

TECNICAS DE ESTUDIO, MEMORIZACION Y LECTURA RAPIDA.

TOP MEMORY

Sección II

ORBIS • FABBRI

Lección 31

Introducción, defectos de la lectura

Comienza aquí la sección del curso dedicada a la lectura rápida. Antes de analizar los mejores métodos, conviene descubrir los defectos y errores que generalmente se cometen al leer.

En realidad, esta introducción puede considerarse una demostración de que es posible "aprender a leer" en el verdadero sentido de la palabra. Naturalmente, la parte científica de la lección, donde se lleva a cabo el análisis del ojo y de su estructura, ayuda a comprender el proceso de la lectura.

Cómo seguir la lección

Al igual que en las otras lecciones introductorias, puedes escuchar la cassette independientemente del fascículo, para aprender los principios que luego aplicaremos en el curso. A continuación, puedes profundizar en el tema mediante la lectura del manual.

Tiempo previsto: alrededor de una hora.

Bases y objetivos

Los términos "lectura" y "rápida" nos parecen claros, útiles y suficientes para explicar el objetivo del curso. En efecto, antes de aprender a leer con rapidez, es importante considerar detalladamente el proceso mismo de la lectura. Con este fin, conviene que reflexionemos unos breves minutos.

En realidad, nadie nos ha enseñado nunca a leer; en la escuela aprendemos a percibir y pronunciar textos escritos de diversos temas, pero no a mover los ojos ni a adiestrar el cerebro para llegar a "leer" con eficacia.

Sustancialmente, la lectura es una actividad en la que todos somos autodidactos. En ocasiones, el estudio espontáneo es fructífero, ya que en algunos temas encontramos las informaciones necesarias para conseguir buenos resultados. Esto sucede, por ejemplo, cuando aprendemos a tocar un instrumento y tenemos acceso a las indicaciones correctas acerca de la posición de los dedos sobre las cuerdas o las teclas para formar los diversos acordes y llegar, después de mucha práctica, a ejecutar una pieza musical con soltura y satisfacción.

En cambio, no hay técnicas generales para una correcta práctica de la lectura. Sólo existen técnicas de adiestramiento para aprender a leer velozmente, dando por supuestos todos los pasos preliminares en el proceso de adquisición funcional.

Es importante, por lo tanto, considerar a fondo este concepto y eliminar los defectos, con el fin de alcanzar el objetivo fundamental de nuestro curso.

Algunos profesionales leen mucho más de lo que escriben o hablan. Cuando solicitamos la opinión de un especialista sobre determinado tema, sabemos que tendrá que analizar normativas, leyes, resoluciones e informaciones relacionadas con los antecedentes del caso que nos ocupa. Sólo después de asimilar y relacionar



todos estos elementos informativos podrá expresar un juicio, tal vez condensado en una relación de dos o tres páginas, que en parte no es más que un resumen de los cientos de páginas leídas.

Esta sección de nuestro curso está organizada de forma análoga a la anterior, dedicada a la memorización. En nuestra opinión, no es posible participar en una carrera de fórmula 1 sin antes conocer en todos sus detalles el vehículo que hay que conducir.



Así pues, continuaremos con breves lecciones selectivas, que tratarán cada vez un tema específico y sus correspondientes métodos de aplicación. De esta forma, te resultará más fácil asimilar gradualmente y con eficacia el sistema óptimo de lectura.

Paralelamente te ofreceremos información de tipo científico, relacionada con el instrumento primario que hace posible la lectura: el ojo. Nos referiremos en especial a sus interacciones con el cerebro, que en este contexto puede compararse a un aparato decodificador y registrador, mientras que los ojos pueden considerarse cámaras de televisión.

Nos gustaría subrayar además la enorme importancia de tu actitud hacia la lectura. Al emprender el estudio de estos métodos de lectura rápida, debes advertir la gran

importancia de lo que estás haciendo. El aprendizaje consiste en asimilar y asumir lo que antes no sabíamos hacer. En el caso de la lectura rápida, muchos alumnos creen que sólo deben perfeccionar una función que conocen desde hace años. Veremos que no es así.

Analicemos ahora los objetivos que nos hemos fijado.

Los objetivos

Las nueve lecciones de esta sección del curso contienen un test inicial, varias pruebas de comprobación y un test final. El propósito del primer test es determinar



tu velocidad de lectura y tu capacidad de comprensión, para que de esta forma puedas darte cuenta de la insuficiencia de los resultados obtenidos hasta ahora.

El objetivo prioritario de nuestro curso es conseguir aumentar de un modo progresivo pero considerable la rapidez de lectura, obteniendo al mismo tiempo un incremento de la capacidad de comprensión.

Llegados a este punto, nos gustaría desmentir una creencia errónea a propósito de la lectura rápida. Mucha gente ha oído decir (o ha imaginado) que leer rápidamente supone una inevitable disminución de la capacidad de comprensión. En realidad, sucede exactamente lo contrario; para demostrarlo, volvamos un momento sobre el concepto de *tiempo diferencial* tratado en la lección 12, cuando hablamos de la lectura y la escucha.

Recordarás que el cerebro es capaz de elaborar una cantidad de informaciones radicalmente superior que las que efectivamente suele recibir o percibir. Esta diferencia, denominada precisamente tiempo diferencial, acaba siendo utilizada por la mente de forma negativa, y tiene como resultado la distracción.

El mecanismo se afianza, sobre todo, cuando nos falta interés o motivación para aprender el tema de la lectura. En estos casos, la mente encuentra otras cosas en qué pensar y se distrae.

Cuando leemos rápidamente, sucede lo contrario: la mente se ve obligada a prestar más atención, a concentrarse más y, por lo tanto, a utilizar plenamente su capacidad de elaboración.

En pocas palabras: cuando empleamos todas las potencialidades mentales, reducimos al mínimo la posibilidad de distracción y, de esta forma, aumentamos la comprensión de lo que leemos.

¿Qué es la lectura?

Tratemos de definir ahora lo que se entiende por "lectura".

La lectura no consiste solamente en el reconocimiento de cada una de las palabras de un texto y en la comprensión de la intención del autor. Este concepto resultará mucho más claro si diferenciamos algunos componentes del proceso integral, que se articula en tres fases y puede esquematizarse de la siguiente manera:

Primera fase: reconocimiento

La imagen de los signos y símbolos gráficos observados por el ojo es transmitida a la corteza visual del cerebro a través del sistema óptico. Una vez allí, se difunde y se reconoce como algo ya asimilado en el interior del cerebro y, por lo tanto, en la memoria.

Al reconocimiento de los caracteres individuales de la escritura, sigue el de las palabras completas. Naturalmente, esta fase necesita algunas condiciones preliminares. Para los niños, la comprensión queda subordinada al conocimiento de las palabras y al bagaje cultural adquirido. Tampoco los adultos pueden reconocer palabras que nunca han leído o escuchado (por ejemplo, términos técnicos, palabras arcaicas o vocablos de lenguas extranjeras).



Segunda fase: comprensión a corto plazo

Aquí se consideran cada una de las frases y se les atribuye un significado. Cuando se logra la comprensión de la frase o del párrafo, se logra aprehender el carácter del texto escrito, sus connotaciones y su tono, y se atribuye a las ideas del autor una importancia variable, según el propio juicio crítico.

Esta fase es facilitada por los signos de puntuación, que comunican al cerebro un orden definido del pensamiento y centran la atención sobre el contenido del discurso. Se produce entonces una especie de integración entre las nuevas informaciones leídas y las depositadas con anterioridad en la memoria, y tiene lugar el "milagro" de la comprensión.

Tercera fase: retención

Las informaciones se asimilan para luego ser recuperadas cuando sea necesario. En esta fase, la comprensión da sus frutos.

Es interesante señalar que cada fase es preparatoria e indispensable para la siguiente. En particular, no podemos llegar a la tercera fase, de retención y por lo tanto de recuperación mnemónica de

las informaciones, si antes no las hemos percibido, reconocido y comprendido.

Defectos habituales en la lectura

La metodología personal de aprendizaje determina con el tiempo una serie de errores en la lectura. Por este motivo, antes de iniciar los ejercicios destinados a desarrollar las técnicas para leer la gran mayoría de los textos, es importante corregir estos defectos.

Actitud pasiva

En la lección sobre la lectura y la escucha de la sección dedicada a la memoria, hemos observado que uno de los mayores problemas que pueden plantearse es la actitud pasiva del lector. Por lo general, el individuo no se dispone a leer con una actitud activa y, en consecuencia, no está preparado para captar todos los significados ocultos en el texto. En su actitud pasiva espera, a menudo inútilmente, que sea el texto el que suscite su interés. Conviene recordar que cuando el lector se

encuentra en este estado de pasividad, o incluso de aburrimiento, es muy difícil que el texto, sea de la naturaleza que sea, consiga despertar su interés, precisamente porque falta la necesaria predisposición activa.

Hábitos erróneos de lectura

Una persona que debe leer habitualmente determinado tipo de textos se acostumbrará muy probablemente a esa modalidad de lectura y tenderá a reproducirla incluso en circunstancias diferentes. Un estudiante de matemáticas, por ejemplo, se acostumbra a lo largo de años de estudio a leer textos que exigen una reflexión continua y constante. De esta forma, se habitúa a volver con la vista sobre las dos o tres líneas anteriores, para repasar un enunciado que luego se desarrolla en las líneas sucesivas.

El ojo: cómo es y cómo funciona

Para ver el mundo que nos rodea, el cerebro dispone de dos órganos muy especializados: los ojos. Veamos cómo funcionan estas máquinas extraordinarias y qué caminos deben recorrer para cumplir su delicada misión.

El ojo puede considerarse una prolongación del cerebro, y su principal instrumento para la observación del mundo exterior.

Las imágenes son transmitidas por los nervios ópticos, después de ser descompuestas y materializadas por la retina. En este proceso, la luz desempeña un papel fundamental.

La luz se compone de pequeñísimas partículas elementales, los fotones, que son las más veloces del universo y que también transmiten energía.

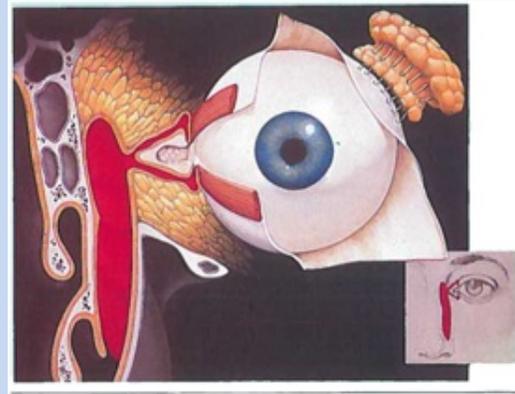
Al incidir sobre un electrón, el fotón lo activa y provoca una auténtica corriente eléctrica, que se desplaza a la extraordinaria velocidad de 300.000 km por segundo, prácticamente siete veces y media la vuelta al mundo en un solo segundo.

Gracias a estos fotones, atribuimos a cada cosa un color. Un cuerpo opaco (no transparente) absorbe una parte de la luz que recibe y difunde otra, más o menos reducida. Si absorbe todos los colores contenidos en la luz solar, el

objeto nos parece negro; si en cambio los refleja, nos parece blanco. Si el cuerpo opaco absorbe sólo algunas frecuencias de la luz, los colores no absorbidos se difunden y llegan a nuestros ojos.

Las hojas de los árboles parecen verdes porque absorben todos los colores del espectro, a excepción del verde. Percibimos todo lo que nos rodea gracias a los ojos, que reciben la luz reflejada

por los objetos y envían al cerebro las sensaciones recibidas. Si la imagen resulta desenfocada, porque el ojo está mal colocado con respecto a la distancia del objeto observado, los músculos ciliares se relajan y aumentan la tensión del cristalino (o lente del ojo). Cuando está en tensión, el cristalino puede



variar su curvatura y por lo tanto el enfoque de los objetos, del mismo modo que puede hacerlo el objetivo de una cámara fotográfica.

También puede suceder que los neurotransmisores de la placa motriz comuniquen a las fibras de los músculos ciliares la orden de contraerse. Cuando esto sucede, el cristalino se relaja y, de esta forma, el ajuste del campo visual permite enfocar la imagen.

En este proceso asume gran importancia el campo visual: de hecho, el bulbo ocular se orienta de forma que la imagen caiga en el centro del fondo del ojo. Allí está la retina, revestimiento interior de la parte posterior del globo ocular y punto de partida de dos haces de fibras, los nervios ópticos, que tienen su origen en las células ganglionares retinianas. Las células receptoras primarias de la retina son los conos y los bastoncillos. Los dos nervios ópticos confluyen en el quiasma óptico, para luego tomar el nombre de tractos ópticos, los cuales transmiten los mensajes al respectivo tálamo, en una región llamada cuerpo geniculado lateral. Desde allí, el mensaje es transmitido a la corteza visual a través de la radiación óptica. La corteza visual se compone de seis estratos que contienen células especializadas en reaccionar ante diferentes tipos de información. Estas células están

¡interconectadas en el interior de cada estrato y organizadas en diminutas columnas verticales, reagrupadas a su vez en láminas de orientación, que se extienden a partir del primer estrato, hasta el sexto.

Recogiendo informaciones de células que responden a distintas orientaciones, el cerebro compone la forma de la imagen percibida por el ojo. Cada cuerpo celular de la corteza visual tiene muchas ramificaciones, la más grande de las cuales se denomina axón y es la que transmite el mensaje.

Las otras ramificaciones, llamadas dendritas, reciben mensajes de los axones de otras células.

Cada célula está envuelta en una membrana, cuyas perforaciones (o canales) permiten el paso de moléculas. El mensaje (o impulso nervioso) es transportado a lo largo del axón, gracias al movimiento a través de los canales de ciertas partículas dotadas de carga eléctrica (iones).

Al abrirse, los canales permiten la entrada de iones en el axón y se desencadena así el impulso nervioso, que durante un brevísimo lapso altera el equilibrio eléctrico entre el interior y el exterior del axón.

Una vez recuperado el equilibrio original, y tras la apertura de los canales adyacentes, la reacción en cadena continúa a lo largo de todo el axón, llevando el mensaje.

El axón está envuelto en una vaina mielínica que limita la entrada de los iones a las áreas comprendidas entre cada uno de los segmentos de mielina, los nódulos de Ranvier.

Hasta aquí hemos analizado el recorrido desde el ojo hasta la corteza visual, es decir, desde el punto en que la imagen es percibida hasta el punto donde se materializa.

Veamos ahora cómo se desarrolla este proceso.

Al pasar por el cristalino, la imagen inicial se invierte y permanece invertida durante buena parte de su viaje a través del cerebro. Antes de llegar a las células nerviosas de la corteza visual, la luz debe pasar entre las fibras que conducirán el mensaje codificado desde los ojos al resto del cerebro.

Hay que tener en cuenta que el lóbulo izquierdo recibe sobre todo las imágenes percibidas por el ojo derecho, y el lóbulo derecho, las percibidas

por el ojo izquierdo. Gracias a la diferencia entre las percepciones de uno y otro ojo, tenemos la sensación de perspectiva o visión tridimensional.

Sabemos que las células nerviosas se dividen en bipolares, horizontales y ganglionares, y que contribuyen a descifrar el mensaje procedente de cada uno de los bastoncillos y de los conos. Como estas células del ojo sólo pueden responder a la cantidad de luz que incide sobre ellas, podemos afirmar sin ningún género de dudas que la retina traduce la imagen en una serie de puntos lo mejor dicho, de impulsos eléctricos).

De esta forma viaja la información, que prosigue su recorrido hasta la etapa sucesiva. Aunque cada impulso eléctrico se registra en un estrato determinado del cuerpo geniculado lateral, el mensaje completo permanece invariable y continúa su camino a través de dos grandes conjuntos de fibras, llamadas radiaciones ópticas.

Finalmente, el mensaje visual llega al lóbulo occipital o corteza visual de cada uno de los hemisferios cerebrales, donde es analizado.

Se puede afirmar que el ojo es solamente un instrumento: en realidad, EL QUE VE ES EL CEREBRO.

Cuando la mente se habitúa a este comportamiento, el estudiante lo utilizará a menudo aunque no haga falta, por ejemplo, al leer el periódico o una revista de actualidad. Esta práctica, que consiste en regresos inútiles sobre expresiones que ya han quedado claras, retrasa en gran medida el ritmo de la lectura.

El buen lector debe advertir la necesidad de emplear técnicas diferentes y de mantener la mente flexible y capaz de adaptarse a cada tipo de texto, aplicando velocidades diferentes según su conveniencia. Del mismo modo, un buen conductor debe saber cambiar de marcha para adaptarse al tráfico de la ciudad o a la circulación por una autopista o por una carretera.

Regresiones inútiles

El lector inexperto vuelve atrás con la mirada y relee pasajes ya vistos, con la esperanza de comprender mejor el tema.

Por lo tanto, una de las primeras reglas que hay que aprender para adoptar un buen sistema de lectura es la de "leer avanzando". Naturalmente, para alcanzar este objetivo no basta con conocer este simple consejo. Es necesario corregir el hábito erróneo mediante ejercicios específicos. Con este fin, el ejercicio ideal consiste en emplear un cartoncito algo grueso y preferiblemente blanco para evitar distracciones, con el cual se irán cubriendo las líneas ya leídas. Si tienes la costumbre de volver atrás con la vista, comprobarás las primeras veces que el cerebro dirige los ojos precisamente hacia el sitio donde se encuentra el cartoncito, porque tienes instaurado el hábito de regresar a las líneas ya leídas. Con un poco de práctica, conseguirás modificar este comportamiento y evitarás las regresiones inútiles.

Falta de concentración

Precisamente porque la lectura se considera una actividad colateral del pensamiento y no una función por sí misma, llegamos a leer incluso mientras hablamos, conducimos el coche, hablamos o desarrollamos las más diversas actividades. Sin embargo, es importante aprender a considerar la lectura como una actividad que necesita atención exclusiva, que es sinónimo de concentración. También para lograr este fin es posible conseguir habituar a la mente mediante actitudes apropiadas.



Algunas personas dicen sentir sueño en cuanto se disponen a leer. Por lo general, se trata de individuos que no leen "por trabajo", como los estudiantes y algunos profesionales. Por ejemplo, una persona que lee por la noche, antes de dormir, permitirá que su mente establezca una especie de asociación inconsciente entre la actividad de dormir y la de leer. En otras palabras, la mente creará que el "yo" del individuo quiere dormir, cuando lee. Una vez establecido este reflejo condicionado, puede suceder que la persona sienta automáticamente somnolencia cuando empieza a leer, incluso en pleno día. Se trata de un inconveniente que obstaculiza las actividades de las personas que deben estudiar durante el día.

Si crees que tienes este tipo de problema, puedes intentar combatirlo empezando siempre a leer a una hora muy precisa del día (preferiblemente, a primera hora de la mañana).

Otro truco muy importante es el de evitar caer en las distracciones "deliberadas", como por ejemplo el hecho de detener la lectura para realizar una llamada telefónica o bien encender la televisión o la radio.

De todos modos, en la sección dedicada al aprendizaje profundizaremos un poco más en este importante tema, cuando hablemos de la preparación adecuada para el estudio.

Estructura de los textos

Muchos lectores tienen problemas para reconocer en poco tiempo la estructura de un texto, es decir, saber distinguir entre las partes importantes y los pasajes puramente descriptivos. Aunque dedicaremos a este tema buena parte de la sección sobre el aprendizaje, es interesante señalar que la ausencia de este reconocimiento hace que el lector ponga todas las informaciones en un mismo plano, lo cual dificulta que preste mayor atención a los pasajes más importantes y favorece la distracción, que es propiciada por la falta de concentración.

Movimientos del cuerpo

Desde el punto de vista físico, la lectura es una actividad que exige una relación apropiada entre una serie de elementos. Si tuviéramos que captar una imagen con una cámara de cine, nos preocuparíamos por colocar la cámara en buena posición, situaríamos con cuidado los focos y estudiaríamos con atención todos los elementos del ambiente.

Curiosamente, sobre todo en el caso de los lectores más jóvenes e inexpertos, no solemos tomar ninguna de estas medidas cuando queremos leer. Hay quien pretende leer sin tener en cuenta las condiciones ambientales y sin considerar, por ejemplo, la adecuada posición de la fuente de luz, las sombras y las distintas dificultades que puede encontrar el cerebro para observar adecuadamente la página.

Es necesario que la mente pueda concentrarse en el texto, para hacer posible el proceso de comprensión mencionado anteriormente. Sin embargo, a menudo dejamos que la mente se distraiga cambiando continuamente de postura, en un ajetreo que a la larga acaba por perturbar la lectura, haciendo que el cerebro se concentre en corregir las posturas del cuerpo.

Algunos jóvenes estudiantes confiesan leer tendidos en la cama, boca abajo y con el libro apoyado sobre la almohada. En estas condiciones, realmente no debe pareceros extraño que aparezca la somnolencia.

Otras personas suelen leer recostadas en un sofá, con los brazos levantados y el libro en alto sobre la cabeza, actitud incómoda que supone un notable esfuerzo de los brazos y que, en consecuencia, ocasiona inevitablemente una progresiva pérdida de la concentración.

Sin ninguna duda, la mejor postura es la que normalmente asumen los profesionales y los estudiantes con más experiencia: sentados, con los músculos relajados, pero no tan apoltronados como para favorecer la aparición del sopor. Una luz adecuada, que ilumine perfectamente el texto, facilitará todavía más la actividad.

También es muy importante seguir las líneas solamente con los ojos, evitando realizar movimientos con la cabeza, los brazos o las manos, así como el uso de lapiceros u objetos similares para seguir el texto.



Pronunciación mental

Esta mala costumbre deriva del aprendizaje en la escuela del sistema de lectura. A los cinco o seis años, los niños aprenden el significado de cada uno de los símbolos. Luego comienzan a formar palabras y a identificarlas, leyendo siempre cada símbolo gráfico y haciéndolo sobre todo *en voz alta*.

Durante mucho tiempo mantenemos la costumbre de la lectura en voz alta y por último cuando dejamos de articular realmente los sonidos, seguimos pronunciando mentalmente todo aquello que leemos.

La mayoría de las personas aplican este sistema incluso en la edad adulta, cuando en realidad ya no lo necesitan. Sin embargo, su mente está acostumbrada a utilizarlo.

Es evidente que la pronunciación mental limita la velocidad de lectura y la equipara

a la rapidez de habla. De hecho, este hábito impide leer más de 150 o 200 palabras por minuto.



El defecto desaparece espontáneamente cuando se alcanza una velocidad de lectura que no permite una pronunciación efectiva, es decir, entre las 300 y las 400 palabras por minuto. En este caso, el lector sólo tiene la sensación de pronunciar la palabra en la que

posa la vista, pero de este tema hablaremos más extensamente más adelante.

Otra posibilidad para limitar la pronunciación mental es el procedimiento de *síntesis mental*, que consiste en detenerse cada pocas líneas, realizar un veloz resumen mental de lo leído y expresar un rápido juicio o tomar la determinación de volver sobre el mismo punto.

Además del defecto de la pronunciación mental, algunas personas tienen la mala costumbre de mover realmente los labios mientras leen, pronunciando las palabras en voz muy baja o inaudible. También este error se elimina espontáneamente con una lectura mucho más rápida, pero al principio podemos corregirlo colocándonos un lápiz entre los labios para evitar el movimiento.

Métodos y ejercicios

Hasta aquí hemos hablado de los defectos y problemas que encontramos en la lectura. Ahora comenzaremos a preparar el terreno para el buen desarrollo de nuestro curso de lectura rápida, en el que trataremos de activar paralelamente dos capacidades fundamentales: la rapidez y la comprensión.

Para cuantificarlas, utilizaremos dos índices diferentes: el PPM y el CC.

Por PPM se entiende el número de *palabras leídas por minuto*. Este índice se calcula de forma muy sencilla, contando las palabras que contiene el texto, incluidos los artículos y las conjunciones y excluidos los signos de puntuación. Una vez leído el

texto, se divide el número total de palabras por el tiempo empleado en la lectura. Un texto de 1.200 palabras leído en 6 minutos indicará que la media es de 200 palabras por minuto.

Cómo influye sobre la composición tipográfica un corrector de pruebas

El corrector de pruebas experto aplica un sistema de lectura mediante el cual, teniendo en todo momento presente el sentido de lo que está leyendo, consigue descubrir rápidamente los errores tipográficos, así como los de otros tipos.

En la composición tipográfica puede suceder que se omita alguna palabra o que se cambie el sentido de otra al escribirla mal.

De esta forma, el texto puede asumir un sentido erróneo, a veces absolutamente contrario a las Intenciones originales del autor.

Si por ejemplo se omite un "no", error que por otra parte es bastante frecuente, el significado de la frase resultante es contrario al de la expresión original, y cuando se trata de textos manuscritos, las posibilidades de error aumentan de modo considerable.

Un buen corrector debe leer las pruebas a gran velocidad, sin pasar por alto una sola letra, para detectar hasta la última vocal o consonante omitidas o duplicadas.

En la corrección de los periódicos se realiza una lectura de las primeras pruebas, para proceder a su corrección y compaginación.

Posteriormente se vuelven a leer para comprobar las correcciones efectuadas y detectar nuevos errores, ya que se pueden cometer incluso en las últimas fases del proceso.

Si el artículo resulta demasiado largo o demasiado corto, se procede a su recorte o ampliación. Cuando se prepara la maqueta del periódico se establece la extensión de cada uno de los artículos, sin embargo, los redactores, aun cuando reciban indicaciones precisas, no siempre consiguen atenerse a ellas con exactitud.

Así pues, en el momento de la compaginación del período, se recortan o se

amplían los artículos.

La velocidad de corrección depende del tipo de texto. A veces es preciso detenerse para repasar un concepto y modificar su expresión para que resulte comprensible.

Un buen corrector, aunque lea cada sílaba del texto, consigue mantener siempre una elevada velocidad de lectura; la habilidad consiste en saber reconocer rápidamente las palabras que más se prestan a errores.

No obstante, ocurre a menudo, que la monotonía del trabajo hace que el corrector lo realice de manera tan mecánica que al cabo de cierto tiempo no presta atención al contenido del texto que debe corregir.

Por otra parte, se da con frecuencia el caso de que el interés del corrector por el texto que tiene entre manos puede ser muy relativo, y este factor puede desempeñar un papel fundamental en la corrección.

En los periódicos suelen aparecer también con frecuencia temas de escaso interés o escritos de principiantes; en estos casos, la labor del corrector es más laboriosa.

Se ha calculado que un buen corrector lee 20.000 espacios por hora, siempre que sea de buena calidad la labor del teclista.

Cuando hay pocos errores, es posible leer hasta 30.000 espacios por hora; si en cambio, como sucede muy a menudo, son muchos los "saltos", el trabajo del corrector se retrasa.

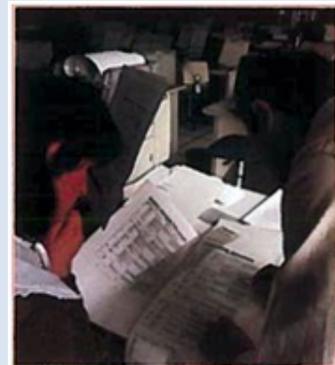
Estos "saltos" son la omisión de una o varias líneas.

Este tipo de error ocurre porque, durante la composición del artículo, el teclista puede encontrar

dos veces la misma palabra en el espacio de dos o tres líneas; si no está atento, confunde la primera palabra con la segunda y se salta un par de líneas, lo cual modifica, puede que totalmente, el sentido de la frase.

Todos estos errores se indican en las pruebas, utilizando para ello unos signos convencionales.

Otro error frecuente en la composición de textos consiste en omitir o duplicar una letra, o bien invertir su posición en el interior de una palabra.



Algunas veces, este error modifica levemente el significado del texto, pero en otros casos puede crear gravísimos problemas.

Podemos mencionar en este sentido dos conocidas anécdotas sobre erratas "históricas".

La primera tuvo lugar durante la invasión de Checoslovaquia en agosto del año 1968.

El partido comunista publicó entonces en su órgano de prensa oficial un editorial en el que se arrogaba el papel de "guía" del comunismo del Este y de Occidente.

A causa de una clamorosa errata, la palabra "guía" apareció publicada como "Judas", haciendo que el texto asumiera un significado opuesto y muy comprometedor.

Se decidió entonces destruir los 8.000 ejemplares del periódico que se hablan editado.

La segunda de las anécdotas tuvo lugar en los años del gobierno fascista de Italia.

Apareció en un periódico de la época la crónica de una fiesta que debía finalizar con las palabras: "Viva il re, viva il Duce" ("Viva el rey, viva Mussolini"). La errata, no se sabe si inocente o deliberada, transformó el texto en "Viva il Re, via il Duce" ("viva el rey, fuera Mussolini").

Estos errores que hemos tomado como ejemplo ponen de manifiesto la gran importancia que tiene para el corrector de pruebas la lectura de cada una de las letras del texto.

Con la práctica, el corrector llega a tener una imagen mental de la longitud de las palabras, y detecta los errores cuando la medida es superior o inferior a la correcta. Aun así, la sustitución de una letra por otra no se puede detectar con este mecanismo, ya que la longitud de las palabras sigue siendo la misma aunque exista un error.

Un factor importante para la velocidad de lectura es la actitud del corrector, su capacidad para mantener la relajación y la concentración. Sólo de ese modo puede tener la certeza absoluta de que ha interpretado y controlado correctamente todo cuanto ha leído, aunque se trate de un texto difícil.

El índice CC es el de la *capacidad de comprensión*. Para calcular este índice en nuestros testes, formularemos una serie de preguntas, basadas en los aspectos más sobresalientes del contenido del texto. El índice CC puede ser más o menos selectivo, según se planteen preguntas sobre el tema general del texto o sobre los detalles.

En distintas circunstancias, podemos tener necesidad de conocer el concepto general o bien las informaciones detalladas de un texto determinado. El índice CC arroja resultados inferiores cuando se plantean preguntas sobre los detalles.

El resultado global de la capacidad de lectura quedará determinado por un tercer índice: el RDL o *rendimiento de lectura*.

Sustancialmente, este índice es una síntesis de los dos anteriores, y se expresa en términos porcentuales.

De hecho, éste es nuestro verdadero objetivo: aumentar no solamente la velocidad, sino también la comprensión. A un resultado medio de duplicación o triplicación de la rapidez de lectura debe corresponder por lo menos una duplicación de la capacidad de comprensión, lo cual determinará que el rendimiento de lectura final sea cinco o seis veces mayor que el inicial.

Estos objetivos sólo se pueden conseguir mediante una práctica asidua, ya que los principales conceptos relacionados con la lectura son sumamente sencillos. Esencialmente, se trata de leer "avanzando" en el texto, al tiempo que se reducen los *puntos de fijeza* y se extiende el *campo visual*, que determina las palabras que se pueden leer con un solo golpe de vista.

