

CÓMO

LEER

RÁPIDA

Y

EFICAZMENTE

## LECTURA RÁPIDA Y EFICIENTE

### NOCIONES GENERALES

#### Concepto

La lectura es una actividad en la que intervienen dos aspectos fundamentales: uno de orden físico. La percepción visual y otro de orden intelectual. La eficacia en la lectura llegará sólo al lector capaz de desarrollar parejamente ambos aspectos mediante las técnicas y el entrenamiento especialmente ideados para tal fin y podrá obtener un máximo rendimiento.

Los cursos de lectura rápida y eficiente ponen a nuestro alcance esas técnicas especiales.

Todos nos consideramos más o menos «buenos lectores» por el mero hecho de haber asistido a su debido tiempo a la escuela cuando la realidad es otra: leemos muy por debajo de nuestras posibilidades.

#### **Posibilidad de leer bien y rápido**

Cualquier persona normalmente dotada puede perfeccionar su capacidad lectora. Puede llegar incluso a triplicar su velocidad habitual sin menoscabo alguno de su capacidad de comprensión y asimilación.

Lo ideal sería poder leer tan deprisa como surge el pensamiento. Este es siempre mucho más veloz que el proceso de la percepción visual. Esta situación «ideal», precisamente por ser ideal, resulta prácticamente inalcanzable, pero ello no excluye que podamos aproximarnos bastante a dicha situación: todo dependerá del desarrollo de nuestra percepción visual. Hay un desfase excesivo entre la velocidad de nuestro pensamiento y la percepción de los signos gráficos por nuestros ojos..

#### **Inconvenientes de la lectura lenta**

La lectura lenta, dificulta la comprensión y merma considerablemente nuestra propia capacidad de concentración.

Normalmente el *lector lento, el que lee a razón de 150 a 200 palabras por minuto*, aproximadamente, o bien lee de viva voz los vocablos, o bien lo va haciendo mentalmente durante el curso de su lectura, tiene un mal hábito de lectura que, dificulta en extremo las cosas: por una parte disminuye la velocidad lectora, con la consecuente pérdida de tiempo, y, por otra, asegura una mala comprensión del pensamiento que se expresa en el texto, ya que la lectura lenta, «palabra por palabra», rompe el pensamiento en pequeños trozos, lo cual hace imposible o en extremo difícil captarlo globalmente en su fluido devenir. Por el contrario, el *lector rápido -aquel que sin previo entrenamiento lee por encima de las 350 palabras por minuto-*, al seguir en su fluido devenir el curso natural del pensamiento, capta con mucha mayor prontitud la relación interna del texto y obtiene así una mejor comprensión de su contenido. Pero por el contrario el buen lector, que no vocaliza y es capaz de captar tres o más palabras con un sólo golpe de vista podrá captar el significado de las palabras apoyándose en el contexto; así el lector rápido podrá leer con gran rapidez sin que peligre la perfecta interpretación de las palabras.

## Las imágenes de las palabras

Lo ya dicho debe llevarnos al convencimiento de que no debemos leer palabras. *Leer palabras es una práctica inútil y un serio estorbo para la verdadera lectura.* No hay que leer jamás palabras, y mucho menos ir avanzando en nuestra lectura palabra por palabra, morosamente. En realidad nuestra visión está capacitada para captar conjuntos de palabras -dos, tres y hasta más con un adecuado entrenamiento y de éstas, únicamente su imagen, de forma global. Así:

C FETER A

PU LICI AD

F T C PIAS EN EL ACT .

Pero más sencillo resulta aún comprender el sentido de las palabras incompletas cuando éstas se hallan insertas en la frase:

**LA LE TU A RÁPIDA ES LA M JOR GAR NTÍA  
DE UN MÁ XIMO RENDIMIENTO.**

«La persona formada guarda una provisión enorme de perfiles de palabras (imágenes de palabras) en el almacén de su memoria. Esta provisión le permite leer con soltura sin necesidad de prestar atención a cada una de las letras». (Zielke). De ahí que el lector rápido posea a su vez una mayor capacidad de comprensión: únicamente prestará atención particular a aquellas palabras muy poco usuales o de alto contenido técnico, pudiendo entregarse más a fondo a la captación de las ideas, en definitiva lo fundamental.

Otra experiencia que podemos realizar -para comprobar cuán inútil es leer palabras es la de colocar sobre los textos una tarjeta, de forma que cubra la mitad inferior de las frases. Veremos cómo aun así podremos leer a la perfección, sin ninguna dificultad. Acto seguido debemos cubrir la mitad superior de las frases. Ahora nos será imposible captar su sentido.

*Si colocamos una tarjeta que cubra la parte inferior de un texto, veremos que aún podremos seguir leyéndolos.*

ESTA SENCILLA EXPERIENCIA NOS INDICA QUE LO QUE

CARACTERIZA LA IMAGEN DE UNA DATADA SON LOS

DIFERENTES SUBEPIGRAFOS DE LAS LETRAS Y A ELLOS SE

DEBE LA FORMA CARACTERÍSTICA DE LAS

DATADAS DIFERENTES FORMAS SUBEPIGRAFOS SON LAS

QUE NOS PERMITEN RECONOCER RÁPIDAMENTE LOS VOCABLOS. POR TANTO, PARA LEER MÁS DEPRISA LO QUE DEBEMOS HACER ES DIRIGIR NUESTROS OJOS HACIA LA PARTE SUPERIOR DE LAS PALABRAS.

*CUALQUIER PERSONA PUEDE LLEGAR A CONVERTIRSE EN LECTOR RÁPIDO, CAPAZ DE SUPERAR SIN ESFUERZO LAS 500 P.P.M. TODO CONSISTE EN SOMETERSE AL DEBIDO ADIESTRAMIENTO, DEL CUAL NADIE DEBE SENTIRSE EXCLUIDO. TODOS PODEMOS LLEGAR A DOMINAR LAS*

*modernas técnicas de lectura ello sólo exige del lector una serie de requisitos que pasamos a comentar inmediatamente.*

## Requisitos para el aprendizaje

1. Es indispensable el buen funcionamiento y una decidida voluntad de superación de la propia destreza de lectura.

Si somos ya lectores rápidos -350 p.p.m.- nuestro objetivo será llegar a superarlas. Si somos lectores lentos -150 p.p.m. -nuestro objetivo será hacernos lectores rápidos. Debemos tener en cuenta que podemos llegar a alcanzar -empleándonos a fondo en el entrenamiento una velocidad de lectura de hasta 900 p.p.m., y que lectores excepcionalmente rápidos y hábiles pueden llegar a las 1.000 p.p.m.

2. Es recomendable determinar *nuestro punto de partida*, es decir, calcular a qué velocidad somos capaces de leer habitualmente con un máximo de comprensión.

3. Debemos descubrir qué cosas nos impiden una lectura rápida y eficiente. Nuestros malos hábitos de lectura -vocalización, subvocalización, fijaciones excesivas, retrocesos, etc. deben ser descubiertos y erradicados.

Indiscutiblemente esto toma tiempo, pero jamás será tiempo perdido. Muy pronto se comprobará con asombro hasta qué punto merecía la pena el esfuerzo y el tiempo empleados en desarrollar nuestra capacidad lectora.

## Determinación del punto de partida

Conviene determinar a qué velocidad somos capaces de leer habitualmente, con un máximo de comprensión, antes de iniciar el aprendizaje de las técnicas de lectura rápida.

Apreciaremos así:

a) nuestro estado actual, y b) los progresos que vayamos realizando a lo largo el curso. Por eso vamos a realizar ahora un ejercicio de lectura, pero antes debemos hacer algunas aclaraciones.

Para comprobar su velocidad de lectura hágase con **un reloj**, preferiblemente con segundero: si puede conseguir un cronómetro, mucho mejor. Tome nota del tiempo que necesita para leer el texto. Este debe leerlo usted a la velocidad con que lo hace habitualmente y sólo una vez, sin volver sobre los renglones si cree que se le ha escapado algo de su sentido.

Al final de la lectura encontrará una serie de preguntas que usted debe responder. Con esto pretendemos determinar su capacidad de comprensión. Intente ser consecuente consigo mismo y no vuelva al texto ni mire las respuestas que van incorporadas al texto de comprensión. Las preguntas deben ser respondidas tras una única lectura. Así comprobamos su capacidad de comprensión en relación a su velocidad habitual de lectura.

Si contesta bien a tres o más preguntas podemos considerarle, pero si sólo responde bien a una o dos, esto indicará que su velocidad de lectura ha excedido a sus posibilidades reales. Si su velocidad de lectura le parece baja no debe dejarse ganar por el desaliento, después de todo usted ha iniciado el

estudio de las modernas técnicas de lectura para superarse, y lo único que por el momento

importa es precisamente su voluntad de superación.

Si se toma en serio el curso y le dedica al menos unos cinco minutos diarios -nunca menos de cinco minutos al entrenamiento de la lectura rápida puede llegar perfectamente a superar sin esfuerzo las 500 p.p.m. El que continúen sus progresos por encima de esta cifra y se eleve usted a cotas aún más altas dependerá únicamente de su tenacidad y perseverancia en el estudio.

