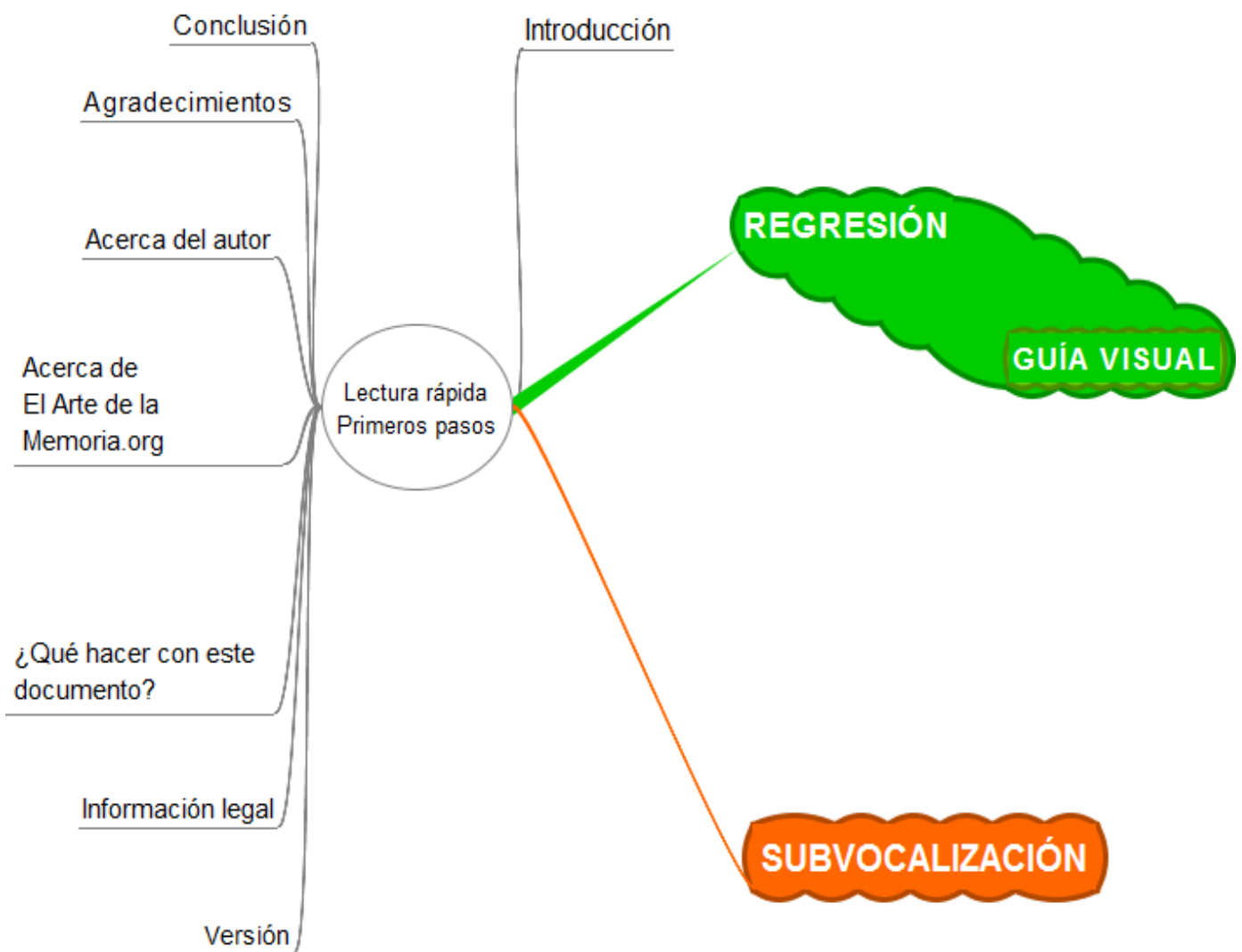
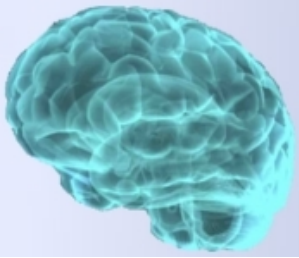


“Mis primeros pasos... leyendo rápido”





“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Introducción:

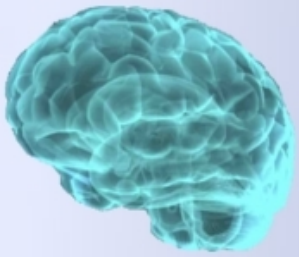
¿Para qué casos sirven las técnicas descritas en este documento?

