

Material Imprimible

Lectura rápida

Módulo 3

**Contenidos:**

- Lectura fotográfica
- Scanning y skimming
- Estructuración de la información
- Inspección previa
- Lectura activa
- Tomar notas
- Mapas mentales

### Lectura fotográfica

Además de los distintos elementos que estuvimos analizando a lo largo del curso, hay ciertas técnicas que nos pueden resultar de utilidad para aumentar nuestra velocidad de lectura. Por eso, es que queremos centrarnos en algunas de ellas, para que las puedan conocer y evaluar aquellas que les resulten mejores para leer con mayor rapidez. Por eso, en primer lugar, hablaremos de una técnica que ya mencionamos: la lectura fotográfica.

Para explicar este concepto, el profesional Ramón Campayo realiza una analogía entre el ojo humano y una cámara fotográfica. Lo que explica es lo siguiente: cuando nosotros nos disponemos a tomar una foto, no movemos rápidamente la cámara de un lugar a otro, sino que focalizamos aquello que queremos fotografiar y nos quedamos quietos en ese lugar. Si, por el contrario, continuáramos en movimiento, la foto saldría completamente movida.

Por lo tanto, afirma que “los ojos hacen posible nuestro sistema de visión mediante un funcionamiento prácticamente idéntico al que posee una máquina fotográfica, pues del mismo modo que no se pueden fotografiar cosas estáticas con la cámara en movimiento, tampoco podremos ver claramente esas cosas estáticas si son nuestros ojos los que están moviéndose”.

Entonces, sostiene que, el método de lectura fotográfica requiere que los ojos se mantengan quietos, de manera que puedan absorber la información que brinda el texto de lectura que es estático también. Por eso es que explica que, aunque nos hayan enseñado a leer de izquierda a derecha, moviendo los ojos de manera continua, si pensamos que aumentar nuestra velocidad de lectura implica agilizar ese movimiento, caeremos en un grave error.

De hecho, para demostrarlo sugiere hacer una prueba: agarren cualquier texto que tengan a mano e intenten leer de izquierda a derecha con una gran velocidad. ¿Qué es lo que ocurre? No solo no podemos llegar a ver correctamente las palabras contenidas allí, sino que mucho menos logramos comprenderlas.

Por eso es que lo que él sostiene es que, cuando avanzamos rápidamente, lo que en realidad estamos haciendo es un ojeo superficial de la información que se nos presenta, porque por más que podamos captar algunas palabras, y quizás hasta alguna idea general, no estamos llevando a cabo una de las patas fundamentales de la lectura rápida, que es la comprensión.

Llevar adelante la lectura fotográfica se relaciona con algo que estuvimos analizando anteriormente, que es, leer por bloques de texto. Por lo tanto, es muy importante que hayamos practicado nuestra visión periférica, de manera que podamos captar distintas palabras que se encuentran alrededor de aquel lugar donde hicimos nuestra fijación. De esta manera, es como si estuviéramos tomando una fotografía, porque nuestros ojos se mantienen estáticos, pero, a la vez, llegamos a comprender la información que nos brinda el texto.

De lo que se trata esta técnica, entonces, es de dejar de recorrer los renglones con nuestra vista y tratar de “sacar una foto” por cada uno de ellos, para que no demoremos tanto en completar nuestra lectura y no perdamos nuestra capacidad de comprensión.

En relación con este aspecto, es que nos topamos con la idea de la memoria fotográfica. Pero se trata de algo distinto. De acuerdo con la psicóloga María Vélez, “la memoria fotográfica, también llamada memoria eidiética o hierática, consiste en la capacidad de codificar información visual o escrita, de forma visual y con un alto nivel de detalle. Quien la tiene, procesa la imagen escaneándola con los ojos detalladamente y, horas después, puede recordarla como si la siguiera teniendo delante”.

Es decir, tiene que ver con la capacidad de recordar imágenes o textos tal como se encuentran situados en un determinado lugar. Y, si bien es un concepto que es cuestionado por su escasa evidencia científica, lo que afirma la profesional es que la posibilidad de retener información de esta manera puede estar dada por cierta familiaridad con la información retenida, reglas mnemotécnicas o una buena memoria visual, que es un concepto distinto.

Veamos sus diferencias: la memoria visual tiene que ver con la capacidad que tenemos de memorizar a través de estímulos visuales, en cambio, la memoria eidiética se refiere más al nivel de detalle que es posible retener. Ahora bien, es probable que, tanto de una como de la otra, la información se retenga por un corto período de tiempo, por lo que, si buscamos almacenar aquel material que estuvimos leyendo, será necesario que acudamos a otras estrategias.

Si bien, como mencionamos, la memoria fotográfica puede no resultarnos de utilidad en la comprensión completa del texto, en especial cuando recién comenzamos a practicar la lectura rápida, sí hay ciertas técnicas que se pueden emplear para aumentar la

velocidad, en una primera instancia, para luego tener la capacidad de retener la información brindada.