Realizando muchos ejercicios, el cerebro se entrena para asimilar mejor cualitativa y cuantitativamente los temas leídos.

Para que puedas seguir tus progresos, desde la próxima lección te ofreceremos una serie de testes que te servirán para determinar tu índice PPM y la correspondiente capacidad de comprensión.

Comprobando los progresos realizados de una lección a otra, llegarás a la prueba final.

Enriquecer el vocabulario

Este es uno de los consejos iniciales más importantes, puesto que una de las premisas esenciales para leer correctamente es la de comprender el texto que se está leyendo.

Un niño que disponga de un vocabulario de apenas un millar de palabras no podrá leer rápidamente y con provecho los textos escritos para adultos. Las numerosas palabras que le son desconocidas le plantearán infinidad de problemas de comprensión.

Ante los términos desconocidos o poco familiares, los adultos se pueden encontrar en la misma situación que los niños.

Con el fin de ampliar el vocabulario, es aconsejable anotar en una hoja todas las palabras nuevas que aparezcan en un texto, para consultar posteriormente un diccionario y aprender su significado exacto.

Para recordarlas, se puede aplicar una de las técnicas de memorización explicadas en la sección de este curso dedicada a la memoria.



Consejos prácticos

En esta lección introductoria no se aconsejan ejercicios prácticos destinados a desarrollar habilidades específicas para la lectura. Sin embargo, te recomendamos que comiences a predisponerte activamente para seguir con aprovechamiento este curso de lectura rápida: toma conciencia de tus defectos, anótalos y proponte eliminarlos uno a uno. Si encuentras vanos defectos, lo mejor es combatirlos uno por uno, dejando para el final el de la pronunciación mental, que tenderá a desaparecer espontáneamente.

Lección 32

Los testes de comprobación

La evaluación de la habilidad personal en la práctica del sistema de lectura rápida es esencial, por lo que debe considerarse con la debida atención.

Te proponemos, por lo tanto, un test de comprobación inicial sobre el tema que constituirá el objeto de estudio: la formación del cerebro.

Los pasajes más propiamente científicos versarán sobre el funcionamiento de los ojos durante la lectura.

Cómo seguir la lección

En primer lugar, debes escuchar la casete para conocer la teoría y recibir informaciones generales; a continuación, puedes realizar el test para disponer de una valoración inicial de tu capacidad de lectura y de comprensión del texto.

Tiempo previsto: alrededor de una hora.

Para qué sirven y cómo prepararlos

Todos tenemos capacidades y aptitudes completamente personales. Veamos ahora unos testes que nos permitirán evaluar y registrar los progresos conseguidos.

En la conocida filosofía del *management*, aplicable a cualquier tipo de actividad que requiera un esfuerzo, es esencial conocer las capacidades individuales y, muy especialmente, el punto de partida y el objetivo que se pretende alcanzar. Una vez establecidos estos puntos de referencia, es muy aconsejable prever una serie de progresos programados y progresivos.

Por este motivo, son particularmente importantes los testes de comprobación, que sirven precisamente para evaluar los progresos realizados.

Naturalmente, es del todo necesario adaptar las técnicas de lectura a las diversas situaciones reales (preparación del sujeto, complejidad del texto, circunstancias especiales, diferentes niveles de concentración, etc.). Pero dejaremos el estudio detallado de estos conceptos para el final del curso.

Para conseguir los mejores resultados posibles, conviene "homogeneizar" (volver invariables) por lo menos el factor ambiental, la concentración y la predisposición individual.

Es aconsejable realizar los ejercicios de lectura entre una lección y otra, y efectuar los testes de control (iniciales y de comprobación) siempre en condiciones de máxima atención y, a ser posible, a la misma hora del día.

Para controlar la capacidad y los progresos personales, reproducimos una tabla en la que podrás anotar los resultados de los testes, tanto de los que aparecen en las lecciones como de los que tú mismo te plantees por iniciativa propia.

Si observas dicha tabla, advertirás que además del título del ejercicio de lectura, hay un espacio para anotar el tema y su grado de dificultad, porque un texto de fácil lectura permite una velocidad y una capacidad de comprensión superiores a las de otro más complejo.

Como es lógico, la comprensión es proporcional a la atención dedicada a la lectura. Durante la realización de los diversos ejercicios del curso, la capacidad de comprensión tenderá a disminuir al principio, para luego aumentar al final.

Concentrada en las técnicas que debe aprender, la mente no llega a prestar toda la atención necesaria al significado general del texto.

Fecha	Título del ejercicio de lectura	Tipo de lectura	Número de palabras	Ritmo de lectura en PM	Capacidad de comprensión (en %)	Rendimiento de lectura

En otras palabras: al concentrarte en las técnicas de lectura, perderás un poco el hilo del texto. Sin embargo, no debes preocuparte, porque es lógico que esto suceda. Al principio, el aprendizaje de las técnicas se lleva a cabo a expensas de la capacidad de comprensión.

Te sugerimos que pongas a prueba tus capacidades practicando con un tema que te interese. La velocidad de lectura se calcula teniendo en cuenta todas las palabras del texto leído, incluidas las conjunciones y los artículos y excluidos los signos de puntuación.

Por este motivo, resulta útil contar todas las palabras del texto. En los testes preparados para el curso, figura ya el número de palabras. Sin embargo, en los que decidas efectuar por tu cuenta, tendrás que realizar tú mismo el recuento.

Para evitar que la comprensión mejore por el hecho de haber recorrido ya con la vista el texto al contar las palabras, te aconsejamos efectuar la operación con el libro vuelto del revés, para evitar la lectura activa, o bien utilizar una de las reglas cuenta-caracteres de las páginas siguientes.

Finalmente, para una correcta ejecución del test, conviene tener en cuenta las indicaciones siguientes:

1. preparar el texto y disponerlo todo para evitar interrupciones;
2. tener a mano un reloj con segundero o, mejor aún, un cronómetro;

3. iniciar la lectura con la máxima concentración, lo cual facilitará en gran medida la tarea.

Efectúa siempre las distintas pruebas en condiciones tan homogéneas como sea posible.



Test inicial de lectura

Formación y desarrollo del cerebro

Adentrémonos en el interior del cerebro, para comprender los mecanismos que entran en funcionamiento durante los procesos mentales. Podemos remontarnos a la formación del cerebro en el embrión, que tiene lugar veinticinco días después de la concepción. La masa cerebral se desarrolla rápidamente, hasta alcanzar un desarrollo casi completo en el momento del nacimiento.

La última parte del cerebro se completa en las primeras semanas o, como máximo, en los primeros meses de vida. Objetivamente, es posible afirmar que en cada momento de nuestra existencia trabajamos, estudiamos y pensamos con células

nacidas en el mismo momento que nosotros, mientras que nos movemos gracias a unas células musculares en continua renovación.

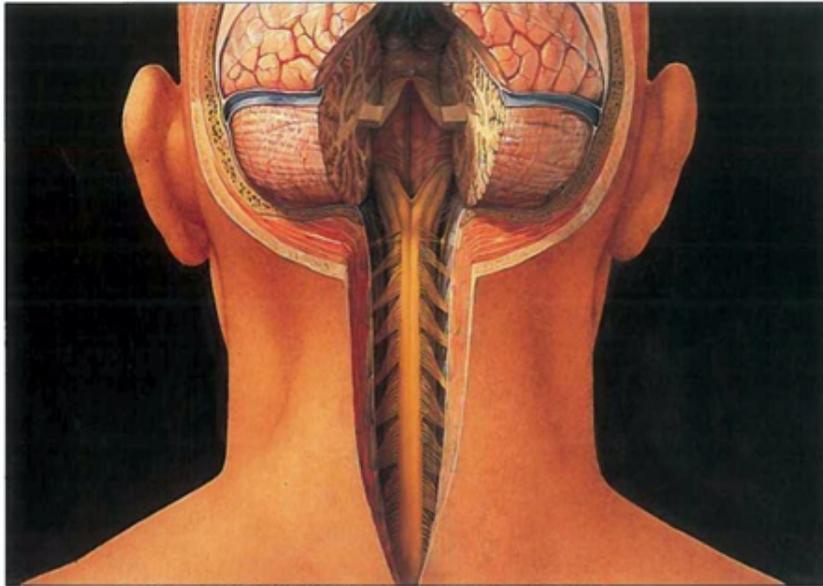


La lectura es un fenómeno que no conoce fronteras ni diferencias socioeconómicas ni, mucho menos, diferencias de edades.

Las células cerebrales, llamadas *neuronas*, suman alrededor de 15.000 millones en cada individuo. Cada una de ellas está conectada por medio de fibras con otras 1.000 o 1.500 células. Si pudiéramos disponer en fila todas las fibras del cerebro humano, obtendríamos una línea de alrededor de 500.000 kilómetros de longitud, distancia superior a la que separa a la Tierra de la Luna.

Tratemos de hacer cálculos para la construcción de un imaginario cerebro mecánico. Admitiendo que fuera posible reproducir cada una de las neuronas, con todas sus capacidades de conexión, de registro y de procesamiento de las informaciones en un elemento material del tamaño de una cabeza de alfiler, el cerebro así reproducido ocuparía todo el espacio disponible en un almacén de más de 15.000 metros cúbicos. Además, cada neurona debería estar conectada con otras 1.000 o 1.500, a través de una red de cables de varios millones de kilómetros de longitud.

Para albergar todas estas conexiones, sería preciso disponer de un almacén al menos diez veces más espacioso que el anterior. Si además quisiéramos reducir los gastos a apenas 10 pesetas por neurona (¡sería un auténtico milagro de la técnica!), el coste ascendería a 150.000 millones de pesetas. Pero a esta suma habría que añadir el precio de los cables para las conexiones.



Vista posterior del tronco encefálico y de sus relaciones con el resto del eje nervioso.

Si éstos costaran solamente 10 pesetas por metro, necesitaríamos otros 30.000 millones de pesetas, sin contar la mano de obra. Hay que añadir que este complejo mecanismo consumiría cerca de mil millones de kilovatios/hora. Considerando todos estos datos, sin ninguna duda podemos comprender mejor el valor inestimable de nuestro cerebro, uno de los mecanismos más perfectos de la naturaleza.

Debemos profundizar aún más en el tema para disponer de un panorama general más detallado, entre otras cosas porque es preciso valorar un dato de la mayor importancia.

Hemos dicho que, en el momento del nacimiento, el cerebro está prácticamente formado; sin embargo, su funcionamiento deja aún mucho que desear, porque carece de los famosos 500.000 kilómetros de conexiones entre las neuronas.

Las conexiones neuronales se forman durante los tres primeros meses de vida, por efecto de los estímulos externos recibidos.

Como se observa en las ilustraciones, en el momento del nacimiento la sección de corteza presenta sólo neuronas aisladas. A partir de entonces se desarrollan las interconexiones, sobre todo en los tres primeros meses, aunque el sistema sólo queda completo en el transcurso de los tres primeros años.

La presencia de estímulos en los primeros meses es fundamental para toda la vida del individuo.



Para demostrar esta teoría se han realizado experimentos con animales. Por ejemplo, se ha observado que en las ratas, que son ciegas en el momento del nacimiento, se forman cerca de 10 a 15 conexiones con las otras células del centro visual en las dos primeras semanas de vida. Cuando la rata abre los ojos, a la tercera

semana, las conexiones aumentan hasta alcanzar el número de 8.000. Si se le vendaran los ojos, la formación de las conexiones quedaría inhibida y el animal seguiría siendo ciego, incluso después de retirarle las vendas.

Experimentos posteriores realizados con dos grupos de ratones proporcionaron resultados análogos. El primer grupo creció sin contactos con el mundo exterior, en un ambiente desprovisto de estímulos. El segundo grupo, en cambio, recibió todo tipo de estímulos con los más diversos juegos y aparatos. Al final del período de conexión de la red de neuronas se observaron diferencias sustanciales entre los dos grupos de ratones, empezando por el espesor mismo de la corteza. Los ratones del grupo "estimulado" demostraron ser mucho más capaces para la solución de pruebas de laboratorio. Dejamos a la imaginación del lector las conclusiones que de aquí pueden extraerse acerca de la importancia de los estímulos visuales, auditivos y, sobre todo, afectivos, en los recién nacidos.

Consideremos los puntos de contacto entre las conexiones neuronales (*sinopsis*). Estos elementos son básicos porque los procesos mentales del pensamiento, el aprendizaje y la memoria consisten en un intercambio de información entre las

células. Por este motivo hemos destacado la importancia de las conexiones, junto con las neuronas propiamente dichas.

Cada estímulo, ya sea externo o interno (mnemónico), genera impulsos eléctricos que pasan a través de varias células cerebrales, por vía de sus interconexiones. Cuando un impulso llega a una "encrucijada", se encuentra con estos "dispositivos-semáforo". Como las conexiones no se encuentran en contacto físico, sino que están separadas por el *espacio sinóptico*, tiene lugar una liberación de sustancias químicas que se "proyectan" de una terminación a otra, estableciendo un contacto entre las conexiones o sinapsis.

El tronco encefálico, "hardware" del cerebro

El cerebro puede definirse como "la parte del sistema nervioso encerrada en la caja craneana y llamada más precisamente *encéfalo*". El encéfalo humano se divide en varias secciones, cada una de las cuales desempeña funciones muy precisas. Una de las partes principales es el tronco encefálico, a través del cual el cerebro se comunica con el resto del sistema nervioso central.

Es, además, la parte más antigua de nuestro cerebro y recibe el nombre de *cerebro reptiliano*, porque se parece al cerebro completo de un reptil. Con sus ulteriores subdivisiones, el *mesencéfalo*, el *punte de Varolio* y la *médula oblonga*, el tronco encefálico desempeña funciones básicas, ya que controla los latidos del corazón y el ritmo de la respiración.

Las dos partes inferiores del tronco corresponden a la sección del cerebro denominada *rombencéfalo*, cuya evolución data de hace unos 500 millones de años.

El cerebelo

A esta última porción del encéfalo corresponde el *cerebelo*, que está conectado con la parte posterior del tronco encefálico.

Presente también desde épocas muy remotas, el cerebelo cumple funciones de control del equilibrio, de los movimientos del cuerpo y de la postura. Esto justifica su extraordinaria evolución en un plazo relativamente breve. Desde que los homínidos comenzaron a asumir la postura erguida (hace unos 3,5 millones de

años), el cerebelo ha aumentado notablemente de dimensiones, y en el transcurso del último millón de años ha llegado a triplicarse.

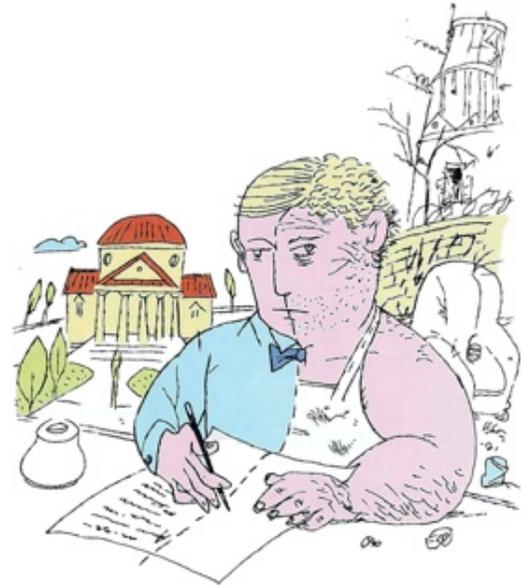
El sistema límbico

El grupo de estructuras celulares denominado *sistema límbico* se desarrolló hace entre 300 y 200 millones de años.

Por ser característico de los mamíferos, recibe también el nombre de *cerebro mamíferiano*. En el ser humano, este sistema ha evolucionado progresivamente.

Al principio tenía tan sólo una función olfativa, como en los reptiles. Sucesivamente, al ir perdiendo importancia el sentido del olfato, el sistema límbico pasó a desempeñar funciones vitales de gran importancia.

Su parte principal, el *hipotálamo*, tiene las importantes funciones de controlar la estabilidad de la temperatura corporal, la presión sanguínea, los niveles de azúcar en la sangre y las sensaciones de hambre, sed y sueño, así como los impulsos sexuales y las más diversas emociones.



El hipotálamo, que puede considerarse como una especie de "cerebro del cerebro", controla también la glándula endocrina más importante de nuestro organismo: la *hipófisis*. Por medio de hormonas, esta glándula regula numerosas funciones y se comunica con todas las otras glándulas endocrinas.

El hipotálamo reviste, además, una importancia funda mental en los procesos de la memoria y, en particular, en el fenómeno que se denomina "bloqueo mental".

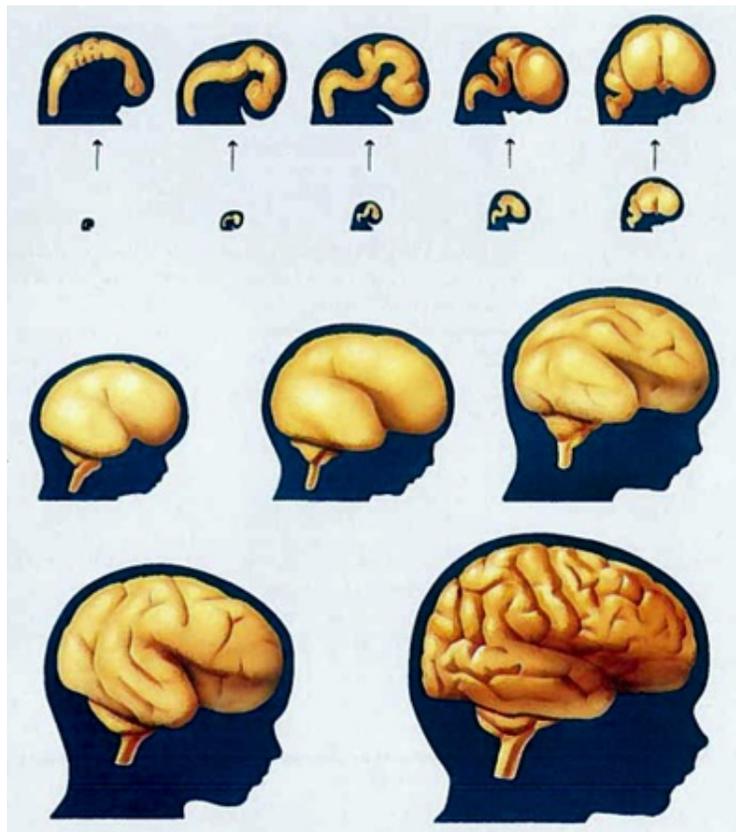
Cabe citar, asimismo, otras dos estructuras importantes del sistema límbico: el *hipocampo* y la *amígdala*, que tienen al parecer una influencia notable sobre los procesos mnemónicos, en especial a través de las emociones.

En el centro del sistema límbico se encuentra el *tálamo*, que regula el paso de las informaciones hacia la corteza cerebral.

A los lados, por debajo de la corteza, están los *ganglios básicos* que, junto con el cerebelo, controlan los movimientos.

Hemisferios cerebrales

El encéfalo se compone de dos hemisferios, cada uno de los cuales controla la mitad opuesta del cuerpo. Los dos hemisferios están conectados por unos 300 millones de fibras nerviosas. La parte superior está constituida por la *corteza cerebral*, aparecida en nuestros antepasados hace unos 200 millones de años. Gracias a ella, el ser humano puede expresarse, pensar, comprender, recordar y crear, aun cuando estas funciones son recientes y están relacionadas con la especialización de los dos hemisferios. La corteza tiene un espesor de tres milímetros y una superficie extensa, por lo menos cuatro veces superior a la de todo el cráneo. Sin embargo, está contenida en su interior gracias a su conformación, caracterizada por la abundancia de pliegues y circunvoluciones.



Evolución del cerebro humano a través de las fases embrionaria y fetal.

Se sabe poco sobre esta extraordinaria parte del cerebro, pero se le pueden atribuir casi todas las actividades superiores propias del ser humano. Para comprender mejor la actividad cortical, conviene dividir los hemisferios cerebrales en *lóbulos*: el *occipital*, el *temporal*, el *frontal* y el *parietal*. Cada uno de estos lóbulos está presente en los dos hemisferios, y cada uno está especializado en determinadas funciones. Los lóbulos temporales son responsables de la función auditiva. El izquierdo influye sobre la organización del lenguaje, mientras que el derecho se ocupa de ciertas funciones espaciales, como el dibujo.

Estructura de los haces musculares del ojo

Problemas derivados de un sistema erróneo de lectura

Colaboración del profesor Franco Bruna, oculista y especialista en oculopatías, docente -en la Universidad de Roma.

Consideremos brevemente la anatomía y la fisiología del aparato ocular, en lo relacionado específicamente con la visión de cerca.

Cada uno de los ojos dispone de seis músculos, denominados recto superior, recto inferior, recto externo, recto interno, oblicuo mayor y oblicuo menor. Estos seis músculos permiten realizar todos los movimientos de los globos oculares.

En la visión de cerca participan los dos rectos internos, el derecho y el Izquierdo.

En el individuo normal, todos estos músculos oculares colaboran siguiendo las órdenes que transmite el cerebro, sin que existan especiales problemas ni defectos, para conseguir la "visión binocular simple", lo cual significa que las dos líneas visuales oculares (líneas imaginarias que, partiendo del centro de cada una de las retinas, caen en el punto donde se fija la mirada) coinciden perfectamente en cualquier punto observado, desde una distancia más o menos próxima al espectador hasta el infinito.

Si existe un defecto en el ojo o en las vías ópticas que afectan a la formación de la imagen desde la retina hasta el cerebro ("área visual", con sede en la zona occipital), o si se produce una lesión del propio globo ocular, aparecerá una perturbación de la visión binocular y, en consecuencia, tendrá lugar una

reducción o bien una anulación de la "visión estereoscópica o tridimensional", que es una de las características de la vista sana, tanto en el hombre como en los primates.

¿Cuáles son las causas principales (congénitas o adquiridas) de la ausencia de esta visión binocular simple? Básicamente, estas causas pueden ser resumidas en dos grandes grupos:

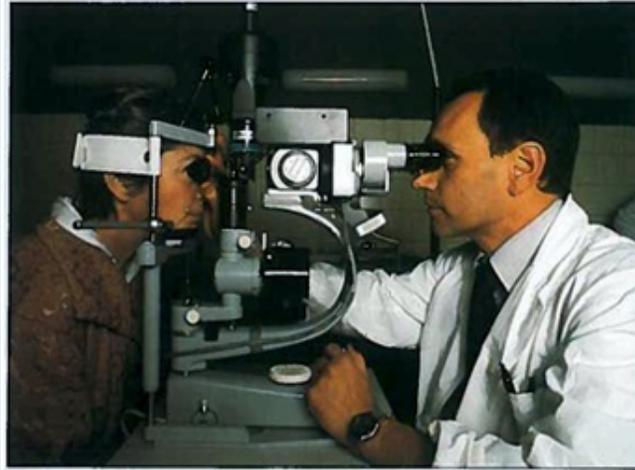
- 1. Los defectos visuales. El ejemplo clásico en este sentido es la presencia en un solo ojo de un defecto de tal magnitud, que ni siquiera mediante una corrección adecuada permite desarrollar y conservar una buena vista (ojo con ambliopía).*
- 2. Las enfermedades que pueden afectar a uno o a los dos ojos, reduciendo consiguientemente la vista, o bien las enfermedades que afectan unilateralmente a una de las vías ópticas.*

Repasemos a continuación cuáles son los defectos visuales más importantes, y qué características tienen,

a) Miopía. El eje anteroposterior del ojo es anormalmente alargado. La miopía no es congénita, pero se puede heredar la propensión a desarrollarla en los primeros meses de vida. El símbolo de la miopía es el signo "-".

A propósito de la magnitud de la miopía, como de cualquier defecto de la vista, la unidad de medida óptica que permite sentar las bases para corregir el defecto es la "dioptría".

Los décimos de vista expresan la amplitud del campo visual.



La cirugía ocular puede recurrir a las tecnologías más avanzadas, incluida la más reciente del rayo láser.

b) Hipermetropía. El eje anteroposterior del ojo es anormalmente corto. Este defecto es siempre congénito y es hereditario incluso por línea indirecta. No se anula con la edad, ni mucho menos puede disminuir o desaparecer por sí solo en sujetos que lo han contraído con la edad. El símbolo de la hipermetropía es el signo +.

c) Astigmatismo. Es un defecto de refracción, por el que uno o los dos radios de curvatura de la córnea (y a menudo también del cristalino) tienen signo positivo o negativo. Es posible padecer un astigmatismo mixto (con los dos radios de la curva, vertical y horizontal, de distinto signo).

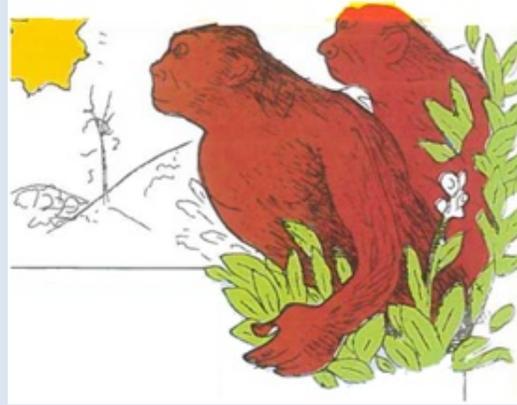
A propósito de la hipermetropía, es importante señalar que en los niños y los jóvenes el defecto visual puede asumir aparentemente un valor diferente del real, a causa de un espasmo del músculo de la acomodación, que sirve para enfocar automáticamente el ojo en las diversas distancias (por lo menos hasta cierta edad; a partir de los 60 años, la acomodación desaparece casi por completo). Por ejemplo, un niño de 9 años con una hipermetropía de 4 dioptrías puede aparentar una vista absolutamente normal, a causa del espasmo muscular. Sin embargo, este espasmo puede causarle dolor de cabeza y cansancio en el estudio (astenopia).

También merece la pena señalar que la hipermetropía es el defecto que con más frecuencia causa en los niños estrabismo congénito, que puede ser

periódico o constante y que a veces es alternante y otras afecta solamente a uno de los ojos, con la consiguiente reducción de la visión (ambliopía).

La causa más corriente de perturbaciones en la visión de cerca es la imperfecta colaboración entre los dos ojos, debida a un defecto del centro de fusión (zona occipital del cerebro). Sus motivos son los siguientes:

- *Una foría, término con el que se designa la colaboración imperfecta de los dos ojos para la visión; los globos oculares están aparentemente bien alineados entre sí, pero en un detenido análisis especializado se aprecian minúsculas desviaciones de las dos líneas visuales, ya sea hacia adentro (esoforia) o hacia afuera (exoforia). La corrección mediante ejercicios ortópticos es difícil, y no siempre es un éxito. Para desviaciones muy reducidas de la línea visual, puede ser útil el uso de prismas. La foría es la antecámara del estrabismo propiamente dicho (tropía).*
- *Un estrabismo que haya sido corregido quirúrgicamente con una o varias intervenciones, con éxito en el aspecto estético, pero con permanencia de un déficit residual en la función de fusión de las imágenes. Es una situación frecuente en los operados, sobre todo en niños que han sido intervenidos quirúrgicamente en una fase tardía. A título orientativo, diremos que en el caso de un niño estrábico en los primeros meses o el primer año de vida, la operación debería realizarse hacia el final del tercer año.*
- *Perturbaciones de la visión de cerca, relacionadas con el cansancio, el exceso de trabajo, las dietas adelgazantes, las convalecencias prolongadas, el consumo de tranquilizantes, sobre todo si se toman junto con estimulantes, y la combinación de largas horas de trabajo sedentario con la práctica excesiva del deporte.*
- *Las condiciones de iluminación, como por ejemplo la luz fluorescente,*



que en ciertas personas provoca perturbaciones de la visión de cerca, o bien una iluminación demasiado intensa o excesivamente tenue. Esta causa se observa en sujetos que no padecen defectos visuales, que se acercan a la edad de la presbicia (en torno a los 45 años) y que todavía no utilizan gafas para ver de cerca.

- *Una dificultad moderada para la interpretación de los caracteres puede tener su causa en el papel satinado, sobre todo si la incidencia de la luz es inadecuada, o bien en la mala impresión de algunos textos.*
- *El trabajo con ordenadores. Con todo, actualmente se ha conseguido un notable grado de perfección en el contraste entre los colores del fondo y los caracteres, y es posible además utilizar pantallas protectoras y gafas especiales, por lo que los trastornos que experimentan algunas personas deben atribuirse sobre todo a las largas horas pasadas delante del aparato, a la mala iluminación ambiental, a las dimensiones de los locales, a defectos visuales preexistentes y, por último, también a perturbaciones de origen psicológico.*

Es preciso señalar que, a efectos del cansancio, puede desempeñar una función importante la diferente distancia entre la pantalla del ordenador y el papel de donde se transcriben los datos, lo cual obliga a la vista a trabajar continuamente, haciendo un esfuerzo de acomodación.

Para leer mejor no hace falta entrenar de forma especial los músculos de los ojos. Pocos meses después del nacimiento, los ojos del bebé podrían leer a cualquier velocidad, si el cerebro les enviara los mensajes apropiados y pudiera comprender el significado del texto.

Durante los primeros meses de vida (hasta el cuarto o el quinto), los ojos del niño presentan un funcionamiento limitado de los haces nerviosos y, consecuentemente, realizan movimientos descoordinados. En el momento del nacimiento, los haces musculares del organismo y los nervios, en este caso específico, tienen una insuficiencia de la vaina externa que envuelve a cada nervio. Después del cuarto o el quinto mes de vida, la mielinización y la

funcionalidad de los nervios alcanzan niveles normales, y desde entonces la rapidez de la lectura depende únicamente del cerebro, y no de los ojos.

Los lóbulos occipitales son responsables de las informaciones visuales; en ellos se encuentra el área visual primaria. Los lóbulos frontales, más extensos que los otros, controlan la mayor parte de las funciones intelectuales. La corteza de estos lóbulos, que está en permanente conexión con el sistema límbico, se ocupa de los procesos de decisión y planificación, así como de la capacidad de atención y comprensión.

Finalmente, los lóbulos parietales, situados en la región centro-posterior de los dos hemisferios, desarrollan una labor creativa: parece ser que en estos lóbulos tiene lugar la coordinación del pensamiento. Las eventuales lesiones en uno de estos lóbulos acarrearían defectos de "conocimiento" de la otra parte del cuerpo. El individuo que sufriera un daño en una de estas zonas haría dibujos que sólo ocuparían la mitad de la hoja, y únicamente cuidaría de la mitad de su cuerpo.

Esta distinción de las competencias cerebrales no significa que algunas zonas permanezcan inactivas; hay una interacción continua entre los diversos puntos de la corteza para toda actividad física o mental, y todavía no se conoce del todo la función de muchas áreas "asociativas".

En el transcurso de la evolución, el cerebro ha experimentado un desarrollo superior al de cualquier otro órgano vital.

