

# Leer Bien para Estudiar Bien

Una guía para estudiantes

---

Sandra Ashman y Phyllis Creme

Leer Bien para Estudiar Bien  
Una guía para estudiantes

---

Sandra Ashman y Phyllis Creme  
University of North London

Leer Bien para Estudiar Bien  
Sandra Ashman y Phyllis Creme  
University of North London

1° edición 1982

2° edición 1990

3° edición 1993

4° edición 1996

Publicado por Wiley- Blackwell  
Oxford, Inglaterra

5° edición traducida y adaptada al español por  
Miriam Rabinovich  
Publicada por Universidad de los Andes, 2010

ISBN 1 85377 0159

University of North London  
166-220 Holloway Road, London N7 8D8  
C 1996

Prohibida su venta y reproducción total o parcial  
Todos los derechos reservados

---

# Contenido

1. Introducción	4
2. ¿Por qué leemos?	4
3. ¿Para qué sirve la lectura?	5
4. ¿De qué se trata leer?	5
5. Saber seleccionar un libro	8
6. Aprender por medio de la lectura “EPL2R” Otras técnicas que ayudan	10
7. Lectura rápida	13
8. Lecturas complementarias	17

# 1

## **Introducción**

La lectura es parte fundamental de todo trabajo académico: es la puerta de entrada a cualquier disciplina que estudiemos. Nos permite acceder al pensamiento de miles de personas que a lo largo de los años han considerado los grandes temas de nuestra existencia.

Una disciplina académica estudia un área específica del saber humano y la examina desde su propia perspectiva. Al estudiar una carrera universitaria, buscamos desarrollar la habilidad de pensar y describir el mundo a través de un enfoque particular para convertirnos en el profesional que queremos ser: historiador, psicólogo, ingeniero, médico, profesor, periodista, etc.

A través de la lectura podemos descubrir la estructura de una disciplina; el tipo de hechos que examina y cómo los enfoca. Aunque existen ciencias y disciplinas aplicadas que desarrollan un trabajo más práctico o empírico, la palabra escrita sigue siendo esencial para el proceso académico de todo estudiante.

# 2

## **¿Por qué leemos?**

Leemos con distintos propósitos y de modos diferentes, según sea lo que buscamos en esa lectura.

En la vida corriente podemos leer de manera diferente a como leemos cuando estudiamos.

Podemos leer una receta de cocina; un manual de instrucciones de un aparato electrónico; buscar una dirección en la guía de teléfonos; hojear el diario para informarse de la actualidad; leer una novela entretenida por placer y hacerlo -incluso- lo más rápido posible para llegar al desenlace y saber cómo termina, sin darle importancia a los detalles.

Estos modos de lectura que usamos en la vida diaria también pueden ser muy útiles para el estudio académico. Sin embargo, muchas veces no se nos ocurre aplicarlos. Al

momento de estudiar, es de gran ayuda considerar las distintas maneras de leer a las que recurrimos sean éstas conscientes o inconscientes.

Se trata de pensar por qué leemos y al enfrentar una lectura, descubrir los distintos modos que existen. No se trata de leer sin pensar, simplemente porque se nos ha dado una bibliografía o porque suponemos que leer es una exigencia del curso.

### 3

#### **¿Para qué sirve la lectura?**

En general, tenemos la impresión de que la única manera correcta de leer un libro o artículo es comenzar por el título y leer concienzudamente una página tras otra hasta el final. Sin embargo, existen diversos modos de abordar una lectura, que varían según el libro o artículo y según el objetivo que nos hayamos propuesto al comenzar esa tarea.

La lectura, después de todo, es sólo el punto de partida. Para lograr hacer algo con la lectura lo importante es saber para qué la usaremos. El objetivo final de la lectura es incorporar a nuestra propia visión del mundo las ideas, enfoques e información adquirida y poder expresarlas. Sólo así lograremos un conocimiento acabado de nuestra disciplina.

Si éste es el uso que pretendemos darle a lo que leemos, hay que enfocar la lectura de manera inteligente y estar preparados para dedicarle cierto esfuerzo.