En este primer ejercicio es recomendable leer al ritmo habitual. Cuidando la comprensión deberá usted leer a la mayor velocidad posible, sin volver atrás, sin hacer detenciones prolongadas, etc. En el texto han sido contadas las palabras. *Dividiendo* el número de palabras leídas por los minutos empleados en leerlas obtendrá usted el número de palabras por minuto.

Una cosa nos parece indispensable: los ejercicios que en este curso de lectura rápida se ofrecen, van a modo de muestra, para que el lector comprenda a fondo el procedimiento; pero más tarde deberá él mismo -siguiendo éstos como modelo elaborar su propio material. Es algo muy simple.

## EJERCICIOS

**I. Velocidad de lectura.** *Lea el siguiente texto una sola vez y verifique con un cronómetro el tiempo empleado.*

En el extremo sur de Grecia se encuentra una pequeña península, bañada por las azules aguas del Mediterráneo, montañosa, de rocas peladas y estériles, con tres pequeñas llanuras interiores que constituyen el único espacio capaz de albergar una exigua población. De clima cálido y seco, el suelo produce trigo, cebada, olivos, higos y vid, en cantidades escasas, pero de calidad excelente. Abundan las canteras de mármol y las minas de plata, y sus costas son fecundas en pesca. Esta pequeña península se llama el Ática y en su centro se edificó hace ya tres mil años una antigua ciudad que señalará toda una época de la historia mundial: Atenas, la cuna de la democracia.

Parece ser que la población originaria del Ática era de origen pelásgico -un pueblo primitivo del Mediterráneo que practicaba la forma de vida de la ciudad-estado, propia de la época Mesolítica del Medio Oriente. Conocían el alfabeto y la moneda y eran activos comerciantes y navegantes. Se jactaban de haber vivido siempre en el mismo país y según afirmaban, «sus antepasados nacieron en aquel mismo suelo, como las cigarras». La leyenda atribuía la fundación de Atenas a la diosa Palas Atenea -también llamada Minerva por los romanos-, considerada siempre como la protectora de Atenas. A ella fue dedicado el gran templo que desde lo alto de un monte -la Acrópolis preside la ciudad.

A pesar de cierto espíritu localista, en el Ática encontraron refugio los proscritos de todos los regímenes de Grecia. A estos extranjeros, que supieron mezclarse íntimamente con la población indígena, debe Atenas su espíritu abierto, alegre, activo, amante de las artes y de las ciencias, que hizo de esta ciudad el ejemplo de un sistema donde el hombre pudiera crecer y desarrollarse con plena libertad.

(Manuel Sánchez Karr .  
«Atenas, cuna de la democracia». *Hist. y Vida.* ).

Número de palabras del texto: 306.

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

Test de comprensión. Marque sus respuestas.

- 1) En la narración se describe un paisaje:
  - a) de cumbres nevadas.
  - b) montañoso y árido.
  - c) de páramos desérticos.
  
- 2) La producción agrícola de la península del Ática era:
  - a) abundante y de gran calidad.
  - b) escasa y de excelente calidad.
  - c) exigua y de poca calidad.
  
- 3) La ciudad de Atenas se edificó en el centro del Ática hace:
  - a) seis mil años.
  - b) mil años.
  - c) tres mil años.
  
- 4) La organización en ciudad-estado era propia del:
  - a) Neolítico en Centroeuropa.
  - b) Mesolítico en el Medio Oriente.
  - c) Paleolítico en Asia.
  
- 5) El carácter alegre y abierto de la ciudad de Atenas se debía a:
  - a) una intensa actividad comercial.
  - b) al espíritu de la población indígena.
  - c) la llegada de numerosos refugiados políticos.



## MECANISMOS DE LA PERCEPCION VISUAL

La lectura es una actividad intelectual indisolublemente unida a una actividad de orden físico: la percepción visual.

### Elementos que intervienen en la visión

Como sabemos, la movilidad del globo ocular está garantizada por la acción coordinada de la musculatura ocular (músculo ciliar), situado alrededor del globo ocular que al contraerse, el ojo se desplazará consecuentemente en una u otra dirección.

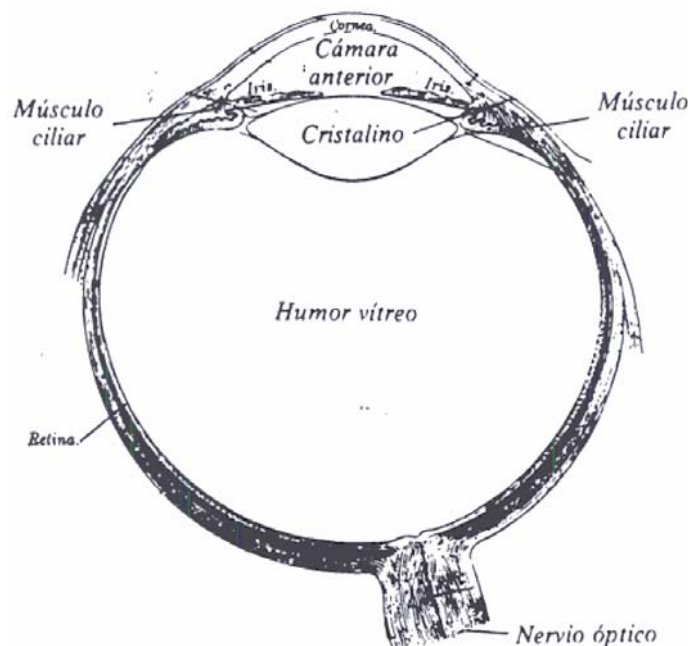
De la refracción de la luz se encarga:

*El cristalino*, situado tras la córnea y unido a un anillo de finos haces musculares: *el músculo ciliar*.

*El humor vítreo*, situado detrás del cristalino.

*El humor acuoso*, situado entre la córnea y el cristalino, en la llamada *cámara anterior*.

Los rayos luminosos procedentes de los objetos entran en el ojo a través de una cúpula transparente, provista de múltiples capas, situada en la parte delantera del ojo: *la córnea*, que será el primer lente del sistema ocular, el cual empieza a inclinar o refractar los rayos luminosos hacia un punto de foco sobre la *retina*, la superficie interior posterior del ojo.



### *Corte de horizontal del ojo*

Después de pasar a través de la córnea, los rayos luminosos ya refractados viajan a través de *la pupila*, situada dentro del anillo coloreado del iris: el *iris* actúa agrandando o disminuyendo las dimensiones de la pupila, con el fin de que entre siempre la cantidad adecuada de luz en la cámara interna del ojo.

Los rayos de luz que pasan a través de la pupila entran entonces en el cristalino, la parte más compleja del sistema ocular, de ahí llega a retina, una membrana transparente que contiene millones de diminutos y sensibles receptores de luz (*conos y bastones*). La retina reacciona a las imágenes proyectadas sobre ella, pero más que registrar las mismas como una película de cámara, lo que hace es transformar las múltiples sensaciones ópticas recibidas en corriente nerviosa para enviarlas a través del llamado nervio óptico al centro visual del cerebro, produciéndose entonces la visión.

### **La acomodación**

Para que la imagen de los objetos contemplados se forme nítida y clara en la retina se requiere la acción de los haces de fibras del músculo ciliar sobre el cristalino, que lo adelgazan y lo llevan a tomar una forma que tiende a esférica. Si no fuera por esto siempre veríamos sólo a una distancia determinada, invariablemente constante y la visión sería limitadísima. Gracias a este mecanismo conocido como *el proceso de la acomodación*, podemos mirar sin dificultad tanto de lejos como de cerca.. Pero, ¿qué importancia tiene para nosotros todo esto? Antes que nada debemos sacar en claro la siguiente idea: en el proceso de la lectura la musculatura ocular trabaja activamente y esa actividad muscular necesita también su descanso.

### **El campo visual**

El campo visual es aquella parcela de realidad, siempre limitada, que podemos captar con nuestros ojos en actitud de reposo. El centro del campo de visión se sitúa en la llamada mancha amarilla de la retina, el resto de la retina «ve» (recibe la luz) con menos precisión. Sólo necesitamos captar las imágenes de las palabras para hacernos con su pleno significado. Lo que sí es importante es saber que podemos ampliar nuestro campo de visión con el adecuado entrenamiento de la movilidad ocular: aún quieta la cabeza podemos ampliar nuestro campo visual moviendo adecuadamente los ojos; y aun quietos los ojos podemos llegar a percibir mayor número de palabras con cada golpe de vista.

### **Las fijaciones**

*«Los movimientos de los ojos de un lector proporcionan indicaciones muy útiles sobre la manera, más o menos eficiente, de leer», A. Conquet.* Existirán así diferencias sustanciales entre el movimiento ocular de un buen lector y los de un mal lector. *Nuestros ojos avanzan a saltos haciendo pequeñas detenciones en diversos puntos de las líneas. A esas breves detenciones de la vista al leer es a lo que llamamos **fijaciones**.* Sólo durante éstas podemos decir con propiedad que estamos leyendo.