Por eso, es que, el ya mencionado Tony Buzan, se refiere a ciertas metaguías que se pueden utilizar para ayudarnos en el proceso. Veamos cuáles son. En primer lugar, destaca que “al principio es especialmente útil practicarlas a velocidades muy altas, sin aspirar a la comprensión, y volver a practicarlas de inmediato a las nuevas velocidades normales. De este modo, el cerebro se acostumbrará a las altas velocidades”. Por lo tanto, sugiere realizar estas prácticas sobre textos que ya hayamos leído, de manera que podamos usar estos ejercicios como entrenamiento y, de paso, que podamos repasar aquella información.

Entonces, la primera estrategia que menciona se llama “barrida doble”. Se conoce así porque es similar a la técnica de guía, por la cual utilizábamos algún elemento largo y fino, o nuestros propios dedos, para seguir la lectura. En este caso, será lo mismo solo que, en lugar de hacerlo por cada renglón, se buscará leer dos en simultáneo.

Lo que hay que hacer es ubicar el elemento por debajo de dos líneas y, una vez que finalizamos la lectura, bajarlo hacia las siguientes dos. Si bien puede parecer complejo en un principio, el especialista afirma que es un excelente ejercicio para acostumbrar al cerebro a que utilice, tanto su visión horizontal, como la vertical. Siempre recuerden que todo es cuestión de práctica, así que no se desanimen si, a la primera vez que lo intentan, sienten que es algo difícil de realizar.

Luego, la siguiente alternativa es llamada “barrido variable”, que es muy similar a la barrida doble, solo que sería un paso siguiente. Es decir, ya no estaríamos guiándonos por dos líneas, sino que podemos hacerlo con la cantidad que consideremos que somos capaces de absorber la información. Por eso es que lo suelen utilizar aquellos lectores avanzados.

En tercer lugar, nos encontramos con la “lectura hacia atrás” o “barrido inverso”. No se confundan, no se trata de hacer regresiones, sino de “leer de atrás para adelante”, o sea, de derecha a izquierda. Según Buzan, es más fácil de lo que se piensa. Lo que ocurre es que, tal como explica, en realidad no estamos leyendo para atrás, sino que captamos varias palabras a través de nuestras fijaciones y nuestro cerebro se encarga de poner en orden esos fragmentos de información.

Por lo tanto, asegura que, para realizar esta práctica, será necesario que hagamos los mismos movimientos de guía que utilizamos en el barrido doble y variable, pero en el sentido inverso. La ventaja que representa este mecanismo, según el experto, es que permite duplicar instantáneamente duplicar la velocidad de lectura. No se asusten si no les queda de todo claro el procedimiento porque, para comprender mejor estas tres herramientas, en el material complementario encontrarán una imagen que grafica cómo se realizan.

Ahora bien, una vez que nos sintamos más cómodos con nuestra velocidad de lectura y con estas herramientas, podemos acudir a otras más complejas. En primer lugar, menciona la llamada técnica de la “S”. En este caso, lo que ocurre es que se combinan los barridos hacia adelante y hacia atrás. Es decir, una vez que completamos nuestra lectura de izquierda a derecha, siguiendo una, dos o más líneas, pasaremos a las siguientes leyéndolas de derecha a izquierda.

Luego, menciona la llamada “zigzag”. En este caso, deberemos contar plenamente con nuestra visión periférica porque busca descender diagonalmente, de izquierda a derecha, sobre varias líneas. Una vez llegado al final, se realiza lo que llama un “ojo de aguja”, y luego se emprende el camino inverso: es decir, bajar diagonalmente de derecha a izquierda, y así sucesivamente hasta completar la página.

Otra posibilidad es la llamada “el lazo” o “el bucle” que es muy similar a la del zigzag, pero, en este caso, ese ojo de aguja que mencionamos será más grande para que logre englobar una porción de texto más grande. De esta manera, con una sola fijación de foco suave, se podrá percibir su contenido.

Avancemos ahora hacia la técnica de la “onda vertical”, que implica que el desplazamiento se realice a través de la sección central del texto. Entonces, tal como explica, combina la lectura hacia adelante y la lectura hacia atrás, a la vez que permite aprovechar las visiones periféricas horizontales y verticales.

De acuerdo con Buzan, esta técnica es la que “a veces lleva, a quienes no están informados, a creer que los lectores veloces leen ‘por el centro de la página’ hacia abajo, en línea recta”, pero, como podrán ver, no se trata de eso.

También existe la posibilidad de utilizar una doble guía. Entonces, lo que haremos será colocar el dedo izquierdo en el margen izquierdo, y el derecho en el derecho. Por lo tanto, a medida que los descendemos verticalmente, iremos absorbiendo la información que

---

se encuentra entre ambos. Según el especialista, “esta técnica es excelente para que el cerebro dicte a los ojos la dirección” pero recuerda que no es necesario fijar nuestros ojos en zonas concretas, porque nuestro cerebro lo hará por nosotros.