Como todos los estudiantes aprenden a leer en la enseñanza básica, generalmente se piensa que la lectura es una habilidad que una vez aprendida no requiere mayor esfuerzo. Sin embargo, saber leer tiene que ver con encontrar significados y no simplemente con reconocer los signos escritos o impresos en una página.

El objetivo de esta guía es ayudarnos a hacer el mejor uso posible de lo que leemos y a aprovechar la lectura de la manera más efectiva para nuestros estudios universitarios.

### 4

#### **¿De qué se trata leer?**

Puede ser iluminador pensar qué es lo que tratamos de hacer cuando leemos. Por ejemplo: ¿Tratamos de recordar información? ¿Encontrar ideas para desarrollar un tema en un ensayo? ¿Comprender el punto de vista del autor?

Hay evidencias que muestran que los estudiantes cuando leen adoptan dos enfoques: el “superficial” o el “profundo”. El lector que adopta el enfoque “superficial” simplemente tiene la tendencia a memorizar lo que lee como algo dado, sin darse el tiempo de sopesar su relevancia. El lector que adopta el enfoque “profundo” está menos

interesado en los detalles y trata de comprender las principales ideas subyacentes y las relaciones entre ellas.

Es necesario aprender a cambiar el enfoque dependiendo de la tarea. Si sabemos que seremos evaluados solamente por el conocimiento de datos, deberíamos adoptar el enfoque “superficial”; si la evaluación se orientará hacia la comprensión, adoptaremos un modo distinto de leer para captar el sentido detrás de esas líneas. La evidencia empírica y el sentido común señalan que quienes optan por el enfoque “profundo” cuando leen, están más interesados en su trabajo, estudian durante períodos de tiempo más largos y, a menudo -como consecuencia de lo anterior- obtienen mejores resultados en los exámenes porque comprenden mejor la materia.

Si nos esforzamos en comprender lo que estamos estudiando podremos recordar los detalles con mayor facilidad. Nos es más fácil recordar la serie de números 2, 4, 6, 8 que la serie 4, 6, 2, 8, porque hemos desarrollado un concepto subyacente de secuencia en la numeración. De igual manera, podemos recordar la palabra “signo” más fácilmente que “nisgo” porque tenemos el concepto de que estas cinco letras en cierto orden se refieren a algo, es decir, tienen un cierto significado para nosotros.

En ambos casos es mucho más fácil recordar cada uno de los números y letras cuando forman parte de una idea que tiene sentido para nosotros. Por extensión, esto también se aplica a lo que leemos. Es mucho más fácil “aprender” detalles si tenemos una idea del contexto general al que pertenecen.

Al leer, obviamente tenemos que pasar por el proceso con cada texto o libro que leemos. El significado de la secuencia 2, 4, 6, 8, lo aprendimos hace tiempo, pero cada vez que leemos debemos construir activamente en nuestra mente un significado de lo que el autor está diciendo.

Por lo tanto, es importante esforzarnos por leer en forma activa y reflexiva. Esto hará más fácil el aprendizaje y recordar las ideas principales del autor y la información detallada que apoya sus ideas.

Asimismo, si realmente hemos entendido el significado de lo que el autor expresa, habremos alcanzado una nueva etapa: aplicar lo que hemos leído. Podremos evaluar las ideas del autor; sopesarlas y compararlas con las de otros; considerar la lógica y la claridad de su argumentación. En general, lo que haremos será reflexionar sobre la visión de la vida y del mundo que tiene el autor y a la larga podremos desarrollar nuestra propia postura intelectual.

Más adelante sugeriremos formas específicas que hacen más eficiente la lectura. Pero antes, analizaremos diferentes tipos de lectura.

#### **4.1 Cuatro tipos de lectura**

En general es útil considerar que hay cuatro maneras diferentes de leer: la lectura receptiva, la reflexiva, la lectura rápida (en lenguaje técnico en inglés, *skimming*) y la lectura rápida selectiva (*scanning*). Todas ellas son útiles en algún momento para nuestra actividad lectora.

