

## VELOCIDAD Y COMPRENSIÓN EN LA LECTURA.

Para explicar la interacción entre la lectura y la mente vamos a utilizar el ejemplo de la conducción. Si vamos en un coche y aceleramos de 80 Km/h. a 180 Km/h. nuestro cerebro se ve obligado a "adaptarse" a esa nueva velocidad y a asimilar la información más rápido. Si después disminuimos a 120 Km/h., el cerebro nos da la sensación de que vamos mucho más lento. La razón es que al acelerar, nuestro cerebro se ve obligado a captar más información en menos tiempo; por lo tanto al desacelerar le sobra tiempo de percepción y capta más detalles. Bien, eso mismo ocurre si lo aplicamos a la lectura: cuando incrementamos la velocidad de lectura, la mente se adapta a asimilar más información en menos tiempo. La velocidad media de lectura de un universitario está en 240 palabras por minuto (p.p.m.). Con un entrenamiento de velocidad podemos aumentar ésta hasta 800 e incluso 1.500 p.p.m. (en relecturas).

### **Practicar para aumentar la velocidad de lectura.**

Conociendo el valor y el poder de la lectura rápida nos sentimos más motivados a deshacernos de malos hábitos de lectura y desarrollar otros nuevos y más eficaces. La regla básica para dominar los hábitos correctos de lectura es practicar, practicar y volver a practicar! Debemos organizar sesiones de entrenamiento en las que nos concentremos en leer muy rápido, sin preocuparnos demasiado por recordar lo leído. Con la práctica iremos consiguiendo el mismo efecto que tiene la aceleración en el cerebro cuando conducimos.

### **Escoger una velocidad de lectura adecuada para cada tipo de texto:**

1. **Lectura de estudio (250 p.p.m.).** Esta es la velocidad adecuada para asegurar la comprensión y enfrentarse a textos complicados o con vocabulario nuevo.
2. **Lectura rápida (400-800 p.p.m.).** Ésta es la velocidad ideal para repasar, ojear informes, resúmenes y textos previamente leídos.
3. **Lectura de exploración (500-1.500 p.p.m.).** Es la velocidad ideal para hacer un reconocimiento inicial de un texto. Nos permite descubrir rápidamente el temario, su extensión y sus puntos de interés y, lo que es más importante, nos familiariza para asimilar mejor los nuevos conocimientos. Cuando exploramos un texto y hemos localizado los puntos de interés, analizado su extensión y determinado su temario nos ahorramos mucho tiempo de lectura innecesaria ya que a la hora de estudiarlo sabremos ir al "grano". La

lectura de exploración incluye una importante estrategia a la hora de estudiar mediante el sistema de capítulos. Nos permite ojear los capítulos anterior y posterior al que queremos estudiar aumentando la comprensión y contribuyendo a resolver dudas potenciales.

- **¿Por qué mucha gente lee más despacio de lo que podría?**

Por los muchos malos hábitos de lectura que aprendimos de pequeños. Un hábito es una actividad repetitiva involuntaria. La forma en que leemos es un hábito. Lo bueno es que cambiar un hábito de lectura es un proceso sencillo que requiere un tiempo relativamente corto, y que depende de nuestras características particulares y de la dedicación. De nuevo la clave es practicar, practicar y volver a practicar! Éstos son algunos de los beneficios de incrementar la velocidad de lectura:

1. Para identificar más rápido lo que nos interesa y descartar lo que no.
2. Absorber lo más esencial de un texto con menor esfuerzo y tiempo.
3. Comprender con más claridad y así poder retener mejor lo aprendido.
4. Disponer de más tiempo para profundizar en el tema o hacer otras cosas.

- **Los hábitos de lectura que tenemos que esforzarnos en corregir son:**

**1º Leer todo a la misma velocidad.**

Algunos textos son más difíciles de comprender que otros. Hay que saber adaptar la velocidad de lectura al nivel de dificultad del libro y también al propósito de la misma.

**2º Leer despacio.**

Leer despacio fragmenta el material de lectura, es decir, limita la perspectiva de lo leído. Leer rápido permite captar conceptos con claridad.

**3º Movimientos ineficientes de los ojos.**

Al leer, a veces los ojos tienden a regresar a la línea que ya se ha leído. También ocurre que cuando pasamos de una línea a otra a veces tenemos la tentación de vagar en vez de pasar directamente a la primera palabra de la siguiente línea.

**4º Poca superficie de fijación.**

Los ojos perciben entre 3 y 4 palabras cada vez que se fijan en el texto. Este pequeño número de palabras que vemos es consecuencia de la manera

en que nos enseñaron a leer de niños: Palabra por palabra. Con entrenamiento se pueden llegar a leer de una sola fijación hasta 12 palabras.

### **5° Subvocalización.**

La subvocalización consiste en recitar las palabras según uno las va leyendo. Esto es lo que llamamos reafirmación auditiva. Este es un mal hábito adquirido cuando el profesor nos hacía leer en voz alta para asegurarse de que estábamos aprendiendo la relación entre las letras y los sonidos. La clave está en conseguir leer sin "decirnos" las palabras, ya que al hacerlo se limita la velocidad de lectura a la velocidad del habla que es mucho más lenta.

### **6° Distracciones.**

Las distracciones internas y externas son verdaderas "asesinas" de la comprensión ya que rompen nuestra concentración y nos obligan a tener que retomar el hilo varias veces.