Por último, llegamos a la llamada “S perezosa”. Lo que ocurre es que combinará los elementos utilizados en la S básica, en el zigzag y en la onda vertical, por lo que se realizarán una serie de eses normales e invertidas a lo largo de toda la página. Nuevamente, les recordamos que en el material complementario, encontrarán las imágenes que ilustran todos estos posibles movimientos para que les resulte más sencillo visualizar su realización.

### **Scanning y skimming**

El objetivo de las técnicas de scanning y skimming es el de que podamos tener una idea general del texto con el que nos encontramos de manera veloz.

El scanning, también conocido como escaneo o exploración, hace referencia a aquellas ocasiones en las que sabemos específicamente lo que vamos a buscar, por lo que no necesitamos conocer el resto de la información que está incluida en el texto. Pensémoslo de la siguiente manera: supongamos que quisieran buscar un número en la guía telefónica conociendo el apellido de la persona. No van a leer cada uno de los nombres que figuran en el listado, sino que pasarán rápidamente por encima de ellos, tal vez usando una guía como dijimos anteriormente, hasta llegar al que estaban buscando.

Lo mismo ocurre cuando estamos frente a un texto académico, por ejemplo, y sabemos exactamente qué parte es la que necesitamos y de cuáles otras podemos prescindir. Por eso, Tony Buzan sostiene que “es la actividad que se produce cuando el ojo mira un material con la intención de encontrar una determinada información buscada por el cerebro”.

Entonces, lo que haremos en esta situación, será buscar con nuestros ojos rápidamente a través de la página para localizar aquel material que necesitamos. Por ejemplo, podemos estar buscando una fecha concreta o una frase textual. Por lo tanto, si vamos “escaneando” a lo largo de los párrafos, nos detendremos en aquellos que contengan números o citas textuales, porque, si no los tuvieran, estaremos seguros de que en ese lugar no estará lo que buscamos.

Otra forma de llevar a cabo este proceso es mediante la lectura de títulos o subtítulos. Si sabemos que necesitamos información sobre un cierto tema, pero el título indica que en esa sección se hablará de otra cosa, claramente no fijaremos nuestra vista allí. Y, también, podemos mirar el índice, si se trata de un libro, porque de esa manera podremos saber a partir de qué página debemos comenzar nuestra búsqueda. Por lo tanto, el beneficio principal que tiene es el ahorro de tiempo porque, en lugar de tener que leer todo, iremos directamente a lo específico.

Por eso es que Buzan afirma que se trata de una habilidad natural que poseemos las personas, porque en nuestra vida cotidiana constantemente nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que buscar información específica que se encuentra en medio de otra que nos resulta irrelevante. De cualquier manera, si se practica, lo que podremos hacer es que nuestra velocidad de escaneo mejore.

Analicemos ahora qué es el skimming, barrida de texto o lectura panorámica. En este caso, lo que haremos será un análisis muy superficial del texto, porque lo que queremos conocer es cuál es su idea general. A esta situación nos podemos enfrentar, por ejemplo, cuando vamos a una librería y empezamos a ver de qué se tratan los libros que tienen en exhibición.

Por eso es que el especialista sostiene que “puede definirse como el proceso en el cual el ojo abarca ciertas secciones preseleccionadas de material, a fin de obtener una visión de conjunto del mismo”. Por eso es que, lo leemos “por arriba”, quizás deteniéndonos en algunos títulos, ilustraciones o ciertas referencias que nos llaman la atención, pero no profundizamos en el contenido. También, lo que podemos hacer es leer, por ejemplo, los primeros y últimos párrafos para tener una idea general de lo que dice el texto.

Esta técnica, entonces, también la solemos utilizar de manera intuitiva, pero existe la posibilidad de entrenarla para mejorar su velocidad. La especialista Diana López sugiere realizar un ejercicio de, aproximadamente, 10 minutos para agilizar nuestro skimming. Lo que debemos hacer es tomar un diccionario y, a medida que vamos pasando las hojas, nos detendremos en aquellas palabras que más nos interesan. Luego, podemos complejizar esta actividad poniéndonos objetivos como buscar ciertas letras en las palabras que allí se encuentran.

Entonces, en líneas generales, podemos afirmar que el scanning se utiliza cuando se busca una información específica, mientras que el skimming tiene como objetivo obtener una idea general de la temática que aborda un cierto texto.

### **Estructuración de la información**

Analizar de qué manera se estructuran los párrafos, de acuerdo con Tony Buzan, nos ayudará a mejorar nuestra lectura panorámica y los procesos de scanning y skimming que mencionamos anteriormente. Para ello, los divide dependiendo del contenido que traten.