- 4.1.1 La **lectura receptiva** es el tipo de lectura que hacemos normalmente y se asemeja simplemente a “escuchar” al autor: ésta se desarrolla a un ritmo sostenido y sin tropiezos.
- 4.1.2 La **lectura reflexiva** ocurre cuando hay que pensar cuidadosamente en lo que se está leyendo. Involucra analizar, comparar y tomarle el peso a lo que dice el autor.
- 4.1.3 La **lectura rápida o skimming**, consiste en recorrer con la vista la página en forma muy rápida, con el fin de obtener una impresión general del tema.
- 4.1.4 La **lectura rápida selectiva o scanning** es lo que hacemos al consultar, por ejemplo, una guía de teléfonos. También involucra recorrer un texto con la vista, pero en este caso se trata de encontrar información específica. Esta manera de leer es muy útil cuando buscamos la respuesta a una pregunta, referencia o información particular.

Un ejemplo de lectura **receptiva** es lo que hacemos con los libros recomendados como lectura básica de una asignatura. Éstos permiten un acercamiento inicial con la disciplina y proporcionan un contexto general, en cuyo marco se podrá incorporar información específica más adelante. Generalmente es mejor leer este tipo de libros rápidamente y con la mente relajada. De lo contrario, por prestar excesiva atención a los detalles, podríamos no ver el cuadro general y no entender la totalidad del texto.

Por otra parte, la lectura **reflexiva** es la que se aplica a aquellos libros que son más bien textos de estudio. La lectura exitosa de éstos puede ser un proceso más lento, y más apropiado a ser desarrollado en algún momento del día en que podamos dedicarle mayor energía y atención. En la próxima sección analizaremos técnicas para el aprendizaje basado en la lectura.

Otra razón para leer puede ser encontrar información o ideas para algún proyecto o trabajo particular. En este caso, no es necesario leer libros completos. Por el contrario, al hacerlo podríamos quedar atrapados en una larga exposición del autor. No sólo es necesario seleccionar cuidadosamente un libro entre varios, sino también saber escoger los contenidos que necesitamos dentro de un mismo libro. Con frecuencia puede ser útil hojear las páginas de un texto para tener una idea general del tema que trata, o bien “escanear” selectivamente algunas secciones para encontrar la información que necesitamos para algún proyecto o tarea en particular. Puede no ser fácil aproximarse a la lectura de esta manera discriminatoria: podemos tener la sensación de que nos

estamos perdiendo algo o que ésta es una manera un tanto displicente de tratar al autor. Como sea, generalmente es necesario ser selectivo para darle término a la tarea que tenemos entre manos. Además, nos obliga a avanzar en el proceso de leer y pensar, en vez de hacernos sentir agobiados por una cantidad excesiva de lectura que seremos incapaces de abordar.

Una vez que hemos analizado lo que se necesita leer en cada caso particular y descrito los cuatro tipos generales de lectura, pasaremos a considerar qué leer: qué libros, artículos, capítulos o secciones son útiles para algunos propósitos específicos.

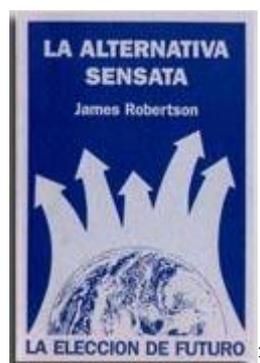
## 5

### Saber seleccionar un libro

Cuando nos entregan una bibliografía -que puede consistir solamente en el título del libro y nombre del autor, sin ninguna nota explicativa- o cuando estamos frente una estantería en la biblioteca ¿cómo podemos decidir cuál libro es útil para un propósito particular?

Captar el contenido de un libro en forma rápida es una tarea sencilla que realizamos casi de modo automático. Sin embargo, la próxima vez que tengamos que averiguar cuál es el contenido esencial de un libro, puede ser útil tener en mente las siguientes sugerencias:

#### 1. Mirar la cubierta o portada:



Se observa un título y luego un subtítulo con más información de la materia en cuestión. El nombre del autor, por supuesto, es crucial. Si lo conocemos, obviamente sabremos cuán útil nos va resultar ese libro.