### **Determinación del número de fijaciones**

Podemos comprobar mediante una sencilla experiencia, cómo nuestros ojos se desplazan a saltos durante el curso de la lectura y ver cuántas fijaciones hacemos por línea. Sabremos entonces en qué medida debemos

superarnos y corregirnos. Si nuestras fijaciones por línea son excesivas, tendremos que esforzarnos para reducirlas.

### ***Experiencia***

Ante todo debemos hacernos con un espejo pequeño. Colocado éste sobre la página del libro o revista que vayamos a leer, nos situaremos de forma que otra persona, mirando por encima de nuestras espaldas, pueda ver nuestros ojos reflejados en el espejo mientras leemos. Con un poco de paciencia y práctica podemos llegar a determinar de forma bastante precisa el número de fijaciones que hacemos por línea.

### **Importancia del número de fijaciones para la velocidad de la lectura**

El buen lector hará menos fijaciones por línea: su campo visual será más amplio (abarcará más palabras con cada golpe de vista) y, a la par, sus detenciones serán más breves, ya que desentrañará con mayor ligereza el sentido de las palabras y las frases. Aquí las posibilidades de acelerar la velocidad de nuestra lectura serán extraordinarias: potenciando -mediante el adecuado entrenamiento la amplitud de nuestro campo visual, podemos llegar a abarcar hasta cuatro palabras con cada golpe de vista, con lo cual reduciríamos el número de fijaciones por línea a dos o tres, en vez de las seis o siete que realiza el lector deficiente. Esto es parte esencial del aprendizaje de la lectura rápida y, para ello, debemos estar dispuestos a realizar los debidos ejercicios.

En las primeras fases del aprendizaje de la lectura, en la escuela, el niño lee a razón de una sílaba por fijación. Veremos ahora, a modo de ilustración del mecanismo de la fijación, cómo lo hace la persona adulta sin hábito de lectura (1), cómo la persona con una cierta costumbre de leer (2) y, finalmente, cómo lo hace el lector debidamente entrenado(3). Las rayitas verticales indican el punto de fijación, allí donde el ojo se detiene; la horizontal, la amplitud del campo de visión.

- (1) El / hombre / es/ un / animal / de / costumbres
- (2) El hombre / es un / animal de / costumbres.
- (3) El hombre es un / animal de costumbres.

El lector debidamente entrenado realiza sólo dos fijaciones, el lector medio realiza cuatro, en una línea de apenas siete palabras. El lector sin hábito de lectura, tantas fijaciones como palabras. «He aquí, pues, una prueba evidente del principio en el que se basa la lectura rápida».. Es posible se una mejora mediante los ejercicios que ya veremos más adelante. Debemos saber que al reducir el número de fijaciones, la mayor velocidad de lectura obtenida, potencia o facilita la capacidad de concentración mental. Este es un hecho que nos permite afirmar que son precisamente los lectores rápidos los que mejor leen y los que sacan un

mayor partido de sus horas de lectura. A mayor rapidez, mayor concentración y, por tanto, mayor comprensión, asimilación y retención de los contenidos.

## EJERCICIOS

1. Con el objeto de alcanzar una mayor agilidad de la vista, trate de leer horizontalmente los grupos de palabras con una sola fijación, es decir, de un sólo golpe de vista, lo más rápidamente posible. Repita varias veces la lectura incrementando paulatinamente la velocidad. No olvide su ejercicio diario de lectura acelerada.

En todas las Cádiz, que era personas que eran Madrid y París, vehículos Les daba gran éstos, a modo a casa de y esto, bollos, atraía que pasaba. podía inspirar encima la años, no hubiera alguno, pues el casi equivalía majestad de	ciudades populosas entonces la más depositarias de y las llevaban enorgulleciéndose con importancia. de vivientes aquella señora además del buen a otros, ansiosos Doña Flora, una pasión formal gravosa pesadumbre trocado aquel centro general en aquel un trono.	y especialmente en culto, había muchas las noticias de y traían diligentes una misión que Algunos de estos periódicos, concurrían por las tardes, chocolate y mejores de saber lo ya que no ni quitarse de de sus cincuenta papel por otro de las noticias tiempo a la
---	---	---

(Benito Pérez Galdós. *Trafalgar*.)

Velocidad de lectura. *Lea el siguiente texto una sola vez y verifique con un cronómetro el tiempo empleado.*

Los niños de hogaño tienen muchísimas ventajas sobre los niños de antaño. Disponen de la televisión, con todas sus truculencias, en tanto que nosotros sólo disponíamos de los cuentos de Calleja, que siempre terminaban con moraleja y que a fuerza de ser leídos y releídos ya nos sabíamos de memoria. En las escuelas los chicos ya no sufren violencias físicas como las que nosotros sufrimos: coscorrones, correazos y tirones de patilla. Ahora los llevan en automóvil o en transporte escolar, siendo que nosotros íbamos a pie, agarrados a la mano sudorosa de una criada. Los niños de hoy en día comen cuando y lo que les da la gana, ya que la moderna pediatría aconseja que se deje al niño nutrirse a las horas y con los alimentos que les pida el cuerpo; no saben, pues, lo que era no poder levantarse de la mesa hasta haber deglutido el bocado que llevábamos masticando desde hacía una hora y media. Pero sobre todo, los chavos de ahora son infinitamente más afortunados de lo que fuimos nosotros al no tener que hacer acto de presencia ante las visitas, sencillamente porque ya no hay visitas como las de antaño.

Para nuestras mentes infantiles era sumamente difícil delimitar de una manera clara y precisa el concepto de «visita». Al igual que con la electricidad, conocíamos sus efectos y manifestaciones, pero se nos escapaba su naturaleza íntima.

Habíamos aprendido, mediante el más puro empirismo, que si se introducen sendas horquillas o alambres en los dos agujeros de una toma de corriente, no sólo no se ilumina uno gloriosamente como le ocurre a una lámpara, sino que se experimenta una sensación harto desagradable, que penetra hasta la médula de los huesos y lo hace sacudirse como poseso por el diablo. De modo muy similar aprendimos que delante de una visita teníamos que fingir saber ciertas cosas que ignorábamos e ignorar otras cosas que sí sabíamos a la perfección.

Por ejemplo, cuando nos preguntaba un señor de grandes bigotes y vientre abultado cuáles eran las capitales de los países de Europa, o una señora pechugona y con anteojos de cadenita cuáles eran los mandamientos de la ley de Dios. En cambio, nos estaba vedado saber de dónde venían los niños, y muy especialmente teníamos prohibido saber el significado del sexto mandamiento de la propia ley de Dios.

(Marco A. Almazán. «Costumbres de antaño y hábitos de hogaño» *Opiniones Latinoamericanas.* )

Número de palabras del texto: 390.

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

## LOS MALOS HABITOS DE LECTURA y LA NECESIDAD DE SU ERRADICACION

Descubrir los malos hábitos de lectura para erradicarlos y sustituirlos por buenos hábitos de lectura, es uno de los requisitos indispensables para llegar a convertirse en un lector rápido y eficaz. Debemos, pues, ser capaces de distinguir con precisión entre buenos y malos hábitos.

### Las regresiones

Muchos lectores tienen el hábito de volver atrás para ver de nuevo lo ya leído. Una sola lectura no les basta y ya antes de terminar el párrafo o cuando incluso apenas si avanzan sobre la tercera línea vuelven a la primera. A estas continuas marchas atrás o retrocesos es a lo que llamamos regresiones. Su efecto sobre la velocidad de la lectura y, lo que es peor aún, sobre la comprensión misma de lo leído, es altamente negativo; a ellas debemos en gran medida el bajo rendimiento global en la lectura, siendo por lo tanto una práctica que hay que erradicar a toda costa. Para ello, debemos obligarnos a leer siempre «hacia adelante», rítmicamente, siguiendo el curso natural del pensamiento. Si nos obligamos a no hacer retrocesos y leemos siempre hacia adelante podemos, en un primer momento, perder bastante en comprensión, pero luego veremos los resultados tan positivos que esta práctica reporta. Una de las formas de habituarnos a ello es utilizar una tarjeta de tamaño regular con la cual iremos cubriendo los párrafos ya leídos.. Debemos buscar las causas reales de nuestras regresiones para actuar directamente sobre ellas. Estas causas pueden ser:

- a) Falta de atención o de concentración.
- b) Inadecuado desarrollo de nuestra percepción visual.
- c) Un exceso de meticulosidad en nuestras lecturas

a) *Falta de atención o de concentración.* La atención concentrada en la lectura es de vital importancia. Debemos leer activamente, con un fin determinado, sabiendo qué buscamos y cómo encontrarlo: nuestra atención debe estar centrada. Cuando no ocurre así podemos no captar adecuadamente las ideas expresadas en el texto y entonces nos sentimos tentados a volver atrás para captarlas mejor. y ésta no puede ser una práctica más lamentable y perniciosa. La forma correcta de proceder, y la más efectiva, es seguir

siempre hacia adelante y concluir por lo menos el párrafo. La regresión es sinónimo de desorden y falta de método en la lectura.