En primer lugar, habla de los párrafos explicativos, que son aquellos en los que el autor del texto explica conceptos o su punto de vista en relación con el tema a tratar. Por eso es que, tal como afirma el especialista, en general su primera o primeras frases dan una idea general acerca de lo que va a decir o analizar, en las últimas se muestra el resultado o la conclusión y en el medio se exponen los detalles.

Por lo tanto, dependiendo de lo que nosotros esperemos encontrar en ese material, deberíamos poder reconocer fácilmente estos párrafos para detenernos en aquella información que nos resulta más relevante. De esta manera, con nuestra lectura panorámica deberíamos poder dirigir nuestra atención adecuadamente en estos casos.

Luego, nos encontramos con los párrafos descriptivos. Como bien indica su nombre, son aquellos en los que se describe el entorno o se amplían aquellas ideas que fueron expuestas inicialmente. Entonces, como suelen detenerse mayormente en los detalles, podríamos decir que no nos serán de gran utilidad si lo que estamos buscando son conceptos específicos que, seguramente, estén en los párrafos explicativos.

Por otro lado, tenemos los párrafos conectivos, que, como dice Buzan, son párrafos que unen otros párrafos. Por eso sostiene que en ellos suele haber información clave, porque lo más frecuente en estos casos es que resuman el contenido de lo anterior y de lo que sigue. Para entenderlo mejor, pone el siguiente ejemplo: “La teoría de la evolución explicada anteriormente se verá ahora en el contexto de los últimos descubrimientos en el campo de la bioquímica genética”.

Como pueden ver, toda esa información nos resulta sumamente valiosa porque sabremos, rápidamente, a qué sector del texto debemos acudir si, por ejemplo, queremos

saber de qué se trata la teoría de la evolución y a qué otro si lo que buscamos es saber más de la bioquímica genética. Por eso es que el experto sostiene que los párrafos conectivos pueden ser muy útiles, tanto como guías, así como herramientas de inspección previa y de repaso.

Si ustedes conocen estas formas de disposición de la información, cuando estén buscando dentro del material, podrán dirigir rápidamente su mirada a aquellos sectores que les sean de utilidad. Entonces, veremos cuál es la disposición de estos párrafos en distintos tipos de publicaciones.

Empezaremos por las notas periodísticas. En estos casos, se utiliza la llamada “pirámide invertida” para establecer el orden de la información. Este concepto hace referencia a que los datos más importantes se ubican al comienzo del texto, y luego se continúa con detalles e información accesoria para ampliar lo que se dijo al principio. Por lo tanto, si necesitamos acudir a un material de este estilo, centraremos nuestra mirada en distintos sectores, dependiendo de lo que estemos buscando.

Lo mismo ocurre con las páginas web. En su mayoría, la información se dispone de la misma manera porque, mediante diversas investigaciones, se llegó a la conclusión de que los usuarios leen, en estos casos, en forma de F. Esto se refiere a que se realiza un escaneo con la mirada leyendo de izquierda a derecha al comienzo, luego se desciende a la siguiente parte, en la que el trayecto recorrido por los ojos, de forma horizontal, es más corto que al principio, hasta que luego se continúa la búsqueda de información bajando con la mirada en forma vertical.

Es decir, como explicamos anteriormente, los usuarios de las páginas web hacen fijaciones en ciertos lugares del texto, buscando lo más importante al principio y sobrevolando por los demás sectores para ver si algo más les llama la atención. Por eso es que, frente a estos hallazgos, es que se aconsejó exponer el material también en forma de pirámide invertida, por lo que, en la mayoría de los sitios deberíamos buscar la información de la misma manera que en una nota periodística.

Ahora bien, en otros casos, como investigaciones o artículos académicos, generalmente los primeros párrafos son introductorios: se presenta el tema que se va a tratar, se plantean hipótesis, etcétera. Por lo que, la información relevante puede llegar a aparecer recién en el tercero o cuarto párrafo, según Buzan. Entonces, como podrán ver, cada

material tiene su propio estilo, pero conocer esto de antemano, nos puede ahorrar tiempo en la búsqueda de datos o lo que necesitemos de cada texto.

Para mejorar esta habilidad, Tony Buzan propone algunos juegos. En primer lugar, sugiere que inventemos alguna palabra que nos sirva para recordar el tema principal y el secundario de cada párrafo. Tal como afirma, esto nos ayudará a permanecer interesados en el material y busca que aprendamos a desarrollar la capacidad de seleccionar palabras clave, sin por eso ralentizar nuestra lectura.

Luego, otra posibilidad es tratar de relacionar, a medida que leemos el párrafo, la primera frase con el resto. Lo que estamos buscando, en este caso, es analizar si se trata de una oración introductoria, transicional, de circunvalación o, incluso, si no se relaciona para nada con lo que le sigue. Así, podremos conocer cómo se articulará ese texto para encontrar la información más rápidamente.

