza a fantasear, después de aproximadamente media hora de lectura, lo que está haciendo es tomarse un descanso en el momento apropiado. Por eso es que no considera que eso sea una pérdida de concentración, sino la necesidad que tenemos de descansar cuando estamos llevando adelante nuestra lectura.

Al respecto, García Carbonell brinda los siguientes consejos: por un lado, destaca la importancia de realizar parpadeos en los ojos durante aquellos pequeños instantes de descanso cuando damos vuelta la página. Tengamos en cuenta que la función del parpadeo es la de relajar la atención visual, así como la lubricación de la córnea, por eso es que, si bien es algo que realizamos instintivamente, hacerlo de manera consciente en esos momentos nos ayudará a que nuestros ojos puedan estar en mejor estado para continuar con la lectura.

Luego, sugiere que cada tanto levantemos la vista y aprovechar los momentos de descanso para cerrar los ojos, sin ejercer presión, durante algunos segundos. Pensemos que nuestros ojos, al igual que otras partes de nuestro cuerpo, se fatigan cuando realizan una actividad durante un tiempo prolongado, y leer, sin dudas, es exponerlos a un movimiento constante. Por eso es que también mencionábamos la importancia de nuestra salud ocular para lograr una lectura rápida efectiva, porque de lo contrario nuestra visión se verá perjudicada.

Por lo tanto, también es importante, como destaca el especialista, que, si aparecen síntomas claros de cansancio, suspendamos la lectura. Lo que se puede hacer en estos casos es lo que él llama relajaciones dinámicas simples y completas.

La relajación dinámica simple consiste en cerrar los ojos, sin ejercer presión sobre ellos, y pensar en imágenes agradables que impliquen desplazamientos. Esto se debe a que, cuando hacemos esto, las órbitas de los ojos se moverán. Se puede hacer sin imaginar nada, pero con ese estímulo visual nos resultará más fácil llevar adelante este proceso. Lo que aconseja García Carbonell es realizar esta práctica durante 1 o 2 minutos.

Mientras que la relajación dinámica completa implica cerrar los ojos, también sin ejercer presión, colocando las manos en forma de cuenco a la altura de los globos oculares, sin hacer fuerza. En esa posición, acudiremos a realizar el mismo ejercicio de la relajación dinámica simple. Colocar las manos nos sirve para que no interfiera la luz exterior en nuestra visión, por lo que percibiremos mucha más oscuridad así.

De acuerdo con el especialista, esa oscuridad constituye la forma más efectiva de relajación, tanto para los ojos como para la mente. Por eso sugiere que permanezcamos observando esa negrura profunda, realizando un suave movimiento de los ojos, durante aproximadamente 2 o 3 minutos. Y, para estar más cómodos en esta posición, debemos apoyar los codos sobre alguna base, por ejemplo, una mesa, mientras permanecemos sentados, de manera que no cansemos nuestros brazos.

En otros casos, podemos sentir pesadez en nuestros párpados. Cuando esto ocurre, una posible solución es aplicar, con los ojos cerrados, compresas frías para relajar la zona. García Carbonell también menciona la posibilidad de utilizar té frío, debido a que sus propiedades antioxidantes disminuyen la apariencia de cansancio, las lagañas y los ojos vidriosos, que muchas veces se producen como consecuencia de la fatiga ocular.

Y también, cuando leemos, podemos sentir pesadez en la cabeza. En este caso el especialista recomienda realizar masajes circulares de los parietales, utilizando la yema de los dedos índice, mayor y anular, sin ejercer presión, durante al menos un minuto.

Por último, aconseja que, mientras estamos leyendo, apelemos a una respiración nasal lenta, baja y regular. Esto es importante porque mantener un ritmo respiratorio adecuado influye positivamente en el aumento de nuestra relajación y, este estado, contribuye a una mejora en nuestra concentración y asimilación. Por lo tanto, también es necesario mantener una postura recta de nuestro cuerpo, de manera que los pulmones tengan libre movilidad y, así, lograr que nuestra respiración sea la apropiada.