- Libros
- Periódicos
- Blogs
- Informes
- Correo electrónico (*eMail*)
- Documentos
- Páginas web
- Libros electrónicos
- Facturas
- ...

La velocidad media de lectura de los estudiantes universitarios es de unas 250 palabras por minuto. Velocidades mucho mayores pueden alcanzarse fácilmente entrenando los ojos, eliminando malos hábitos, mejorando la concentración y aplicando otra serie de técnicas. A continuación vas a ver tres de esas técnicas, muy fáciles y que te van a ayudar a disparar tu velocidad de lectura. Si quieres averiguar cuál es tu velocidad de lectura actual, antes de seguir adelante y poder poner a prueba lo que estás apunto de aprender, ve a

[“Calcula tu velocidad de lectura \(PPM\)”](#)

<http://www.elartedelamemoria.org/2008/08/12/calculo-de-la-velocidad-de-lectura-ppm/>



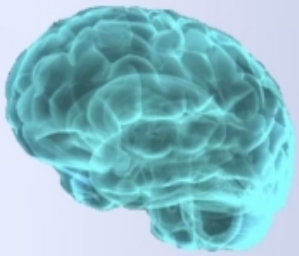
“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

La Regresión

¿Eres una de las muchas personas que, según están leyendo un libro, releen frases que acaban de leer porque creen no haberse quedado con el significado de lo leído o que necesitan volver a leerlas para entenderlo mejor? De ser así, la mala noticia es que estás cometiendo Regresión a la hora de leer y con ello tu velocidad de lectura merma. La buena noticia es que se trata de un hábito muy fácil de evitar, por lo que puedes aumentar dramáticamente tu velocidad de lectura de una forma muy sencilla.

¿Qué es la Regresión?

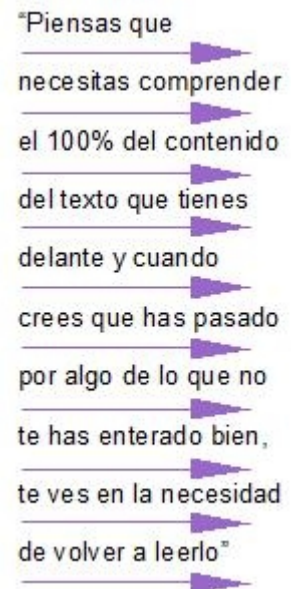
Simplemente consiste en releer (parte de) lo que se acaba de leer. Volver atrás de forma consciente. Piensas que necesitas comprender el 100% del contenido del texto que tienes delante y cuando crees que has pasado por algo de lo que no te has enterado bien, te ves en la necesidad de volver a leerlo. Por ejemplo:



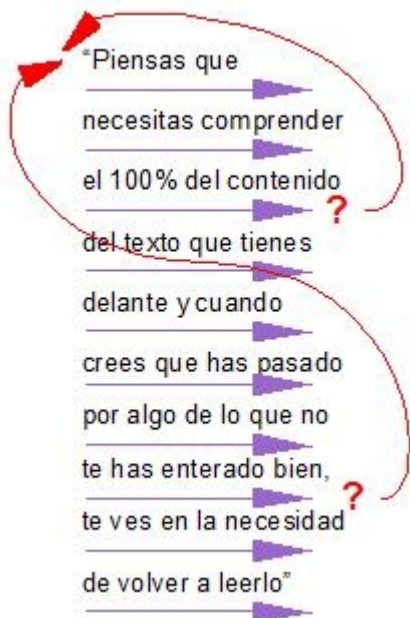
“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Si lees sin Regresión, lo harías de esta forma:

Es decir, todo seguido. No hay interrupciones. Y, más importante, no vuelves hacia atrás. Siempre lees hacia delante.

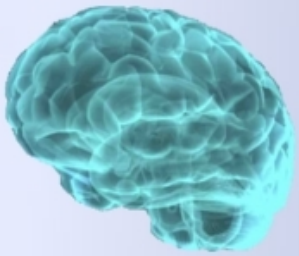


Si lees con Regresión, lo harías de forma parecida a ésta de la izquierda.



O lo que es lo mismo, vuelves a leer partes del texto que crees no haber entendido bien. Incluso si es así, incluso si de verdad no te acuerdas o no has entendido lo que acabas de leer justo en ese momento, sigue hacia delante. Ya habrá tiempo de volver a leer el texto de nuevo. Confía en ti. La mayor parte de las veces, lo que crees haber pasado por alto, lo vas a sacar del resto, del contexto. Es algo

mecánico que tu mente hace.