### **Inspección previa**

El siguiente elemento en el que nos queremos introducir, tomando en consideración lo que mencionamos acerca de por qué es necesario que conozcamos la forma en la se estructuran los distintos textos, es la importancia de hacer una inspección previa del material que nos disponemos a leer. De acuerdo con Tony Buzan, “el propósito de la inspección previa es desarrollar una estructura en la cual la mente pueda insertar los detalles menores de esa estructura con mayor facilidad, de tal modo que mejore instantáneamente la comprensión del todo”.

En ese sentido, realiza una comparación con los exploradores de un ejército, que se adelantan a las tropas para indagar el terreno, la posición de las fuerzas enemigas y aquellas áreas de superioridad tácticas. De la misma manera, considera que, al hacer una inspección previa del material que vamos a leer, nuestra mente estará mejor predispuesta para comprender la información, porque ya contará con ciertos puntos de referencia que nos permitirán guiarnos a lo largo del texto.

Por lo tanto, sostiene que es importante realizar este proceso con cada uno de los materiales que debemos leer, sean cartas, novelas, informes o artículos, porque podremos agilizar la lectura a la vez que mejoramos la comprensión, porque considera que así estaríamos simplemente armando piezas de un rompecabezas, en lugar de tener que detenernos en cada uno de los puntos tratados.

Para hacer esta inspección en principio tenemos que tener en cuenta dos factores importantes: la visión panorámica y la estructura del párrafo, porque lo tenemos que hacer es llevar a cabo una revisión rápida del material, seleccionando aquellas partes que necesitemos profundizar porque contienen la información que necesitamos.

Para ello, afirma que hay ciertas estrategias que podemos utilizar, una de ellas es aplicar nuestros conocimientos previos. En muchas ocasiones, nos enfrentamos al texto considerando que su autor es un especialista en el tema, pero, en general, nuestra información previa nos permite ubicarnos en un lugar de pares, en el que podemos conocer lo mismo o más que la persona que redactó el texto.

Pensemos que nuestras experiencias y lecturas anteriores nos cargan con cierto bagaje de conocimiento que nos permite hacer asociaciones y hasta complementar la información con la que nos encontramos. Probablemente, en distintos casos estar leyendo un material relacionado a un tema específico les hizo recordar situaciones de su vida o les permitió ejemplificar lo dicho ahí con ciertos momentos vividos.

Por lo tanto, lo que aconseja Buzan es que, antes de comenzar a leer el material, pensemos en aquellos otros temas que conocemos que se asocian con el que se trata allí, para poder encarar la lectura desde un lugar de mayor conocimiento.

Luego, menciona la importancia de mantener un diálogo interactivo con el autor. Es decir, poder plantear ciertas preguntas o comentarios con respecto a lo que plantea el texto. Esto lo podemos dejar asentado en un papel o en los márgenes del material, por ejemplo, de manera que podamos utilizar esas preguntas para buscar respuestas, que quizás aparezcan más adelante, o que deberemos encontrar en otro lugar.

Lo importante es que no nos quedemos en el rol pasivo de asumir que todo lo que encontramos en cualquier material es una verdad absoluta. Todos aquellos interrogantes o comentarios que nos surjan sirven para enriquecer nuestro conocimiento e indagar aún más en el tema. Después de todo, como decía el pedagogo y filósofo Paulo Freire, “enseñar no es transferir conocimientos sino crear las condiciones para su producción o construcción”.

Y, por último, Buzan aconseja que actuemos como detectives. Esto quiere decir que intentemos adelantarnos a lo próximo que se viene, que nos anticipemos a aquello que dirá el autor. Esto se puede utilizar como si estuviéramos pensando una hipótesis que nos servirá para evaluar si después se confirma o no. Entonces, cuando avancemos en el texto,

---

ya tendremos pensadas distintas posibilidades de aquello que puede llegar a decir y verificar si estuvimos en lo correcto o si nos sorprende con algo que no habíamos pensado.

Lo que explica es que, llevando adelante todas estas actividades en un primer encuentro con el texto, la segunda vez que lo leamos ya contaremos con muchísima información previa que nos ayudará a buscar exactamente aquello que necesitamos y no demorarnos de más en detalles que no nos sirven en ese momento.

Por todo esto es que el especialista remarca la importancia de realizar una lectura activa, por la cual nosotros no seamos meros “espectadores” de los puntos de vista de una persona, sino que podamos debatir, discutir o argumentar, lo que, definitivamente, nos ayudará a asimilar mucho mejor la información con la que nos encontremos.