---

<sup>1</sup> [http://www.uriel.com.ar/catalogo\\_futuros.html](http://www.uriel.com.ar/catalogo_futuros.html)

La fecha de publicación del libro -que aparece generalmente en el reverso de la página del título - puede ser sumamente importante. Si no es una publicación reciente, posiblemente el libro es un clásico, o es un libro que ha perdido vigencia y no está al día. En algunas disciplinas, por ejemplo, en la microelectrónica, es esencial que los libros estén actualizados, dado que ésta área del saber es muy dinámica (muchas veces es necesario recurrir a artículos más que a libros para tener información actualizada). La página donde aparecen los datos de impresión también debería señalar si el libro ha sido revisado desde la primera edición. Esto puede marcar una diferencia importante.

## **2. Mirar la reseña del editor**

Ésta a menudo aparece en la contratapa o al interior de la solapa y presenta una breve y útil reseña del libro. A menudo incluye algunos datos del autor y menciona el tipo de público lector al que el libro está dirigido.

## **3. Mirar la tabla de contenidos**

La tabla de contenidos -que normalmente está al comienzo- incluye un listado de las áreas cubiertas por el libro. Puede servir para ver cómo el autor organiza y relaciona la materia y para apreciar la importancia relativa que le da a los diferentes tópicos.

## **4. Dar un mirada al prólogo y a la introducción**

Esto puede darnos una clara idea del alcance del libro y del enfoque personal del autor. Leer la introducción puede ayudarnos a decidir si vamos a utilizar el libro para nuestras necesidades o descartarlo.

## **5. Buscar y explorar un ítem específico en el índice de nombres y materias**

Este índice, que normalmente está al final del libro, nos indicará si el autor aborda alguna materia en la que estemos interesados y en qué grado de profundidad lo hace. Puede ocurrir, incluso, que uno o dos pasajes que se descubran en el índice de materias sean todo lo que se necesite leer de ese libro.

## **6. Mirar la bibliografía**

Las fuentes y bibliografía utilizadas por el autor pueden ser útiles por dos razones: sugieren lecturas adicionales que queramos consultar y señalan si el libro cubre un determinado campo que ya conocemos. Las fuentes del autor nos dan indicios sobre su enfoque y los criterios adoptados.

## **7. Finalmente, hojear todo el libro**

Hojear el libro completo nos entrega una impresión general de cuán útil nos puede ser. Por ejemplo, si se hace una lectura rápida del comienzo o final de uno u otro capítulo, tendremos una idea tanto de la materia tratada como de cuán claramente se presenta. Busquemos resúmenes – para ahorrar tiempo –, diagramas y otros recursos visuales que sinteticen eficazmente el argumento del autor.

Después de todo lo anterior —lo que sólo tomará algunos minutos—estaremos en condiciones de decidir si vamos a comprar ese libro en particular o si lo vamos a sacar de la biblioteca. No hay que quedarse atrapado en la lectura de un libro, a menos que sea claramente útil para nuestro propósito en ese momento. Por ejemplo, podría ser suficiente hojear el libro o leer un capítulo determinado de éste.

Con respecto a este último punto, sugerimos tomar un libro del estante y examinarlo como se ha propuesto anteriormente. Veamos si podemos averiguar en pocos minutos la utilidad que nos podría prestar dicho libro para desarrollar alguna tarea o trabajo.

Partiendo del supuesto que también tenemos que leer en profundidad en forma eficiente, a continuación sugeriremos algunas maneras de llevar a cabo esta tarea.

## **6**

### **Aprender por medio de la lectura**

#### **“EPL2R”**

Supongamos que hemos seleccionado un capítulo para leerlo en forma detallada y que necesitamos tomar notas para usarlas posteriormente cuando estemos repasando lo leído.

En primer lugar, recordemos que un enfoque activo -concentrándonos inicialmente en comprender, más que en memorizar- será más productivo en el tiempo.

El método de lectura, “EPL2R”—que corresponde a las iniciales de los distintos pasos a seguir—ha sido empleado desde hace mucho tiempo exitosamente. Involucra un enfoque activo y sistemático.

## **1. Explorar**

Se puede realizar con todo el libro o sólo un capítulo. Consiste en hojear el texto, leer el primer y el último párrafo y mirar los títulos de cada una de las secciones.

## **2. Preguntar**

Antes de leer, es muy útil formular algunas preguntas que pensamos que podrían estar respondidas en el capítulo. Por ejemplo, ¿qué dirá el autor sobre la teoría de Merton? ¿explicará este capítulo lo que es la “deprivación relativa”?