Fueron precisos cientos de millones de años para llegar al cerebro del *Australopithecus*, de un volumen de 350-400 cm³ y tan sólo tres o cuatro millones de años para llegar a los actuales 1.500-1.600 cm³. Una larga serie de

adaptaciones ha caracterizado el proceso de transformación del cerebro, hasta llegar a su complejidad estructural actual. En los últimos tres o cuatro millones de años el ser humano ha comenzado a andar erguido, sometiendo a las extremidades

TABLA DE VALORACIÓN PPM

Tiempo empleado	PPM
4 minutos 30 segundos	410
5 minutos	369
5 minutos 30 segundos	335
6 minutos	307
6 minutos 30 segundos	283
7 minutos	263
7 minutos 30 segundos	246
8 minutos	230
8 minutos 30 segundos	217
9 minutos	205
9 minutos 30 segundos	194
10 minutos	185
10 minutos 30 segundos	175
11 minutos	167
11 minutos 30 segundos	160
12 minutos	153
12 minutos 30 segundos	147
13 minutos	141
13 minutos 30 segundos	136
14 minutos	131
14 minutos 30 segundos	127

inferiores y a la espalda a un trabajo mucho más fatigoso. También la pelvis ha tenido que aumentar de volumen y, en consecuencia, ha disminuido el espacio disponible para el canal del parto. Pero al mismo tiempo ha aumentado el cerebro y, en consecuencia, las dimensiones de la cabeza.

Por todas estas causas, ha aparecido una nueva adaptación: el nacimiento se ha adelantado, de manera que todos nacemos "prematuramente". Los bebés nacen en una fase muy precoz de su desarrollo, cuando el cerebro ha alcanzado apenas el 25 % de su peso definitivo. Si no fuera así, el volumen de la cabeza y la estrechez del canal del parto les impedirían nacer.

El cerebro debe desarrollarse en gran parte después del nacimiento, sobre todo en lo que respecta a las interconexiones neuronales, que son las que determinan la inteligencia.

Este desarrollo externo (en presencia de estímulos y experiencias diversas) y la inteligencia están interrelacionados.

(Detén el cronómetro.)

Preguntas para evaluar la comprensión

Preguntas sobre conceptos generales

- 1) ¿Cuál es la diferencia básica entre las células cerebrales y las otras células del organismo?
.....
- 2) ¿Qué le falta al cerebro humano para estar completo en el momento del nacimiento?
.....
- 3) ¿Qué mecanismo permite el paso de la información entre las neuronas?
.....
- 4) ¿Por qué en el curso de la evolución el sistema límbico ha ido asumiendo cada vez más el control de las funciones vitales?
.....
- 5) ¿A qué parte del cerebro podemos atribuir la mayoría de las actividades superiores?
.....

Preguntas sobre los detalles

- 1) ¿Cuántas neuronas hay en el cerebro?
.....
- 2) ¿Cuánto tiempo tardan, por lo general, en formarse las interconexiones neuronales en el niño?
.....
- 3) ¿Qué parte del cerebro ha experimentado una mayor evolución durante el último millón de años?
.....
- 4) ¿En qué parte del cerebro se coordina el pensamiento?
.....
- 5) ¿Qué porcentaje del cerebro definitivo está presente en el momento del nacimiento?
.....

Respuestas correctas y puntuación

Preguntas sobre conceptos generales

1) Las neuronas son siempre las mismas, mientras que las otras células se regeneran continuamente.	9
2) Las interconexiones neuronales, es decir, las uniones entre las células.	13
3) Por medio de las sinapsis.	7
4) Porque, con la asunción de la postura erguida, disminuyó la capacidad olfativa.	9
5) A la corteza.	7

Preguntas sobre los detalles

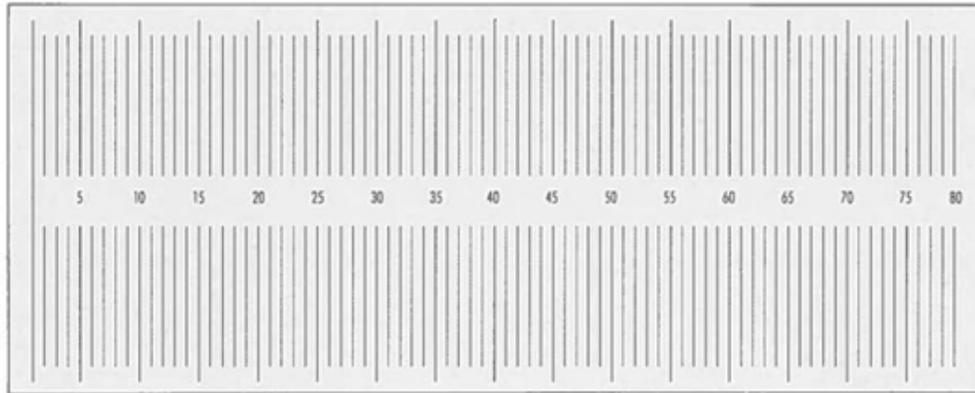
1) 15.000 millones.	7
2) En los primeros tres meses de vida.	11
3) El cerebelo.	10
4) En los lóbulos parietales de los dos hemisferios.	15
5) 25 %	12

Puntuación total obtenida: %

Calculo de palabras por minuto

Para calcular fácilmente el número de líneas y palabras de un texto, reproducimos en esta página una regla graduada.

Para indicar la extensión de los textos se habla de *palabras por minuto*, índice de evaluación internacional. Sin embargo, también se podría calcular el número de espacios, es decir, de caracteres leídos, obteniendo un índice diferente pero válido.



Escala de medición del número de espacios.

REGLA GRADUADA PARA CONTAR LÍNEAS Y CARACTERES



Escala de medición del número de líneas de un texto.

TABLAS PPM UNIVERSALES

Tiempo de lectura 0 min 05 seg.	Número de palabras del texto					Número de palabras del texto				
	c 75	b 100	c 125	d 150	f 200	g 250	i 300	c 350	m 400	
10 »	900	1200	1500	1800		1500	1800			
15 »	450	600	750	900	1200	1000	1200	1400	1600	
20 »	300	400	500	600	800	750	900	1050	1200	
25 »	225	300	375	450	600	600	720	840	960	
30 »	180	240	300	360	480	500	600	700	800	
35 »	150	200	250	300	400	430	516	602	688	
40 »		172	215	258	344	375	450	525	600	
45 »		150	188	225	300	334	398	465	533	
50 »			166	200	266	300	360	420	480	
55 »			150	180	240	272	326	380	436	
1 min 00 »				163	218	250	300	350	400	
1 05 »				150	200	230	276	322	368	
1 10 »					184	215	258	300	344	
1 15 »					172	200	240	280	320	
1 20 »					160	188	225	262	300	
1 25 »					150	178	214	248	284	
1 30 »						168	200	234	268	
1 35 »						158	189	220	252	
1 40 »						150	180	210	240	
1 45 »							170	200	228	
1 50 »							162	190	216	
1 55 »							156	182	208	
2 00 »							150	175	200	
2 05 »								168	192	
2 10 »								160	184	
2 15 »								156	178	
2 20 »								150	172	
2 25 »									166	
2 30 »									160	
2 35 »									155	
2 40 »									150	

Tiempo de lectura	Número de palabras del texto					
	n 425	o 450	p 475	q 500	s 550	t 575
0 min 30 seg.	850	900	950	1000	1100	1150
35 »	730	774	817	860	946	990
40 »	638	675	713	750	825	863
45 »	566	600	632	665	732	765
50 »	510	540	570	600	660	690
55 »	463	490	517	545	600	627
1 min 00 »	425	450	475	500	550	575
1 » 05 »	390	414	437	460	506	530
1 » 10 »	366	388	410	437	474	495
1 » 15 »	340	360	380	400	440	460
1 » 20 »	318	338	356	375	413	430
1 » 25 »	300	320	337	335	390	408
1 » 30 »	285	300	318	335	370	385
1 » 35 »	268	284	300	315	346	362
1 » 40 »	255	270	285	300	330	345
1 » 45 »	242	256	270	285	314	328
1 » 50 »	230	243	257	270	297	310
1 » 55 »	220	234	247	260	286	300
2 » 00 »	213	225	238	250	275	288
2 » 05 »	204	216	228	240	264	276
2 » 10 »	196	207	218	230	253	265
2 » 15 »	190	202	210	222	245	256
2 » 20 »	183	190	204	215	237	247
2 » 25 »	176	183	197	208	228	238
2 » 30 »	170	180	190	200	220	230
2 » 35 »	165	175	184	194	213	223
2 » 40 »	160	170	178	188	206	215
2 » 45 »	155	164	173	182	200	210
2 » 50 »	150	160	168	177	195	204
2 » 55 »	154	163	172	190	197
3 » 00 »	150	158	167	184	192
3 » 05 »	154	164	178	186
3 » 10 »	150	158	173	182
3 » 15 »	154	170	177
3 » 20 »	150	165	173
3 » 25 »	160	168
3 » 30 »	157	165

Determinación de la velocidad de lectura.

Consejos para la preparación de testes individuales

A esta altura del curso, tendrás una natural curiosidad acerca de la forma de preparar testes de lectura sobre los temas que más te interesan, para comprobar tu velocidad de lectura y tu capacidad de comprensión en las materias más relacionadas con tu trabajo o tu estudio. En tal caso, conviene que dediques la

debida atención a la concentración y a tu estado de ánimo. Esto es especialmente importante si deseas realizar esta valoración con unos textos de estudio que tal vez no te entusiasmen demasiado y que posiblemente te condicionen de forma negativa. Ten en cuenta que esta actitud mental puede reducir la velocidad de lectura y la capacidad de comprensión.



Te aconsejamos alternar los testes personales con los propuestos en el curso, que han sido seleccionados con el fin de ofrecer informaciones suficientemente neutras. Después de medir el tiempo y calcular las palabras por minuto (o si prefieres, los caracteres), podrás efectuar la valoración con las tablas universales de la página anterior y anotarla en la tabla general que aparece al principio de esta lección.

Lección 33

El campo visual

Analizaremos ahora uno de los principios fundamentales de la lectura rápida: el campo visual. Para ello, trataremos de determinar la cantidad de caracteres y de palabras que somos capaces de reconocer con un solo golpe de vista. Empezaremos por realizar una serie de ejercicios sobre las capacidades habituales, y luego efectuaremos ejercicios de extensión destinados a ampliar nuestra capacidad visual. Mediante un recorrido óptico dispuesto con este fin, aprenderemos a descansar la vista, para no cansar los ojos con ejercicios demasiado repetitivos.

Cómo seguir la lección

Escucha primero la casete para aprender la teoría, y comprueba lo aprendido en el manual. Realiza entonces los ejercicios, que deberás repetir varias veces antes de pasar a la siguiente lección.

Tiempo previsto: 40 minutos para la teoría, más el tiempo necesario para los ejercicios.

El campo visual

Pese a las enormes posibilidades del cerebro, que nos permitirían leer infinidad de caracteres con una sola ojeada, nos acostumbramos desde niños a reconocer un solo signo cada vez, lo cual va en detrimento de la habilidad de las células cerebrales. Veamos qué ejercicios podemos hacer para tratar de ampliar nuestro horizonte.

En la primera fase del aprendizaje de la lectura, el niño aprende a reconocer todas las letras y los diferentes signos gráficos y se familiariza con ellos; aprende, por ejemplo, que la letra "A" tiene un aspecto determinado, la letra "B" otra forma diferente, y así sucesivamente. Cuando comienza a combinarlas, se inicia en su cerebro un interesante proceso mental. Reconoce cada una de las letras del texto, las pronuncia en voz alta y las une a las que le siguen inmediatamente. De esta forma, sólo después de haber efectuado toda la asociación comprende el significado de la palabra, siempre que haya sabido leerla con el acento y la entonación adecuados.



Avanzando gradualmente en el desarrollo de su capacidad de lectura, el niño consigue reconocer palabras enteras casi como si fueran un dibujo, sin recurrir a la unión de los símbolos gráficos. Después de encontrarlas en varias ocasiones, logra identificar grupos enteros de letras.

El niño seguirá adoptando este procedimiento durante el crecimiento cada vez con mayor rapidez hasta que haya llegado a la edad adulta.

Sin embargo, incluso los adultos conservan la errónea costumbre de leer cada una de las letras individualmente, tratando de formar palabras con ellas, aun cuando estén en condiciones de reconocer las palabras enteras con un solo golpe de vista.

Si analizamos la capacidad natural del ojo para percibir más signos en su campo visual, advertimos enseguida que el cerebro es totalmente capaz de reconocer instantáneamente una cantidad de caracteres bastante mayor que la habitual.

En la próxima lección hablaremos precisamente del "golpe de vista" y de la forma de adiestrar al cerebro para que perciba las palabras escritas con el ritmo, la frecuencia y la dirección deseados en cada caso.

De momento nos proponemos aumentar la visión periférica, para que el ojo pueda captar el mayor número posible de signos y, en consecuencia, de palabras.

Necesitaremos a tales efectos una tarjeta (por ejemplo, una tarjeta normal de visita), a ser posible de color claro y sin nada escrito. A falta de otra cosa mejor, se puede utilizar un naipe de la baraja.

Estos ejercicios se realizan con los textos en forma de pirámide y de rombo, especialmente preparados, que encontrarás en las páginas siguientes. La tarjeta sirve para cubrir la línea, y se debe desplazar hacia abajo con movimientos muy rápidos, de modo que se deje visible la línea solamente un instante, para volver a cubrirla enseguida.

La duración de los movimientos debe ser muy breve, apenas de un cuarto de segundo, aproximadamente. En los ejercicios posteriores de reconocimiento de signos, el tiempo inicial puede ser todavía más breve (de un quinto a una décima de segundo).

Sin embargo, te recomendamos que al principio no hagas movimientos exageradamente rápidos, pues el cerebro podría condicionarse negativamente si no consigue percibir los caracteres escritos.

Ejercicios

La pirámide y el rombo

Después de estudiar las indicaciones sobre la teoría del campo visual, comienza a practicar tratando de determinar los caracteres que eres capaz de reconocer.

Puedes repetir esta prueba varias veces, mientras realizas los ejercicios para ampliar el campo visual.

El procedimiento es el siguiente:

1. Prepara la tarjeta y abre el manual por la página donde aparecen las pirámides.
2. Con un rápido movimiento de los dedos o de la muñeca, destapa la primera línea durante un breve instante y vuelve a cubrirla enseguida. (El tiempo debe ser de alrededor de un cuarto de segundo.)
3. Reconstruye mentalmente la palabra o la frase leída, comprobando si has sido capaz de reconocerla.
4. Prosigue con la línea siguiente, procediendo de la misma forma.
5. Marca la línea más larga que has podido leer de esta forma.
6. Este ejercicio te permitirá determinar la amplitud de tu campo visual, es decir, la cantidad de caracteres que eres capaz de reconocer de un solo golpe de vista.



PRIMER EJERCICIO: LA PIRÁMIDE

2	se
4	casa
6	música
8	proteína
10	parlamento
11	magnificado
13	No estaríamos
13	en el milenio
17	conjunto plástico
17	una afirmación de
21	con un gran cuadro de
21	en el hecho de que el
22	articulación más libre
25	ningún simbolismo en este
26	reorganizar los resultados
29	parecen fluir de un manantial
31	femeninas e infantiles que caen
34	a través de una operación sencilla
34	estrechamente a su emoción y a las
35	a pesar de su ahínco no consigue la
38	convertido en una de sus amistades más
39	hallan agrupados bajo un cielo azul que
41	un sombrero triangular cubierto por velos
41	después de numerosos retoques constituyen

SEGUNDO EJERCICIO: LA PIRÁMIDE

2	la
4	casa
5	manta
7	señales
9	dispuesto
11	transforman
12	éramos niños
15	mirar todas las
18	época en que caerá
19	nuestra capacidad a
21	entonces empleado era
24	sirven para comprobar el
25	al cabo de varios meses a
26	logre una buena relajación
27	objetos situados en diversa
30	de defensa que generaría miedo
33	pesada tapadera que la cubra bien
35	si la emoción superara el nivel que
38	mucho más allá de sus posibilidades ha

TERCER EJERCICIO: EL ROMBO

2	si
5	meses
8	en balde
10	dan pereza
13	en silencio a
15	la capacidad de
18	es posible aplicar
20	el procedimiento era
21	apretando el puño dos
24	determinados momentos de
26	sido imposible conseguirlo
28	mejor no limitarse a un solo
31	vieja casa gris con fachada muy
35	que va tomando forma y consistencia
32	como una decoración de teatro en
31	muchos recuerdos de sensaciones
30	en un cacharro de porcelana un
26	en zonas rurales y urbanas
24	conviene recordar que en
23	la entrada en vigor del
21	adaptación al entorno
18	amplio conjunto de
16	los profesores y
14	mientras tanto
11	siempre que
10	sólo tiene
9	grandezas
8	muchacha
6	moneda
4	vaso

CUARTO EJERCICIO: EL ROMBO

2	en
5	clara
8	vidrioso
11	de idéntico
13	basados en un
16	historia mundial
19	un bello cielo azul
21	de varios lugares del
23	los juegos hacen pensar
25	cuatro estaciones del año
28	es el color principal de mis
30	armonía entre las gentes y las
32	la procesión que marca el inicio
35	museo junto a la vieja plaza tienen
38	sino que fue alcalde y el encargado de
39	casa natal puede verse en el centro del
37	en memoria de aquel médico rural y de
36	poder encontrar por sí mismo fuerzas
32	para lograr su objetivo busca la
31	quiere proteger a su hijo de la
29	estar en relación constante y
28	una espesa intriga policíaca
25	dispuestos a venderse más
24	más dominada por la idea
22	pensar que el juego no
21	un ejemplo de lo buen
19	los dos últimos han
17	ha estado ausente
13	organizadores
10	del mar ha
7	a manos
5	manta
2	se

QUINTO EJERCICIO: EL ROMBO

2	yo
5	nacer
8	entrar o
10	el impulso
13	que está bien
14	como el futuro
15	relación fluida
17	fin de la tensión
20	enfrentados desde el
25	seguridad absoluta de que
26	el ejemplo de como hay que
28	centro de conferencias tiene
28	sexta planta se encuentra la
30	temas de estudio habituales no
31	los niños participarán en todos
31	y varias estructuras de cristal
33	proporcionándole un perfil que es
29	a disposición de las escuelas
27	la imagen visual creada por
24	que esta identidad ayude
22	un nuevo retoque de la
21	la época prehistórica
19	una lógica visual y
16	una época en que
14	traerán nuevas
13	como ya queda
12	a sus reglas
10	alumnos de
9	en efecto
8	se fundó
6	último
4	tila
2	su

SEXTO EJERCICIO: EL ROMBO

2	lo
4	remo
6	prensa
8	dos pies
10	una grande
12	no prefieren
14	su candidatura
16	postuló para los
18	dos años antes que
20	se propuso organizar
22	su declaración ha sido
24	que reunirá alrededor de
27	establecer reglamentos para
29	hubo que construir un estadio
27	durante el siglo pasado han
25	el aumento de los torneos
23	estimula a las empresas
21	los campeonatos de la
19	el mejor deportista
18	se financiaron por
15	no recibe ayuda
14	vienen a tener
13	y está alerta
11	muy popular
10	anteriores
8	el mundo
6	creado
4	mimo
2	fe

Reconocimiento rápido de los signos

Comencemos con los ejercicios de ampliación del campo visual. Como en los ejercicios anteriores, utiliza la tarjeta y dirige siempre la mirada al centro del grupo de signos, pero esta vez destapa durante un tiempo más breve (entre un quinto y una décima de segundo) cada una de las líneas de los grupos reproducidos más abajo. Trata de repetir mentalmente enseguida lo que hayas leído. Comprueba si has reconocido correctamente o no los caracteres y anótalo en cada línea.

Ejercicios con tres caracteres por línea

532	_____	759	_____	x c r	_____	p d t	_____
580	_____	328	_____	t a v	_____	n m l	_____
693	_____	260	_____	q j d	_____	v m g	_____
164	_____	607	_____	v h a	_____	z n u	_____
175	_____	736	_____	l r w	_____	x c t	_____
608	_____	306	_____	f x m	_____	q m p	_____
749	_____	180	_____	q n g	_____	t g p	_____
809	_____	253	_____	s w y	_____	h j u	_____
602	_____	179	_____	x v r	_____	b s h	_____
470	_____	637	_____	q h y	_____	g t b	_____
231	_____	567	_____	p o i	_____	h g f	_____
654	_____	546	_____	v c x	_____	f d s	_____
439	_____	830	_____	d t j	_____	g m l	_____
702	_____	104	_____	e w q	_____	l k j	_____
609	_____	593	_____	r e w	_____	q a z	_____
580	_____	395	_____	p l m	_____	o k n	_____
673	_____	460	_____	i j v	_____	t f x	_____
040	_____	573	_____	r d z	_____	q w t	_____
175	_____	574	_____	r g m	_____	e d c	_____
206	_____	275	_____	s t c	_____	e j p	_____

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

S T G	_____	E T U	_____	b K 5	_____	L j 7	_____
W R T	_____	L H G	_____	G v 9	_____	6 G c	_____
C V B	_____	M B D	_____	0 P h	_____	F 4 t	_____
T J P	_____	K L F	_____	5 H p	_____	M l k	_____
D T N	_____	Q E P	_____	f H 9	_____	9 B b	_____
R F V	_____	Ñ G D	_____	l 9 M	_____	D s 5	_____
T G A	_____	C H M	_____	g 6 L	_____	s A 2	_____
P L M	_____	Ñ R W	_____	D e 3	_____	9 J l	_____
Q A Z	_____	S W L	_____	3 F q	_____	D e 6	_____
T F X	_____	B C Z	_____	A f 6	_____	Q 5 q	_____
F G M	_____	L U C	_____	M b 8	_____	l M 9	_____
G H B	_____	M H E	_____	N 8 m	_____	8 M f	_____
K M G	_____	B F W	_____	c 3 J	_____	9 X y	_____
G F S	_____	B J O	_____	x 4 P	_____	9 M n	_____
T Q O	_____	C H O	_____	V 8 b	_____	v G 9	_____
H B X	_____	Z H P	_____	3 D e	_____	B 4 r	_____
M S P	_____	C L W	_____	H e 9	_____	R t 5	_____
O F A	_____	M F O	_____	X 3 g	_____	s 8 A	_____
K E P	_____	M Ñ Q	_____	R l s	_____	Z 7 g	_____
Ñ E j	_____	X C Z	_____	4 T g	_____	b L 4	_____

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

Ejercicios con cuatro caracteres por línea

8546	_____	9462	_____	b h p m	_____	e h g s	_____
8630	_____	9578	_____	j f d e	_____	m n h u	_____
2456	_____	2314	_____	l k f e	_____	d v g e	_____
5285	_____	7954	_____	j u g r	_____	s g r w	_____
0815	_____	7843	_____	j u d e	_____	x f r w	_____
8639	_____	8932	_____	p e r g	_____	x v b t	_____
8541	_____	9876	_____	j h g r	_____	v d e g	_____
9056	_____	7654	_____	l g t e	_____	ñ l o u	_____
7845	_____	7834	_____	p h c s	_____	k i u y	_____
8956	_____	0945	_____	j u y w	_____	m n j o	_____
0965	_____	6853	_____	m n h y	_____	b h u t	_____
3425	_____	9412	_____	k j y t	_____	k u y g	_____
2467	_____	3254	_____	c f t e	_____	l o i h	_____
7856	_____	3289	_____	x d r w	_____	l o h f	_____
3425	_____	5634	_____	e f g y	_____	ñ o j e	_____
7856	_____	9856	_____	w s v t	_____	o ñ l p	_____
1223	_____	3456	_____	w f g t	_____	m k i l	_____
8965	_____	8714	_____	r g h y	_____	ñ k j k	_____
9510	_____	9878	_____	w s c t	_____	b n m k	_____
9154	_____	4532	_____	j v o z	_____	l o m j	_____

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

K G P P	_____	S W Q A	_____	7 G b t	_____	B g 7 H	_____
F X G P	_____	D F R E	_____	g T D 8	_____	m K 9 k	_____
K B N H	_____	S D E T	_____	5 H j p	_____	4 D f a	_____
L M J Y	_____	G H N Y	_____	P 9 j i	_____	M f e 8	_____
C F E S	_____	B V H U	_____	l F d t	_____	g F 5 d	_____
X D W A	_____	L K U Y	_____	S t 7 8	_____	x C 6 s	_____
W E S Z	_____	Z S O I	_____	6 f T d	_____	m D 9 A	_____
B V G T	_____	H Y T R	_____	w A 7 g	_____	B 5 s S	_____
K N B H	_____	M H F T	_____	o 9 l b	_____	X s 4 F	_____
P O I G	_____	F T S W	_____	P g 7 5	_____	K l o 7	_____
J N M L	_____	P O T U	_____	t 7 c C	_____	H u 5 i	_____
M J U G	_____	U E Q A	_____	D e 8 j	_____	3 D e q	_____
F G V C	_____	R E S A	_____	N o g 8	_____	M a Q f	_____
F C Y T	_____	G F S U	_____	4 d S a	_____	g F 4 t	_____
Y R B J	_____	O P L E	_____	L 8 b a	_____	b N j 6	_____
U Y E S	_____	L E F U	_____	N 9 g T	_____	V c 2 q	_____
M B X W	_____	N B O E	_____	3 e A f	_____	L k e 4	_____
Y J F S	_____	T U I E	_____	F 3 L c	_____	J a n l	_____
S Z O J	_____	B E H J	_____	C l E o	_____	l C x j	_____
M H G D	_____	M N O E	_____	K a 9 u	_____	n M 8 U	_____

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

Ejercicios con cinco caracteres por línea

67846	67532	k j f g t	f d t h k
13464	98796	f t g w t	c f r e w
25789	56723	f s d w p	k m l p h
16785	09546	p j f a o	g c f t r
47897	89457	p o g r t	k h g f s
09753	56231	c g f t d	w e x d a
98762	90576	ñ j k u y	l o i e a
86579	89768	v g t d s	u g v c t
46831	67531	x d t w e	k m l p u
95675	84657	k l j h i	f v g h y
34628	90567	c f t g y	f c d t e
16745	98511	b h j y t	x d r e w
89652	90582	z d r t e	g b h y o
98651	25310	d r e c f	k m j h g
45620	06851	j m b g t	f c g i f
07519	96554	c f t g w	d c t r e
67342	46531	x f t e w	d e w a q
78456	90876	l k g t h	x z a d c
90781	95767	x k l t b	i c v b n
46327	45637	e a t i o	m n k l j

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

G T F B H	T R H F G	h 7 i j 8	6 h 8 0 o
K G H B Y	H J G T E	g i 6 f 6	4 f 6 y l
I O N B H	G T Y U F	p o 7 g 3	m k l 8 l
K J H G T	L K I H B	f g 6 l s	y 7 c f 8
G Y G F R	D F W A K	p o i 9 8	m e 5 a 2
F R E T D	M N U Y T	g 6 d r 4	x f 3 r 7
G D S W A	X C U I O	s 3 4 f 5	j l k 5 9
X C G T E	G F O I U	s a 3 6 g	0 k h 9 y
E A S D Q	K J F R E	g j 8 h 8	l g 2 9 i
G V F T R	J N H I O	3 f r 6 y	f d 7 m 7
G H T R D	L K F T C	h 8 j 9 p	m 5 s a l
J H Y U T	N J I U Y	3 r 4 t y	7 t r e 4
L K N H J	V G Y T F	m g o 0 9	7 g f 5 d
V G F T E	C F T R Y	g 6 d r 4	3 d r 3 r
G H Y T E	K O U N I	8 h 9 i j	n 9 h i t
H N J H Y	G T Y U I	4 5 f t d	c 6 g t 3
H G T D E	S R T G R	d f 5 6 t	h p t 5 9
F D R T R	F D R E W	x c g 5 5	l o 6 d 8
J L Z O A	A W E R I	l 9 k 4 h	z a 8 f 2
M S E I U	E A D O I	a s 4 2 z	5 f t 6 a

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

Ejercicios con seis caracteres por línea

298707	245678	t i h j l l	g v c f t r
785634	989601	j g f d s a	k j h r e w
231456	239803	a d f v b n	x d e s w q
896756	678456	m j u t r e	b h e d c z
780653	094567	r e s d f t	e d c w s x
897681	543219	j u y g t d	g v f r e s
876521	987890	x d r g r e	e d a s d s
769873	657843	o p j u y t	s a d e d s
458765	234123	f r t d s a	f t r e s a
786591	890789	d j k h y t	g c f t r e
096786	876907	c v b t r e	h i u y t r
346217	346711	e d s w q a	h i o u e a

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

R H F R E S	J H B V G F	M f G 5 5 g	H g J g 8 6
H J G V F R	M N J K U Y	S f G 7 k L	J n M d 7 9
G R F D R E	G F R E D S	9 m C 3 m T	7 7 M n G f
C F R E W S	L K P O F R	l c F 4 s D	D f D f 8 7
J N H T F R	F D G H U Y	M j 8 C n 4	d 6 d 6 F R
P L O G R E	V C F D R E	F g 5 X f 3	d 3 d 1 S W
J K U Y T R	P O N F G R	K o 9 Y u 7	M f 7 6 D f
H B V C D R	S D W E R F	X t 5 H g 8	d f 8 7 W S
P O H N G I	C D F R G T	C v C f 5 3	D D 7 8 s a
P O N H C D	X D F R T R	C f C s 5 9	f i G K 8 7
D R X S W A	M J L O P T	K j U y 8 1	3 6 F D e q
P O N G R E	V F T R E D	8 M 5 m F g	e F e F 3 1
G R B O I P	C F T R E S	8 K 8 h J f	M 3 n 3 M k
R F D E R S	C W E D S T	6 X 6 f G h	m k H Y 6 5
P O N G R T	P O P O G T	8 S 4 h O m	9 8 d f E O
P O T R E S	R C J K L O	M 8 M 8 m j	5 T 7 h j F
R G T R E D	L K J H G F	C 3 J l m j	f g H I 8 9
D C F T R E	C V B N M X	M j M k 8 9	5 6 f g R E
X D P O T R	C F D S E W	M j M h 8 1	P O f r 4 3
F R T R E D	L M A I E S	8 m 7 m F E	f E f E 4 7

Número de resultados exactos

1ª columna 2ª columna 3ª columna 4ª columna

Descansar los ojos

Después del entrenamiento, todo ejercicio muscular requiere de vez en cuando una pausa de reposo. Recuerda que también tus músculos oculares necesitan descansar, ya que desde el momento en que te despiertas por la mañana los sometes a una continua gimnasia.

Durante la lectura, el entrenamiento va dirigido al cerebro, que rápidamente aprende a reconocer un número cada vez mayor de caracteres. Pero también es cierto que con estos ejercicios exigimos de los músculos oculares un esfuerzo mayor, o por lo menos diferente del que realizan normalmente.