### **Lectura activa**

Anteriormente, mencionamos a la lectura activa como forma de potenciar nuestra comprensión en la lectura. Por eso, es que ahora conoceremos más acerca de este concepto. De acuerdo con la escritora Patricia Millán, “la lectura activa es un método de lectura que ayuda a reforzar lo que lees. En vez de simplemente leer un texto, la lectura activa requiere que leas, pienses críticamente sobre lo que has leído y te involucres, para ayudarte a entender el texto. Es un simple proceso que requiere un poco de tiempo y paciencia, pero la recompensa puede no sólo ser una mayor comprensión de lo que lees, sino también una buena retención de la información”.

Por eso es que algunos de sus beneficios son:

- Desarrollar el hábito de la lectura
- Fomentar el gusto por la investigación
- Fortalecer el pensamiento crítico
- Y lograr una mayor retención de la información

Entonces, veamos cuáles son algunas de las estrategias que nos ayudarán a lograr este objetivo. En primer lugar, tal como afirma Millán, es fundamental entender lo que estamos leyendo. Por lo tanto, es bueno que podamos resaltar, marcar aquellas palabras que nos hayan provocado dificultades, hacer notas al margen, etcétera.

En este caso, para no detenernos, sobre todo si nos encontramos en el proceso de inspección previa, podemos anotar cualquier duda que nos surja y, una vez que finalizamos con nuestra lectura, buscar su clarificación, de manera que lleguemos a nuestra segunda lectura con esas cuestiones resueltas.

Luego, como explicamos anteriormente, es fundamental que nos hagamos muchas preguntas. Por ejemplo:

- ¿Qué quiere exponer el autor en el texto?
- ¿Podemos hacer una sinopsis breve de lo que leímos?
- ¿Alguna parte nos resultó más compleja que otras?
- ¿Qué conclusiones podemos extraer de lo leído?

Cualquier pregunta que nos podamos realizar, en esta instancia, es más que bienvenida para que logremos una mayor atención sobre el material con el que nos encontramos.

También debemos realizar conexiones, como dijimos, con nuestros conocimientos previos, es decir, pensar si ya habíamos leído sobre el tema que estamos estudiando en este momento o con qué información similar contamos, de manera que podamos crear un contexto que nos ayude a hacer análisis más profundos y tener una mayor retención de la información que nos interesa.

En lo que queremos detenernos ahora, entonces, es en la importancia de tomar notas. Muchas veces cuando enfrentamos nuestra lectura, no consideramos necesario realizar anotaciones, pero en realidad, es una técnica que tiene múltiples beneficios. Por un lado, nos permite destacar información importante o que nos generó dudas para reverla en otro momento. Y, por el otro, contribuye a la retención del material.

Veamos, entonces, algunos consejos que brinda Millán para llevar adelante esta actividad. Por empezar, tal vez durante la lectura no queramos detenernos a comenzar a escribir porque puede que eso nos demore más de lo que queremos. Por lo tanto, una buena opción es subrayar o resaltar los textos. De esta manera, cuando hayamos finalizado podemos volver sobre estos puntos que destacamos como importantes para encontrar la información de una manera mucho más rápida.

De cualquiera manera, sugiere que no nos limitemos a hacer eso solamente, sino que también hagamos notas al margen. Pueden ser comentarios, preguntas, palabras clave,

o simplemente un señalamiento de que, lo que se dice allí, debe ser tenido en cuenta por su relevancia.

Otra posibilidad, si no tenemos a mano un lápiz o una lapicera, es sacarle una foto a esa parte del texto que queremos destacar. Así, solo nos detendremos un pequeño instante y, cuando hayamos finalizado de leer el material, podemos buscar esas fotos para retomar las ideas de los párrafos o páginas seleccionadas.

Veamos, entonces, algunas sugerencias para saber qué es lo que nos conviene remarcar del texto leído. En primer lugar, debemos tener en cuenta lo que nos resulte interesante y veamos que se relaciona con la información que necesitamos extraer de ese material. Pero, también, es conveniente prestar atención a aquello que el autor destacó por nosotros. Es decir, cualquier gráfico o recuadro que aparezca merece toda nuestra atención, así como ciertos detalles de la tipografía utilizada: si hay porciones escritas en itálica, subrayadas o remarcadas de alguna manera, podemos preguntarnos qué quiso destacar y por qué es importante.

Luego, lo que podemos hacer es usar toda esa información destacada para escribirla aparte y hacer resúmenes. Como dijimos, realizar anotaciones nos ayuda a asimilar mejor las ideas, pero también a tener una versión acotada de aquellos aspectos más relevantes que no debemos dejar de lado, así como ayudarnos, luego, para repasar el material y evitar que caiga en la curva del olvido que estudiamos antes.

Pensemos que, si tenemos las ideas más importantes de un texto y hacemos estas síntesis, cuando tengamos que estudiar los distintos conceptos ya tendremos parte del camino ganado, porque, en general, las palabras o conceptos clave nos ayudan a recordar, con mayor profundidad, la información contenida en el texto.