Al ir leyendo, seguramente se nos ocurrirán más preguntas, probablemente más detalladas y que surgen al leer frase a frase. Al mismo tiempo es útil tratar de predecir o deducir lo que el autor va a señalar a continuación.

Este enfoque puede resultar un tanto difícil al comienzo. Un punto de partida puede ser simplemente formular preguntas inspiradas en aseveraciones del mismo texto. Por ejemplo, al leer el título “*Los fundamentos de la naturaleza humana*”, podemos preguntarnos: ¿Cuáles son dichos fundamentos?, ¿Desde qué perspectiva enfoca el autor este tema tan amplio? Estas dos preguntas de tipo práctico, nos llevan a buscar la respuesta en esa lectura.

Este método nos ayuda a concentrarnos en lo que estamos leyendo; a construir el argumento del autor en nuestra mente; y a relacionar nuestra lectura con lo que ya sabemos y con la información específica que necesitamos averiguar.

## **3. Leer**

Después de formular preguntas estamos listos para empezar a leer el capítulo. Debemos tratar de leerlo completo, de una sola vez—si su longitud lo permite—en forma relativamente rápida, sin detenernos y de manera receptiva, tratando de llegar a tener una idea general de su contenido. No hay que escribir notas o apuntes en esta etapa porque al hacerlo es posible que nos concentremos más en los detalles que en una visión general. Además, no podemos estar seguros de ser capaces de identificar las ideas principales hasta que no lleguemos al final del capítulo.

A continuación, debemos dividir el capítulo en secciones que sean manejables y leer con cuidado y concentración cada una de ellas. Nuevamente, es mejor no resumir por escrito lo leído en esta etapa.

#### **4. Recordar**

Una vez completados los tres pasos anteriores, estaremos en condiciones de escribir notas que resuman lo leído. Después de cada sección, haremos una pausa para asegurarnos de que sabemos y entendemos de qué se trata y que podemos expresarlo con nuestras propias palabras. Para esto, si hemos entendido lo leído, escribiremos algunas notas indicando las ideas principales y las que las sustentan, sin caer en exceso de detalles. (Ver Guía 1. de esta serie: **Apuntes de clases. Una guía para estudiantes** en el cual hay sugerencias sobre cómo tomar notas y organizarlas).

Aun cuando esto requiere un esfuerzo considerable, es mejor escribir las notas con nuestras propias palabras. De esta manera, podremos procesar la información e incorporarla a nuestros propios esquemas mentales. Esto hará más fácil repasar y utilizar la información posteriormente.

De vez en cuando, por supuesto, puede interesarnos incluir una cita textual, usando las palabras exactas del autor. Esto puede ser muy útil, siempre y cuando la cita sea corta y no sea un sustituto de las ideas propias.

#### **5. Repasar**

Finalmente, para repasar, revisaremos los pasos del proceso nuevamente y haremos una nueva lectura rápida (*skimming*) de todo el capítulo. ¿Captamos la idea principal? ¿Pudimos contestar las preguntas que nos hicimos inicialmente? ¿Tienen sentido los apuntes o notas que tomamos? ¿Sabemos ahora de qué se trata el capítulo?

El enfoque EPL2R puede ser muy útil para ayudarnos a leer en forma sistemática con un propósito específico. Para comprobarlo personalmente, ensayemos con algún capítulo que tengamos que estudiar. Después de hacer este ejercicio sabremos si deseamos seguir usando este enfoque en el futuro, ya sea tal como se ha descrito o con modificaciones.

#### **6. Otras técnicas que ayudan**

Otra técnica útil para aprender lo que leemos es escribir resúmenes de todo o de partes del libro, dependiendo de cuánto detalle necesitemos en cada caso en particular. Escribir un resumen involucra considerar dos dimensiones fundamentales. En primer lugar, hay que extraer la información más importante para poder tener un concepto claro del contenido del libro. Al mismo tiempo, es necesario reformular el material con nuestras propias palabras. Esto nos ayudará más adelante tanto para nuestro manejo de las ideas como para revisar o repasar el material, porque lo que se expresa con nuestras propias palabras es siempre más fácil de recordar que la información textual escrita por otro.