En lo que respecta a los ojos, los ejercicios de lectura rápida pueden compararse al entrenamiento a que sometemos al cuerpo cuando hacemos ejercicios en un gimnasio. La ejecución de movimientos no habituales hace que utilicemos algunos músculos que, por lo general, empleamos de forma diferente.

Esta situación provoca a menudo la aparición de dolores musculares, que exigen un período más o menos prolongado de reposo. Por lo tanto, también es preciso buscar sistemas que nos permitan descansar la vista y relajar los músculos oculares.

Naturalmente, se trata de una necesidad que se limita a la fase de aprendizaje; desaparece cuando han quedado debidamente establecidos los hábitos correctos de lectura y los ojos han aprendido a moverse de manera eficiente.

Así pues, al principio conviene alternar los períodos de ejercitación con los de distensión de los músculos oculares.

La relajación, de una duración media de uno o dos minutos, puede llevarse a cabo independientemente de la sensación subjetiva de cansancio, para contribuir eficazmente a la prevención de la fatiga visual.



TABLA DE ZIELKE

El experto en lectura rápida Wolfgang Zielke confeccionó esta tabla indicadora de los niveles de dificultad para la lectura de signos. Zielke considera fundamental realizar ejercicios con signos desprovistos de significado, ya que mejora la capacidad de lectura de textos con significado.

1	3 8 4	3 cifras - 1 espacio	25	3 8 5 2 1	3 cifras - 1 espacio
2	491	3 cifras sin espaciar	26	76854	5 cifras sin espaciar
3	5 7 8	3 cifras sobre la amplitud de 7 a 9 signos	27	5 9 4 6 9	5 cifras sobre la amplitud de 11 a 13 signos - espacios irregulares
4	a h x	3 letras minúsculas - 1 espacio	28	s k d c n	5 letras minúsculas - 1 espacio
5	qfg	3 letras minúsculas sin espaciar	29	tzghn	5 letras minúsculas sin espaciar
6	c s m	3 letras minúsculas sobre la amplitud de 7 a 9 signos - espacios irregulares	30	g k c c m	5 letras minúsculas sobre la amplitud de 11 a 13 signos - espacios irregulares
7	K X P	3 letras mayúsculas - 1 espacio	31	l f l o m	5 letras mayúsculas - 1 espacio
8	NWO	3 letras mayúsculas sin espaciar	32	V M B X S	5 letras mayúsculas sin espaciar
9	X J L	3 letras mayúsculas sobre la amplitud de 7 a 9 signos - espacios irregulares	33	JVCP	5 letras mayúsculas sobre la amplitud de 11 a 13 signos - espacios irregulares
10	9 8 N	3 cifras y letras mezcladas - 1 espacio	34	G B M K L	5 cifras y letras mezcladas - 1 espacio
11	1Ca	3 cifras y letras mezcladas sin espaciar	35	C M Z L U	5 cifras y letras mezcladas sin espaciar
12	o 4 P	3 cifras y letras mezcladas sobre la amplitud de 7 a 9 signos - espacios irregulares	36	T g k 9 4	5 cifras y letras mezcladas sobre la amplitud de 11 a 13 signos - espacios irregulares
13	2 9 5 4	4 cifras - 1 espacio		FL56L	11 a 13 signos - espacios irregulares
14	5847	4 cifras sin espaciar		3 k 5 T 1	6 cifras - 1 espacio
15	4 2 6 9	4 cifras sobre la amplitud de 9 a 11 signos - espacios irregulares	37	3 5 9 2 1 6	6 cifras sin espaciar
16	f k g l	4 letras minúsculas - 1 espacio	38	485796	6 cifras sobre la amplitud de 13 a 15 signos - espacios irregulares
17	tzgh	4 letras minúsculas sin espaciar	39	4 9 3 8 7	6 letras minúsculas - 1 espacio
18	g l c m	4 letras minúsculas sobre la amplitud de 9 a 11 signos - espacios irregulares	40	5 9 6 3 8 1	6 letras minúsculas sin espaciar
19	Y M B L	4 letras mayúsculas - 1 espacio	41	l a s m v y	6 letras minúsculas sobre la amplitud de 13 a 15 signos - espacios irregulares
20	V CJ X	4 letras mayúsculas sin espaciar	42	ghitld	6 letras mayúsculas - 1 espacio
21	B N M K	4 letras mayúsculas sobre la amplitud de 9 a 11 signos - espacios irregulares	43	g k b m lo	6 letras mayúsculas sin espaciar
22	U K 1 9	4 cifras y letras mezcladas - 1 espacio	44	Kd	6 letras mayúsculas sobre la amplitud de 13 a 15 signos - espacios irregulares
23	G78j	4 cifras y letras mezcladas sin espaciar	45	G S B C Y U	6 letras mayúsculas sin espaciar
24	F K 9 1	4 cifras y letras mezcladas sobre la amplitud de 9 a 11 signos - espacios irregulares	46	GBDSAJ	6 letras mayúsculas sobre la amplitud de 13 a 15 signos - espacios irregulares
			47	G F B V F C	6 cifras y letras mezcladas - 1 espacio
			48	f 8 3 9 5 6	6 cifras y letras mezcladas sin espaciar
				fb84js	6 cifras y letras mezcladas sobre la amplitud de 13 a 15 signos - espacios irregulares

Ejercicios aconsejados

Puedes realizar la serie de ejercicios que te proponemos a continuación en su totalidad o parcialmente, según prefieras

1. Visualiza un "vacío mental" que permita la relajación nerviosa y ponte la palma de las manos sobre los ojos, sin comprimir los globos oculares. Sentir la necesidad de realizar este ejercicio es síntoma de cansancio excesivo, cuando así suceda, concédete pausas más prolongadas al leer.
2. Mueve los ojos hacia arriba y hacia abajo, por lo menos cinco o seis veces. Luego muévelos hacia los lados, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, sin desplazar la cabeza y tratando de ampliar cada vez el ángulo de observación.



3. Otro ejercicio beneficioso para la relajación de los ojos es el balanceo. De pie, con los pies separados a unos 30 cm de distancia y los brazos relajados a los lados del tronco, balancea el cuerpo de un lado a otro, manteniendo siempre una buena relajación e imaginando que eres el péndulo de un reloj. A continuación levanta primero un talón y luego el otro, manteniendo en todo momento el cuerpo erguido y sin dejar de balancearte lentamente. El balanceo obra efectos muy beneficiosos para todo el sistema nervioso y, en consecuencia, también para los ojos. El ejercicio debe realizarse con los ojos abiertos, dejando vagar libremente la imaginación.

4. También es aconsejable el parpadeo, realizado de forma voluntaria y rítmica. Se trata de un ejercicio sencillo, pero eficaz para aliviar las tensiones. Si lo practicas regularmente, descubrirás que puedes leer durante mucho más tiempo sin que se te canse la vista.
5. Alterna la observación de un objeto muy cercano con la de otro muy alejado, o de objetos situados en diferentes planos, para obligar a los ojos a efectuar ajustes, como lo haríamos para enfocar una cámara fotográfica.

El ejercicio se puede realizar de la siguiente forma:

- coloca sobre la misma línea un objeto a unos 20 cm de distancia, otro a unos 2 m y otro a unos 4 m; elige un último objeto situado a unos 50 m, que puedas ver por la ventana;
- fija la vista sobre cada uno de los objetos, casi sin mover la cabeza;
- repite este ajuste progresivo por lo menos unas diez veces, cada vez más rápidamente;
- finalmente, cierra los ojos y descansa la vista, relajando completamente los músculos.

Te aconsejamos que no realices estos ejercicios durante más de uno o dos minutos, e interrumpirlos si sientes la vista cansada. También puedes tonificarte los párpados mojándolos con abundante agua fresca.

Recorrido óptico de reposo

He aquí un ejercicio útil para descansar la vista fatigada por la lectura intensa o por el entrenamiento del curso. Recorre con la vista la línea oscura, desde el punto de partida, en el sentido indicado por la flecha. Cada vez que encuentres un objeto, detente por unos instantes (uno o dos segundos) y reanuda el recorrido hasta la siguiente "parada", y así sucesivamente.

Cuando sientas la vista un poco cansada, puedes seguir todo el recorrido dos o tres veces consecutivas.

Consejos prácticos

Esta lección está dedicada a la definición inicial de un método de lectura preciso y eficaz, y ofrece asimismo algunas indicaciones para lograr una mejora general. Es importante realizar los ejercicios con asiduidad y repetirlos varias veces en cada ocasión. Si les dedicas 10 o 15 minutos al día, adquirirás un hábito muy positivo.

También resulta útil aprender a conocer y a respetar tu "sistema natural de vista". La distancia óptima para la lectura es diferente en cada uno de nosotros, y debemos adaptarnos a ella.

Te aconsejamos estudiar con atención los métodos para la relajación de los músculos oculares y realizar los diversos ejercicios preparados con este fin. Aparte de los problemas más complejos y patológicos, se puede afirmar que una vista ineficaz es casi siempre el resultado de movimientos erróneos de los músculos adyacentes a los ojos.

Los ejercicios de reposo te serán especialmente útiles si tus ojos están sujetos a cansancio, esfuerzos excesivos u otras formas de tensión.



Lección 34

Los puntos de fijeza

Este es el segundo tema fundamental de la lectura rápida. En primer lugar, analizaremos el movimiento que suelen realizar los ojos al recorrer un texto y lo compararemos con el que debería ser el recorrido óptimo.

Pasaremos enseguida a practicar con el sistema ideal, mediante una serie de ejercicios de corrección y entrenamiento. Finalmente, te propondremos un test de comprobación, que será el primero después del inicial de la lección 32.

Cómo seguir la lección

Te aconsejamos escuchar primero la casete para aprender la teoría. Hojea al mismo tiempo el manual, para comprender el mecanismo de los primeros ejercicios, que deberás repetir con asiduidad. Luego podrás realizar el test de comprobación.

Tiempo previsto: una hora.

Leerlo todo de una vez

Aunque no nos demos cuenta, la vista se detiene muchas veces cuando leemos. Si aprendiéramos a limitar estas paradas, la rapidez y la comprensión aumentarían considerablemente.

Como ya hemos comprobado, el aprendizaje de un sistema óptimo de lectura queda obstaculizado por toda una serie de prejuicios y convicciones erróneas. Nos parece que para leer debemos reconocer individualmente cada signo, cada sílaba y cada palabra. Sin embargo, como hemos visto cuando tratamos el campo visual, es posible abarcar con la mirada grupos enteros de palabras.



Ronald Reagan, ex presidente de Estados Unidos, no necesitaba una concentración absoluta para leer un discurso; aun así, era el "gran comunicador".

También hay que hacer otra consideración: el ojo se mueve habitualmente en una secuencia de pequeños saltos, pero la lectura sólo es posible cuando está inmóvil. Diversos experimentos con máquinas electrónicas han confirmado esta tesis. En estas pruebas, el texto desaparecía en el momento exacto en que el ojo del sujeto se detenía, y aparecía poco después, cuando el ojo volvía a moverse sobre la línea. En estas condiciones, se comprobó que la lectura era imposible.

Habitualmente, el movimiento ocular consiste en detener repetidamente la vista sobre cada línea del texto, con rapidísimos saltos del orden de una centésima de segundo. Las paradas o pausas entre cada uno de estos saltos duran la quinta parte de un segundo. Estas pausas, denominadas *puntos de fijeza*, tienen lugar sucesivamente sobre cada una de las palabras, y pueden sumar un total de entre siete y diez por cada línea de texto.

Las palabras leídas por minuto de esta forma varían entre 150 y 180. Para superar este ritmo de lectura, hay que limitar los puntos de fijeza a no más de tres o cuatro por cada línea de texto, ampliando paralelamente el campo visual.

Aunque parece que los ojos siguen las líneas con un movimiento fluido y continuo, en realidad proceden a pequeños saltos y se detienen en cada palabra. Por lo general, caemos además en el error de la *regresión* —el hábito de volver sobre lo ya leído—, que sumado al problema anteriormente mencionado redunda de forma negativa en la velocidad de lectura y la capacidad de comprensión.



Representación esquemática de los puntos de fijeza y de regresión identificables en una frase.

Nuestra mente lee cada palabra a gran velocidad, pero no comprende el significado lógico hasta llegar al final de la frase. Consideremos seguidamente este ejemplo:

Mario come una manzana

Con el sistema habitual de lectura, sólo conseguimos comprender el significado de la frase después de haber detenido la vista en cuatro puntos de fijeza, es decir, al cabo de más de medio segundo. Sin embargo, si pudiéramos leer toda la frase con un solo golpe de vista, nuestra mente estaría en perfectas condiciones de comprender instantáneamente su significado.

Por otra parte, si permitimos que el proceso de comprensión se alargue demasiado, aparecerá inevitablemente la distracción que, como ya sabemos, es el resultado directo del desfase existente entre la velocidad mental y la velocidad de lectura.

El tiempo diferencial acaba siendo ocupado por otros pensamientos y surge la distracción. Si reducimos los puntos de fijeza, la comprensión del texto leído aumenta porque se elimina el tiempo diferencial y la concentración es total.

El uso del ritmo

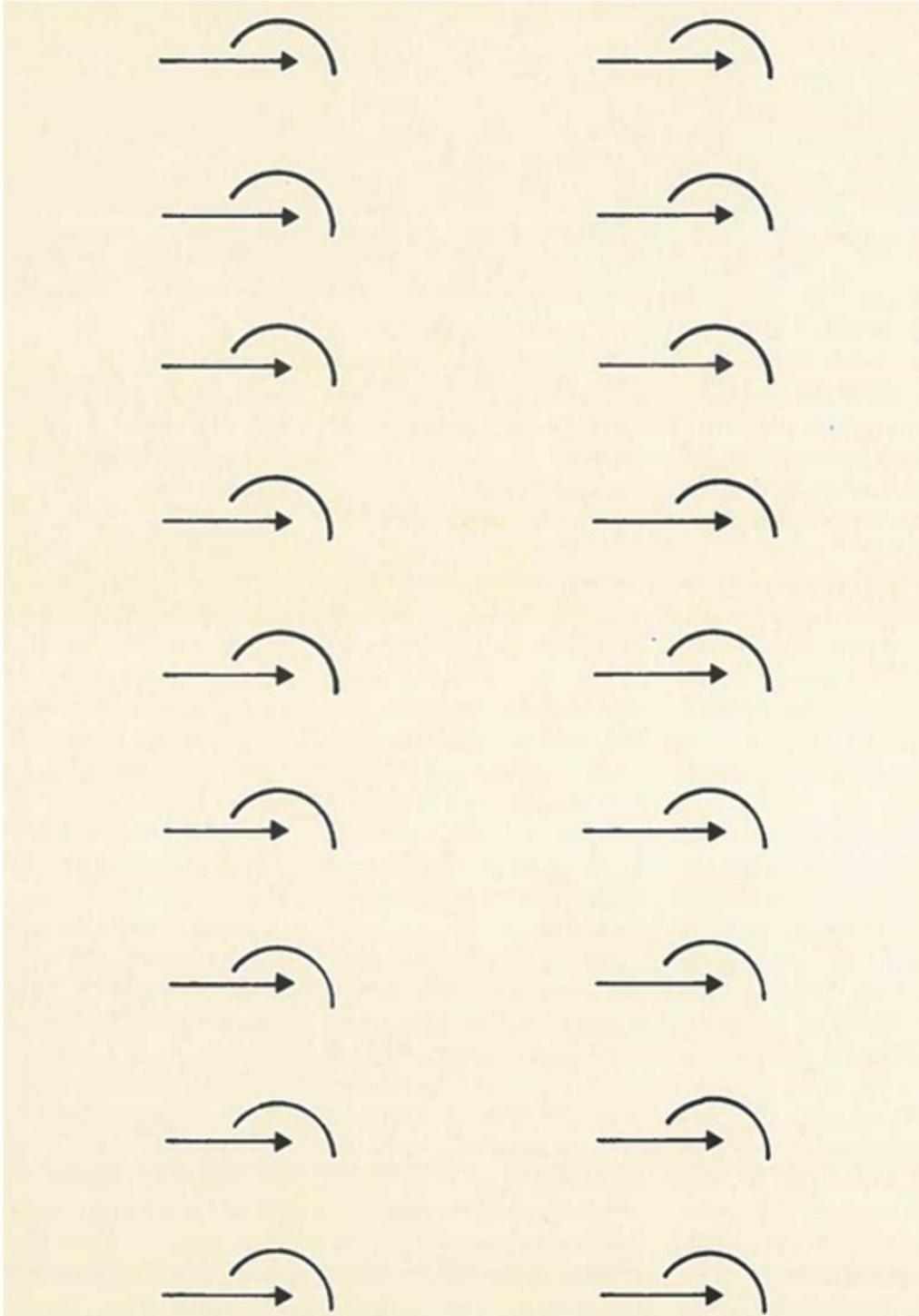
Nuestro objetivo en esta parte del curso es adquirir un método ordenado para fijar la mirada en las líneas del texto. Debemos acostumbrarnos a realizar mecánicamente movimientos muy precisos con los ojos, reduciendo poco a poco los puntos de fijeza e imprimiéndoles un ritmo determinado.

Los ejercicios de las páginas siguientes deben realizarse con la ayuda de la casete. Un sonido electrónico hará las veces de metrónomo.

Con la práctica, conseguirás mover automáticamente los ojos de la forma indicada, sin preocupaciones ni condicionamientos. No obstante, ten en cuenta por ahora que la atención dedicada al movimiento ocular es una fuente de distracción.

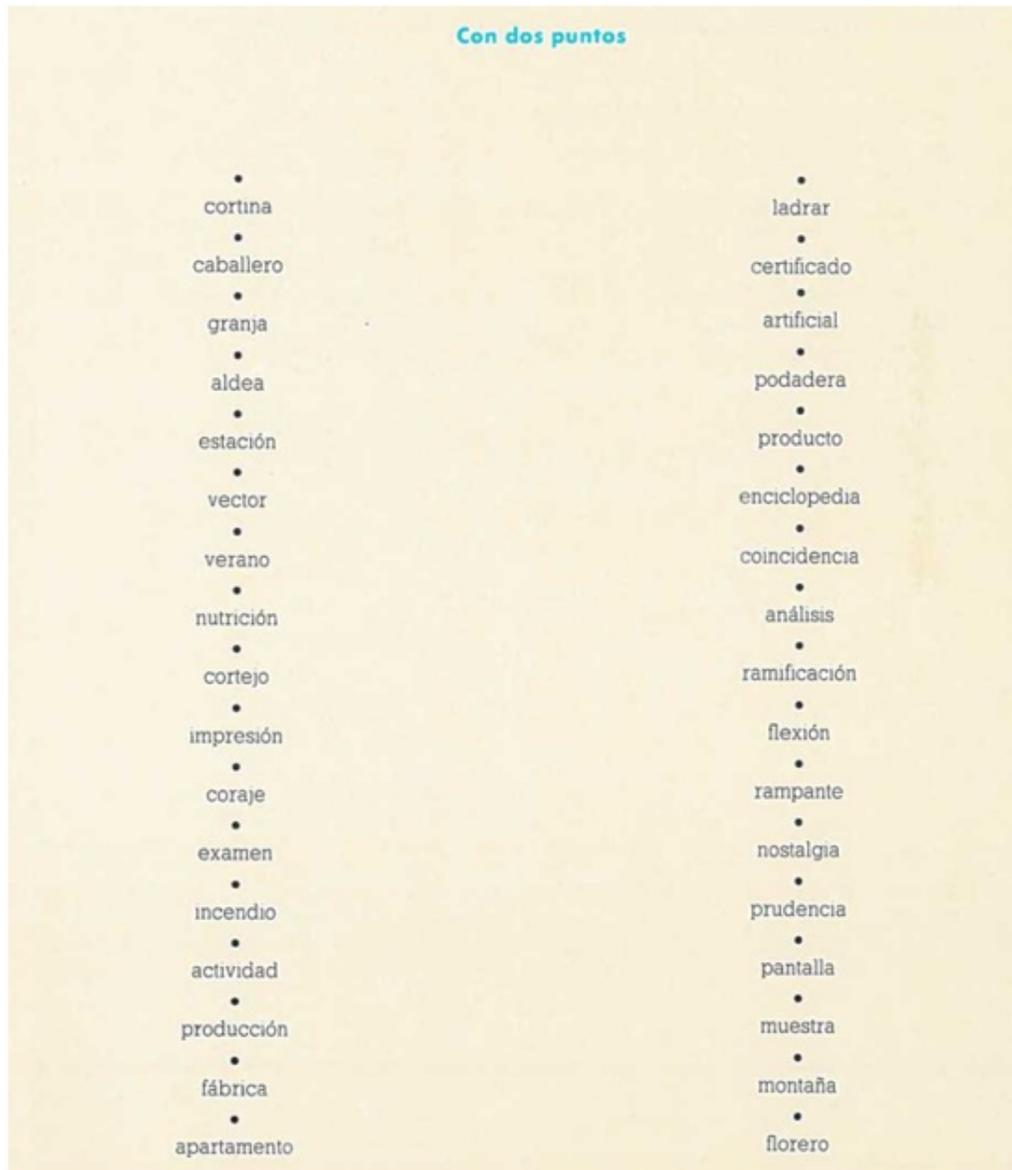
Ejercicios preliminares con dos puntos de fijeza

Antes de comenzar con la lectura de textos, debemos practicar con los movimientos oculares descritos en las páginas anteriores. Así pues, con el ritmo marcado por el sonido de la casete, mueve los ojos a velocidad creciente, deteniendo la mirada en los puntos señalados en esta página.



Ejercicios sobre los puntos de fijeza

Después de realizarlos ejercicios preliminares, fija la mirada sobre cada una de las palabras de esta página, de arriba a abajo, deteniendo la vista en el centro de cada vocábulo. Siguiendo siempre el ritmo marcado por la casete, repite a continuación el ejercicio a velocidad creciente



• elemental	• motor
• calculadora	• carácter
• potencialidad	• nación
• competencia	• fisonomía
• amplitud	• calzado
• representante	• verdadero

Más ejercicios con dos puntos

• honestidad	• añadido
• pastar	• fusión
• aparencia	• conclusión
• veredicto	• reunión
• imaginación	• artesanal
• similitud	• esqueleto
• digestión	• rocío
• pepino	• heladería
• comerciante	• restauración
• infiltración	• ngor
• igualdad	• carnaval
• semestre	• itinerario
• resbalar	• escapar
• ambiental	• fragor
• resultado	• energía
• fotosíntesis	• inhalación
• aventura	• competidor

• fortalecer		• soportar
• corrección		• dictado
• conclusión		• cerámica
• festividad		• aeropuerto
• correo		• telégrafo
• jovial		• inserción

Ejercicios con tres puntos

• seducción	• protección	• cinta
• explicación	• paraguas	• gente
• establecer	• inventar	• precioso
• vestuario	• cinturón	• fórmula
• trompa	• cuadrúpedo	• aeroplano
• elogiar	• investigar	• praxis
• incesante	• cursor	• cancelación
• tabular	• temperamento	• carácter
• silbar	• casación	• conclusión
• cigarro	• edición	• redacción
• hormiguero	• pendencia	• irrigador
• folklore	• apariencia	• agencia
• sintonía	• giratorio	• plano
• pasado	• fértil	• inyección
• gasóleo	• trovador	• cartera
• embriagador	• frutero	• calmante
• personal	• pantalón	• desarrollo

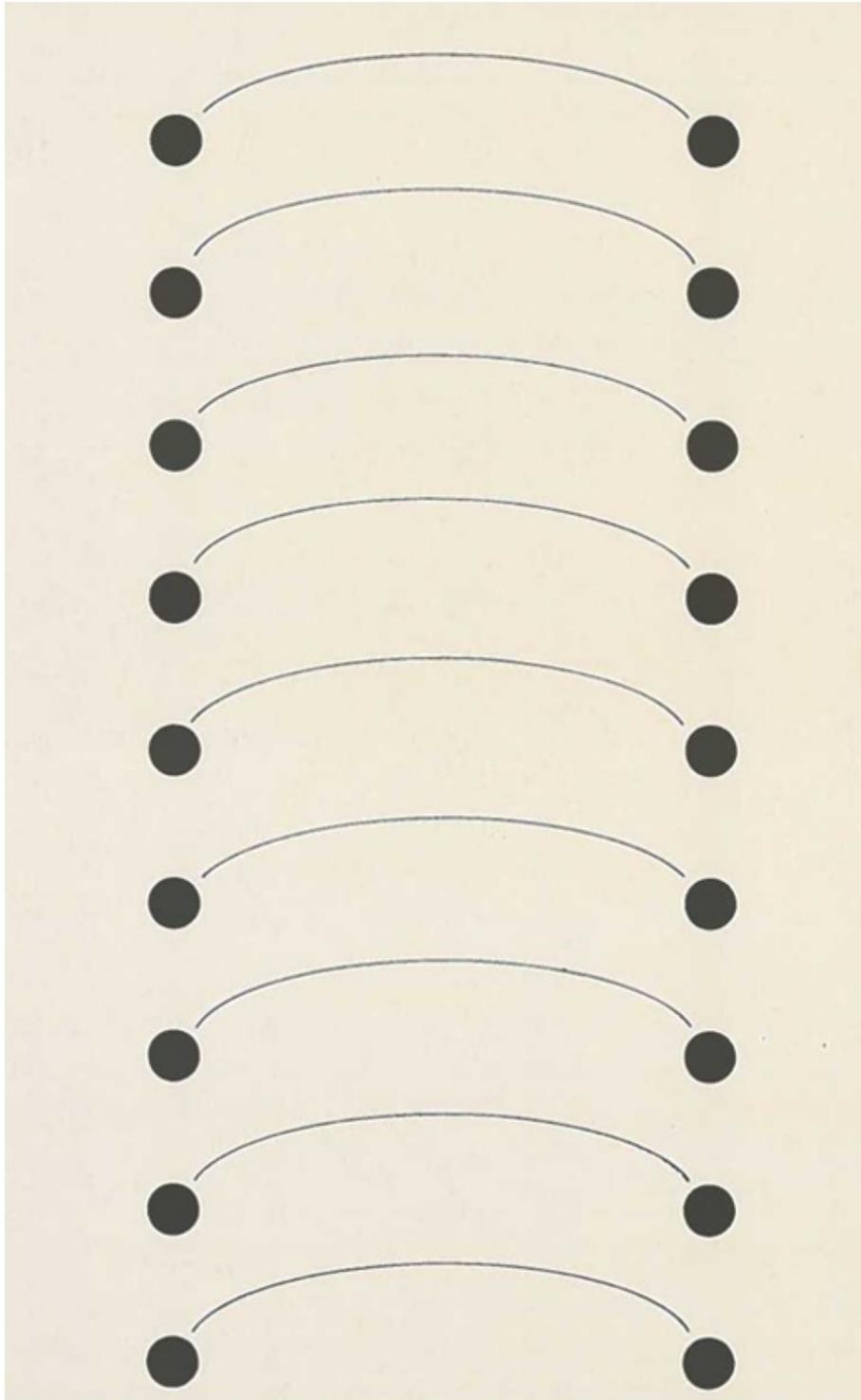
• orden	• agitación	• ligero
• adelgazamiento	• énfasis	• rostro
• bloqueo	• rapidez	• aventura
• lotería	• sintaxis	• rebaño
• barcentro	• pubertad	• parabrisas
• detergente	• píldora	• belleza
• clásico	• operación	• intervención
• sobresueldo	• subsidio	• carnet
• horario	• creencia	• toallas
• informe	• canasta	• joyero

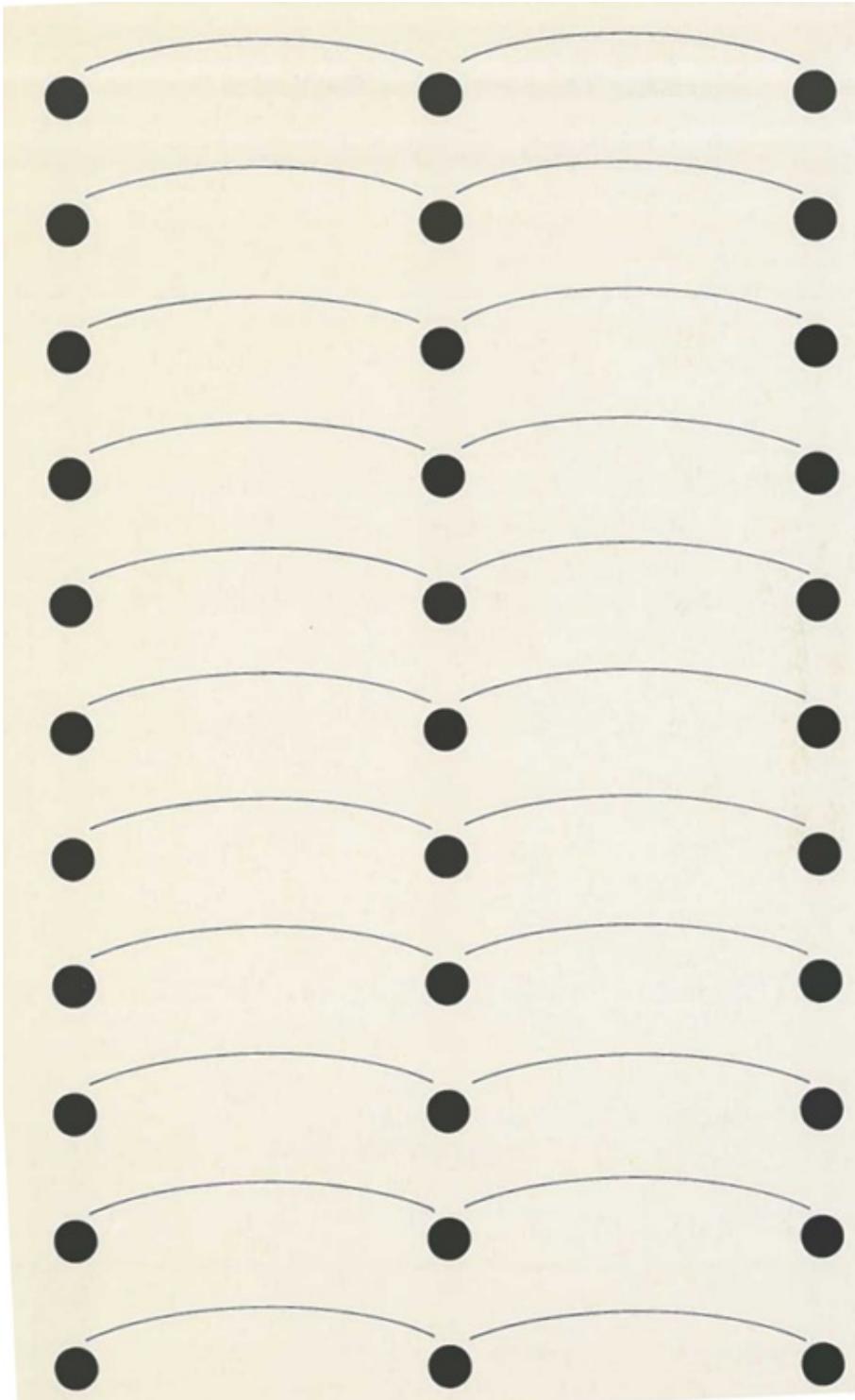
Más ejercicios con tres puntos

• intuición	• director	• fisura
• párrafo	• alcance	• camarero
• artístico	• imponente	• astucia
• padre	• geografía	• auspicio
• clasificación	• etimología	• gestual
• idoneidad	• fragancia	• pulsante
• crucigrama	• enigmático	• pulsación
• fértil	• enganche	• sábana
• maletero	• testigo	• vinagre
• pupila	• pulpo	• cómoda
• arco iris	• serigrafía	• tipógrafo
• boceto	• mariposa	• pensamiento
• ribera	• vegetariano	• península