### **Mapas mentales**

Continuando con la importancia de tomar notas, es momento de que nos adentremos en un concepto propuesto por Tony Buzan, conocido como Mind Mapping o mapas mentales. Veamos de qué se trata. De acuerdo con el especialista, tiene que ver con la manera en que tomamos apuntes en clase o lo que remarcamos del material leído. Lo que él destaca es que muchas veces los estudiantes buscan transcribir fielmente cada una de las palabras. Sin embargo, cree que esta actitud trae varias consecuencias negativas, motivo por el cual desarrolló esta técnica.

Empecemos, entonces por analizar cuáles son las desventajas de la toma de apuntes tradicional. En primer lugar, sostiene que, cuando uno intenta registrar absolutamente todo, perdemos la idea general del tema que se está tratando. Quizás alguna vez les haya ocurrido que, por intentar retener cada una de las palabras, de repente se pierden en lo que están escribiendo, como si fuera una tarea automática que no requiere de nuestra completa atención.

Esto nos lleva al siguiente punto que menciona Buzan, que es la imposibilidad de hacer un análisis objetivo y crítico, así como una evaluación general de la materia. Por lo tanto, nuestros apuntes se terminan convirtiendo en uniones de palabras que hasta parecieran no tener sentido.

Y, por último, afirma que, cuando hacemos esto, terminamos con un volumen impresionante de notas. Entonces, cuando llega el momento de estudiar, en principio nos sentiremos completamente agobiados, pero, además, nos daremos cuenta de que tenemos que rever todo desde el principio, con lo que sentiremos que estamos perdiendo muchísimo tiempo en hacerlo.

Por eso es que el especialista afirma que “tomar apuntes correctamente no implica seguir como un esclavo lo que se ha dicho o escrito, sino un proceso selectivo que debería reducir al mínimo el volumen de palabras apuntadas y llevar al máximo la cantidad de palabras recordadas”. Así es que sugiere que nos apoyemos en las palabras clave, porque “cuando esa palabra ‘se dispara’, los significados quedan en libertad”.

Para seleccionar esos disparadores, el experto aconseja que eliminemos todo el entorno lingüístico que sea innecesario. Para explicarlo, veamos el ejemplo que pone: si nos encontramos con la frase “La velocidad de la luz se ha fijado en 300.000 kilómetros por segundo”, no es necesario que escribamos absolutamente todo, basta con que registremos “velocidad de la luz = 300.000 km/seg”.

De esta manera, la información importante quedará en nuestros apuntes, pero sin la necesidad de escribir palabra por palabra. Así, escribiremos más rápido y, además, cuando realicemos el repaso podremos contar con la información necesaria que nos remontará a lo que fue charlado en la clase o visto en un libro.

A su vez, es fundamental que no realicemos la toma de apuntes como si fueran para alguien más. Es decir, no tenemos que pensar si lo que nosotros seleccionamos como palabra clave está bien, mal, si otro lo entendería o no. Debemos usar nuestro propio

criterio, porque los disparadores que elegimos tienen que ser representativos para nosotros. Hay personas que utilizan ciertas palabras, que tal vez no tengan nada que ver, a simple vista, con el material de estudio, porque les sirve para recordar datos clave. Entonces, debemos ser criteriosos, en ese sentido, y utilizar aquello que nos sea útil a nosotros.

En ese sentido, el experto en memoria rápida, Miguel Ángel Vergara, destaca que llevar a cabo estas acciones nos ayudan a recordar mejor, al momento de estudiar, aquellos temas que fueron tratados, porque cada frase o palabra puede traernos un recuerdo de lo que se dijo en clase o de lo que se leyó en el libro. Por eso es que destaca la importancia de que los apuntes sean propios y no ajenos, porque si utilizamos los de alguien más puede que no nos ayuden a comprender lo que se dice allí.

Luego, destaca los siguientes beneficios: por un lado, menciona que tomar apuntes favorece la atención. Esto se debe a que, en el momento en que lo estamos haciendo, pondremos toda nuestra concentración en el tema que se está tratando y nos ayuda a estar atentos a la explicación. En este sentido, además, sugiere que no pasemos por alto aquellos ejemplos o aclaraciones con las que nos podemos encontrar, porque ayudará a nuestra mejor comprensión y, si no las anotamos, puede que nos olvidemos de ellas completamente.

También, como dijimos anteriormente, nos sirve para adelantarnos a la fase de estudio o de repaso, porque ya estaremos involucrados con el material en ese momento. Por lo tanto, cuando tengamos que estudiarlo, no nos resultará tan compleja su memorización.

Por todo esto es que es tan importante que realicemos esta tarea, porque, tal como sostiene Buzan, llevar adelante una toma de apuntes con eficacia, utilizando palabras clave, nos permitirá una mayor comprensión y memorización, a la vez que tendremos resúmenes que no serán tan largos y, por ende, agobiantes.