Los profesores saben que para tener éxito en su profesión necesitan dominar a cabalidad la información que deben manejar y deben poder expresarla con sus propias palabras. Preparar y hacer una ponencia o presentación se parece mucho a enseñar y también puede ser sumamente útil para ayudarnos en nuestras lecturas. Preparemos y hagamos presentaciones tan frecuentemente como se pueda.

Finalmente, recurramos a nuestros compañeros cuando estudiemos. Muchas veces no nos damos cuenta de todo lo que podemos obtener los unos de los otros. Discutir lo que se ha leído en un grupo pequeño puede ser una manera muy efectiva de entender la materia e indudablemente servirá para generar nuevas ideas. Este tipo de discusión puede tener lugar de manera informal o -lo que es mejor aún- en situaciones más estructuradas. Si formamos un grupo para discutir lo que leemos descubriremos que trabajar así no sólo es extremadamente útil, sino también puede ser muy interesante y entretenido.

Es necesario recordar que debemos ser flexibles en cómo enfocamos la lectura. Fundamentalmente, debemos considerar la lectura como una especie de diálogo con el autor. "Escuchamos" lo que el autor dice, lo consideramos, lo sopesamos, y quizás nos provoque algunos sentimientos: puede reforzar, complementar, modificar o incluso cuestionar abiertamente nuestras propias ideas. Leer debe ser un proceso dinámico y activo, que arroje luz sobre diversos aspectos de nuestra vida. No toda la lectura de tipo académico podrá ser así de estimulante, pero es mucho más probable que esto ocurra cuando nos aproximemos a la lectura con interés y con la mente abierta.

## 7

### **Lectura rápida**

#### **1. El proceso de lectura**

En la parte principal de este apunte, nos concentramos en la importancia de una lectura activa y con algún propósito. Pero además puede haber estudiantes interesados en desarrollar técnicas de lectura rápida. Muchas personas consideran que estas técnicas son de gran utilidad, pero es importante destacar que la velocidad por sí sola no sirve de nada si se pierde la comprensión del texto. Siempre será necesario ajustar la velocidad de lectura a cada tipo de texto en particular.

## **2. Velocidades de lectura**

Como señalamos anteriormente, podemos leer con objetivos distintos y variados. Es esencial que estemos conscientes de tener no sólo una sino varias velocidades de lectura, cada una de ellas apropiada para una tarea en particular. La flexibilidad en nuestro enfoque sobre la lectura es de primordial importancia. Leer todo a la misma velocidad es una lectura deficiente.

La evidencia empírica sugiere que la mayoría de la gente puede aumentar su habilidad lectora en al menos un 50%. Además de ayudar a leer más rápidamente contribuye a mejorar la concentración.

Podemos comprobar nuestra velocidad de lectura de textos “livianos” seleccionando un pasaje de un diario o revista. Hay que contar el número de palabras y luego tomar el tiempo que nos toma leerlo, para así averiguar el número de palabras que leemos por minuto. Posteriormente, cuando hayamos considerado y practicado algunas de las ideas sugeridas a continuación, sería interesante evaluar nuestra velocidad lectora nuevamente para ver si ha aumentado.

## **3. Cómo aumentar nuestra velocidad de lectura**

### **3.1 Puntos de fijación y rango de reconocimiento**

Cuando el ojo se mueve de lado a lado en un texto impreso o escrito se detiene de vez en cuando en forma breve y momentánea. Estas detenciones o “puntos de fijación” duran sólo una fracción de segundo, pero es durante ellos -cuando enfocamos claramente unas cuantas palabras- cuando ocurre la lectura. Instantáneamente percibimos y reconocemos una o máximo dos palabras. Otras tres o cuatro pueden verse un tanto borrosas, pero a pesar de esto podemos distinguirlas y percibir el sentido general.

El número de palabras que se reconocen en cada punto de fijación es lo que está dentro de nuestro “rango de reconocimiento”. La amplitud de este rango es uno de los factores que varían considerablemente entre lectores lentos y rápidos.