b) *El inadecuado desarrollo de nuestra percepción visual.* Esta deficiencia también influye directamente sobre nuestra tendencia a regresar. Una incapacidad en la rapidez y nitidez de nuestra percepción nos puede llevar a confundir unas palabras con otras a causa de su grafía más o menos similar o a no captar adecuadamente una o varias palabras. Pero por ahora lo que tenemos que hacer es empezar sin más tardanza a *evitar a toda costa las regresiones*. El contexto puede ayudarnos a descubrir su sentido y que incluso la misma palabra puede aparecernos nuevamente unas líneas más adelante, ahora claramente explicitada.

c) *Un exceso de meticulosidad en nuestras lecturas.* Ahora podemos comprender fácilmente por qué no debemos ser en exceso escrupulosos y detallistas en nuestras lecturas. Aquellos lectores lentos que justifican, su morosidad hablando de «rigor» en la lectura, que ingenuamente no «quieren perder detalle» de cuanto leen y nos hablan de lectura «minuciosa» con orgullo y satisfacción, son los que más regresiones suelen hacer y los que peor partido sacan de sus lecturas. Estos jamás están totalmente seguros ni satisfechos con la lectura de una línea y vuelven a ella antes de terminar el párrafo, una y otra vez, rompiendo así el fluido devenir del pensamiento.

Es preferible volver a leer el párrafo entero, y una y hasta dos veces si es preciso, antes que romper o ir rompiendo el curso natural del pensamiento que equivale en definitiva a subvertir el desarrollo lógico de las ideas a través del párrafo. *Leer siempre hacia adelante, siempre de corrido, rítmicamente, es la mejor manera de garantizar un máximo rendimiento.*

### Vocalización y subvocalización

1. *Vocalización.* Entendemos por vocalización, leer las palabras en voz alta o bien acompañar la lectura con el movimiento de los labios sin emitir sonidos audibles.

Los malos lectores conservan esta mala costumbre desde los tiempos de la escuela.

La vocalización no sólo incide negativamente sobre la velocidad, sino también sobre la comprensión misma de lo leído.

Conversando normalmente pronunciamos de 150 a 200 palabras por minuto. Los profesionales de la palabra, locutores, oradores, etc., apenas sobrepasan las 250 palabras por minuto. Así, aquellas personas que persisten en el hábito de pronunciar las palabras mientras leen, condicionan su velocidad de lectura a esas velocidades, con lo que objetivamente se hallan muy por debajo de la velocidad de lectura que podrían desarrollar (500, 900 y hasta 1.000, p.p.m.). Podríamos decir, pues, que ellos mismos se autolimitan innecesariamente.

Cuando vocalizamos estamos demasiado pendientes de cada palabra y distraemos la atención de lo que es lo fundamental: el curso natural del



pensamiento. Esto imposibilita recoger el sentido general de las frases; la agilidad mental disminuye. Todo lector dominado por el hábito de la vocalización es generalmente un lector lento.

El método más idóneo y efectivo para corregirlo es sencillamente el de obligarnos a leer a mayor velocidad. Para ello deberíamos utilizar el conocido recurso de la tarjeta. Veamos como:



*Abrimos una ventanilla rectangular al centro de una tarjeta y sólo a través de ésta leeremos las líneas.*

Abrimos una ventanilla rectangular al centro de la tarjeta y sólo a través de ésta leeremos las líneas. Deslizándola rápidamente sobre las líneas, nos debemos dar únicamente el tiempo mínimo necesario para poder leer adecuadamente en uno o dos golpes de vista (fijaciones) cada línea. Tras algunos días de práctica los progresos serán evidentes; y si bien es verdad que durante los primeros pasos del entrenamiento podemos perder bastante en comprensión, esto no debe preocuparnos: recordemos que se trata tan sólo de un ejercicio para obligarnos a leer ideas y no palabras, para erradicar el mal hábito de la vocalización, y que una vez superado esto los rendimientos en nuestra lectura serán excelentes

**2. Subvocalización:** La subvocalización es uno de los defectos de lectura más extendidos. Hábito sutil y de difícil extirpación, constituye una de las mayores rémoras del aprendizaje escolar.

Muy pocos lectores tienen conciencia de que poseen este defecto. Para tomar conciencia de si lo poseemos o no, lo más acertado es practicar el siguiente ejercicio:

En posesión de un material de lectura que no encierre grandes dificultades (una revista de información general, la columna de un periódico, etc.), antes de iniciar su lectura, repetimos una frase breve y sencilla ( «La vida es bella», u otra similar), unas cuantas veces. Inmediatamente nos

ponemos a leer repitiendo en voz alta la referida frase. Si nos resulta imposible concentrarnos en la lectura y no entendemos en absoluto lo que leemos (mientras repetimos en voz alta, continuamente, la frase en cuestión u otra cualquiera) , ello querrá decir que poseemos el mal hábito de la subvocalización .

Este mal hábito consiste en, pronunciar mentalmente mientras leemos las mismas palabras del autor sin que emitamos sonido alguno y sin mover los labios. Esta práctica limita igualmente la velocidad y nuestra capacidad de comprensión. Una buena forma de eliminar este defecto sería el siguiente:

Tras la lectura de un párrafo o frase, adoptar una posición personal y activa, hacer una formulación propia, crítica y valorativa de lo leído. Esta ha de ser lo más breve posible y puede incluso consistir en una sola palabra: «estoy de acuerdo», «disiento», «dudoso», etc. Naturalmente esta forma de combatir frontalmente la subvocalización es trabajosa y exige un buen esfuerzo por parte del lector , pero al final se observarán los resultados. Por otra parte, un modo indirecto pero bastante eficiente de combatir la subvocalización o repetición mental es la práctica de la lectura racional acelerada, ya que como muy bien nos dice A. Blay, «la base de la subvocalización está en el hábito de apoyarnos excesivamente en las imágenes y palabras concretas para seguir y captar las ideas». La subvocalización es siempre un freno para la agilidad y rapidez del pensamiento.

La mejor manera de deshacerse de la mala costumbre de la vocalización y subvocalización será la siguiente:

a) Leer activamente, captando las ideas del autor, su pensamiento en su fluido devenir.

b) Las palabras deben pasar a un segundo plano, hay que aprender a tomarlas como lo que en realidad son: un simple vehículo del pensamiento.

c) Todo esto agilizará nuestra lectura; ya mayor velocidad -dentro de límites razonables mayor comprensión.

### **Movimientos corporales**

Los buenos lectores mueven únicamente los ojos al leer. Adoptan una actitud distensa; se sientan derechos, cómodamente (aunque nunca en exceso cómodo), con todos sus músculos quietos y relajados. Están lo suficientemente bien entrenados como para abarcar el campo visual del libro (periódico o revista) en su totalidad, sin necesidad de ir moviendo la cabeza de un extremo a otro de las líneas. Sólo sus ojos lo hacen; lo cual da como resultado un mayor rendimiento en la lectura: el cansancio no sobrevendrá de forma prematura, tardará mucho más en aparecer; comprensión y asimilación se verán potenciadas al existir unas mejores condiciones para la atención concentrada.

Pero los malos lectores (y otros no tan malos no prestan atención a este tipo de detalles. Los consideran superfluos; no valoran adecuadamente su importancia. No saben hasta qué punto los movimientos corporales innecesarios y las malas posturas condicionan el rendimiento global de la lectura.

Así, mientras leen, movilizan las masas musculares de los brazos y del cuello, ya que van recorriendo las líneas (palabra tras palabra) con el lápiz o con la punta de los dedos, o ya en casos extremos van apuntando con la nariz a lo largo de las mismas, con el consecuente movimiento de la cabeza a uno y otro lado. Esta actividad muscular superflua e innecesaria tiende a descentrar nuestra atención, de ahí que debamos prescindir totalmente de estos movimientos innecesarios.

El movimiento ocular es muy rápido y puede llegar a desarrollarse aún más. Pero mientras sigamos recorriendo las líneas con los dedos o con el lápiz, etc. , jamás podremos leer a un ritmo más rápido que el movimiento de nuestras manos.

**EL MOVIMIENTO-OCULAR ES MUY RÁPIDO Y PUEDE LLEGAR A DESARROLLARSE AUN MÁS. PERO MIENTRAS SIGAMOS RECORRIENDO LAS LINEAS CON EL DEDO.**



*Debemos evitar recorrer las líneas con los dedos,*

## EJERCICIOS

I. Ejercicio para agilizar la vista, *ahora con movimientos más amplios de los ojos. Este ejercicio puede realizarse también tomando un libro y leyendo la primera y la última palabra de cada línea.*

La gente salió	de sus casas
Y aspiró el	aire cálido y
picante, y	procuró resguardarse
de él. Y los	niños salieron
de sus casas,	pero no corrieron
ni gritaron	como lo habrían
hecho después	de una lluvia
Los hombres se	erguían junto
a las cercas	de sus campos
y miraban, el	trigo destruido
que se iba	secando rápidamente
y del que	apenas se veía
algo verde	a través de
la película	de polvo.
Los hombres	permanecían silenciosos
y casi no	se movían.
Y las mujeres	salieron de sus
casas para ir	junto a sus
hombres, para	saber si
se consideraban	vencidos. Las
mujeres estudiaron	secretamente el
rostro de los	hombres, pues el
trigo bien	podía perderse
en tanto	quedara algo
de esperanza.	