Ahora que conocemos cuál es la importancia de tomar apuntes y cómo esta actividad influye en nuestro estudio, detengámonos en las pautas que brinda Tony Buzan para llevar a cabo los mapas mentales que mencionamos anteriormente. Empecemos por definirlos: el experto afirma que “es una poderosa técnica gráfica que aprovecha toda la gama de capacidades corticales y pone en marcha el auténtico potencial del cerebro. El mapa mental puede aplicarse a todos los aspectos de la lectura, el estudio y el aprendizaje, al tiempo que sirve para mejorar todos los niveles de rendimiento”.

En principio, aclara que no se trata de tomar apuntes de la forma habitual, utilizando frases o listas, sino que, lo que hay que hacer es colocar una imagen en el centro de la página. Luego, a partir de allí, se realizará una estructura ramificada a su alrededor, con palabras e imágenes clave. Para que se entienda mejor, en el material complementario pueden encontrar algunos ejemplos de estos mapas mentales.

Entonces, el motivo por el cual aconseja la realización de esta manera, tiene que ver con que nos permite hacer uso de todas nuestras capacidades mentales. Quizás se pregunten a qué se refiere, veamos cuáles son las que destaca:

- La capacidad asociativa e imaginativa de la memoria
- Las palabras
- Los números
- Las listas
- Las secuencias
- La lógica
- Y el análisis

Tal como explica, todos estos aspectos tienen que ver con nuestra corteza cerebral izquierda.

Pero, a su vez, requerirá de otras capacidades asociadas a la corteza cerebral derecha, como:

- El color
- Las imágenes
- La dimensión
- El ritmo
- Las ensoñaciones
- La imagen completa
- Y la conciencia espacial

Y luego agrega, “la capacidad de los ojos para percibir y asimilar; la de las manos, cada vez mejor preparadas, para repetir lo que los ojos han visto; y el poder de todo el cerebro para organizar, almacenar y recordar lo aprendido”. Por eso, es que destaca la importancia de llevar adelante esta tarea, porque, además, “a medida que vamos

confeccionando el mapa mental, el cerebro crea un mapa integrado de todo el territorio intelectual que estamos explorando”.

Ahora bien, seguramente se estén preguntando cómo deben realizarlos. Veamos, entonces, cuáles son las reglas que dice Buzan que se deben seguir. Por un lado, como dijimos, en el centro debemos poner una imagen coloreada. Luego, hay que tener en cuenta que todas las ideas principales que deseemos poner, se ramificarán a partir de ese lugar. Un dato importante a tener en cuenta es que debemos diferenciar a las ideas principales de las secundarias. Para ello, podemos poner en letras más grandes a las primeras y más chicas las demás.

Después aclara que se debe escribir una palabra por línea. Recordemos que, como vimos anteriormente, cada palabra implica un número enorme de asociaciones, por lo que, realizar esto, nos ayudará a que nuestro cerebro trabaje mejor en términos asociativos.

Otros detalles a tener en cuenta son:

- Que las palabras siempre estén en letra imprenta, que puede ser en mayúsculas, minúsculas, o la combinación de ambas.
- Y que siempre se deben escribir sobre la línea, porque de esta manera se le crea una imagen al cerebro que será más sencilla de recordar.

Por otro lado, y continuando con la idea de la memoria asociativa, será necesario que las líneas estén vinculadas entre sí, y que, en la medida de lo posible, sean de la misma longitud que la palabra o imagen. Pensemos que esto está estrechamente relacionado con la memoria visual de la que hablamos anteriormente, por lo que todos estos detalles pueden facilitar nuestro recuerdo.

Por eso, también sugiere:

- Utilizar la mayor cantidad de imágenes posible
- Usar los cambios de dimensión que podamos, es decir, lo que mencionábamos con respecto a destacar ciertas ideas o conceptos
- Acudir a números o códigos para ordenar los elementos, o mostrar cuáles son las conexiones que se dan entre ellos
- Y, también, utilizar flechas, símbolos, números, letras, imágenes, colores, relieves o contornos para vincular las distintas ideas.

Ahora bien, por todas las pautas que estamos viendo, puede que piensen que necesiten ser artistas más o menos. Pero no es necesario, de hecho, en los ejemplos del material complementario verán que hay algunos mapas mentales más complejos y otros más sencillos. La idea es que todo lo que volquemos ahí nos ayude a recordar con mayor facilidad y, para eso, pueden acudir a la técnica que les resulte mejor a ustedes. Pueden dibujar, pegar fotos como si fuera una especie de *collage*, o bien no utilizar imágenes. Pero sí tengan en cuenta que, a mayor cantidad de recursos, mayor será nuestra memoria visual.

Por eso es que, como sostiene Buzan, “si se usa de una manera adecuada, el mapa mental multiplica la eficacia de la lectura y el aprendizaje por un factor de tres, como mínimo, y sirve para ahorrar enormes cantidades de tiempo y aumentar la eficacia global en materia de lectura”.