Se puede saber cuál es nuestro rango de reconocimiento si miramos una línea impresa. Hay que mantener la vista fija en la segunda palabra de cualquier frase y contar cuántas palabras podemos ver a la izquierda y a la derecha de dicha palabra sin mover los ojos. Probablemente veremos dos o tres palabras claramente y tendremos una vaga impresión de una o dos más. Nuestro objetivo debe ser ampliar este rango de reconocimiento a cinco o seis palabras, y podemos practicar esto fijando la vista cada cuatro palabras en

la línea. De esta manera, podremos reducir el número de fijaciones por línea y aumentar nuestra velocidad de lectura.

Aparte de ampliar nuestro rango de reconocimiento debemos tratar de reducir el tiempo entre cada fijación. Intentemos que el movimiento de nuestros ojos sea rítmico y rápido, manteniendo la cabeza y los hombros tan inmóviles como sea posible.

Una buena iluminación es importante si deseamos aumentar nuestra velocidad lectora. Los problemas de visión también pueden afectar nuestra habilidad de lectura, por lo que es necesario consultar un especialista y cumplir sus indicaciones.

### **3.2 Mayor velocidad**

Otra manera de obligarnos a aumentar la velocidad de lectura es tomar una hoja de papel, cubrir el texto y moverla hacia abajo, aumentando gradualmente la velocidad del movimiento de la hoja para hacer que nuestros ojos se muevan más rápidamente por las líneas impresas.

Leer con mayor velocidad involucra una extraña paradoja. Muy a menudo, ocurre que se puede producir un considerable avance simplemente si se tiene confianza en que se puede leer más rápido.

Obviamente, a una mayor velocidad nuestro cerebro sólo puede procesar la información si estamos familiarizados con el lenguaje y contenido del texto. Alguna expresión nueva o una fórmula compleja hará -inevitablemente- que perdamos velocidad dado que emplearemos más tiempo en mirarla y considerar su significado.

### **3.3 Subvocalización**

La mayoría de nosotros aprendimos a leer en la enseñanza básica, leyéndole al profesor en voz alta en forma lenta y cuidadosa. Ésta puede ser la causa de un mal hábito que hace que leamos lentamente. Coloquemos el índice contra nuestros labios para averiguar si se están moviendo. La subvocalización—el leer moviendo los labios— impide que se pueda leer más de 120 palabras por minuto, que es la velocidad promedio del habla. Por lo tanto, hagamos el esfuerzo consciente de leer tan rápidamente que no sea posible “subvocalizar”.

### **3.4 Regresión**

La regresión o el hábito de volver atrás para verificar si hemos entendido puede reducir nuestra velocidad en forma considerable. También puede hacer que perdamos parte del significado de la oración o párrafo. Una vez más, lo más importante es tener confianza en nuestra comprensión lectora. Si -como dijimos anteriormente- sabemos cuál es nuestro

propósito al comenzar la lectura, es menos probable que sintamos la ansiedad que nos hace volver atrás y perder tiempo.

Obviamente, algunas veces es necesario regresar y verificar el significado de algo. Esto puede suceder cuando el texto es muy difícil o cuando no está bien escrito u organizado. Incluso en esos casos, es preferible leer todo el texto dos veces en forma rápida que leerlo una vez en forma lenta y trabajosa.

Los estudiantes que toman cursos de lectura rápida aumentan de manera significativa su velocidad lectora. Teniendo en mente lo que se ha dicho sobre regresión, subvocalización y fijaciones, podemos probar un enfoque sistemático para mejorar nuestra velocidad de lectura.

Dediquemos 10 a 15 minutos por día a practicar. Podemos obtener buenos resultados en un período de tres a cuatro semanas. Escojamos nuestro propio material de lectura, pero cuidemos que sea de un tipo similar. Leamos tan rápido como podamos, sin que esto afecte la comprensión.

Hecho esto, evaluemos nuestra velocidad de lectura nuevamente y veamos si hemos alcanzado algún progreso. Es posible que descubramos que éste ha sido considerable.

## LECTURAS COMPLEMENTARIAS

Buzan, T., Use Your Head, BBC, Chapter 2.

Rowntree, D., Learn How to Study, MacDonalds, Chapter 3 and 5.

Webster, O., Read Well and Remember, Pan.