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Si no me crees, échale un vistazo a

“Deja que te sorprenda tu mente”

<http://www.elartedelamemoria.org/2008/12/12/deja-que-te-sorprenda-tu-mente/>

En este artículo puedes comprobar que aunque el texto que tengas delante muestre las palabras con las letras escritas de forma desordenada, vas a seguir entendiéndolo. Y no sólo eso, si lees lentamente entiendes mucho menos que si lees más rápidamente.

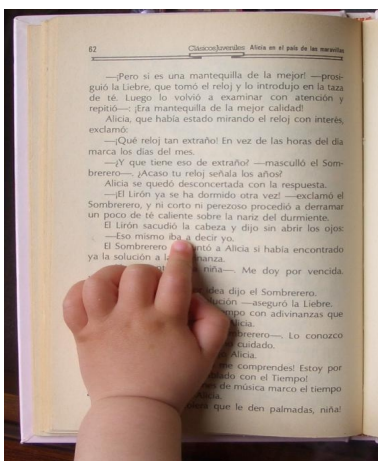
Y, ¿cómo eliminar la Regresión?

Muy fácilmente. Sólo tienes que ayudarte de una guía visual.

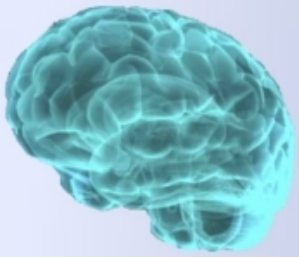
Sigue leyendo a continuación.

La guía visual

Para lo siguiente necesitas una guía. Ésta puede ser tu dedo índice, por



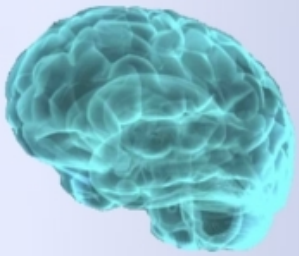
ejemplo. Con ella vas marcando el recorrido y el ritmo que tus ojos deben seguir en la lectura, apuntando hacia las palabras que estás apunto de leer. Esto es algo que seguramente te han enseñado desde pequeño a no hacer.



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Recuerdo que siendo un niño, en la escuela nos hicieron leer un párrafo de un libro de texto para nosotros mismos (hacia adentro, sin pronunciar en voz alta). Me acuerdo que lo que hice fue utilizar mi dedo, porque así era como lo había estado haciendo hasta el momento. Hasta entonces se nos había permitido y no se nos había corregido este “mal hábito”. Mientras leía como siempre, el profesor me paró y dijo, delante de todos los demás compañeros en la clase, que yo no lo estaba haciendo bien, que tenía que dejar de utilizar el dedo y que aquéllos en la clase que así lo hacían también debían quitarse esa costumbre porque no estaba bien. Desde entonces dejé de leer ayudándome de una guía.

Pues bien, hace tiempo me hice la pregunta: “¿qué puedo hacer para aumentar mi velocidad de lectura?”. Hasta entonces había visto a lo largo de mi vida a gente que era capaz de leer mucho más rápidamente que yo, textos para los que yo empleaba 3 ó 4 veces más tiempo. Ellos lo hacían mucho más rápido que yo y ¡encima se enteraban de todo lo que leían! Pero, ¿por qué? Yo no creía que fuese mucho menos inteligente que ellos. Tampoco más, simplemente no entendía que pudiese haber una diferencia intelectual tan grande entre ellos y yo que me hiciese leer tan despacio como lo hacía. Por ello me puse manos a la obra a intentar aumentar mi velocidad de lectura. En aquel momento lo necesitaba desesperadamente porque estaba planteándome presentarme a unas Oposiciones en España (pruebas de acceso a los cuerpos de la



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

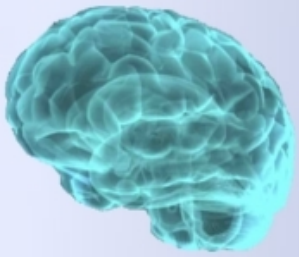
Administración y el Estado) y si pretendía tener opciones para aprobar, debía mejorar entre otras cosas, mi velocidad de lectura. Es ahí cuando empecé a darme cuenta de que no era tan inferior intelectualmente a la gente capaz de leer en mucho menos tiempo textos que a mí me llevaban tanto.

¿Cómo utilizar la guía visual?

Para aumentar tu velocidad de lectura y enterarte de todo lo que lees sólo necesitas una guía. Empieza por ahí.