(John Steinbeck. *Las uvas de la ira.*)

2. Velocidad de lectura. *Lea el siguiente texto una sola vez y verifique con un cronómetro el tiempo empleado.*

En el comienzo hubo una explosión. No una explosión como las que conocemos en la Tierra, que parten de un centro definido y se expanden hasta abarcar una parte más o menos grande del aire circundante, sino una explosión que se produjo simultáneamente en todas partes, llenando todo el espacio desde el comienzo y en la que toda partícula de materia se alejó rápidamente de toda otra partícula. «Todo el espacio», en este contexto, puede significar, o bien la totalidad de un Universo infinito, o bien la totalidad de un Universo finito que se curva sobre sí mismo como la superficie de una esfera. Ninguna de estas posibilidades es fácil de comprender, pero esto no será obstáculo para nosotros; en el Universo primitivo, importa poco que el espacio sea finito o infinito.

Al cabo de un centésimo de segundo aproximadamente, que es el momento más primitivo del que podemos hablar con cierta seguridad, la temperatura del Universo fue de unos cien mil millones de grados centígrados. Se trata de un calor mucho mayor aún que el de la estrella más caliente, tan grande, en verdad, que no pueden mantenerse unidos los componentes de la materia ordinaria: moléculas, átomos o siquiera núcleos de átomos. En cambio, la materia separada en esta explosión consistía en diversos tipos de las llamadas partículas elementales, que son el objeto de estudio de la moderna física nuclear de altas energías.

Encontraremos repetidamente estas partículas en este libro; por el momento bastará nombrar a las que eran más abundantes en el Universo primitivo, y dejaremos las explicaciones más detalladas para los capítulos 3 y 4. Un tipo de partícula que estaba presente en gran cantidad era el electrón, la partícula con carga negativa que fluye por los cables en la corriente eléctrica y constituye las partes exteriores de todos los átomos y moléculas del Universo actual. Otro tipo de partícula que abundaba en tiempos primitivos era el positrón, una partícula de carga positiva que tiene exactamente la misma masa del electrón. En el Universo actual, sólo se encuentran positrones en los laboratorios de altas energías, en algunas especies de radiactividad y en los fenómenos astronómicos violentos, como los rayos cósmicos y las supernovas, pero en el Universo primitivo el número de positrones era casi exactamente igual al número de electrones. Además de los electrones y los positrones, había cantidades similares de diversas clases de neutrinos, fantasmales partículas que carecen de masa y carga eléctrica. Finalmente, el Universo estaba lleno de luz. No debemos considerar a ésta separadamente de las partículas, pues la teoría cuántica nos dice que la luz consiste en partículas de masa cero y carga eléctrica cero llamadas fotones. (Cada vez que un átomo del filamento de una bombilla eléctrica pasa de un estado de alta energía a otro de baja energía se emite un fotón. Hay tantos fotones que salen de una bombilla eléctrica que parecen fundirse en una corriente continua de luz, pero una célula fotoeléctrica puede contar con fotones individuales, uno por uno.) Todo fotón lleva una cantidad de energía un momento definido, que depende de la longitud de onda de la luz. Para describir la luz que llenó el Universo primitivo, podemos decir que el número y la energía media de los fotones eran aproximadamente los mismos que los de los electrones, positrones o neutrinos.

Steven Weinberg. *Los tres primeros minutos del Universo.* )

Número de palabras del texto: 557.

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

Test de comprensión. Marque sus respuestas.

1. La explosión que tuvo lugar al comienzo del Universo:

- a) Partió de varios puntos indeterminados.
- b) Se produjo simultáneamente en todas partes.
- c) Partió de un centro definido y se expandió.

2) La temperatura del Universo en su momento más primitivo fue de:

- a) 50.000 millones de grados centígrados.
- b) 1 billón de grados centígrados.
- c) 100.000 millones de grados centígrados.

3) En el Universo actual los positrones se encuentran :

- a) En los cables de la corriente eléctrica.
- b) En los laboratorios de alta energía y fenómenos radiactivos.
- c) En los filamentos de las bombillas eléctricas.

4) El tipo de partícula más abundante en el Universo primitivo fue:

- a) El electrón.
- b) El positrón .
- c) Ambas en la misma proporción.

5) Cada vez que un átomo del filamento de una bombilla eléctrica pasa de un estado de alta energía a otro de baja energía emite:

- a) Un neutrino.
- b) Un fotón
- c) Un electrón.

## EL ENTRENAMIENTO DE LA PERCEPCION VISUAL. LA VISION PERIFERICA

En contra de lo que muchos creen, la lectura es una habilidad susceptible de ser perfeccionada. Superados los malos hábitos de lectura -rémora del aprendizaje escolar-, la adecuada utilización de nuestros ojos juega un importante papel en este perfeccionamiento. El lector promedio pone en juego sólo un 20 por ciento de su capacidad visual; pero ejercicios de lectura especialmente ideados para este fin, nos posibilitarán el ampliar nuestro campo de visión, con lo cual podremos aprovechar al máximo las posibilidades reales de nuestra mirada. Es decir: nuestros ojos, convenientemente educados, pueden llegar a captar cuatro o cinco signos gráficos con cada golpe de vista; leeremos grupos de frases, en lugar de hacerlo palabra por palabra; y esta mayor amplitud de nuestra mirada nos permitirá realizar menos fijaciones por línea y ganaremos ostensiblemente en velocidad de lectura, y se incrementará nuestra capacidad de comprensión.

### **La visión periférica**

Cuando fijamos directamente la mirada en un punto determinado nos damos cuenta de que nuestros ojos perciben a la par lo que se halla rodeando a ese punto. Esta capacidad de percepción de nuestros ojos, cuya amplitud se ha calculado aproximadamente en unos 180 grados, es lo que se ha dado en llamar visión periférica.

En la lectura la capacidad visual periférica de nuestros ojos es mucho menor: el tamaño regular de la letra impresa y sus características particulares influyen en esto. No obstante esta capacidad visual puede desarrollarse mediante la práctica constante. Esto es de suma importancia, ya que de la amplitud de la visión periférica dependerá la amplitud de nuestro campo visual: se trata de poner en actividad una extensión mayor de la retina.

### **La educación de la visión periférica. Ampliación del campo visual**

En la llamada visión periférica se basan fundamentalmente los ejercicios que al final de este capítulo ofreceremos. Se trata de llegar a captar, en toda la plenitud de su sentido y en instantáneos golpes de vista, las palabras y las letras situadas a ambos lados de un punto determinado en el que deberemos fijar la vista mientras leemos. Recordemos que es perfectamente posible llegar a captar de tres a cinco palabras en una sola fijación; esto es, un total de 10 a 25 letras con cada golpe de vista.

Para realizar estos ejercicios debemos hacernos con un trozo de cartulina (tarjeta postal o naipes, etc.) fuerte, y preferiblemente de un material que sea deslizante. Con esta tarjeta iremos cubriendo y descubriendo, rápidamente, cada una de las líneas del material de lectura. Obviamente empezaremos por la línea superior; se trata de ver cada línea en un solo vistazo, en el menor espacio de tiempo posible.



***Con una tarjeta iremos cubriendo y descubriendo, rápidamente, cada una de las líneas del material de lectura.***

Para lograr una adecuada velocidad manipulando la tarjeta, la mano deberá colocarse de la manera siguiente: la palma sobre el papel, firme, apresándolo. Los dedos, por su parte, deben oprimir suavemente la cartulina y, una pequeña tracción, seguida de una veloz extensión, debe bastarnos para captar las grafías. Para mayor comodidad utilizemos para ello los dedos índice y medio. Con un poco de práctica podremos desarrollar una gran habilidad. La mano y el brazo deben permanecer inmóviles; el movimiento de los dedos debe ser suave y ligero.

### **Determinación de nuestro campo de visión**

Antes de entrar de lleno en la realización de los ejercicios de amplitud de visión, sería conveniente -al igual que lo hicimos con la velocidad de lectura determinar cuál es nuestro punto de partida; es decir, determinar primeramente cuál es la amplitud de nuestro campo de visión. Para ello utilizaremos los llamados «Triángulos de visión periférica».

En estos ejercicios debemos utilizar la tarjeta como se indicó más arriba. Pero además debemos tener en cuenta lo siguiente: imaginar siempre al centro del triángulo una línea vertical. En ella centraremos la mirada sin desviarla hacia ningún lado; se trata de ir deslizando la tarjeta para ver cuán rápidamente podemos captar, en un sólo golpe de vista, los signos gráficos. Al principio podremos leer con gran facilidad, pero llegado un momento -cuando sea mucho mayor el número de letras-, no podremos captar las letras más alejadas de la línea central, imaginaria, del triángulo. Así determinaremos la amplitud de nuestro campo visual: allí donde ya no consigamos leer con un solo golpe de vista estará su límite. Recordemos que debemos leer en un solo vistazo, y que nunca debemos leer dos veces. La tarjeta hay que ir la deslizando conforme se explicó más arriba, si no el ejercicio no tendrá validez.