Cuidado ocular

Hay distintas estrategias de cuidado ocular que podemos utilizar, fundamentalmente, en las lecturas que realizamos a través de distintas pantallas, como la computadora, una tablet, e incluso el celular, que son formas de lectura cada vez más habituales. Pero, como sabrán, en estos casos el cuidado de nuestra vista debe ser tenido fuertemente en consideración porque algunas de sus consecuencias son:

- Fatiga visual
- Picazón
- Sequedad en los ojos
- Visión borrosa
- Enrojecimiento
- Dolor de cabeza
- Y dolor en los párpados

Entonces, además de los consejos que proporcionamos anteriormente, que pueden ser aplicados también a este tipo de lectura, analizaremos algunas sugerencias que brinda Tony Buzan. Lo que él considera fundamental en este caso es el ajuste de dos variables: por un lado, el entorno, en especial en lo que a la iluminación respecta, y las técnicas de lectura. Veamos cómo lo podemos hacer.

Empecemos por la iluminación. En muchos casos, se comete el error de leer a oscuras porque ya de por sí la pantalla cuenta con su propia luz. Sin embargo, esto no solo puede resultar sumamente dañino para nuestra vista, sino que, como explica el especialista, una mala iluminación puede reducir nuestra velocidad de lectura en un 50%. Por lo tanto,

necesitaremos utilizar una luz que sea clara y suave, y que no tenga brillo. Pueden ir probando distintas posibilidades con las que cuenten, hasta que encuentren aquella con la que se sientan más cómodos.

Luego, menciona la importancia del contraste, debido a que, cuando éste es alto, nuestra lectura se ve facilitada y se mejora, así, la comprensión y la velocidad. En general, la forma más habitual de lectura es sobre un fondo blanco con letras negras, pero se puede ir variando hasta encontrar aquel que nos resulte mejor. Puede ser naranja sobre negro o azul sobre blanco. Esto dependerá de la preferencia individual de cada persona. Lo importante es que se genere ese contraste que mencionábamos, porque en algunos casos ciertos colores de letra se pierden en el fondo y debemos realizar un sobreesfuerzo para entender las palabras escritas allí.

También explica los beneficios de utilizar la guía que mencionamos anteriormente. Una posibilidad es aquella que habíamos explicado, por la cual el elemento que utilizemos se apoya por debajo del renglón mientras dejamos la otra mano libre para realizar los movimientos de la página. Pero otra forma es usar la guía de la misma manera que en la lectura de textos impresos.

Al hacer esto, podremos leer más cómodamente y manteniendo una mayor distancia con la pantalla, por lo que esta actividad nos será más útil cuando estemos leyendo desde una computadora. Con un dispositivo táctil puede ser más difícil porque a la vez que usamos la guía podríamos tener que sostenerlo, por eso, en este caso, lo ideal sería que encontremos algún soporte o lugar donde lo podamos apoyar.

Otro de los beneficios de la guía es que, si nuestra postura es correcta, estaremos más relajados y cómodos, a la vez que no forzaremos la vista y eliminaremos la rigidez del cuello, los hombros encorvados, el dolor de espalda y la respiración limitada.

Ahora bien, fundamentalmente en estos casos es que debemos prestar especial importancia al descanso en la lectura. Buzan sugiere que dejemos que los ojos vaguen por la habitación en la que nos encontramos, preferentemente a una distancia media o larga.

Luego, en la medida de lo posible, debemos elegir el tipo de letra y el interlineado correcto para no cansar a nuestros ojos. Por lo tanto, siempre que podamos modificar estas características del material que estamos leyendo, no es necesario que nos

quedemos con el tipo de letra estándar, sino que podemos elegir aquella que nos resulte más cómoda para asimilar.

Y, en cuanto al interlineado, lo mismo. No es aconsejable que el texto se encuentre con un interlineado simple porque sentiremos que todas las palabras, frases y párrafos están pegados entre sí, lo que nos obliga a fijar nuestra vista más profundamente en el texto. Y, como vimos, esto perjudica, además, nuestra velocidad de lectura. Por eso el especialista aconseja que el interlineado sea de al menos un espacio, porque esto ayuda a que la visión periférica tenga más posibilidades de captar trozos grandes de información en cada fijación.

Por otro lado, desde la página web de Mayo Clinic aconsejan:

- Como ya dijimos, pestañear con frecuencia, porque esto ayuda a refrescar los ojos.
- También debemos ubicar la pantalla directamente frente a nosotros, a, aproximadamente, un brazo de distancia, de manera que la parte superior de la pantalla quede justo al nivel de los ojos.
- Y controlar el brillo excesivo del dispositivo para evitar el cansancio de la vista y la dificultad de visualización de ciertos objetos de la pantalla.