•	•	•
geografía	arroyuelo	dedicación
•	•	•
sociable	ligereza	fulminante
•	•	•
anhídrido	folículo	crustáceo
•	•	•
gemelar	simpatía	fácil
•	•	•
simbiosis	generosidad	ambiguo
•	•	•
violáceo	cultura	lunar
•	•	•
mariposa	cemento	cultivado
•	•	•
crueldad	regar	respirar
•	•	•
manual	muestreo	silaba
•	•	•
ventana	sardina	cursor
•	•	•
follaje	glándula	cavilar
•	•	•
gentil	estampado	andar
•	•	•
reforzar	escribir	soñar
•	•	•
hábito	temporal	relegar
•	•	•
nutrirse	simbiosis	cultura
•	•	•
genial	altanero	volar
•	•	•
curiosidad	popularidad	construcción
•	•	•
rodear	cotidiano	descriptivo
•	•	•
contexto	filial	bancario
•	•	•
asistir	promover	trabajar
•	•	•
blanquecino	salvedad	anclaje
•	•	•
pequeño	seriedad	pelota
•	•	•
certificado	ordenador	analista
•	•	•
embrollo	certidumbre	festividad
•	•	•
embudo	reloj	carrera

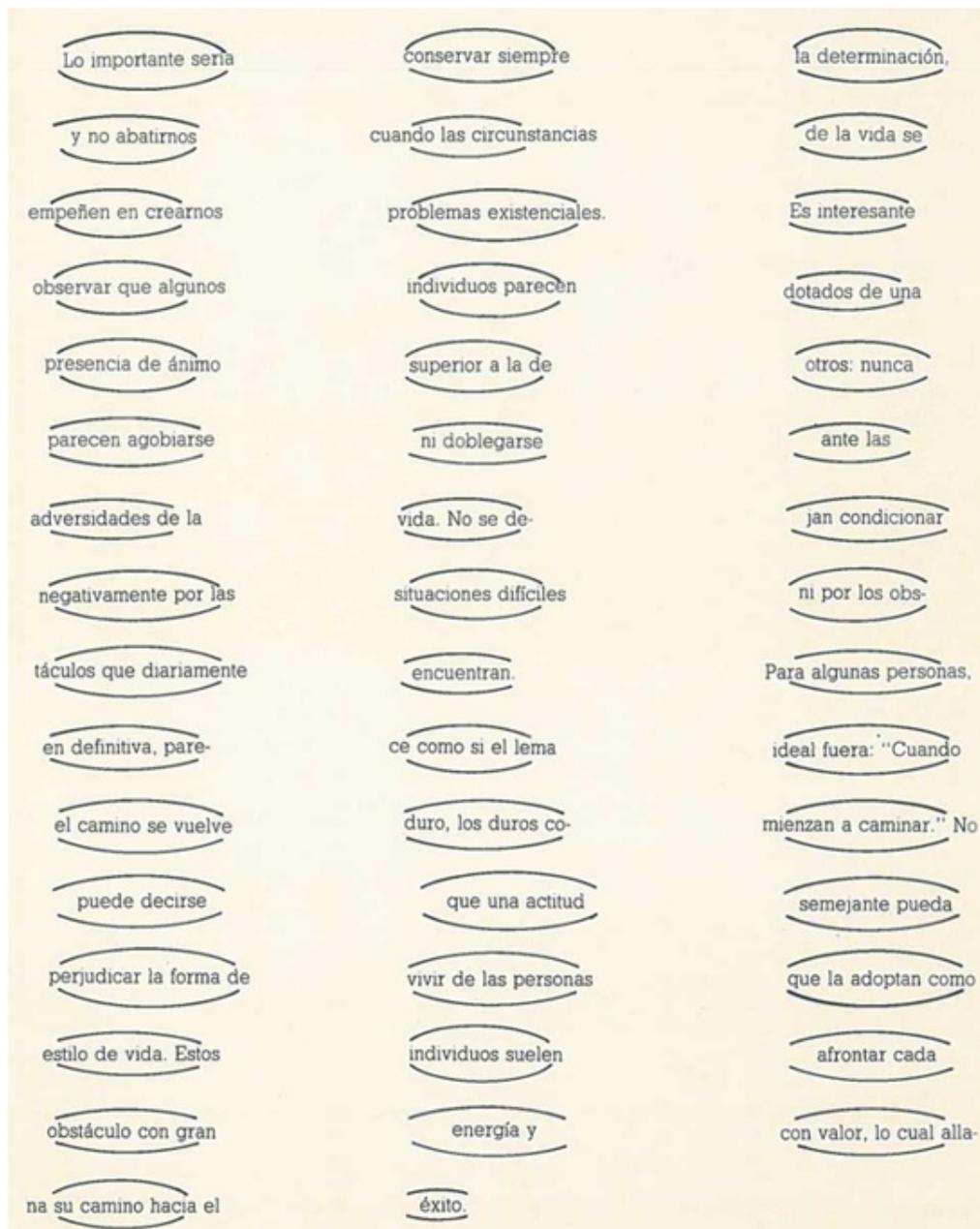
Ejercidos para dos y tres puntos de fijeza





Ejercicios con frases

Para realizar este ejercicio, trata de fijar la vista solamente una vez en cada grupo de palabras, siguiendo siempre el ritmo marcado por la casete.



Ejercicio de fijeza divergente

Lee primero todas las líneas de la izquierda y luego las de la derecha. A continuación, repite el ejercicio fijando alternativamente la mirada a la izquierda y a la derecha.

El ser humano	puede
considerarse	un auténtico
milagro	de la
naturaleza.	La posibilidad
de que	nazcan dos
individuos	iguales
de los mismos	padres
es puramente	teórica
porque sólo	dos entre cuatro
mil millones	de posibles
hijos compartirían	exactamente
el mismo	material genético
y serían	completamente iguales.
Este concepto	sintetiza
la importancia y	el valor
de nuestros	genes.
Así pues,	cada uno
de nosotros es	un individuo
único e	irrepetible
en su género	y, por lo
tanto, un	individuo
excepcional	y extraordinario.
Aprendamos	a tomar
conciencia	diariamente
de esta milagrosa	realidad
y tengámosla	en cuenta
para forjar	la actitud
que adoptaremos	en el futuro.
Para terminar,	nos gustaría
que pensaras	detenidamente
en esta	importante
y hermosa	verdad

Test de comprobación n° 1

En primer lugar, debes disponerlo todo para asegurarte de que nadie te vaya a molestar en los próximos 10 o 15 minutos. Prepara un reloj o un cronómetro para medir el tiempo.

Relájate y lee el texto de la página siguiente, tratando sobre todo de aplicar las reglas indicadas hasta ahora.

Lee cada grupo de palabras con un solo punto



de fijeza. El texto ha sido dispuesto para facilitar la lectura, con tres puntos de fijeza por cada línea.

En esta fase no debes esforzarte demasiado por comprender el significado general, que de todos modos habrás captado bastante bien cuando finalices la lectura.

Es bastante probable que, a causa de los motivos que ya hemos indicado anteriormente, la comprensión no sea perfecta.

Tabla de valoración PPM

Tiempo empleado	PPM	Tiempo empleado	PPM
1 minuto	665	2 minutos 40 segundos	250
1 minuto 10 segundos	568	2 minutos 50 segundos	234
1 minuto 20 segundos	500	3 minutos	221
1 minuto 30 segundos	443	3 minutos 10 segundos	209
1 minuto 40 segundos	400	3 minutos 20 segundos	199
1 minuto 50 segundos	363	3 minutos 30 segundos	190
2 minutos	332	3 minutos 40 segundos	181
2 minutos 10 segundos	307	3 minutos 50 segundos	173
2 minutos 20 segundos	285	4 minutos	166
2 minutos 30 segundos	266		

En realidad, lo importante es que trates de leer manteniendo los puntos de fijeza y un ritmo ordenado, como has hecho con los ejercicios realizados con la ayuda de la casete.

Test

Cómo nacen las ideas

Por lo general, estamos acostumbrados Sin embargo, de conformidad asumir a los alumnos, sería bueno considerados corrientes y desprovistos capaces de encontrar respuestas válidas. preguntarse: ¿qué son ¿De qué modo se forman explicar este proceso de reproducción de las y sensibilizadas desde diferentes puntos fotografía, sino por un conjunto Así tiene lugar también el ensamblaje las informaciones se depositan en una parte diferente de la la correspondiente composición de pequeñas informaciones fascinante el principio disponibles, algunas de las llegan a recuperarse en el forman parte finalmente obtienen ventajas de la agilización en los meandros de la mente. y de *brainstorming*, con que las ideas de cada uno en la mente de los demás dos personas juntas no sumarán Encontramos un ejemplo bastante del gran escritor Richard Bach. la existencia de una serie en el que las historias reales Cada elección, cada decisión, encontrado, en una parte fabricadas a medida para cada de cristales ultratransparentes, de Bach, la atención adaptar a ellas, aceptándolas hasta qué punto es inútil una idea En ese sentido se pone las ideas flotan a nuestro alrededor, respetamos dos condiciones. por lo tanto, ser receptivos de manera que la idea pueda de este concepto es el procedimiento a sus problemas: en primer los elementos necesarios para a dormir, confiando en que siguiente, encontraría Finalizamos este pasaje con las novela simboliza a la idea recibes? Porque la idea predestinada para ti, tú eres importante para ella. para que estas ideas vacío, para que

a dar por supuesto gran parte con la actitud que plantearnos preguntas activas también de interés específico. Por ejemplo, en lo que respecta a las exactamente? ¿Cómo se concibe en el interior de las células cerebrales? se basa en el principio de la holografía. imágenes se compone esencialmente por medio de un láser. La figura obtenida compuesto por diferentes puntos de las informaciones en nuestro cerebro. en las células cerebrales y se descomponen, corteza. En la práctica, cuando de los átomos o de las moléculas del conocimiento, recuperadas de diversos puntos de la creatividad es saber que existen cuales permanecen sepultadas momento oportuno. Por este motivo de la idea generada. del proceso mental de recuperación La costumbre en algunos círculos empresariales la presencia de varias personas, se basa se multipliquen y florezcan, haciendo surgir participantes. Si una persona sola sus respectivas cifras, sino original del fenómeno Con su extraordinaria fantasía, de mundos paralelos, todos presentes se entrecruzan con fantasiosas aventuras generaría de esta forma un "yo" alternativo. del "circuito", la fundición persona. Las ideas aparecen aquí "nubecillas" en el espacio, centelleantes se concentra sobre todo en la preexistencia y dedicándoles nuestra vida. si no llega a ser utilizada de manifiesto otro aspecto aunque no podamos verlas, y sólo Lo primero es saber bien para con ella. La segunda es estar penetrar en nosotros sin la menor dificultad. aplicado por el gran inventor Edison lugar, los analizaba en todos sus detalles. poder resolver el problema, al despertar, o como finalmente la respuesta: palabras que Richard Bach hace pronunciar predestinada: "¿te has preguntado por qué sabe que es importante para ti. Quiero decirlo a todos que debemos no se queden lleguen a su destino."

de lo que sucede en nuestra vida. siempre recomendamos sobre temas normalmente Descubriríamos a menudo que no somos ideas, resulta natural su existencia? Una de las teorías que intenta Este nuevo sistema de placas separadas no viene dada por una única con diferentes emisiones. Sustancialmente, acabando cada elemento 'te forma una idea, tiene lugar que' es la interrelación del cerebro. Lo que vuelve miles de millones de informaciones durante largo tiempo y no sólo algunas de estas informaciones También en este sentido se de las informaciones dispersas de realizar reuniones de creatividad en este principio: permitir informaciones sepultadas consigue encontrar cinco ideas, que las multiplicarán. en la obra *Uno* el autor plantea en un circuito imaginario, y con todas las alternativas posibles. El autor dice haber donde se crean las ideas, con formas geométricas y coloridas. En el libro de las ideas: nos podemos El escritor subraya y puesta en práctica. particularmente interesante: podemos percibir las si qué idea buscamos y, particularmente serenos. Un ejemplo ilustre para encontrar soluciones Cuando había reunido interrumpía el análisis y se iba máximo durante el día precisamente la idea que buscaba. a la joven que en la cuantas más ideas utilizas, más ideas y como ella es importante dar lo mejor de nosotros, flotando en el espacio

(Detén el cronómetro.)

Consejos prácticos

Para lograr una lectura rápida y fluida, hay que entrenar al cerebro, de manera que los movimientos de los ojos se vuelvan automáticos, aun cuando al principio la capacidad de comprensión disminuya un poco. En una segunda fase, cuando tus ojos se comporten exactamente como *tú* quieras, podrás leer mucho más velozmente y comprender mejor el sentido de los textos. Para conseguir este objetivo, practica tanto como puedas con los puntos de fijeza, según el esquema siguiente.

1. En la calle, observa la fachada de un edificio cualquiera y, a partir del último piso, fija la mirada sobre las dos primeras ventanas de la izquierda, luego sobre la primera y la tercera, sobre la primera y la cuarta, y así sucesivamente. Prosiguiendo con este esquema, desciende por la fachada hasta llegar a la planta baja.
2. Observa las columnas de un periódico partiendo de la primera línea, y fija la mirada en la primera línea de la primera columna, en la primera línea de la tercera columna, en la segunda de la primera, en la segunda de la tercera, y así sucesivamente. De esta forma, no tendrás que preocuparte por seguir el sentido del texto, ya que leerás líneas de textos diferentes.
3. Marca cruces sobre las páginas de un libro y mueve los ojos fijándolos exactamente en el punto donde la cruz dibujada atraviesa la línea y tratando de leer tanto como sea posible el texto circundante.



Al final de estos ejercicios, que debes realizar a velocidad creciente, conviene efectuar el recorrido óptico de reposo descrito en la lección 33

Lección 35

La intuición del significado

Esta será una lección de práctica intensiva, en la que nos emplearemos al máximo para comprender signos y caracteres de difícil interpretación. Estos ejercicios serán particularmente útiles en las situaciones que a primera vista parezcan complejas. Sabiendo que la mente tiene enormes potencialidades también en lo que respecta a la adaptación a diferentes tipos de escritura, podremos concentrar nuestra atención y obtener resultados muy satisfactorios.

Escucha primero la casete para aprender los fundamentos teóricos y luego, con la ayuda del manual, realiza los ejercicios preparados para la parte práctica. Te recordamos que algunos de ellos tienen que ver con temas tratados con anterioridad. Tiempo previsto: una hora y media.

Captar el sentido de las palabras

También en esta ocasión encontraremos motivos válidos para reflexionar sobre las capacidades de la mente y descubrir que son superiores a lo que normalmente se cree.

A veces nos vemos obligados a leer lentamente, porque determinadas dificultades y errores de imprenta vuelven incomprensibles algunas palabras. Los ejercicios que veremos a continuación nos servirán para comprobar que podemos lograr una

comprensión satisfactoria del texto y una lectura ágil y veloz, incluso en condiciones no óptimas.

Mientras tanto, conviene saber que en la escritura occidental la visualización de la parte superior de las letras es suficiente para interpretar una palabra completa, en tanto que la percepción de la mitad inferior no basta para captar su significado. En los primeros ejercicios encontraremos palabras partidas por la mitad, para practicar con los puntos de fijeza y el ritmo. Luego pasaremos a los ejercicios en que faltan algunos caracteres, y finalmente a otros

en los que faltan palabras enteras. Con estos ejercicios comprobaremos que el significado del texto sigue siendo comprensible.



La lectura en Japón y en Corea

Paralelamente a las escuelas europeas y americanas de lectura rápida, que enseñan métodos análogos al explicado en este curso, ha surgido recientemente en Japón una escuela muy interesante, basada en un tipo de adiestramiento que ya era practicado en Corea. Se trata de la escuela de Yokohama (población de la periferia de Tokio), donde se obtienen unos resultados realmente extraordinarios, facilitados tal vez por la escritura japonesa, basada en ideogramas y no en símbolos fonéticos abstractos, como la escritura occidental.

Este método de lectura rápida, articulado en cuatro niveles, tiene como objetivo la lectura de cien mil caracteres por minuto, gracias a un sistema verdaderamente singular. Se trata, ante todo, de aprovechar las técnicas de relajación y de aprender a inducir en uno mismo el ritmo alfa.

El alumno comienza a entrenar los ojos (y la mente) fijando la mirada durante largo rato sobre un punto negro en una hoja blanca. De esta forma amplía su campo visual y consigue percibir una imagen completa de la página. El resultado esperado de este entrenamiento es la utilización de apenas tres puntos de fijeza por cada doble página de libro. El sistema de visión es idéntico al que se utiliza para observar un paisaje, con un único punto de referencia para toda la imagen.

Según las orientaciones de esta escuela oriental, el cerebro debe ser capaz de comprender frases enteras. Nosotros estamos acostumbrados a detenernos repetidamente para comprender porciones limitadas de un texto. Sin embargo, como indica Yoshimoto, administrador de la asociación, la permanencia de la mente en el estado alfa permite asimilar de forma pasiva todo un libro, aunque se trate de un texto de doscientas páginas, en tan sólo uno o dos minutos. A continuación, dejando que la mente pase del nivel alfa al nivel beta, llega el momento de repasar mentalmente todos los temas que se han leído.

Los experimentos japoneses permiten afirmar que en ese momento se comprende el significado del texto leído y se experimentan los estados de ánimo que la lectura sugiere.

Para superar los cuatro niveles previstos por el método y obtener el grado de capacidad descrito, es preciso dedicar tres años al aprendizaje de este sistema, con entrenamientos de cuarenta minutos diarios. Los ejercicios realizados revisten una importancia general para la mente y el cuerpo, ya que adiestran la memoria, potencian las capacidades de reconocimiento del cerebro y mejoran la elasticidad y el tono de los músculos oculares, con los consiguientes beneficios para la vista. La vertiginosa velocidad de cien mil caracteres por minuto, alcanzada por algunos alumnos de esta escuela, deja de ser una hazaña si la comparamos con los resultados obtenidos por las escuelas coreanas. En una de ellas, un alumno considerado el campeón mundial de esta disciplina llegó a leer 1.200.000.000 caracteres por minuto.



Estos asombrosos resultados no deben desalentarnos, sino más bien estimularnos para seguir adelante, ya que demuestran que existe la posibilidad teórica de superar nuestros ritmos habituales de lectura.

Si en este curso cada uno obtiene determinado resultado, cuantificable con las tablas y los testes de comprobación, también es cierto que el lector se ve condicionado cuando se indican límites hipotéticos de setecientas, ochocientas o mil palabras por minuto.

Con los ejercicios adecuados, aplicando estas técnicas y combinándolas con los ejercicios de relajación, concentración, flexibilidad mental, desarrollo de la imaginación y memoria, es posible leer cinco, diez, veinte o cincuenta mil palabras por minuto. Lo importante es creer que esos resultados son posibles.

Ejercicios con puntos de fijeza

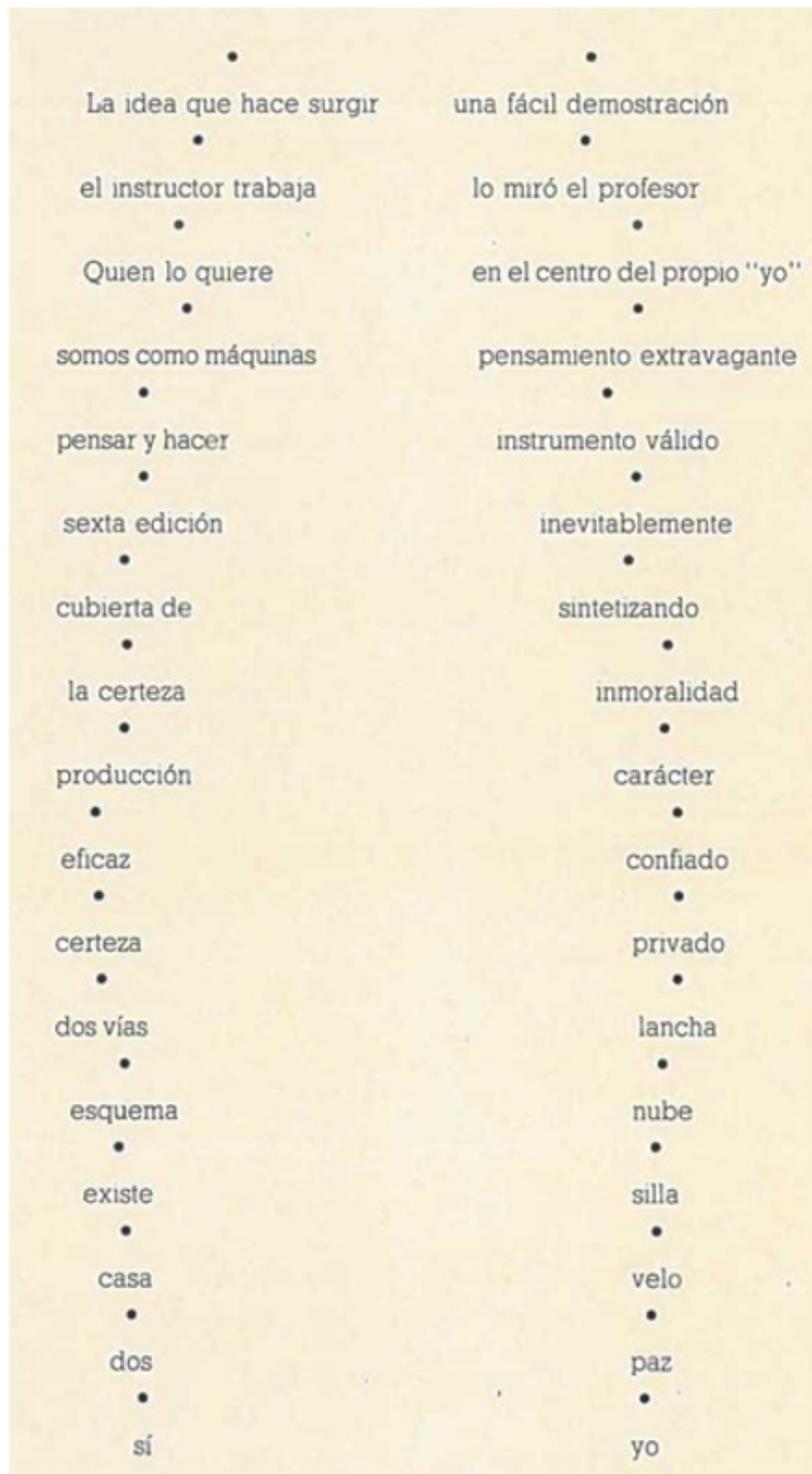
Lee las siguientes líneas fijando la vista sobre los puntos marcados



Lee primero verticalmente la columna de ¡a izquierda, luego verticalmente ¡a de la derecha, y finalmente las líneas horizontales (la primera de ¡a izquierda, la primera de la derecha, la segunda de la izquierda, la segunda de ¡a derecha, etc.). Aplica el ritmo utilizado en ¡a lección anterior y trata de aumentar la velocidad.

Seguramente es	el adiestramiento
el motivo reside	en su excepcional
buscar su origen	en el genio de los grandes
en ésta nuestra	época se ha creído
finaliza estas	técnicas con una
la persona que	frecuenta el curso
Es muy fácil	para todos recordar
Así pues, las técnicas	de memorización
en sus emociones	y sobre todo entusiasmo
la memoria es ya	perfecta por naturaleza
Al final del curso	todos los alumnos pueden
listas, nombres, palabras	y se consigue además
finés didácticos, una	decena de páginas
comprendido el índice	como si fuera un
el procedimiento aplicado	consiste primero en
prosigue con el aprendizaje	del método de las
el increíble instrumento	del "mapa mental"
para tener perfectamente	presente todo lo que
pocos conceptos para	obtener resultados
se adquiere un verdadero	"método" para estudiar
tiempo de aprendizaje	del cerebro y todo el
necesita para un	aprovechamiento óptimo
Una singularidad que	merece la pena
la capacidad de quien	experimenta su propia
la mayor parte	del material está en
además, casi todos	los obstáculos que se
sólo por el hecho	de saber que

Lee rápidamente estas palabras, fijando la vista sobre los puntos marcados en cada línea



Realiza el mismo ejercicio marcando mentalmente los puntos de fijeza

la problemática existente	en la plena actividad laboral
sé perfectamente que	esto hace que pierda el hilo
dispuestos a admitir	será recompensado por los otros
embarazoso rechazo	inteligente pero no piensa
lleva a una acción	compensado por otros
Realmente existe Dios	tenemos además necesidad
Nadie puede dudar	es la consecuencia
una vez que hayan	lo hacen siempre
toda consideración	cuando va al puerto
la consecuencia se	la puerta trasera
repasándolo todo	ocasión esperada
recubierta de madera	la oportunidad
oportunamente	el fiador
la circunstancia	la dilación
por seguridad	la inmovilidad
la certeza	en comunicación
cada vez	la hipótesis
el ideal	furioso
alterada	sublime
orfebre	fútil
fácil	hábil
oblea	solo
pera	pan
uno	no

La inferencia inconsciente

¿Palabras erróneas v letras que faltan? No hay problema. Nuestra mente sabe percibir el error y puede corregirlo y captar el sentido lógico del término. Veamos cómo funciona este maravilloso mecanismo.

Los ejercicios de esta lección tienen un fin muy preciso, relacionado con una de las funciones más extraordinarias de la mente. Nos referimos al mecanismo por el cual conseguimos percibir un significado sustituyendo, por así decirlo, las partes que faltan por un equivalente lógico. Este fenómeno, denominado "inferencia", permite a la mente captar (o incluso intuir) los detalles ausentes.

Además de tranquilizarnos sobre nuestra capacidad para realizar este tipo de interpretaciones, el estudio de este tema nos servirá para abordar la lectura "tamizada", que trataremos posteriormente. El significado de las palabras se conserva inalterado en la mayor parte de los casos.

Si, por ejemplo, escribimos la palabra

CAXXETERA

es muy probable que consigas descifrar el vocablo CARRETERA, aun cuando lo que en realidad está escrito es CAXXETERA, con dos X (palabra que no existe en el diccionario).

No se plantean mayores dificultades para intuir el sentido lógico del término erróneo, porque la incongruencia se justifica inconscientemente como un error de imprenta. Naturalmente, esto sólo sucede si el lector conoce ya la palabra CARRETERA; un extranjero que nunca hubiese oído esta palabra no podría efectuar la asociación, y en su caso no se produciría la inferencia. Este proceso tiene lugar cuando encontramos palabras de uso corriente derivadas de términos extranjeros. En efecto, tomemos, por ejemplo, el nombre VOLKSWAGEN. En este caso no prestamos atención a la identificación exacta de los caracteres, y tal vez ni siquiera sepamos escribir correctamente la palabra, aunque seamos capaces de interpretar perfectamente el término y de formarnos la imagen mental del vehículo en cuestión.

Esto se debe a que nunca nos hemos detenido a considerar la grafía exacta del nombre.

La mente es capaz de recibir informaciones en breves fracciones de segundo, capacidad que marca la diferencia entre el nivel lógico y el analógico, es decir, entre el nivel subliminal y el consciente. Este concepto nos recuerda la conocida técnica de publicidad subliminal, que fue desarrollada hace algunos años en Estados Unidos y prohibida poco después a causa de la gran influencia que se demostró que ejercía sobre el inconsciente.



El mecanismo era más o menos el siguiente: en las películas, los fotogramas se suceden a un ritmo de veinticuatro por segundo. Como la mente consciente no reconoce separadamente estos brevísimos intervalos, la imagen aparece en movimiento y no como una serie de fotografías proyectadas a gran velocidad. Este fenómeno es posible gracias a la persistencia de la imagen en la retina, proceso que sólo capta el nivel inconsciente de la mente. En este nivel subliminal también se perciben las imágenes que duran apenas 1/24 de segundo. Los publicitarios y los psicólogos que descubrieron este importantísimo fenómeno decidieron insertar entre los fotogramas de una película algunos elementos aislados (fotogramas únicos) que suscitaban la aparición de una determinada necesidad (por ejemplo, la sed) relacionada con cierto reclamo publicitario ("Bebe XX").

Para comprobar esto, puedes efectuar un ejercicio parecido al realizado con la tarjeta de cartulina: empleando un tiempo brevísimo para destapar y tapar la línea de lectura (mucho más breve que el empleado en los ejercicios destinados a la ampliación del campo visual), la mente no consigue identificar con exactitud los caracteres en el nivel consciente, pero en el nivel analógico lo logra sin dificultad.

Si llegáramos a alcanzar una concentración perfecta, podríamos identificar estos caracteres aunque los percibiéramos durante un tiempo mínimo (una centésima de segundo), siempre que tuviéramos la oportunidad de efectuar inmediatamente la interpretación. Si adquiriésemos enseguida otras informaciones, la anterior ya no podría ser transportada al nivel lógico y permanecería en el inconsciente.