## **Óptimas condiciones externas para la lectura**

Una serie de factores, personales y externos y siempre en íntima interrelación, inciden directamente sobre el rendimiento global en la lectura. No siempre será fácil mantener el adecuado control sobre los mismos, pero es necesario hacer el intento, ya que de ello dependerá en gran medida el incremento de nuestra capacidad lectora. Queremos ahora comentarlos aunque sólo sea muy brevemente para que, conociéndolos, procuremos en la medida de nuestras posibilidades tenerlos en cuenta, a fin de posibilitar un máximo rendimiento.

### *1) Iluminación*

Un aspecto que siempre suele descuidarse y al que no siempre se le presta la debida atención es la iluminación. Nunca debemos leer con cualquier luz. Esta no debe ser ni excesivamente intensa ni excesivamente débil, ya que ambas son igualmente perniciosas y terminan fatigando nuestros ojos. La lámpara o flexo con que leamos debe ir situada a nuestra izquierda y a la altura necesaria para que los rayos luminosos incidan directamente sobre el papel, nunca sobre nuestros ojos.

### *2) El papel*

Otro factor externo de importancia es el papel; también la calidad del papel tiene influjo directo sobre la velocidad de la lectura. Los papeles blancos y muy satinados producen reflejos que dificultan la lectura: cansan la vista. Lo más adecuado sería el empleo de papel de tonalidad ligeramente crema o por lo menos el del blanco no satinado.

### *3) La tipografía*

Cada persona en particular y de acuerdo a su mayor o menor agudeza visual sentirá más o menos fatigados sus ojos al leer con talo cual tipo de letra: la que para nosotros puede resultar pequeña en exceso puede ser la idónea para otro individuo cualquiera. Ahora bien, en general, hay que tener en cuenta que las letras de tamaño medio son preferibles y son también preferibles los tipos de imprenta -o de máquina de escribir con la menor cantidad de adornos posibles, esto es, con la mayor sencillez en su diseño.

### *4) El ángulo de lectura*

Algo que siempre se descuida: el ángulo de lectura; la correcta posición del libro al leer. Si leemos durante un tiempo muy breve en verdad no vale la

pena preocuparse demasiado por el ángulo de inclinación; pero cuando nos entregamos a la lectura durante horas -por exigencias profesionales o por razones de estudios, sí que es un factor de vital importancia.

Colocar el libro horizontalmente sobre la mesa de trabajo nos obliga a inclinarnos sobre el mismo; torcemos el cuello y la espalda, nos encorvamos, y esto suele provocar entumecimientos y prematuras manifestaciones de cansancio. La vista debe incidir en ángulo recto sobre el material de lectura para alcanzar un óptimo rendimiento. Para ello debemos levantar ligeramente el libro, bien mediante un atril o bien utilizando, sencillamente, otros libros que colocaremos detrás del que estemos leyendo, hasta que todo él quede perpendicular a la mirada. Eso sí: nunca conviene que hagamos esto con las manos, ya que así pondríamos en actividad, innecesariamente, la musculatura de los brazos y ya conocemos de sobra las consecuencias de estas acciones en apariencia sin importancia. Un atril es el mejor medio para mantener el libro en posición perpendicular mientras leamos.

### 5) *Postura del lector*

La postura idónea para leer durante un largo periodo de tiempo es la de sentado; todo el organismo lo agradece y responde en consecuencia. Debemos sentarnos con el cuerpo recto, la espalda pegada al respaldo de la silla, como cuando escribimos a máquina, pero con los antebrazos apoyados en la mesa de trabajo.

Todos nuestros músculos deben estar relajados. Nuestros pies tranquilamente descansando en el suelo. Jamás debemos doblar la espalda ni inclinar excesivamente el cuello; de ahí la importancia de colocar correctamente el libro. La respiración debe quedar libre de todo tipo de trabas. Esto es de vital importancia: tenemos que leer no sólo relajados sino también con un adecuado ritmo respiratorio; ya que una postura distendida y relajada -aunque nunca de abandono total, se entiende-, unida a un ritmo respiratorio adecuado suele tener un positivo influjo sobre nuestra disposición espiritual y psíquica: psíquica y espiritualmente nos relaja y nos seda, con lo cual se incrementa nuestra capacidad de concentración y de asimilación. De ahí la importancia de mantener el cuerpo recto para dejar libre movilidad a los pulmones.

### 6) *La relajación de la vista*

La actividad ocular del lector deficiente es siempre en si misma mucho más fatigosa: las regresiones continuas, con mayor o menor desorden; la lectura palabra por palabra, etc. , revierten siempre en un mayor cansancio de la vista. Lo que sucede es que precisamente la costumbre de leer así, hace que no tengamos conciencia de ello. Pero si aprendemos a utilizar adecuadamente nuestros ojos -nada de regresiones inútiles, etc.-, y transformamos en hábito las nuevas técnicas en base a una práctica continuada de las mismas,

conseguiremos a la par un alivio para la vista. Esto llevará consigo un incremento considerable de la concentración y del rendimiento global en la lectura.

Pero de todas es conveniente conocer una serie de ejercicios que tienen como objeto la relajación de la vista tras una larga jornada de lectura.

**Aconsejamos que se proceda del modo siguiente tras una larga sesión de lectura:**

a) Levantar la vista del texto y mirar a lo lejos. Tengamos siempre presente el fenómeno de la acomodación: *«la continua acomodación de la vista durante un cierto tiempo a un determinado tipo de letra ya una determinada distancia, ha de quedar compensado con ejercicios de acomodación a otras distancias»* (W. Zielke). Así, es conveniente mirar objetos que se encuentren a mayor distancia en la habitación de estudio; y si nos encontramos junto a una ventana mirar a través de ella, dejar vagar la mirada al infinito por unos instantes. Debemos así mismo observar objetos de distintos tamaños y de formas y colores diferentes: esto ejercitará las partes del ojo que no habían entrado en actividad durante la lectura. Igualmente es aconsejable hacer de vez en cuando círculos con los globos oculares.

b) Cerrar los ojos; mantenerlos cerrados durante algún tiempo; podemos incluso cubrirlos con las palmas de las manos, pero sin hacer presión ni restregarlos: unos minutos de descanso reparador en la oscuridad es siempre muy efectivo. Si están demasiado cansados podemos también cubrirlos con un paño mojado de agua fría.

c) Debemos hacer detenciones en las lecturas prolongadas; cada media hora o cada veinte minutos sería lo más adecuado. En este periodo de tiempo podemos realizar los ejercicios.

EJERCICIOS PARA DETERMINAR LA AMPLITUD DE SU CAMPO VISUAL(1)

y  
con  
bastón  
conociendo  
por las cosas  
en los relojes  
más tarde llegaba  
bajaron al despacho  
nunca en la madrugada  
nada se sabe en esta casa  
por ahora esto no nos servirá  
decían que en la calle principal

a  
poder  
entre otros  
varios jugadores  
estaba allí sentada  
por si no lo llega a ver  
no se sabe el número exacto  
se inclinó sobre las madre selvas  
disminuyó la velocidad y se detuvo  
creo que va a quedar perfectamente bien  
si me libero de esta situación tan violenta  
expone el gran problema que representa ella aquí

## EJERCICIOS (II)

antro  
 astro  
 parco  
 alegrías  
 arterias  
 por la calle  
 subes y bajas  
 tira y afloja  
 vive con ellas ,  
 cogió la pasta  
 apaga las luces  
 echaron un pulso  
 tiraron el bolso  
 es lo importante ,  
 con ojos atónitos  
 para tontos no es  
 no gana tanto allá  
 él quiso salir así  
 en cuanto vinieran  
 ella tuvo la culpa  
 él pagó los gastos

entre  
 salgo  
 para él.,  
 sigo así  
 no la dejo  
 no es otra  
 así está bien  
 ya él lo pagó  
 nunca lo creyó  
 no hay por qué  
 siempre la quiso  
 lo pintó de azul  
 el calor era mucho  
 ella salió gritando  
 encendió un pitillo  
 casi los matan allí  
 la cosa está difícil  
 si no hay otra salida  
 perdió toda esperanza  
 ayudando a todo aquél  
 entre bromas y chanzas

Ejercicios de comprensión rápida. *Debe usted leer lo más rápidamente posible sin emplear la tarjeta y reconocer en cada grupo las tres palabras relacionadas, de una u otra manera, con la que lo encabeza.*

#### DOMADOR.

jardín, taza, camión, destreza, teatro, guitarra, mochila, cantina, cortina, muñeca, látigo, bisagra, moqueta, capricho, luz, quimera, astucia, reloj, barca, parque, hierro.