1. Pruébalo ya, ¿para qué esperar más? Coge un libro, un artículo de un “blog” en Internet, un periódico, un mensaje largo de correo electrónico, lo que se te ocurra que sea suficientemente extenso para poder probar la técnica de la Guía Visual.
2. Y hazte con algo alargado y fino como un palillo de comida china, un bolígrafo, un lápiz, un rotulador, una regla, uno de tus dedos índice o un *marcalibros*.
3. Apunta con la guía a la palabra por la que vas a empezar a leer. Preparados, ¡ya! Ve deslizándola hacia delante. Cuando llegas casi al final, a la penúltima palabra, pasa al siguiente renglón y empieza a apuntar desde la segunda palabra. Es importante que lo hagas despacio al principio. Incluso sin pararte a leer lo que tienes delante. Fíjate en que los movimientos de tus ojos sean constantes, sin brusquedades y sin volver para atrás (sin releer).
4. La guía debe ir un poco por delante de lo que tus ojos están leyendo. Es importante que mantengas el ritmo constante.
5. Cuando hayas terminado con la página (ritmo constante y sin releer) y si te ves cómodo con el ejercicio, prueba con otra ahora ya a una velocidad un poco más alta. Si no, repítelo con más páginas pasando con la guía

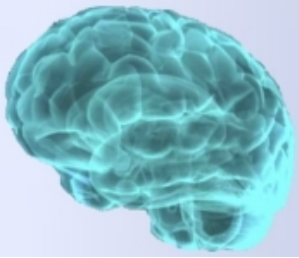
**“velocidad constante
y sin releer”**



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

lentamente hasta que te encuentres a gusto con el resultado. Acuérdate de que en este momento no se trata de comprender el texto sino de acostumbrarte a leer con la guía.

6. A partir de ahora ya puedes ponerte a leer con la ayuda de la guía y entendiendo el texto. La guía debe ir a una velocidad un poco superior a la que estás acostumbrado a leer. Ya habrá tiempo de subirla. Recuerda: velocidad constante y sin releer. ¿Notas ya la diferencia? Tus ojos tienen que hacer menos esfuerzo para localizar la parte del texto a leer. En realidad sólo se dejan llevar por la guía.

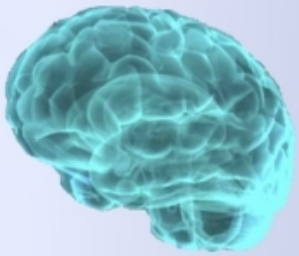


“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

La Subvocalización

Uno de los errores que la mayoría cometemos a la hora de leer es el de la subvocalización. ¿Que en qué consiste la subvocalización? Simplemente en repetir mentalmente cada palabra según vas leyendo.

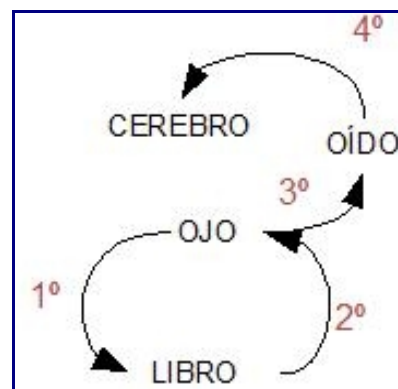
El inconveniente es que de esta forma no es posible leer a más de 150 palabras por minuto. El cual es un valor muy bajo si pretendes ahorrar tiempo de lectura o poder leer mucho más. Para que te hagas una idea, el lector medio universitario lee unas 250 palabras por minuto (o p.p.m. o p/m). Ello quiere decir que en algunos momentos no está repitiendo mentalmente las palabras que lee. Digo “en algunos momentos” porque eliminando la subvocalización, la velocidad de lectura se dispara y las 250 p.p.m se quedan muy cortas.



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

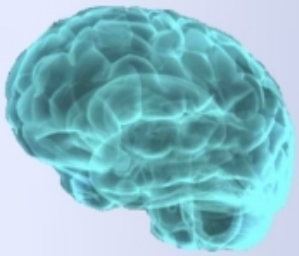
Mmmh, ¿lo puedes explicar un poco más?:

Échale un vistazo a la siguiente imagen y enseguida lo vas a entender:



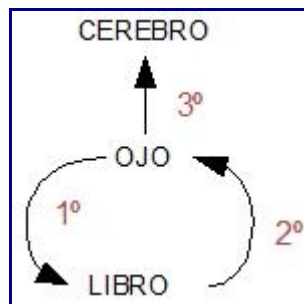
Repetición mental

Si subvocalizas, estás repitiendo mentalmente las palabras una a una según vas leyendo. Las imágenes (palabras) capturadas por tus ojos, pasan por el sistema acústico (el oído), incluso si no pronuncias en voz alta, y de ahí al cerebro.