Para que entrenes tu mente en el reconocimiento de significados incluso en ausencia de signos gráficos, símbolos o palabras, te proponemos en las páginas siguientes una serie de ejercicios que servirán, entre otras cosas, para lograr que desaparezca la preocupación que suele obstaculizar la tarea en estos casos.

interpretación personal	diagnóstico generalizado
intervención quirúrgica	visión retrospectiva
vida familiar	fusión del hogar
palabra clave	conocimiento económico
medidas profilácticas	registro musical
videtas humorísticas	formas de nevrosión
valoración de costes	narosidad imaginaria
carta comercial	división administrativa
narante único	auténtica acción
rita iniciática	fiesta rollines
intervención política	análisis transaccional
detalle nacional	motivación de reunión
terreno agrícola	amnesia visual
centro comercial	informa final
producto eshallar	alimento natural
harina integral	cocina vegetariana
recibo de caja	mantenimiento de cochete
edificios de caja	administración municipal
modo intervención	director de recursos
leaves missing	actividad marítima
concreto médico	animal feroz
patrón de barra	capacidad auditiva
decano agrícola	momento foliar
dirección de empresa	sistema orlativo
guarda vacales	inservición náutica
notas afortunada	pruebas técnicas
sistema de alarma	riturión de seguridad
vínculo sentimental	invitación espontánea
necesidad física	posible oportunidad
cinta adhesiva	sermones de costes
maravillosa cromática	profunda sublimación
dieta alimentaria	estrés físico
tensión muscular	contracción abdominal
producto alarución	producto cinto
rana de hombre	decifra militar
análisis encorredoras	habida caliente
alimento fundamental	sharado deponer
fórmula nasal	avanzada resista
harmonía latínica	medicina humanística
ánimas practicas	tono confidencial
esfuerzo educativo	avariación correcta
resistencia cartográfica	carta conadora
avariación inmediata	circulación canónica
latido cardíaco	animal doméstico
variedad esca	inertis divina
colaborador independiente	rotación a cuenta
certificado médico	licencia fiscal
identificación fiscal	notante náutica
punto de referencia	viento en rana
terapia de grupo	luz de niño
impresora laser	venda directa
hilo estructurado	hilo organizado
mano de carretera	tarjeta de visita
invitación personal	ficha estadística
luna llena	rana usada
aviso transilva	mentira narada

Test de lectura rápida con medias líneas

Lee rápidamente el siguiente texto, con dos o tres puntos de fijeza.

"Todo resulta difícil antes de volverse fácil." Una frase tan sencilla y aparentemente inocua puede revelar aspectos sorprendentes de la psicología humana. Por lo general, solemos detenernos en la primera parte de esta afirmación y nosamos por allá la segunda.

Estamos en la era de la especialización. Durante el aprendizaje de actividades nuevas y difíciles, a veces nos sentimos muy a disgusto. En algunas ocasiones, las personas que deben enseñarnos los procedimientos correctos para llevar a cabo tareas complicadas se jactan de su habilidad hasta el extremo de hacernos sentir humillados. Se diría que para ellos todo resulta fácil.

Cualquier actividad que decidimos emprender nos parece difícil, pero casi siempre encontramos algunas personas que ya la dominan y que la consideran fácil.

Esta reflexión puede llevar a ser frustrante. (De hecho, mucha gente piensa únicamente en este aspecto del problema y le dedica toda su atención.)

Comenzamos por comparar nuestras capacidades con las de los demás y acabamos por sentir en nosotros un despreciable sentimiento de inferioridad.

También en este caso tenemos un remedio al alcance de la mano. Lo hemos denominado en otras ocasiones "cambio de polaridad" y consiste en concentrarse en la mitad llena de la botella y no en el agua que falta (recordarse el ejemplo sobre la actitud, en el que el optimista ve la botella "media llena" y el pesimista la ve "media vacía"). Concentrar la atención sobre los aspectos positivos permite reconsiderar completamente la frase inicial, prestando especial atención a la segunda parte, la que dice "antes de volverse fácil".

Así pues, es el momento de pensar en todo lo que sabemos hacer y que nos resulta fácil. Sin embargo, también aquí encontramos una mala costumbre: la de considerar casi siempre los aspectos negativos. Si una actividad nos parece complicada, no dejamos de pensar en las dificultades y nos repetimos una y otra vez: "¿Qué tonto soy! ¿Por qué será tan difícil?"

En cambio, cuando sabemos hacer algo a la perfección, lo consideramos algo completamente "normal" ya que mucha gente sabe hacer lo mismo.

Todos sabemos por ejemplo, caminar. Se trata de una actividad que nadie considera normal, la mayoría de las personas caminan sin dificultad, hablan, reñoran y comen. No obstante, convendría que reflexionáramos sobre el gran esfuerzo que nos costó aprender a mantenernos en pie. Un niño de un año intenta repetidamente ponerse de pie y cae al suelo derriéndose y derriéndose de nuevo, tal vez cientos de veces. Sin embargo, no abandona el intento sino al cansancio y los golpes. Su objetivo es demasiado importante para dejarse vencer por los obstáculos y renunciar al éxito.

Cuando finalmente conseguimos mantenernos en pie y dar los primeros pasos, su alegría es infinita, pero de breve duración. En poco tiempo olvida su larga y laboriosa hazaña y ni siquiera recuerda haber tenido la competencia y la capacidad necesarias para ejecutarla. Advierte que todos caminan y da por descontado que caminar es "normal". Lo que había sido tan difícil se ha convertido en lo más fácil del mundo.

Pero si reflexionamos por un momento comprenderemos que ahora mismo hay millones de bebés para los que esta actividad tan sencilla resulta difícilísima.

Del mismo modo podemos pensar en todas las demás actividades y comprobar que el ejemplo es válido para infinidad de situaciones. En efecto, cualquier cosa que hagamos por primera vez nos parece difícil, pero también es cierto que llegará el momento en que nos resulte fácil, siempre que le dediquemos suficiente fuerza y constancia.

Por lo tanto, conviene prepararse contra la eventualidad de olvidar todas las dificultades halladas y los obstáculos superados, pues tal cosa nos impediría reconocer la habilidad adquirida en el desarrollo de cualquier actividad. Cuando ésta nos resulta fácil, caeremos tal vez en el error de considerar nuestra habilidad como algo "normal".

Existe una forma muy sencilla de recibir continuas satisfacciones en la vida cotidiana: basta advertir la enorme cantidad de cosas que ahora nos resultan fáciles, pero que en el pasado nos parecían difíciles. En realidad, se trata de algo muy sencillo. Sólo hace falta recordar que "todo es difícil antes de volverse fácil".

Consejos para practicar

Además de realizar todos los ejercicios propuestos, te recomendamos practicar reproduciendo parcialmente las situaciones sugeridas en la lección. Las líneas de un texto no se pueden cortar por la mitad para practicar la lectura con medias líneas, pero puedes fotocopiar un texto cualquiera y borrar con líquido blanco corrector algunas letras o palabras enteras.

Sobre todo si empleas un periódico para realizar el ejercicio, comprobarás que la información central sigue siendo perfectamente comprensible, aun en ausencia de vanas letras y palabras. En las lecturas más técnicas o especializadas, el efecto será menos evidente. Además, advertirás que la lectura resultará más sencilla cuanto más veloz sea su ritmo, porque la mente estará mejor predispuesta para intuir el significado.



Lección 36

Búsqueda rápida de palabras

Continuamos nuestros ejercicios con un tema particularmente útil: la búsqueda de palabras o de pasajes específicos de un texto. Se trata de un sistema ideal para preparar reseñas o para encontrar rápidamente una información cuya localización se conoce sólo de forma aproximada.

Sin olvidar el concepto de los puntos de fijeza, orientaremos la búsqueda diagonalmente, siguiendo determinados tipos de figuras geométricas que nos permitirán "peinar" el texto en busca de la palabra o la información deseada.

Al final de la lección te proponemos un nuevo test de comprobación para evaluar el progreso conseguido en la velocidad de lectura.

Cómo seguir la lección

Después de escuchar la casete, realiza los ejercicios.

Te bastarán unos 45 minutos, sin contar el tiempo dedicado al test de comprobación, que realizarás al final de la lección.

La lectura en diagonal

A menudo oímos decir: “nunca encuentro las gafas”, o bien “el sombrero”, o cualquier otro objeto.

Quienes hacen estos comentarios suelen ser personas que no tienen las ideas claras sobre lo que deben buscar exactamente. Si les pidiéramos que describieran con exactitud el objeto que buscan, casi con seguridad tendrían dificultades para responder. Sin embargo, si reflexionaran detenidamente sobre la imagen del objeto perdido, visualizándolo bien, lo encontrarían inmediatamente.

Esto significa que es muy importante tener una representación mental clara de lo que se está buscando. Este concepto también se aplica en el caso de palabras o pasajes específicos de un texto. Para encontrarlos, hay que lograr una concentración perfecta, liberar a la mente de toda distracción y visualizar mentalmente las informaciones que se buscan. A continuación, hay que recorrer el texto siguiendo unos métodos apropiados, que analizaremos debidamente en esta lección para facilitarte la tarea.

En las páginas siguientes encontrarás explicadas las técnicas de lectura en diagonal y de lectura tamizada, así como esquemas de búsqueda.

Antes que nada, debemos tomar conciencia de la posibilidad de mover la vista de diferentes formas sobre las páginas de un texto, utilizando distintos puntos de fijeza para cada línea.

En las páginas siguientes verás algunos esquemas de “barrido” visual, cada uno de los cuales resulta el más apropiado para un tipo diferente de lectura. Una vez realizados los ejercicios propuestos, tendrás que encontrar el sistema más adecuado a tus necesidades.



Al principio, límitate a seguir las sugerencias para la utilización específica de los distintos esquemas.

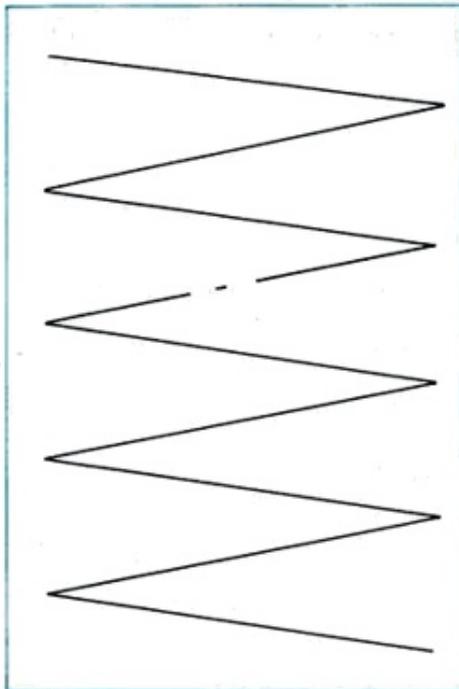


Fig. nº 1

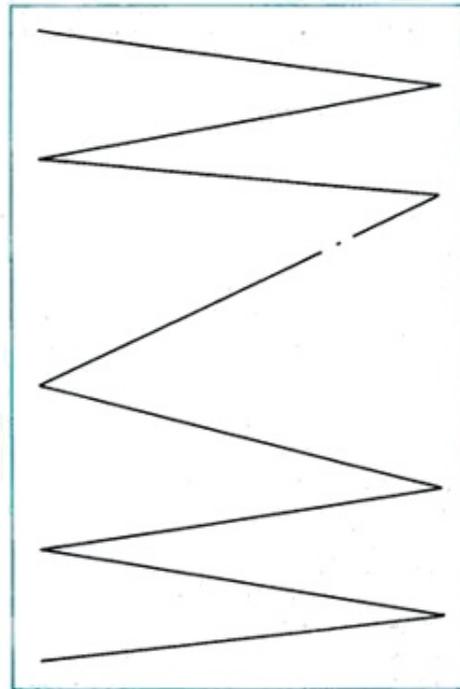


Fig. nº 2

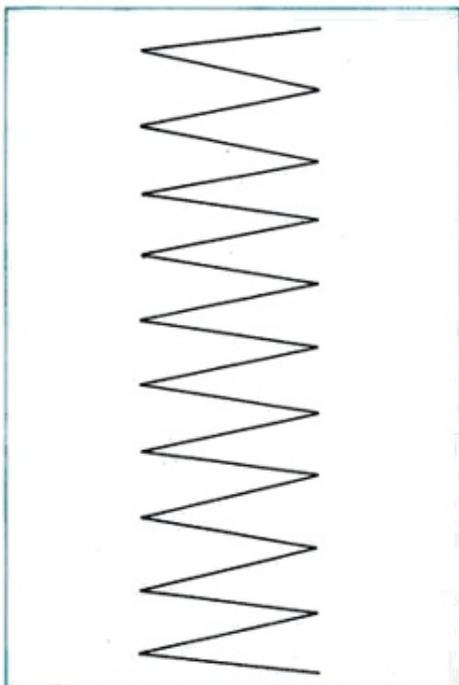


Fig. nº 3

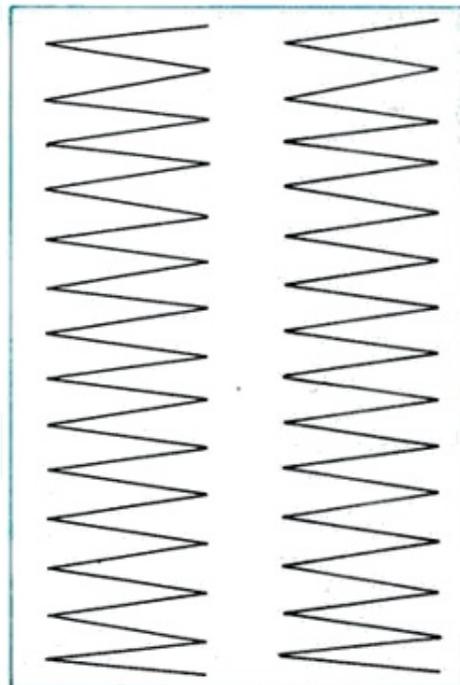


Fig. nº 4

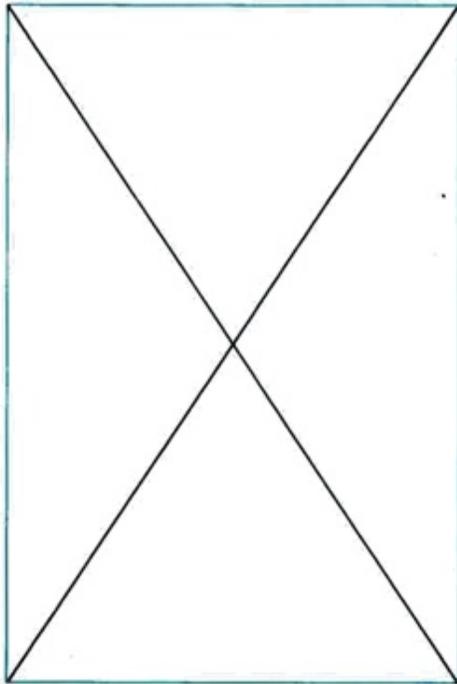


Fig. n.º 5

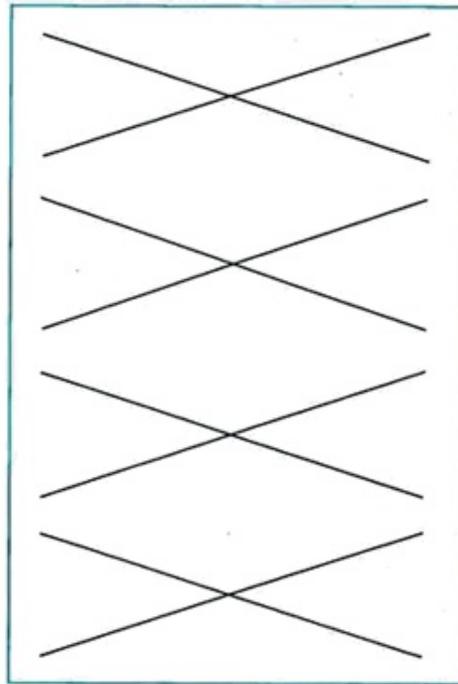


Fig. n.º 6

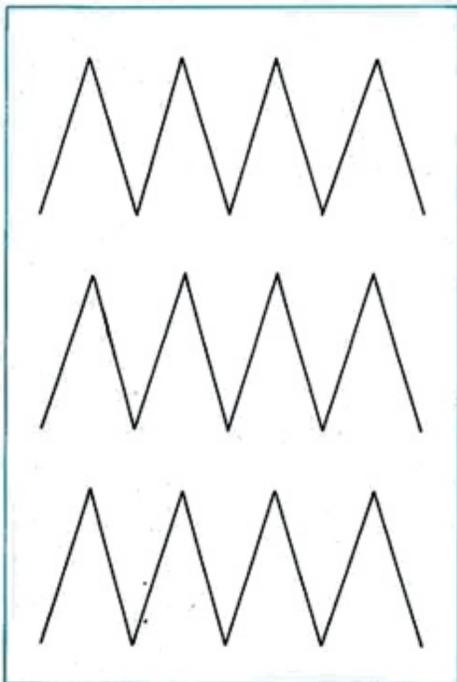


Fig. n.º 7

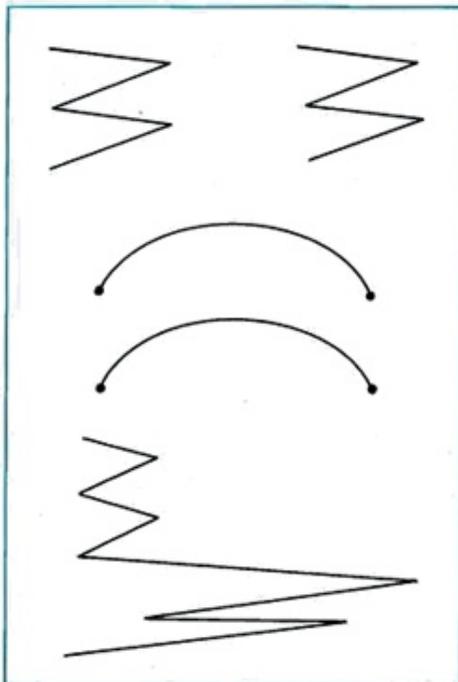


Fig. n.º 8

Ejercicio de búsqueda de números

Barriendo con la vista las líneas, según el esquema n° 1, averigua cuántas veces se repiten los siguientes números.

13 - 91 - 328 - 1955 - 7120 - 8420 - 3250

3768756901645372613543917653285461955887771208761259870875432198769
 8420876533250957463875643009977543125138574635917564836253459807063
 2885746352418790059687453211955768503987265342271207564839265746968
 5746352425668793250897059584738420657489302985756353272829098887689
 3039287162748581955869857738466280009987210293832507583920287113768
 5940038713967574374901019559857816753672032195548967785603120871356
 130987502579856711547857458758717458775465075701577803120894439
 158687012305478547745638494862626728291011018495734083703280937

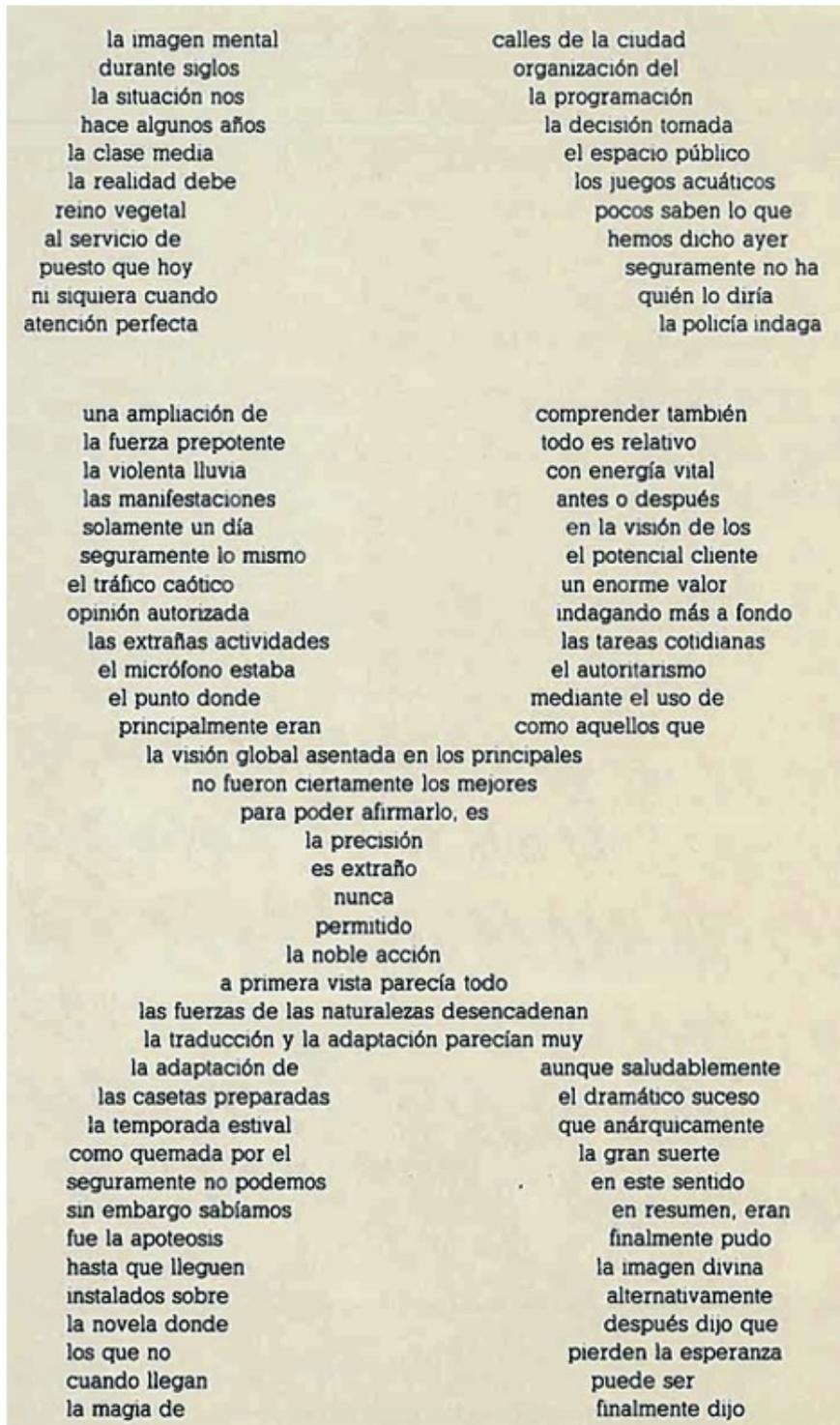
Resultados

- El número 13 se repite 4 veces
- El número 91 se repite 4 veces
- El número 328 se repite 4 veces
- El número 1955 se repite 5 veces
- El número 7120 se repite 1 vez
- El número 8420 se repite 1 vez
- El número 3250 se repite 2 veces



Ejercicio de lectura en diagonal

Utilizando un solo punto de fijeza en el centro de cada línea, lee primero la columna de la izquierda y después la de la derecha



<p> todo lo anterior el poder de cada uno los conflictos sociales ya premiado en los los países orientales el privilegio obtenido esquemáticamente la flexibilidad se qué día tan bueno sin que sea </p>	<p> la corteza de la si fuera justo típica actitud el tiempo históricamente la floricultura en la los nuevos partidarios de las actitudes típicas en el nuevo espectáculo el intento ha resultado hoy es imposible </p>
<p> la posibilidad de en la pequeñez fue posible ya es improbable hoy estoy más la sopa estaba muy la tarea cumplida una opinión que yo al principio de la finalmente quiero semejante a los sectorialmente nada en absoluto en la eventualidad </p>	<p> finalmente será probablemente se con la idea de comprender las así como las pruebas la hermosura sugeridos por ella resultados del el perdón con un suponiendo que la virtud de las con las dos manos es admisible singularmente </p>

se puede comprender la enorme extensión de la
 y cada vez parece la primera de
 en la posibilidad de quienes
 si es cierto que la vida es
 no es posible olvidar
 adecuado para una prueba de
 pensaba lejanamente
 cada cual piensa que
 la principal
 conocimiento de
 la hipotética, pero
 regional aunque
 los periódicos locales
 ejercicios graduales
 subordinados a los
 la singular idea
 la poesía de cada
 relación unívoca
 denominada por
 quiero saber
 la circunstancia
 mermelada de

La lectura tamizada

En el ámbito de la búsqueda de palabras, asume particular importancia la lectura basada en alguno de los esquemas de "barrido" visual propuestos en las páginas anteriores.

Lee las siguientes líneas, tratando de encontrar en el menor tiempo posible las palabras indicadas al principio de cada grupo. Cambia en cada ejercicio el esquema utilizado.

Efectúa el ejercicio nº 1 con el esquema de barrido nº 1, el nº 2 con el esquema nº 2, y así sucesivamente. De esta forma podrás determinar cuál de todos los esquemas te permite buscar palabras con mayor rapidez.



1) Calentador-pasado

altozano, permuta, fantasía, deseo, fenómeno, abundancia, cicatriz, calentador, patología, enorme, calendario, oficina, fenómeno, acuático, viento, lunar, sensible, fósforo, prudencia, voluntad, actitud, fórmula, vasija, claustro, teclado, pasado, increíblemente, baranda, viento, cigüeña, floristería, sensibilidad, capacidad:

2) Certeza-fascinación

pinzas, benévolo, bostezo, reloj, cantante, amablemente, romero, caballero, mentalidad, fascinación, carpeta, escultura, puntuación, vivero, vehicular, caricia, suavizante, susurro, lectura, certeza, salvavidas, barquichuela, plusmarca, iluminación, flexible, privilegio, huevo, crema, pupila, sensación, marinero, caballo, suerte, codo.

3) Libro-finalmente

inevitablemente, hoy, gasolina, fotografía, nadie, perigeo, rojo, enfermedad, curioso, grandioso, demente, frente, razón, aunque, libro, volar, puf, televisión, globo, lavadora, tráfico, arena, Europa, violencia, diván, abrecartas, claridad,

procedimiento, disculpar, finalmente, apoyo, lodazal, procaz, gusto, abrir, cereza, repollo, estofado.

4) Inteligencia- siquiera

cordón, caja, festivo, ignoto, divagar, caverna, siquiera, prolijo, semiesfera, cruzado, interesante, deshielo, puesto, tono, inteligencia, guardarropa, antracita, retorno, cuadrado, turbación, consuelo, encargo, proyector, maleta, cera, primavera, consorcio, obstáculo, antiguo, hierro, miope, pronombre.

5) Caja-dentista- situación

sabor, escaparate, negociación, paraguas, fantasía, rigor, vía, caja, prontitud, candela, relámpago, flor, rocío, flagelo, fregona, espiga, hotel, lujo, misión, dentista, cera, legislación, sensación, promoción, balcón, alegría, cancelado, tratativa, aldea, situación, temblor, filial, certeza.

6) Mosquito-calzones- carta

claridad, techo, cultura, escenógrafo, librería, parachoques, vía, tinaja, lubricante, mosquito, hormiguero, ejercicio, palabra, bordado, calzones, ensalada, ondulado, vértice, cinta, tulipán, correspondencia, literatura, cartulina, simbología, carta, cordón, uva, crepúsculo, examen, automóvil, profesor, ley, insecto, piel.

7) Ahora-mañana- sillón

charla, embutido, monaguillo, grado, prestigio, mijo, bandera, mañana, pasado, trofeo, dragón, mesa, consumo, antílope, despensa, profecía, gama, trabajo, trofeo, sillón, movilidad, cereza, mundo, apoyar, tampoco, embrollo, beso, gorrión, saludo, discurso, ahora, ideal, competencia, ignorante.

8) Filosofía-planta- salud

disgusto, rebobinar, hijo, milagro, planta, pasión, afeitado, diseño, descarga, balcón, actual, función, escuadra, consenso, porque, filosofía, intolerancia, chao, ausencia, trenzado, transporte, escalera, bondad, moto, saludo, surgir, ileso, después, honesto, nadar, grupo, relato, norte, humo, deforme, cueva.

Ejercicios

Como puedes ver, resulta bastante fácil conseguir el índice de lectura. De especial utilidad es el trazado nº 5, para las referencias gráficas.

TVE-1	Tele 5	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">HORARIO DE TRENES BARCELONA-VILANOVA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Barcelona-Sants</td><td>5.35</td></tr> <tr><td>Bellvitge</td><td>5.41</td></tr> <tr><td>El Prat</td><td>5.46</td></tr> <tr><td>Viladecans</td><td>5.50</td></tr> <tr><td>Gavà</td><td>5.53</td></tr> <tr><td>Castelldefels</td><td>5.58</td></tr> <tr><td>Castelldefels-playa</td><td>6.01</td></tr> <tr><td>Garraf</td><td>6.06</td></tr> <tr><td>Vallcarca</td><td>6.10</td></tr> <tr><td>Sitges</td><td>6.15</td></tr> <tr><td>Vilanova</td><td>6.22</td></tr> </tbody> </table>	HORARIO DE TRENES BARCELONA-VILANOVA		Barcelona-Sants	5.35	Bellvitge	5.41	El Prat	5.46	Viladecans	5.50	Gavà	5.53	Castelldefels	5.58	Castelldefels-playa	6.01	Garraf	6.06	Vallcarca	6.10	Sitges	6.15	Vilanova	6.22				
HORARIO DE TRENES BARCELONA-VILANOVA																														
Barcelona-Sants	5.35																													
Bellvitge	5.41																													
El Prat	5.46																													
Viladecans	5.50																													
Gavà	5.53																													
Castelldefels	5.58																													
Castelldefels-playa	6.01																													
Garraf	6.06																													
Vallcarca	6.10																													
Sitges	6.15																													
Vilanova	6.22																													
<p>20.05 Corrupción en Miami. "Borrasca"</p> <hr/> <p>21.00 Telediario 2</p> <hr/> <p>21.30 Devórame otra vez.</p> <hr/> <p>22.30 Estrenos TV. "Río rojo"</p> <hr/> <p>0.05 Diario noche</p> <hr/> <p>0.35 Alquiler de verano.</p> <hr/> <p>1.30 Despedida y cierre</p>	<p>20.00 Apartamento para tres. "Y con el bebé son dos"</p> <hr/> <p>20.30 Dos fuera de serie</p> <hr/> <p>21.00 Telecupón</p> <hr/> <p>21.15 Telerromance. "Topacio"</p> <hr/> <p>22.00 Pantalla de verano. "Colombo"</p> <hr/> <p>23.40 Segundo matrimonio</p> <hr/> <p>0.05 Entre hoy y mañana</p> <hr/> <p>0.35 Suave es la noche</p> <hr/> <p>1.55 Arco iris (repetición)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">HORARIO DE TRENES VILANOVA-BARCELONA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Vilanova</td><td>4.38</td></tr> <tr><td>Sitges</td><td>4.45</td></tr> <tr><td>Vallcarca</td><td>4.49</td></tr> <tr><td>Garraf</td><td>4.54</td></tr> <tr><td>Castelldefels-playa</td><td>4.58</td></tr> <tr><td>Castelldefels</td><td>5.02</td></tr> <tr><td>Gavà</td><td>5.07</td></tr> <tr><td>Viladecans</td><td>5.09</td></tr> <tr><td>El Prat</td><td>5.14</td></tr> <tr><td>Bellvitge</td><td>5.18</td></tr> <tr><td>Barcelona-Sants</td><td>5.25</td></tr> <tr><td>Barcelona-P. Gràcia</td><td>5.30</td></tr> <tr><td>Barcelona-El Clot</td><td>5.38</td></tr> </tbody> </table>	HORARIO DE TRENES VILANOVA-BARCELONA		Vilanova	4.38	Sitges	4.45	Vallcarca	4.49	Garraf	4.54	Castelldefels-playa	4.58	Castelldefels	5.02	Gavà	5.07	Viladecans	5.09	El Prat	5.14	Bellvitge	5.18	Barcelona-Sants	5.25	Barcelona-P. Gràcia	5.30	Barcelona-El Clot	5.38
HORARIO DE TRENES VILANOVA-BARCELONA																														
Vilanova	4.38																													
Sitges	4.45																													
Vallcarca	4.49																													
Garraf	4.54																													
Castelldefels-playa	4.58																													
Castelldefels	5.02																													
Gavà	5.07																													
Viladecans	5.09																													
El Prat	5.14																													
Bellvitge	5.18																													
Barcelona-Sants	5.25																													
Barcelona-P. Gràcia	5.30																													
Barcelona-El Clot	5.38																													
TVE-2	Canal +	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">HORARIO DE TRENES BARCELONA-GRANOLLERS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Barcelona-Sants</td><td>5.25</td></tr> <tr><td>Barcelona-P. Gràcia</td><td>5.30</td></tr> <tr><td>Barcelona-El Clot</td><td>5.36</td></tr> <tr><td>Barcelona-S.A.C.</td><td>5.43</td></tr> <tr><td>Montcada</td><td>5.50</td></tr> <tr><td>La Llagosta</td><td>5.52</td></tr> <tr><td>Mollet-Sant Fost</td><td>5.57</td></tr> <tr><td>Montmeló</td><td>6.01</td></tr> <tr><td>Granollers</td><td>6.09</td></tr> </tbody> </table>	HORARIO DE TRENES BARCELONA-GRANOLLERS		Barcelona-Sants	5.25	Barcelona-P. Gràcia	5.30	Barcelona-El Clot	5.36	Barcelona-S.A.C.	5.43	Montcada	5.50	La Llagosta	5.52	Mollet-Sant Fost	5.57	Montmeló	6.01	Granollers	6.09								
HORARIO DE TRENES BARCELONA-GRANOLLERS																														
Barcelona-Sants	5.25																													
Barcelona-P. Gràcia	5.30																													
Barcelona-El Clot	5.36																													
Barcelona-S.A.C.	5.43																													
Montcada	5.50																													
La Llagosta	5.52																													
Mollet-Sant Fost	5.57																													
Montmeló	6.01																													
Granollers	6.09																													
<p>21.00 Cifras y letras</p> <hr/> <p>21.30 Noticias en la 2</p> <hr/> <p>21.45 Los Simpson. "El abominable hombre del bosque"</p> <hr/> <p>22.10 Jueves cine. "Jacknife"</p> <hr/> <p>23.45 Metrópolis. "Akira"</p> <hr/> <p>0.15 Última sesión de cine. "Directo a Broadway"</p>	<p>20.05 Los 40 principales</p> <hr/> <p>20.30 Telecomedia. "Los primeros de la clase"</p> <hr/> <p>21.00 Telecomedia. "Primos lejanos"</p> <hr/> <p>21.30 Redacción. Noticias</p> <hr/> <p>22.00 Estreno Canal +. "El jinete pálido"</p> <hr/> <p>23.55 Segunda sesión. "El regreso del río Kwai"</p> <hr/> <p>1.33 Cine. "La primera cita".</p>																													
Antena 3																														
<p>20.32 La ruleta de la fortuna</p> <hr/> <p>21.00 Noticias</p> <hr/> <p>21.00 El equipo A</p> <hr/> <p>22.30 Cinturón negro. "Bruce Lee en Nueva Guinea"</p> <hr/> <p>24.00 Noticias</p> <hr/> <p>0.15 Lou Grant</p> <hr/> <p>1.04 Hospital general</p> <hr/> <p>2.06 Pasarela</p> <hr/> <p>2.58 Cierre de emisión</p>																														

Búsqueda de números

Localiza los números que se encuentran en los siguientes textos, aplicando los esquemas 5 o 6.