#### BARCO.

libro, máquina, agua, guirnalda, bastante, pipa, caviar, luz, fiambre, lentes, cubierta, pluma, mechero, jinete, tela, galleta, almuerzo, linterna, timón, zapato.

#### TRAFICO.

cátedra, mosca, arlequín, peatón, garbanzo, marco, sal, libro, invento, pomada, semáforo, vino, gorila, helicóptero, ganancia, compota, capítulo, asfalto, tigre, partitura, salón, cónyuge, hábito.

## EJERCICIOS

I. Ejercicio de lectura acelerada. *Lea el siguiente texto una sola vez y verifica con un cronómetro el tiempo empleado.*

La biblioteca tenía tres puertas que daban sobre una terraza de mármol. En el jardín las fuentes repetían el comentario voluptuoso que parecen hacer, a todo pensamiento de amor, sus voces eternas y juveniles. Al inclinarme sobre la balaustrada, yo sentí que el hálito de la primavera me subía al rostro. Aquel viejo jardín, de mirtos y laureles mostrábase bajo el sol poniente lleno de gracia gentílica. En el fondo, caminando por los tortuosos senderos de un laberinto, las cinco hermanas se aparecían con las faldas llenas de rosas, como en una fábula antigua. A lo lejos, surcado por numerosas velas latinas que parecían de ámbar, extendíase el Mar Tirreno. Sobre la playa de dorada arena morían mansas las olas, y el son de los caracoles con que anunciaban los pescadores su arribada a la playa, y el l ronco canto del mar, parecía acordarse con la fragancia de aquel jardín antiguo, donde las cinco hermanas se contaban sus sueños juveniles, a la sombra de los rosáceos laureles.

Se habían sentado en un gran banco de piedra a componer sus ramos. Sobre el hombro de María Rosario estaba posada una paloma, y en aquel cándido suceso yo hallé la gracia y el misterio de una alegoría. Tocaban a fiesta unas campanas de aldea, y la iglesia se perfilaba a lo lejos, en lo alto de una colina verde, rodeada de cipreses. Salía la procesión, que anduvo alrededor de la iglesia, y distinguíanse las imágenes en sus andas, con los mantos bordados que brillaban al sol, y los rojos pendones parroquiales que iban delante, flameando victoriosos como triunfos litúrgicos. Las cinco hermanas se arrodillaron sobre la yerba, y juntaron las manos llenas de rosas. ∴

(Ramón del Valle-Inclán. *Sonata de Primavera*).

Número de palabras del texto: 283.

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

Test de comprensión. Marque sus respuestas.

- 1) La casa descrita en la narración se halla situada:
  - a) en el campo.
  - b) en la falda de la montaña.
  - c) cerca del mar.
- 2) La escena transcurre:
  - a) a altas horas de la madrugada.
  - b) al mediodía.
  - c) durante el atardecer .
- 3) La planta que evidentemente predomina en el jardín es:
  - a) el pino.
  - b) el laurel y el mirto.
  - d) c) el rosal.
- 4) La estación en que se desarrolla la narración es:
  - a) la primavera.
  - b) el otoño.
  - c) el verano.
- 5) Cerca del lugar se encontraba:
  - a) una posada.
  - b) una iglesia.
  - c) una casa de juego.



Continuamos con los ejercicios para agilizar la vista. *Lea horizontal mente los grupos de palabras con una sola fijación. lo más rápidamente posible y sin desplazar para nada la cabeza: sólo los ojos deben desplazarse rápidamente de un extremo a otro del papel. y no olvide su ejercicio diario de lectura acelerada.*

Antes de despertar  
espíritu el  
forma de angustiosa  
tristeza hondísima,  
endiablados nervios,  
con trágico humorismo.  
moverme, no tenía  
y pedir a los  
material de lo que  
alma todo el  
Por fin pudo  
el terror; alargué  
palpé... Imposible  
cuando pasé la mano  
sin tropezar en nada...  
tocar la parte, no  
no sentía dolor alguno...,  
increíble mutilación dejaba  
Por fin, apliqué mis dedos a  
como un troncho de col;  
tendones, los coágulos de  
insensible, tendiendo a  
espesa papilla que al  
acartona... Metí el dedo  
Metilo también en el  
automáticamente queriendo  
circuito de piel de  
cabía dudar ya.  
daba fe de aquel  
Yo, yo mismo,  
pensante y hasta en  
salud física, no

ofrecióse a mi  
horrible caso en  
sospecha, como una  
farsa cruel de mis  
que suelen desmandarse  
Desperté; no osaba  
valor para reconocerme  
sentidos la certificación  
ya tenía en mi  
valor del conocimiento.  
más la curiosidad que  
mi mano, me toqué,  
exponer mi angustia  
de un hombro a otro  
El espanto me impedía  
diré dolorida, pues  
la parte que aquella  
al descubierto...  
la vértebra cortada  
palpé los músculos, los  
sangre, todo seco,  
endurecerse ya, como  
contacto del aire se  
en la tráquea, tosí...  
esófago, que funcionó  
tragármelo...; recorrí el  
afilado borde... Nada, no  
El infalible tacto  
horroroso, inaudito hecho.  
reconociéndome vivo,  
perfecto estado de  
tenía cabeza.

(Benito Pérez Galdós.  
*¿Dónde está mi cabeza?*).

## EJERCICIOS

*Lea lo más rápidamente posible el texto, tratando de captar los siguientes datos:*

- a) Porcentaje de habitantes de Lulliani que vivía en granjas.
- b) Índice de natalidad de la población.
- c) Promedio de hijos vivos en las parejas con instrucción primaria o estudios superiores.

En Pakistán, un proyecto de investigación médica, iniciado en 1961, proporcionó información sobre el número de niños vivos por cada pareja, clasificadas según la educación y los ingresos. El estudio fue realizado en Lulliani, una pequeña localidad en la provincia de Labore, en Pakistán Occidental. Acababa de establecerse un centro sanitario gubernamental, pero los hábitos de las personas no habían cambiado hasta el momento de un modo apreciable. De las 12.500 personas de Lulliani, el 33 por 100 vivía en granjas, y el resto eran pequeños artesanos, obreros, tenderos, y unos pocos, el 4 por 100, personal del Estado. El 15 por 100 de las personas sabían leer, y el 12 por 100 habían recibido una educación primaria o superior.

Los índices de natalidad estaban situados entre el 48 y el 50 por 100 de la población, durante el período del estudio. El número de hijos vivos por familia variaba ampliamente según los ingresos y la educación. Las parejas adscritas al grupo más elevado, de los cinco establecidos según los ingresos, tenían un promedio de 3,23 niños vivos, mientras las parejas en el grupo de ingresos más bajos, tenían un promedio de 2,75 niños vivos.

El promedio de hijos entre los analfabetos era de 2,9, mientras que el promedio para las parejas con una educación primaria o superior era de 3,4. Entre aquellas parejas que eran totalmente analfabetas el promedio de hijos vivos era de 1,9, en el grupo de rentas más bajas, comparado con 3,0 en el caso del grupo de ingresos superiores.

(Frederick Osborn. *¿*

*El futuro de la herencia humana*). .1

Ejercicio para agilizar la vista. *Repita varias veces la lectura y no olvide su ejercicio diario de lectura acelerada.*

El hombre se buscó  
mirada y las halló  
extremos de sus brazos.  
que utilizar la vista  
a blandir los brazos; en  
manos enguantadas contra  
durante cinco minutos con  
este modo logró que el  
superficie de su cuerpo  
que dejara de tiritar.  
manos. Tenía la impresión  
peso muerto al final de  
quería localizar esa  
Comenzó a invadirle  
miedo sordo y tenebroso.  
cayó en la cuenta de que  
perder unos cuantos dedos  
que ahora constituía un  
el que llevaba todas las  
produjo pánico; se volvió y  
cauce helado del arroyo,  
casi invisible. El perro  
misma altura que él.  
propósito ni fin, con un  
anteriormente en su vida.  
entre la nieve comenzó a  
las riberas del arroyo,  
los álamos desnudos, el cielo...  
mejor. Ya no tiritaba.  
seguía corriendo los pies  
hasta, quizá, si corriera  
llegar al campamento.  
varios dedos de las manos  
cara, pero sus compañeros  
y salvarían el resto.

las manos con la  
colgando de los  
Le pareció extraño tener  
para encontrarlas. Volvió  
el aire golpeándose las  
los costados. Los agitó  
violencia inusitada, y de  
corazón lanzara a la  
la sangre suficiente para  
Pero seguía sin sentir las  
de que le colgaban como  
los brazos, pero cuando  
impresión, no la encontraba.  
el miedo a la muerte, un  
El temor se agudizó cuando  
ya no se trataba de  
de las manos o los pies,  
asunto de vida o muerte en  
de perder. La idea le  
echó a correr sobre el  
siguiendo la vieja ruta ya  
trotaba a su lado, a la  
Corrió ciegamente sin  
miedo que no había sentido  
Mientras corría desolado  
ver las cosas de nuevo:  
los depósitos de ramas,  
Correr le hizo sentirse  
Era posible que si  
se le descongelaran y  
lo suficiente, podría  
Indudablemente perdería  
y los pies y parte de la  
se encargarían de cuidarle

(Jack London." *El fuego de la hoguera*)

*Lea lo más rápidamente posible el texto, tratando de captar los datos siguientes:*

- a) ¿Qué porcentaje de población activa cubana recogía el censo de 1899?
- b) ¿Qué proporción trabajaba en el sector minero?
- d) ¿A cuánto ascendía el número de profesiones liberales?