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Cuando no subvocalizas, esto es lo que ocurre:



De la vista, directamente al cerebro

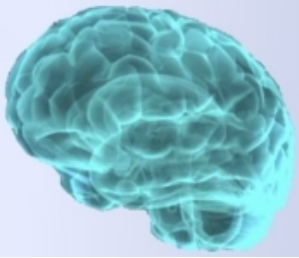
Es decir, que eliminas un paso, el de oír (mentalmente) las palabras que lees. El resultado, que lees mucho más rápidamente.

¿Cómo eliminar la subvocalización?

Prueba con lo siguiente:

- Cuenta del 1 al 10 y repite: “uno, dos, tres, ..., nueve, diez, uno, dos, ...”
- Repite una sílaba constantemente: “la, la, la, la, la, ...”

(Importante: ¡Sin acordarte de Massiel! y si no sabes quién es ni

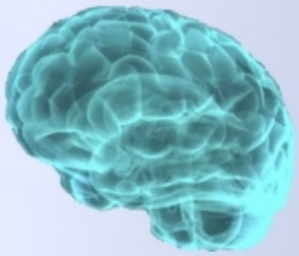


“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

que ganó un festival de Eurovisión, mejor)

- Escucha música instrumental que no te suene de nada.
- Lee más rápido, simplemente eso 😊

En realidad todo se basa en la práctica. Con ella no necesitarás hacer ninguno de los tres primeros puntos para no repetir mentalmente lo que lees. En los primeros intentos que consigas no subvocalizar (no repetir mentalmente lo que lees) verás que tu velocidad de lectura habrá sido alta, pero seguramente no te hayas quedado con mucho de lo leído. ¡No te preocupes! La práctica es la clave.



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Resumiendo:

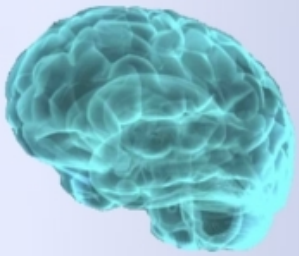
Para dar tus primeros pasos en la lectura rápida sólo lo siguiente: Que evites las regresiones y que la subvocalización. Para conseguir lo

“Sin regresiones”

“Sin subvocalizaciones”

primero, utiliza una guía visual como tu dedo índice, por ejemplo. Para lo segundo, empieza por tararear o contar y, con un poco de práctica, en cuanto aumentes la velocidad a la que lees, la misma velocidad no te

dejará repetir mentalmente las palabras según lees.



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

Agradecimientos:

Gracias a ti por tu atención y por haber tomado el tiempo para leer hasta aquí.

Acerca del autor:

Luis disfruta enseñando y descubriendo formas de estudiar eficientemente. Apasionado de las técnicas de:

- estudio
- lectura rápida
- memorización
- gestión del tiempo

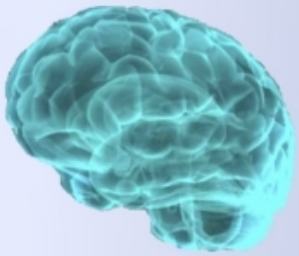


Acerca de [El Arte de la Memoria.org](http://www.elartedelamemoria.org):

En esta página encontrarás artículos que te ayudarán a sacar el máximo partido de tus aptitudes mentales. Pensados para su aplicación a los estudios, preparación de exámenes y Oposiciones, los principios explicados a lo largo de esta página son aplicables a todos los ámbitos de la vida.

Algunas de las categorías existentes en el momento de la publicación de este documento son:

- [Lectura Rápida](#)
- [Técnicas de Estudio](#)
- [Sistemas de Memoria](#)
- [Gestión del tiempo](#)



“Mis primeros pasos... leyendo rápido”

¿Qué hacer con este documento?

- Sobre todo, probar su contenido y ponerlo en práctica
- Si te ha parecido útil:
 - Imprimirlo
 - Regalarlo
 - Recomendarlo
 - Enviarlo por correo electrónico o postal
 - Copiarlo
 - Distribuirlo en el formato que desees a tantas personas como desees

Sólo debes:

- No cobrar ningún dinero por su difusión
- No alterar su contenido
- Hacer referencia a la fuente: <http://www.elartedelamemoria.org>

Información legal: El “Copyright” de este documento pertenece Luis García Carrasco, autor del mismo y del blog

[El Arte de la Memoria.org](http://www.elartedelamemoria.org)

<http://www.elartedelamemoria.org>

Versión: 1.0 Abril 2009