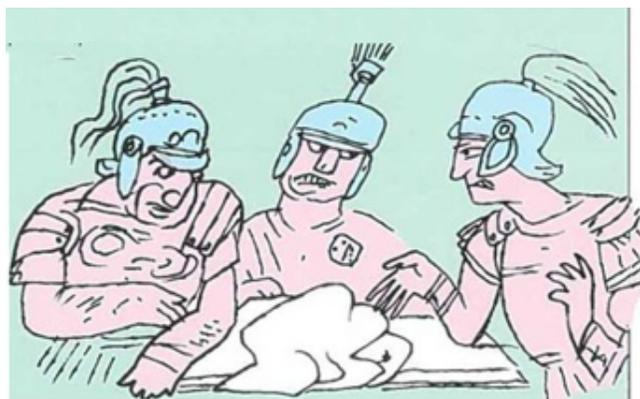
Texto n.º 1 (2 números)

Es interesante observar cómo algunos acontecimientos aparentemente irrelevantes pasan a ser dignos de atención en el contexto de otras situaciones. Por ejemplo, Isabel de Castilla se casó con Fernando de Aragón en 1469 y, junto a él, fue responsable de sucesos de importancia histórica, como la expulsión de los moriscos y la conquista de Granada en 1492.



Texto n.º 2 (3 números)

Hay ciertas actividades que, por lo general, se consideran pertenecientes a ámbitos específicos pero que en realidad ejercen notables influencias fuera de esos campos. Por ejemplo, el concepto del casino de juegos nació en Venecia en 1626. La palabra "casino" fue acuñada en Italia en 1740, pero la historia de los establecimientos de juegos de azar tiene por lo menos 3.000 años de antigüedad. Veamos algunos ejemplos históricos: los dioses griegos se jugaron el cosmos a los dados y los soldados romanos recurrieron también a los dados para jugarse la túnica de Cristo.

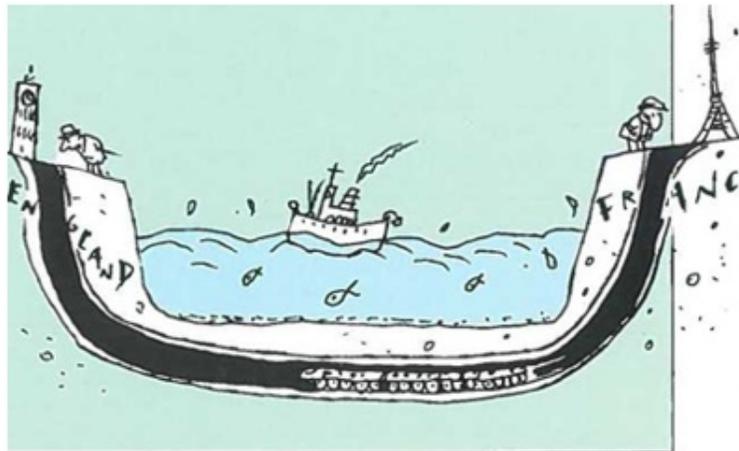


Texto n.º 3 (3 datos)

En 1974, la antena del radiotelescopio más grande del mundo fue orientada hacia un cúmulo estelar particularmente denso. El telescopio en cuestión era el de Arecibo (Puerto Rico), y el cúmulo de estrellas era el llamado M13, en la constelación de Hércules. El objeto de la misión fue enviar un mensaje que pretendía comunicar nuestra presencia a las civilizaciones más remotas del universo. La señal enviada tardará cerca de 22.000 años en llegar al cúmulo estelar, y tardarla otro tanto en llegar hasta nosotros la eventual respuesta. Mientras tanto, vivirán y morirán en la Tierra miles de generaciones, pero a través del tiempo permanecerá en el espacio una pequeña parte de nosotros y de nuestra era.

Texto n.º 4 (4 datos)

Ya es una realidad: Gran Bretaña ha dejado de ser una isla. En el mes de diciembre de 1990, se encontraron los dos tramos del túnel de unión entre Inglaterra y Francia.

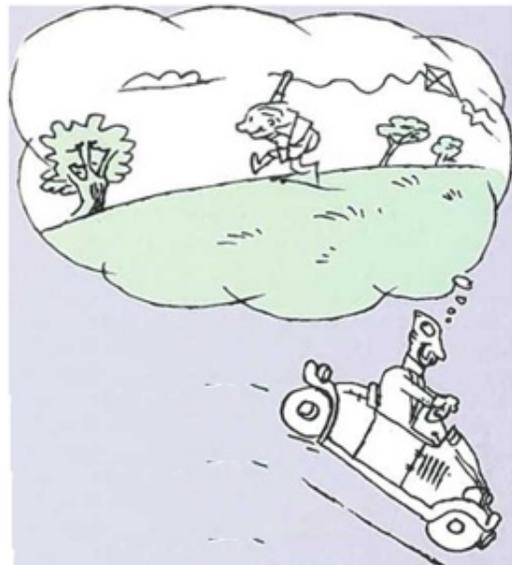


Los dos países iniciaron las obras al mismo tiempo y, mediante un sistema de orientación por rayos láser, fue posible unir los dos tramos con un desfase horizontal de apenas 50 cm. Según los técnicos británicos, esta hazaña es equiparable a la de disparar una flecha a la Luna y hacer blanco en una diana de apenas 3 m de diámetro. Pero el túnel bajo el canal de la Mancha no es fruto de una idea reciente. De hecho, el primer proyecto para unir los dos países se remonta a 1802, y el primero en estudiar la posibilidad fue Napoleón Bonaparte.

Búsqueda de palabras

Busca la palabra "memoria" en los siguientes textos, aplicando primero el esquema nº 2 y a continuación el esquema nº 7

1. Prosigamos nuestra exposición con un ejercicio que nos resultará particularmente agradable. Repasa mentalmente la escena descrita, tratando de recuperar de la memoria todas las informaciones que acabas de registrar en tu mente. Para facilitarte la tarea, conviene que cierres durante unos instantes los ojos y efectúes una breve relajación, al tiempo que mantienes una concentración perfecta.
2. ¿Has reflexionado en alguna ocasión sobre la enorme importancia que tienen las técnicas mnemónicas? Imagina, por ejemplo, que tienes delante de ti a uno de tus clientes. Debes venderle un producto, convenciéndolo de que eres la persona más adecuada para suministrarle lo que necesita y de que puede confiar plenamente en ti. Gracias a las técnicas mnemónicas que has aprendido, eres completamente capaz de repetirle de memoria todos los precios contenidos en el catálogo que le enseñas, e incluso puedes indicarle el número de la página donde se encuentra el artículo que le interesa.
3. Basta coger el coche o el tren y salir de viaje. Descubriremos increíbles golosinas, auténticas joyas, verdaderos filtros mágicos que envuelven y conmueven el paladar con una variadísima gama de sensaciones, que van desde la simple delicadeza de sabor hasta el límite de la sensibilidad, estimulando a la memoria a recuperar los agradables sabores de la más remota Infancia. De estos recuerdos pueden surgir algunas sensaciones cinestésicas que hasta entonces se encontraban profundamente sumergidas en el inconsciente de cada individuo.



4. Sin ningún género de dudas, es totalmente preciso que las imágenes sean lo más parecidas posible a la realidad. Hemos de enriquecerlas con todo tipo de detalles, haciendo intervenir nuestros cinco sentidos. Sólo de esta forma daremos a la memoria la oportunidad de funcionar plenamente y de ofrecernos informaciones inesperadas, que en apariencia estaban definitivamente olvidadas.
5. La técnica sugerida, considerada un compendio de la potenciación de la memoria, consiste en asociar una sensación de bienestar y relajación con la idea de la situación que provoca angustia. Después de un cierto tiempo de ejercitación con este método, los estímulos negativos van perdiendo gradualmente su poder, y la angustia llega a desaparecer.



Test de comprobación nº 2

Historia de la mnemotecnia

Nos encontramos en un banquete de la antigua Grecia. Mientras contemplan a los músicos y los danzarines, los comensales conversan entre uno y otro plato.

De pronto estalla una violenta discusión sobre asuntos económicos entre el dueño de casa y el poeta Simónides de Ceos.

Según cuenta Marco Tulio Cicerón en la obra *De oratore*, donde aparece el episodio, en el año 470 a.C., en la ciudad griega de Farsalia, el noble Escopa había encargado a Simónides que escribiera una composición en su honor. Sin embargo, como el poeta había dedicado parte del poema a Cástor y Pólux, Escopa quería reducir la retribución que se había pactado.

Se produjo entonces el suceso dramático imprevisto: Simónides fue llamado a la puerta para hablar con dos hipotéticos visitantes (tal vez los mismísimos Cástor y Pólux). Durante su breve ausencia, el techo de la casa cedió repentinamente y sepultó entre escombros a los invitados al banquete y al dueño de casa. Los cadáveres quedaron irreconocibles, pero como recordaba el puesto que cada uno

ocupaba alrededor de la mesa, Simónides pudo identificar a cada uno de los invitados, precisamente por su posición.

Es éste el primer testimonio de un uso apropiado de las técnicas de memoria. En el texto mencionado, Cicerón explica la técnica utilizada y la define como técnica de los *loci* (es decir, de los "lugares").

Así pues, este método fundamental de la mnemotecnia ya se conocía y se empleaba en el siglo V a.C., sobre todo por parte de los oradores.

Se cree que Simónides contribuyó efectivamente al nacimiento de las técnicas de memoria, aun cuando se conocen algunas referencias al respecto, que se remontan a la época de Pitágoras e incluso al periodo egipcio. Es probable, por lo tanto, que la técnica de los *loci* sea un método muy antiguo. Otra obra



griega, titulada *Dialexeis* y escrita hacia el año 400 a.C., contiene también algunos pasajes dedicados a la memoria.

Consideremos ahora a Platón, uno de los principales filósofos de la antigua Grecia, que consideraba a la mnemotecnia como una degeneración de la auténtica memoria, concepto acorde con su sistema de pensamiento (del mundo sensible al mundo inteligible). La misma imagen quedará expresada más adelante en el *Teeteto*, cuando hace decir a Sócrates: "En el alma de cada uno de nosotros hay una especie de bloque de cera de calidad variable, sobre el que queda impreso, como un sello en un anillo, todo lo que oímos, vemos y pensamos." Este es el verdadero don de la Memoria, madre de las Musas.

A diferencia de Platón, Aristóteles (384-322 a.C.) consideraba la psiquis y el cuerpo como una identidad única. Así, por ejemplo, en el tratado *Sobre el alma*, el filósofo sostiene que el pensamiento no puede prescindir de la percepción a través de los cinco sentidos, pues es precisamente gracias a la elaboración de las impresiones recibidas como la mente consigue abstraer ideas. La importancia que Aristóteles atribuye a las facultades imaginativas nos permite comprender también las referencias a la memoria artificial, presentes en algunas de sus obras. En los *Tópicos*, ocho libros sobre dialéctica, el pensador griego escribe: "Del mismo modo

que la mera mención de los lugares (*loci*) suscita en una memoria educada el recuerdo de las cosas mismas, también harán estos hábitos que un hombre aumente su disposición para el razonamiento, ya que tendrá las premisas clasificadas, cada una con su número, delante del ojo mental." Por último, Aristóteles afirma que es totalmente imposible pensar sin una imagen mental.



Marco Fabio Quintiliano, hábil maestro de retórica de la Roma del siglo I de nuestra era, codificó las reglas de la gran tradición grecorromana, contemplando, entre otras cosas, los ejercicios mnemónicos. En su obra *Institutiones oratoriae*, escrita en el año 95 d.C., habla del arte de la memoria y atribuye

su descubrimiento a Simónides de Ceos. Asimismo, describe el método de los lugares, con referencia al propio Cicerón, y hace una valoración de los métodos mnemónicos enseñados en las escuelas: "... aprender de memoria un texto que uno mismo ha escrito en las tablillas. De hecho, es como si la memoria siguiera un rastro, como si tuviera bajo la vista no sólo las tablillas, sino las propias líneas, y uno habla como si estuviera leyendo."

En el año 430 de nuestra era, el escritor cartaginés Marciano Capela, en su obra en nueve volúmenes *De nuptiis Philologiae et Mercuri*, habla de la memoria como de un don de la naturaleza que, sin duda, puede ser ayudado por el arte. Este "arte" se basa en un limitado número de reglas y, lo que es más importante, en la práctica constante, sin la cual nada es posible.

Teniendo en cuenta lo afirmado por Aristóteles y Cicerón, Alberto Magno (1206-1280) confirma en su *Tractatus de natura boni* que la memoria es un atributo del hombre prudente. Uno de los discípulos de Alberto Magno fue santo Tomás de Aquino (1224-1274), cuya capacidad memorística, según se desprende de sus biografías, era realmente excepcional. En la *Summa Theologiae*, el filósofo enumera cuatro reglas mnemónicas, que desde entonces son famosas.

La primera afirma que "debemos asumir imágenes adecuadas de las cosas que deseamos recordar; estas imágenes no deben ser demasiado familiares, porque

experimentamos mayor maravilla ante las cosas inusuales y el alma se deja cautivar por ellas de manera mucho más fuerte y vehemente”.

La segunda dice que “es preciso disponer en un orden calculado las cosas que se desea recordar, de forma que el recuerdo de un punto permita pasar naturalmente al recuerdo del punto siguiente”.

Según la tercera, “hay que andar con cuidado y dedicar el más vivo interés a lo que se quiere recordar, pues lo que queda fuertemente impreso en el alma no se diluye fácilmente”.

La cuarta, finalmente, indica que “es preciso meditar con frecuencia sobre las cosas que se quieren recordar”.

Las reglas dictadas por santo Tomás de Aquino fueron transmitidas a lo largo de los siglos, y todavía hoy aparecen citadas en los tratados sobre memoria artificial. Se considera que este pensador es uno de los que más han contribuido a lo largo de la historia de la humanidad al desarrollo del complejo e importante arte de la mnemotecnia.

Incluso la *Divina comedia*, de Dante Alighieri, se nos presenta como un sistema mnemónico, destinado a fijar con imágenes vividas el recuerdo de los castigos y las bienaventuranzas celestiales. Encontramos una confirmación en este sentido en algunos tratados sobre la memoria escritos durante los siglos XV y XVI.

Pero el de Dante Alighieri no es el único nombre de la literatura ligado a la evolución de las técnicas mnemónicas. En diferentes tratados también aparece citado Francesco Petrarca, cuya fama debe relacionarse sobre todo con la obra *De rerum memorándum libri* (1343-1345), particularmente rica en referencias a los textos de Cicerón sobre la memoria, que va acompañada de numerosos ejemplos de personas famosas por ser poseedoras de estas dotes.

El mundo de la pintura nos ofrece también dos ejemplos relacionados con la memoria, en los nombres de Giotto (obras sobre las *Virtudes* y los *Vicios* en la capilla de los Scrovegni, en Padua, 1340) y de Ambrogio Lorenzetti (representación del *Buen gobierno* y el *Nial gobierno*, en el Palazzo Comunale de Siena, 1340). Son éstos dos intentos de apropiarse de formas de la memoria clásica, moralizadas por la Edad Media.

Con el *Oratoriae artis epitome* (1482) de Jacopo Publicio, llegamos finalmente a la primera obra impresa sobre las técnicas mnemónicas; pero fue el *Phoenix sive artificiosa memoria*, de Pietro da Ravenna, editado en Venecia, la obra que dio a conocer las técnicas memorísticas a quien tuviera necesidad de aprenderlas por motivos prácticos. Gracias al método de representación del alfabeto, el autor del *Phoenix* afirmaba haber memorizado doscientas citas y sentencias de Cicerón, trescientas citas de filósofos y doscientas leyes.

Otro tratado destinado a divulgar el arte de la memoria fue el *Congestorium artificiosae memoriae* (1520), de Romberch. El autor de esta obra proclama la utilidad de su libro para todos, particularmente para oradores y filósofos, y presta especial atención a los alfabetos visuales, es decir, a los métodos de representación mediante imágenes que evocan las letras del alfabeto.



La serie de tratados del siglo XVI se cierra con el *Thesaurus artificiosae memoriae* (1570), de Cosimo Rosselli, similar al de Romberch, pero diferente por utilizar el recurso de los versos mnemónicos para recordar lugares y los signos zodiacales.

A finales del siglo XV, periodo durante el cual se había producido una transformación de esta disciplina, Marsilio Ficino y Pico della Mirándola contribuyeron a que el arte de la memoria se considerara cosa de magia.

En 1550 apareció *La idea del teatro*, de Giulio Camillo, que inaugura el filón de los teatros en el arte de la memoria. El autor de esta obra no piensa ya en lugares imaginarios, sino en un verdadero teatro, con siete galerías concéntricas, divididas por siete pasillos, cada uno de los cuales corresponde a un planeta. Camillo se propone representar el mundo de los planetas, imprimiendo en la memoria sus imágenes y sus símbolos.

Con Giordano Bruno, el arte de la memoria deja de ser un mero sistema de fijación de datos, para desarrollar otra potencialidad y convertirse en un método de investigación lógica. Convocado por el rey Enrique III para aclarar si su memoria era un don natural o el resultado de un hechizo, Giordano Bruno demostró que su habilidad era fruto de la ciencia. Entre 1548 y 1600, este pensador mandó imprimir la obra *De umbris idearum*, dedicada al rey. Sin embargo, poco después tuvo que pagar un elevado precio por sus teorías y acabó en el patíbulo con sus secretos sobre la memoria.

El pensamiento de Giordano Bruno queda claramente expresado en la siguiente frase: "Todo está en todo, en la naturaleza. Todo está en todo, en el intelecto. Y la memoria puede recordarlo todo de todo."

Pierre de la Ramee, que se opuso vivamente a la inclusión de la memoria entre las ciencias ocultas, dio origen a un movimiento por la simplificación de los métodos de enseñanza y rechazó acaloradamente todo lo afirmado por Giordano Bruno.

Entonces estaba en marcha un proyecto de "reforma del saber" y Francis Bacon emprendió la renovación del arte de la memoria. En su obra *Advancement of Learning* (1605) sostuvo que era preciso acabar con el concepto de la memoria como fenómeno de feria y aplicar las técnicas mnemónicas con fines más serios.

También Descartes (1596- 1650) trató de racionalizar las técnicas de memoria y rechazó de plano las ayudas mnemónicas, en favor de los principios de orden y de distribución.

De conocimientos más profundos de estas técnicas hizo gala el anticartesiano Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), sobre cuya obra se basan todos los métodos mnemónicos actuales.

En 1634, el matemático francés Pierre Hérigone publicó el *Cursus mathematicus*, en el que describió un método de su invención para recordar los números, que consistía en asociarlos con la letra más parecida a la grafía del propio número.

Adaptado a los diferentes idiomas, este sistema todavía se utiliza. En publicaciones recientes, las palabras aparecen directamente relacionadas con sus representaciones, pues se da por descontado que el cerebro sólo funciona a través de imágenes.

El primero en admitir la posibilidad de estudiar la memoria de forma experimental fue el alemán Hermann Ebbinghaus (1850-1909), que demostró que el aprendizaje se duplica cuando se duplican los tiempos de aplicación.

Otra alternativa fue la ofrecida en 1886 por el inglés Frederick Barlett, que incorporó el elemento de la "emotividad".

Especialmente singular es el caso descrito por Marcel Proust en su obra *En busca del tiempo perdido*, donde afirma haber experimentado "... el inmediato, delicioso y completo resurgir del recuerdo", por el simple hecho de saborear una magdalena.

El exceso de memoria fue motivo de inspiración para el escritor Jorge Luis Borges, que en su relato *Funes, el memorioso*, habla de un hombre que, tras caer del caballo, queda literalmente "atrapado" por una memoria capaz de recordarlo "todo".

Hoy en día, pese a la difusión de los ordenadores y de las máquinas "pensantes", las técnicas de memoria son objeto de continuos estudios en Estados Unidos. Cualquier persona interesada en el desarrollo de sus capacidades siente la necesidad de adentrarse en este arte maravilloso.

También para eso le sirvieron las técnicas mnemónicas a Simónides en aquel lejano banquete. ..

(Detén el cronómetro.)

Tabla de valoración PPM

Tiempo empleado	PPM	Tiempo empleado	PPM
3 minutos	616	6 minutos 40 segundos	277
3 minutos 20 segundos	555	7 minutos	264
3 minutos 40 segundos	505	7 minutos 20 segundos	252
4 minutos	462	7 minutos 40 segundos	241

4 minutos 20 segundos	427	8 minutos	231
4 minutos 40 segundos	397	8 minutos 20 segundos	222
5 minutos	370	8 minutos 40 segundos	213
5 minutos 20 segundos	347	9 minutos	205
5 minutos 40 segundos	326	9 minutos 20 segundos	198
6 minutos	308	9 minutos 40 segundos	191
6 minutos 20 segundos	292	10 minutos	185

Consejos prácticos

Esta lección tiene numerosas aplicaciones prácticas, sobre todo para quienes necesitan buscar temas específicos a lo largo de un texto. Puesto que el resultado más importante es el de aprender a confiar en la propia mente, te sugerimos empezar por la búsqueda de palabras, luego pasa a la búsqueda de pasajes concretos y finalmente trata de encontrar temas enteros, utilizando los diversos métodos de "barrido" visual indicados. Cuando hayas encontrado la palabra, el pasaje o el tema buscados, lee el texto para comprobar si has realizado bien el ejercicio. De esta manera averiguarás en poco tiempo cuál es el trazado que mejor se adapta a tus exigencias.



Lección 37

La lectura flexible

Empezaremos a analizar ahora la posibilidad de variar los W puntos de fijeza, recurriendo a esquemas flexibles que se adapten mejor a los diferentes textos.

Practicaremos la lectura horizontal para textos compuestos de líneas con muchos caracteres, y la vertical para periódicos y textos con líneas de pocos caracteres.

Básicamente, trataremos de adaptar el esquema de lectura a las características del texto.

Cómo seguir la lección

Escucha primero la casete, donde explicamos la teoría, y realiza al mismo tiempo los primeros ejercicios. A continuación, pasa a los ejercicios que deberás efectuar sin ayuda. Tiempo previsto: alrededor de una hora.

La lectura horizontal y vertical

Después de la lectura en diagonal y de los esquemas de búsqueda de la lección anterior, veremos ahora cómo efectuar una lectura de estudio o de información. Hay que aprender a adaptarse a las exigencias del texto, estableciendo puntos de fijeza precisos aunque no predeterminados. Ya hemos practicado un poco en este sentido, pues el esquema de búsqueda nº 8 preveía la flexibilidad en la lectura.

Seguiremos aplicando las técnicas de lectura "tamizada" para buscar temas concretos, pero éste no es nuestro único propósito. En la presente lección estudiaremos los métodos para leer a gran velocidad un texto entero. A continuación, alternaremos este tipo de lectura con el concepto del "tamiz" y analizaremos otros recuadros, preparados para la búsqueda de temas concretos, y no sólo de palabras o números.

El principio de la flexibilidad consiste en aplicar esquemas de barrido ocular diferentes para los distintos tipos de texto. A veces conviene marcar tres o cuatro puntos de fijeza por línea, mientras que en otras ocasiones es suficiente con dos, ya que no siempre es necesario que la vista se fije sobre el mismo punto de la línea.