El censo de 1899 reveló que la población activa cubana ascendía a 678.000 de un total de 1.572.797 habitantes, es decir el 43 por 100. (En 1846 esta cifra se elevaba a 431.258 de un total de 896.294, o un 41 por 100.) De éstos, trabajaban en la agricultura, pesca y minería 336.271: ¡ 330.271 en la agricultura, 5.000 en la minería y 1.000 en la pesca. La población obrera urbana, 342.301 trabajadores, se dividía en las siguientes categorías: industrias mecánicas y de manufacturas, 97.703; comercio y transportes, 81.918; profesiones liberales, 8.768; servicios personales y domésticos, 151.912. Por orden de importancia numérica, las ocupaciones eran: trabajadores de industrias de tejidos, de tabacos, construcción, transportes, metalúrgicas, alimentos y licores, curtidores impresores, albañiles y ceramistas e industria de la madera. La industria de tejidos era fundamentalmente artesanal. En realidad, los trabajadores de la rama del tabaco eran la fuerza dominante de los obreros urbanos.

(Philip S. Forner.)

*(La guerra hispano-cubano-americana y el nacimiento del imperialismo norteamericano ).*

## EJERCICIOS

I. Ejercicios de comprensión rápida. *Lea lo más rápidamente posible -sin emplear la tarjeta y reconozca en cada grupo las tres palabras relacionadas con la que sirve de encabezamiento.*

### FUEGO

naranja, plumero, loco, planeta, caballo, galeón, cocina, pomada, campaña, gorila, salón, semáforo, humo, privado, reyerta, leña, túnica, página, alfabeto, partitura, luna.

### POETA

jabón, jubón, joven, azulejo, calcetín, arquitecto, moza, misa, musa, guante, aguante, magnate, agujero, maestro, libro, película, metro, silla, Sevilla, parrilla, hornilla, aspiración, aspirador, inspiración.

### HAMBRE

sillón, cajón, cinturón, linimento, alimento, pincel, pastel, vapor, humor, calor, encuentro, familia, afable, baúl, famélico, ganar, manual, tormenta, orquesta, palestra, templo, estrella, estrechez

### CANTANTE

lámpara, barullo, murmullo, muralla, ópera, delfín, casco, atril, tijera, repostera, vestido, capitán, bosque, cucharilla, jabalí, melodía, cristal, revista, pintor, alacrán, relojería.

2. Velocidad de lectura. *Lea el siguiente texto una sola vez y verifique con un cronómetro el tiempo empleado.*

México posee una riqueza potencial fabulosa y un subdesarrollo de tecnología e infraestructura que se traduce en graves y acusadas diferencias sociales. Seguramente esto es cosa conocida. También lo es - aunque sea como mito o fabulación - que en este país hubo un proceso revolucionario complejo, ambiguo e intrincado; mezcla de intuición y populismo en su arranque, de claudicaciones y renunciaciones después. Posiblemente sea el sector cultural el que ofrezca en alguno de sus ámbitos una huella revolucionaria más palpable, no sólo en su concepción, sino también en su disfrute.

Mi aproximación al tema es de todos modos forzosamente parcial, tanto en el manejo de cifras, como en el espacio al que me refiero. México es un país de enormes dimensiones que concentra de once a trece millones de habitantes en el Distrito Federal, que es la capital. Aunque esta cifra representa casi la tercera parte de la población total, es evidente que los problemas son muy distintos entre el Distrito Federal y los Estados. Por otra parte, existe otra circunstancia poco conocida por nosotros que nos exige relativizar siempre la problemática cultural mexicana: casi quince millones de indígenas viven en comunidades cerradas y en durísimas condiciones; desconocen el castellano y hablan náhuatl, otomí, maya u otras de las lenguas prehispánicas mesoamericanas.

México dedica a la conservación, producción y difusión cultural cantidades muy elevadas en relación a la renta «per cápita» existente. No todos los sectores se ven beneficiados del mismo modo. La financiación cultural ha obedecido más de una vez a determinados caprichos personales durante el sexenio correspondiente a una planificación coherente, pero no cabe duda que se ha ido formando una infraestructura cultural de dimensiones cada vez más amplias y sólidas.

Particular hincapié se ha hecho en la localización, mantenimiento y restauración de las zonas arqueológicas prehispánicas. Actualmente existen catalogadas unas 12.000. Esta cifra puede orientarnos sobre la ingente obra emprendida, dada la magnitud de lo que fueron las ciudades y centros religiosos de Mesoamérica. La visita a Teotihuacán, Tlatelolco, Cholula, Chichén-Itzá, Palenque, Tula, Tajín,... etc., o el estado actual de las excavaciones de lo que fue el Templo Mayor de Tenochtitlán -capital azteca sobre la que se construyó la ciudad de México-, dan una idea del volumen de inversiones empleado y de la formidable tarea que queda por hacer.

(Juan A. Hormigón.

*México: cultura y subdesarrollo*).

Número de palabras del texto: 385. .

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

Test de comprensión. *Marque sus respuestas.*

- 1) La capital de México concentra:
  - a) De 10 a 15 millones de habitantes.
  - b) De 11 a 13 millones de habitantes.
  - c) De 5 a 8 millones de habitantes.
- 2) De los casi quince millones de indígenas mexicanos:
  - a) Todos hablan castellano.
  - b) Lo desconocen totalmente.
  - c) Hablan castellano con términos prehispánicos.
- 3) La financiación cultural en México corre a cargo:
  - a) Del Estado.
  - b) De entidades ciudadanas o comunales.
  - c) De inversiones privadas.
- 4) El número de zonas arqueológicas prehispánicas catalogadas actualmente es de:
  - a) 12.000
  - b) 25.000
  - c) 18.000
- 5) La actual ciudad de México está construida sobre la antigua:
  - a) Teotihuacán.
  - b) Tatelolco.
  - c) Tenochtitlán.

Ejercicio para alcanzar una mayor agilidad de la vista.

Siguió el segundo  
 logró el soldado desasirse,  
 hacia Horsell por entre  
 Se las arregló para  
 que bordea el camino, y  
 entrar en Woking; Ya  
 entrecortaban como en una  
 seguir caminando. Le pareció  
 sino muy pocas gentes, y  
 mayoría y cubiertas de  
 le hizo dar un rodeo, y  
 escombros de una pared  
 regresaba uno de los marcianos.  
 hombre, agarrarlo con uno  
 acero y estrellarle los  
 de un pino. Y al fin,  
 se atrevió el artillero  
 llegar al terraplén  
 Avanzó furtivamente por  
 Maybury, esperando que  
 al aproximarse a Londres.

monstruo al primero  
 se arrastró cautelosamente  
 los matorrales incendiados.  
 llegar con vida al foso  
 consiguió de esta manera  
 las palabras se le  
 letanía. Le fue imposible  
 que no quedaban vivar  
 éstas, enloquecidas en su  
 quemaduras. El incendio  
 se ocultó entre los  
 calcinada al advertir que  
 Le vio perseguir a un  
 de sus tentáculos de  
 sesos contra el tronco  
 al caer la noche,  
 a correr y pudo  
 de la estación.  
 la vía en dirección a  
 el peligro se alejara

(H. G. Well .  
*La guerra de los mundos*).



5. Lea lo más rápidamente posible el texto, tratando de captar los datos siguientes:

- a) ¿En qué consiste la originalidad de la publicidad radiofónica ?
- b) ¿Qué cantidad de «transistores» fueron importados en 1969 a EE.UU.?
- c) ¿Cuántas emisoras de gran potencia posee Estados Unidos? ,

La publicidad radiofónica ofrece la originalidad de ser el único medio importante que se dirige a otro sentido que el de la vista, lo que no es, evidentemente, el caso de la publicidad televisada. ¡ Es interesante dar aquí algunas cifras que hagan resaltar la importancia de la radio y la televisión en Estados Unidos. Existen en este país alrededor de 230 millones de aparatos receptores de radio; la fabricación de receptores portátiles ha pasado de cuatro millones en 1957 a diez millones en 1969 (ese mismo año fueron importados 30 millones de «transistores», la mayoría procedente del Japón). Más de 62 millones de aparatos de televisión están en servicio, y se calcula que el 99,5 por 100 de los hogares posee uno o varios receptores.

Alrededor de 400 emisoras de radio de pequeña potencia y 500 de gran potencia están repartidas por todo el territorio, conectadas a cuatro cadenas radiofónicas.

(B. de Plas y H. Verdier . *La publicidad*).

Bibliografía:

CÓMO LEER, ESTUDIAR Y MEMORIZAR RÁPIDAMENTE. (W. J. Mayo.)