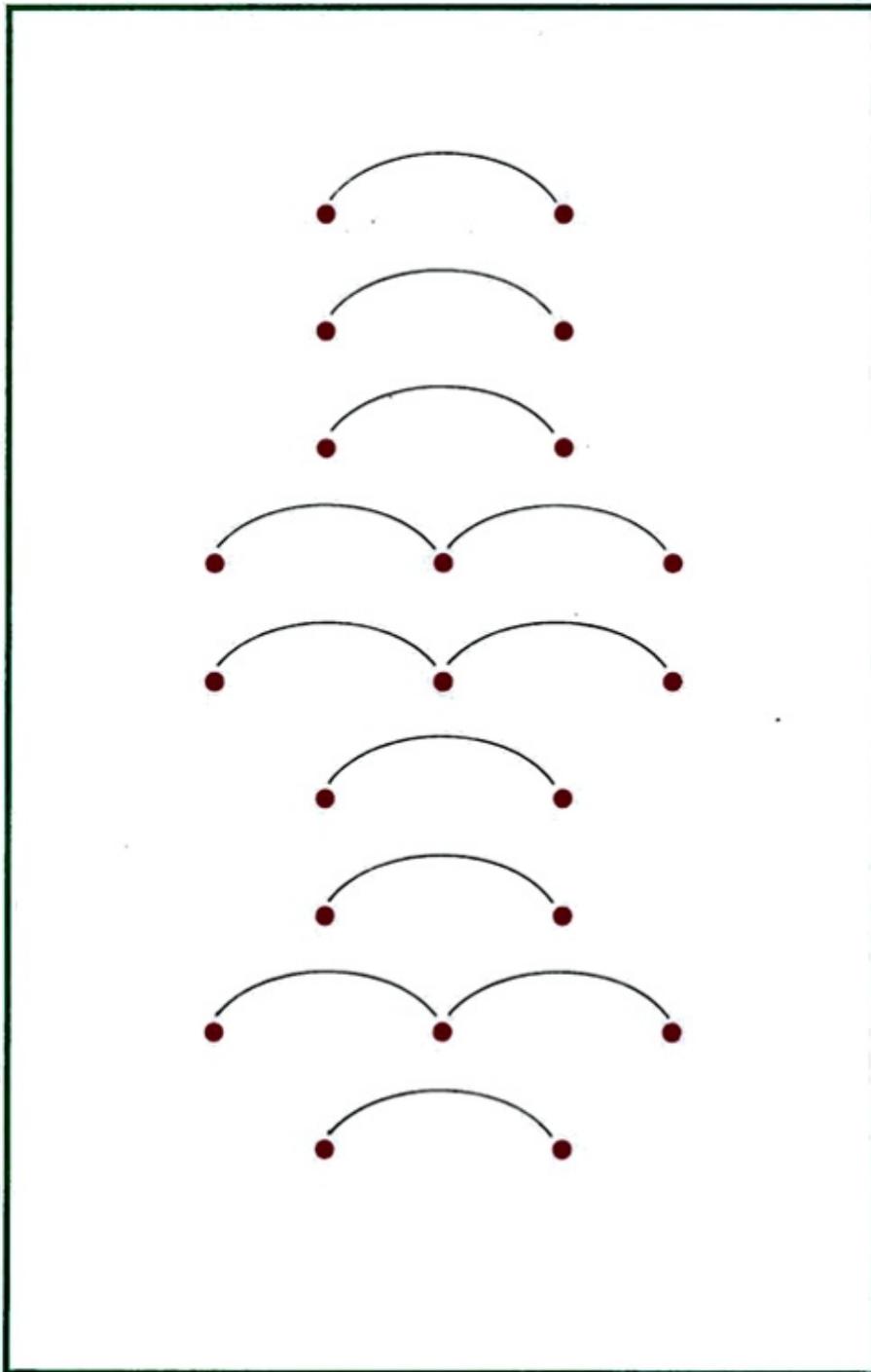
Hay que tener en cuenta la modulación de la velocidad con que se recorren los puntos de fijeza. Para ello existen algunos parámetros:

- **Conocimiento del tema.** Cuando conocemos bien un tema, podemos permitirnos una velocidad de lectura mayor, mientras que los temas completamente nuevos requieren más atención y, por lo tanto, una velocidad de lectura ligeramente inferior.
- **Tono y estilo del autor.** Un texto periodístico o descriptivo se puede leer con mucha más fluidez que otro texto de naturaleza académica.
- **Cantidad de informaciones concretas y de detalles.** Las referencias numéricas, los términos extranjeros, las citas en latín, los títulos de libros y

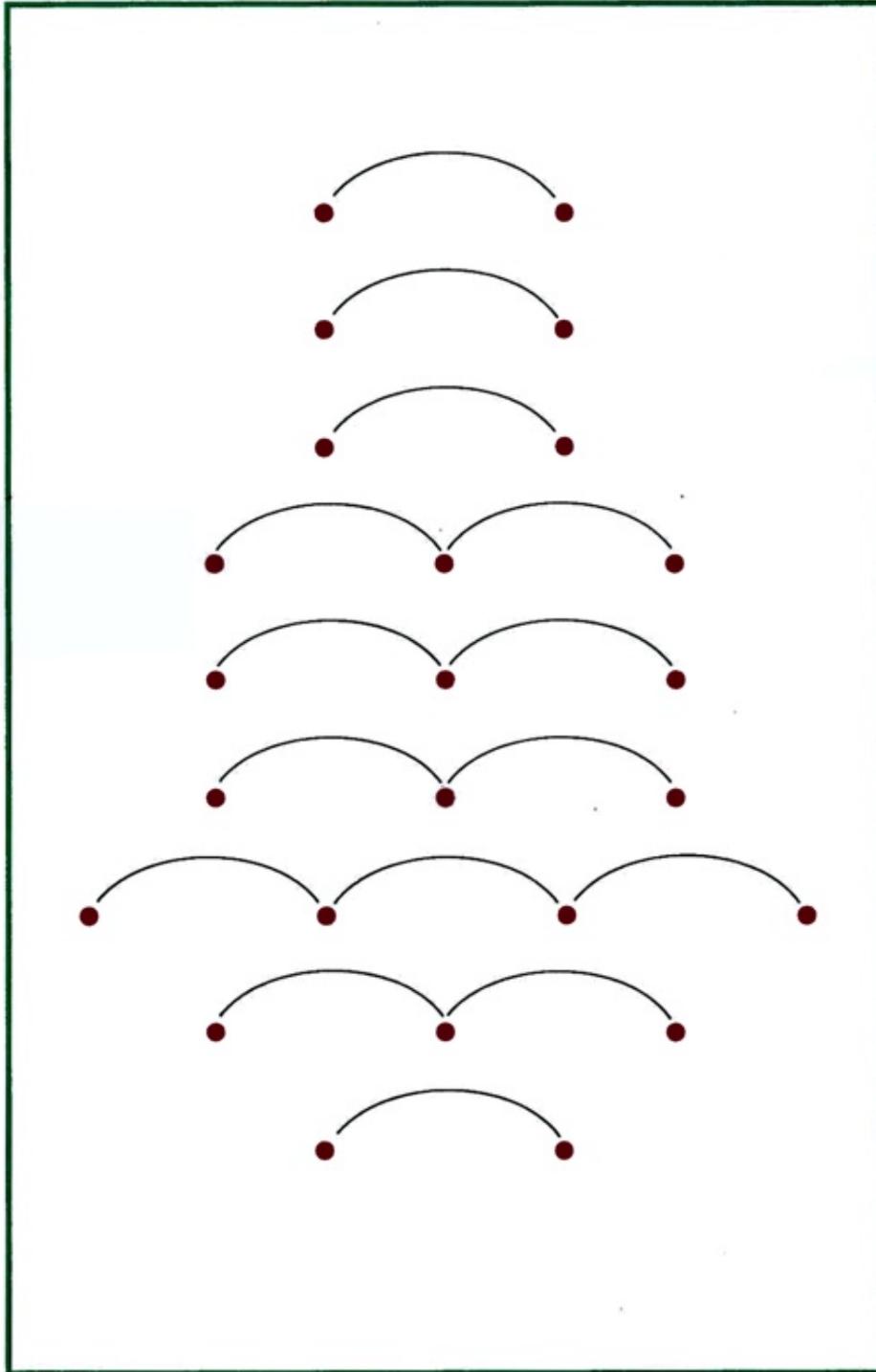


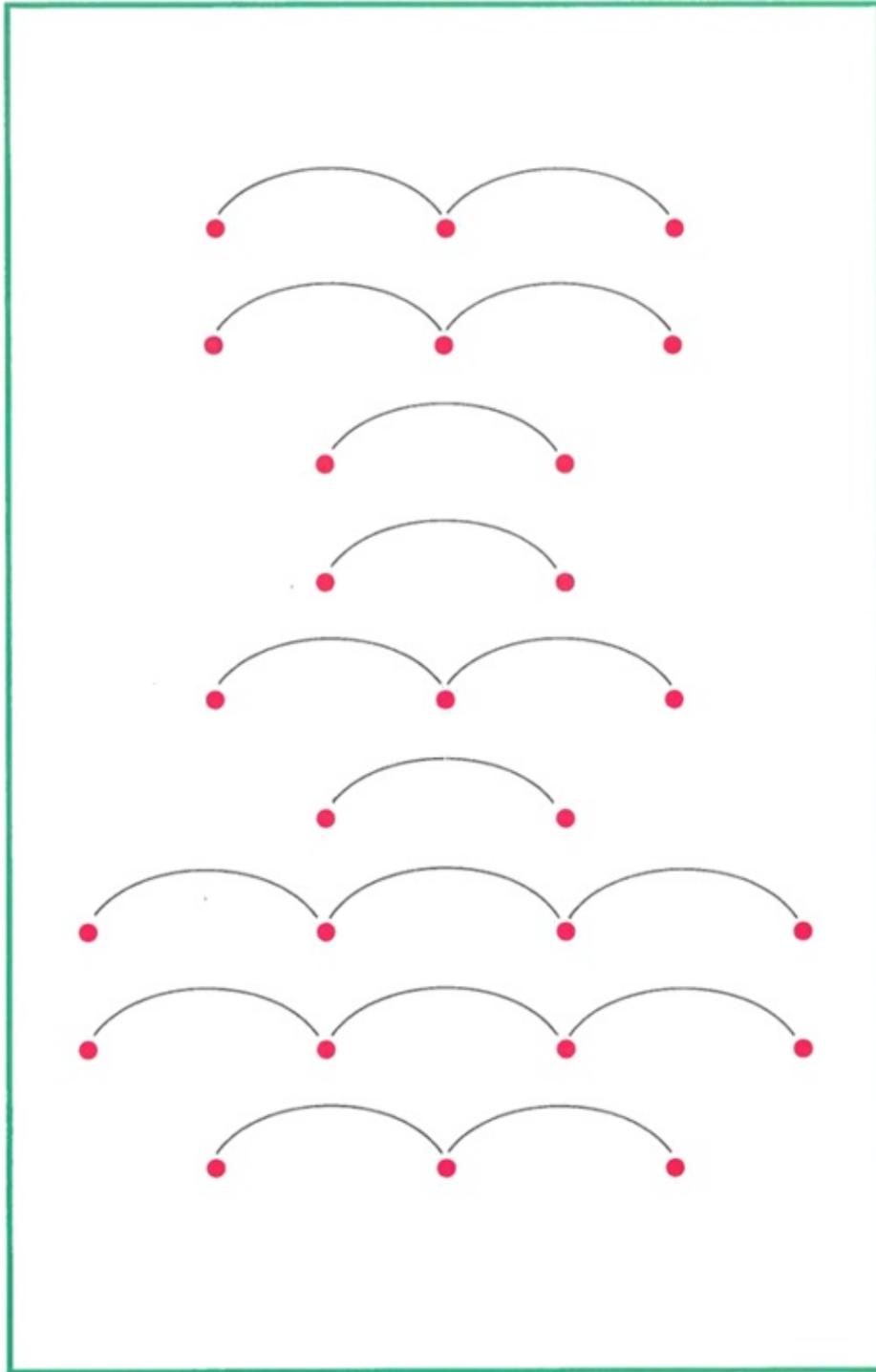
los nombres de personajes reducen el ritmo de la lectura; tenemos que decidir de antemano si vamos a pasarlos por alto, por no considerarlos necesarios en la primera fase de adquisición de la información, o si preferimos analizarlos con mucha atención; en este último caso, nos veremos obligados a detenernos un poco más en cada uno de los detalles.

- **Fin que se persigue con la lectura.** ¿Qué pretendemos con la lectura? ¿Adquirir informaciones generales, o bien estudiar a fondo el tema? (Analizaremos detenidamente este punto más adelante.)



Diferentes esquemas de lectura, según el sistema elegido.





Lectura tamizada, selectiva e integral

La lectura rápida puede ser de tres tipos:

- **Tamizada.** Permite buscar solamente la idea principal o determinados datos concretos.
- **Selectiva.** Impone la necesidad de tamizar el texto para buscar y leer detenidamente los temas de mayor interés, según el fin predeterminado de la lectura (como veremos más adelante).
- **Integral o de conjunto.** Permite la asimilación global del contenido del texto.

Índices de lectura

Para facilitar la atención, la concentración y, en definitiva, la comprensión misma, podemos considerar en cualquier tipo de texto unos índices de lectura que sirven para determinar lo que podemos esperar de cada texto.

Primero: identificación del texto

Esto significa determinar de un vistazo el tipo de texto que tenemos ante nosotros. Puede parecer sencillo, pero en realidad son muy pocas las personas que advierten esta necesidad. Es preciso distinguir, por ejemplo, entre los textos que refieren hechos e ideas y los que son meramente descriptivos, como los de los manuales.

Segundo: tema general

El segundo índice es el que considera cuál es exactamente el tema tratado: la "idea principal" o bien el programa desarrollado a lo largo del texto. La determinación de este índice resulta, en efecto, muy sencilla en la lectura de los textos informativos de los periódicos, pero es bastante más compleja cuando se leen libros de historia o textos universitarios, en los que no siempre queda claro, desde el principio, el tema principal.

Tercero: sucesión lógica o cronológica

Resulta útil comprender enseguida la sucesión lógica o cronológica de las descripciones contenidas en el texto. Una buena estrategia podría ser la de recurrir

al sistema de búsqueda tamizada descrito en la lección anterior. Por lo tanto, antes de iniciar la lectura, conviene buscar los términos que marcan la sucesión, como “después”, “entonces” o “posteriormente”. De esta forma es posible abarcar mentalmente la sucesión de los temas, facilitando así la comprensión general del texto.

Cuarto: estilo

El estilo o método utilizado por el autor para exponer sus ideas permite determinar si la descripción se desarrolla por imágenes o por comparaciones, con frases breves o muy extensas.

Este índice revela si el autor tiene la costumbre de enunciar una idea antes de explicarla, si prefiere volver sobre los mismos temas con numerosos ejemplos, o si expone los conceptos con frases irónicas.



Quinto: referencias gráficas y tipográficas

Conviene señalar que los distintos tipos de caracteres utilizados para la composición de un texto determinado revelan algunos conceptos fundamentales para la composición de dicho texto.

Por ejemplo, la letra cursiva indica que se trata de la opinión del autor o del traductor, y la negrita y otros tipos de caracteres permiten diferenciar, en una entrevista, la persona que pregunta de la que responde.

Podemos tener en cuenta, además, las eventuales llamadas de atención o referencias a otros temas, así como el recuerdo de informaciones pasadas.

La lectura vertical

En los textos de líneas cortas, como las columnas de los periódicos, es posible mantener un único punto de fijeza por línea, haciendo que la vista descienda verticalmente, siempre de forma ordenada. El trazado ocular ideal consiste en una línea recta vertical situada en el centro de la columna. En algunos casos puedes utilizar dos puntos de fijeza, pero conviene que te entrenes para emplear uno solo. Si es preciso, puedes leer el texto dos veces, intentando utilizar un solo punto de fijeza la segunda vez. Cuando encuentres las informaciones que ya has leído, tu mente se acostumbrará rápidamente a comprenderlas. También en este sentido conviene tener presentes los índices de lectura.

Como se hace un periódico

La principal materia prima de un periódico es la noticia. Además de los corresponsales y enviados especiales, la principal fuente de información son las agencias de prensa que, unidas por el servicio de télex a los periódicos abonados, proporcionan las noticias y las fotografías obtenidas por su red de corresponsales.

El aspecto y el estilo de cada periódico dependen de la titulación y la maquetación, que decide el director de acuerdo con la redacción y el equipo gráfico.

El titular de un periódico consta de tres elementos principales: el antetítulo, el título o cabeza (el titular propiamente dicho) y el sumario.

El antetítulo, situado encima del título, presenta el tema; el título anuncia lo más importante del artículo y el sumario ofrece un breve resumen del tema, para que el lector disponga de una rápida y amplia panorámica del artículo.

Según Bruce Westley, los requisitos fundamentales para confeccionar una buena maqueta son cuatro: el equilibrio de la página, el contraste, los puntos focales y el movimiento. El equilibrio se puede lograr con una maquetación simétrica, pero también con una asimétrica. La primera opción se basa en la alineación de los titulares y en la alternancia geométrica de los negros (los titulares) y los grises (el texto). Si la disposición es asimétrica, es importante que la página no parezca desequilibrada. El contraste se logra con diferentes caracteres tipográficos (redondas, cursivas, tipos más oscuros y tipos más claros) y con las fotos, los espacios en blanco y el gris de los textos. El punto focal es el que más fuertemente atrae la vista del lector; se considera que el más eficaz es el situado arriba, a la derecha. Finalmente, la página debe tener movimiento, sin por ello alterar el equilibrio.

Las reglas de la maquetación tienen dos objetivos, uno puramente funcional (dar a cada noticia la relevancia que merece) y otro estético.

Así pues, el periódico que encontramos cada mañana en el quiosco es el producto de una serie de operaciones: la recogida, la elaboración, la selección y la composición de la materia prima, que es siempre y en todos los casos la NOTICIA.

Ejercicios de lectura horizontal

Aplicaremos ahora el concepto de flexibilidad de los puntos de fijeza a la lectura horizontal.

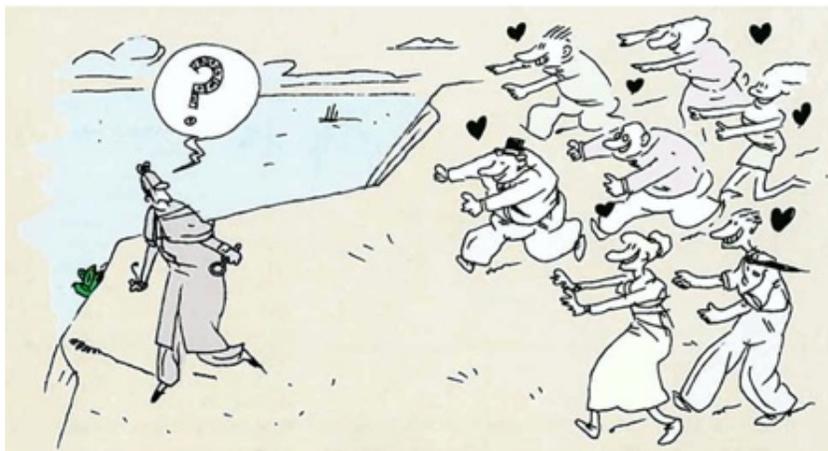
En los textos universitarios, y en muchos libros, las líneas son particularmente extensas, por lo general de 50 a 60 caracteres. En este tipo de líneas horizontales, la posibilidad de lectura con un único punto de fijeza queda reducida al mínimo. En el mejor de los casos, es preciso utilizar por lo menos dos o tres puntos, y hasta cuatro cuando no se tiene demasiado entrenamiento en la ampliación del campo visual.

Son éstas las situaciones en que es preciso mantener puntos de fijeza variables, aplicando en cada caso un sistema personal. Del mismo modo, tenemos que adecuar el ritmo a nuestras exigencias: al principio, trataremos de mantener un ritmo constante, pero más adelante podremos flexibilizarlo.

Lo importante es avanzar en el texto y tener siempre presente el concepto de los índices de lectura, buscándolos uno por uno.

Texto n° 1

Siguiendo el trazado de lectura n° 1, busca en el siguiente texto el número de admiradores de Sherlock Holmes que había en Estados Unidos.

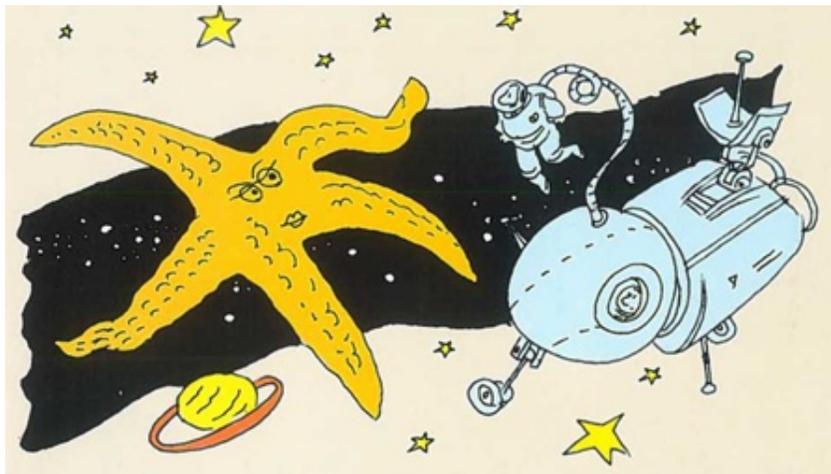


Para conmemorar los cien años de Sherlock Holmes, se organizó en la célebre sala del Parlamento de Londres un gran banquete. Entre los invitados había más de 180

grandes expertos holmesianos. El refinado menú escogido estaba inspirado en las preferencias del propio Holmes: sopa de tortuga, pechugas de pollo, ensalada de apio y profiteroles de chocolate. El centenario atrajo a Londres a millares de devotos. La célebre Baker Street, donde Holmes vivió con el inseparable Watson, fue la meta preferida de los peregrinos. El *pub* londinense dedicado a su memoria, donde se ha recreado su estudio, con muebles, alfombras, lámparas y tabaqueras de la época, fue tomado al asalto por turistas de todo el mundo. También en Estados Unidos, donde Holmes tiene alrededor de 30 millones de admiradores, se organizaron numerosas fiestas con ocasión de su centenario.

Utilizando el trazado nº 4 o el nº 7, encuentra el nombre vulgar de la estrella marina *Astropecten aurantiacus* y sus dimensiones máximas

Con el nombre de estrella de mar se conocen las estrellas propiamente dichas, o asteroideos, y las estrellas serpentina, u ofiuroides.



Las primeras presentan un disco central que se prolonga hacia la periferia con brazos dispuestos radialmente. Las estrellas serpentina, en cambio, presentan los brazos netamente separados del disco central. Estos brazos son de forma más o menos cilíndrica, vermiformes, sin surco ambulacral, pero con forámenes del esqueleto por los que surgen los pedicelos. La especie *Astropecten aurantiacus*, o estrella de arena, muy comente en las playas mediterráneas y en muchos puntos

del Atlántico, constituye un bello ejemplo de asteroideo De deslumbrante color naranja intenso, puede alcanzar un diámetro de 50 y hasta de 70 cm. Es la más grande de las estrellas de los mares europeos, con cinco brazos en forma de triángulo isósceles alargado, cada uno de ellos bordeado por dos senes de placas calcáreas marginales, una dorsal y otra ventral, articuladas entre sí como si fueran vértebras. Esta característica permite que la estrella doble los brazos alrededor de la base, en dirección dorso-ventral.

Texto n.º 3

Lee este texto según el trazado nº 3 y trata de averiguar rápidamente cuántas fueron las víctimas de la guerra irano-iraquí en 1980.

Tampoco es alentadora la situación en Oriente Medio, empezando por Israel y Líbano. Detrás de los conflictos más incandescentes, persiste una violencia en la que se mezclan problemas territoriales, políticos y religiosos. Desde 1975, todos los días hay tiroteos en las afueras de Gaza, en Cisjordania, en Beirut o en Jerusalén. Las víctimas son más de ciento cincuenta mil. Por otra parte, más de medio millón de muertos, entre civiles y militares, fue el saldo del conflicto entre Irán e Irak que estalló en 1980, un conflicto bautizado como "la guerra olvidada", porque parecía circunscrita a los dos adversarios. Sin embargo, en 1987 la guerra volvió a saltar a las primeras planas de los periódicos, cuando los seguidores de Jomeini comenzaron a atacar a los gigantescos buques cisterna europeos y estadounidenses que navegaban hacia Kuwait.

Lee el texto según el trazado nº 3 o el nº 4 y trata de averiguar rápidamente cuántos periodistas hay en la redacción del Asahi Shimbun

A las 14:30, con una puntualidad escrupulosa, llega el profesor de gimnasia Inmediatamente, cientos de periodistas se ponen de pie y, después de alejarse unos pocos centímetros de sus respectivas mesas, comienzan a practicar torsiones de tórax, flexiones y ejercicios de respiración Saben perfectamente que estos ejercicios son muy importantes para ellos, pues pasan demasiadas hora al día sentados a una mesa, delante de una pantalla de ordenador Reconocen la necesidad de

desentumecer los músculos dormidos y sienten un gran deseo de relajarse un poco entre un artículo y el siguiente Así pues, siguen meticulosamente las instrucciones del monitor.



Nos encontramos en Tokio, en la redacción del Asahi Shimbun, el periódico más vendido del mundo En sus instalaciones viven, comen y duermen la mayor parte de sus tres mil periodistas A excepción de los enviados especiales y de los fotógrafos, muchos no abandonan jamás el moderno rascacielos construido en el centro de Tokio Saben que los llaman "redactores-robot" y "periodistas de clausura", pero se ríen de los motes "Realmente, no sentimos ninguna necesidad de salir", explican. "Aquí lo tenemos todo, hasta la cama. Hay peluquería, barbería y muy buenos sastres que nos confeccionan el uniforme de trabajo, de color azul. Tenemos un equipo médico de primer orden. Hay zapaterías, un supermercado. No, verdaderamente, no tenemos la menor necesidad de salir.

Ejercicios de búsqueda del texto

Texto n° 1

Lee el texto con el trazado nº 1 y averigua rápidamente a cuánto asciende la oferta para comprar el pueblecito de Badolato. A continuación efectúa nuevamente el ejercicio con el trazado nº 7 y, finalmente, lee todo el texto para tratar de establecer los índices de lectura

Badolato es un fascinante pueblecito de la provincia italiana de Catanzaro, encaramado en una colina frente al mar Jónico. El año 1961 contaba 4.421 habitantes, y el territorio municipal tiene una extensión de 32,4 km². Es un conglomerado de casas abrasadas por el sol meridional. Sin embargo, hace años que ha iniciado el camino de una lenta y progresiva despoblación. Los jóvenes del lugar buscan trabajo y fortuna en otros horizontes y en Badolato sólo se quedan los viejos, muy apegados a su terruño.



Pero Badolato saltó a la fama cuando el gobierno local, impulsado por la situación de despoblación, lo puso en venta. En este momento, una organización turística ofrece 25.000 millones de liras por el pueblo. Componen el lote dieciséis iglesias y ochocientas viviendas, donde actualmente sólo residen 500 personas. El casco antiguo, de estilo bizantino, se remonta al siglo IX y destaca por su singular belleza.

Lee este texto según el esquema de lectura nº 7 y trata de averiguar en qué año fue elegido senador el general Pietro Badoglio. A continuación, intenta establecer los índices de lectura

General y político italiano, Pietro Badoglio estudió en la academia militar y participó en la campaña de África de 1896-1897. Frecuentó la Escuela de Guerra entre 1899 y 1902 y participó en la guerra de Libia como capitán del Estado Mayor. Durante la I Guerra Mundial obtuvo ocho promociones por méritos en el combate y, a partir de noviembre de 1917, con el cargo de jefe del Estado Mayor, colaboró con el general Díaz en la reorganización del ejército. En 1918 fue jefe de la comisión para el armisticio y, más adelante, comisario extraordinario de la región de Venecia-Giulia. En 1919, fue elegido senador, en 1921 desempeñó el cargo de enviado extraordinario en Rumania, y entre 1924 y 1925 fue embajador en Brasil.

En 1926 fue nombrado mariscal de Italia y, en 1929, marqués del Sabotmo. También fue gobernador de Libia (1928-1933). En 1935, como comandante superior de las fuerzas armadas de las colonias, dirigió la guerra de Etiopía, después de lo cual fue nombrado duque de Addis Abeba.

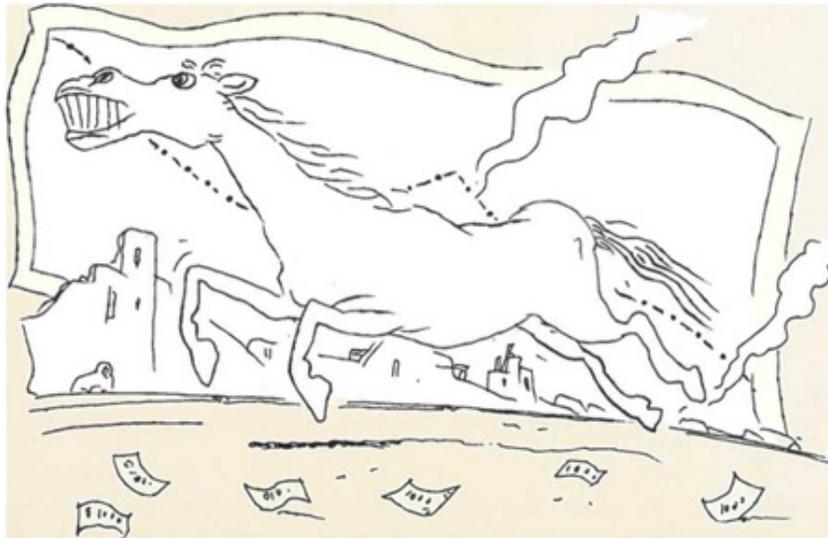
Lee este texto con el esquema n° 6 y determina en qué pasaje aparece la inflación y a qué se debe generalmente

La mejora general que hoy se registra en el ámbito de la salud se debe en parte al mejor nivel de vida y al perfeccionamiento de los servicios sanitarios Sin embargo, los progresos conseguidos en el campo de la vivienda, la higiene y la alimentación no son suficientes, por sí solos, para controlar las enfermedades Es preciso que estos avances se combinen con la investigación y la experimentación de nuevos fármacos y de nuevos medios técnicos. Los progresos en el campo de la electricidad y la electrónica ponen a disposición de la medicina aparatos que simplifican el diagnóstico y el tratamiento.

Al escribir *La riqueza de las naciones*, el economista escocés Adam Smith (1728-1790), uno de los fundadores de la economía moderna, estaba interesado sobre todo en tratar de explicar por qué algunos países son ricos mientras que otros son pobres Los economistas de la época, en particular los franceses, sostenían que la tierra era la única fuente de riqueza Esta opinión resulta hoy en día bastante apartada de la realidad, pero se vuelve comprensible si se recuerda que en aquella época la producción industrial en la mayor parte de Europa era insignificante.

La inflación se produce también cuando hay un aumento general del nivel de los precios de todos los bienes y servicios. Su ritmo es variable; cuando es muy rápida, como sucedió en Alemania en el periodo de entreguerras, se denomina "inflación galopante". La inflación y la guerra están muchas veces relacionadas entre sí: de hecho, las inflaciones más dramáticas se han registrado después de las guerras. En estos casos, los gobiernos no encuentran más solución que seguir imprimiendo dinero, con la ilusión de dar un nuevo impulso a la economía en crisis.

A lo largo de la historia, el ser humano ha realizado descubrimientos que le han facilitado la existencia. El uso del fuego, la invención de la rueda y el descubrimiento del hierro supusieron una gran mejora para su forma de vida. Hasta no hace mucho tiempo, este tipo de descubrimientos se producían con intervalos de siglos; sin embargo, en los últimos tiempos, el ritmo se ha ido acelerando, hasta asumir el aspecto de un proceso de avance sin solución de continuidad sobre la vía del progreso económico.



Lee este texto con el esquema de lectura n° 3 y busca el pasaje donde aparecen mencionados los dirigentes que se ocupan de los objetivos industriales.

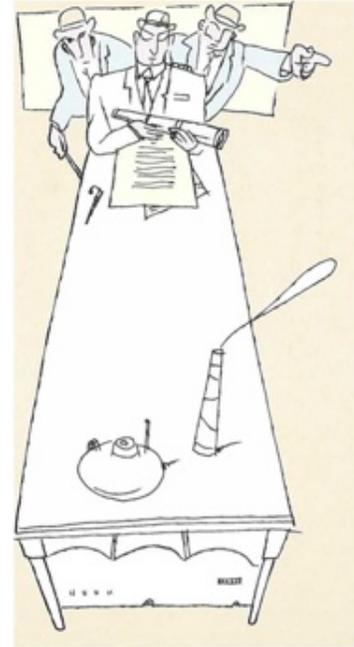
En la histórica región limitada por el golfo Pérsico y los ríos Tigris y Éufrates, en una fértil llanura, surgió hacia mediados del III milenio a.C. la estirpe semítica de los

acadios, gobernados por Sargón I. Este monarca sometió a los súmenos, que ocupaban la zona más meridional de la región, fundó la ciudad de Babel y, en un avance expansionista hacia Asia y Asia Menor, llegó a ser el señor de un vasto imperio. En Babilonia, escenario de la sucesión de numerosos pueblos, las tribus semitas querían asumir un papel predominante. El poder de los acadios cedió ante el avance de los invasores procedentes de las montañas de Persia; pero tras un breve florecimiento de los pueblos sumerios, volvieron a imponerse las poblaciones semíticas de Isin y Larsa.

Después del Renacimiento, comenzó en Europa el llamado "siglo de las luces", una época en que los individuos empezaron a dudar de la autoridad y a contemplar el mundo con sus propios ojos. La revolución científica del siglo XVII ejerció una influencia muy importante sobre los filósofos, y durante el siglo XVIII se desarrolló la civilización común anglofrancesa, dominada por la influencia de Newton y Locke. Típica de esta cultura fue la *Encyclopédie*, obra preparada por Denis Diderot y Jean d'Alembert, que recogía el saber más moderno y exponía conceptos políticos, sociales, científicos, religiosos y pedagógicos que estaban en auge en aquella época. La diferencia más relevante entre la cultura oriental y la occidental queda expresada por el papel asignado a la danza en la sociedad. Originalmente, la danza era un aspecto del culto primitivo y de su historia. Pero más adelanté, tuvieron una influencia determinante las actitudes de las autoridades religiosas. En el mundo musulmán, donde se consideraba blasfema, la danza siempre fue obstaculizada, y en Occidente tampoco era muy bien vista.

De hecho, las reservas cristianas acerca del empleo del cuerpo como instrumento de placer la relegaron al nivel de arte secundario.

La cultura hindú, en cambio, hizo posible el florecimiento de la danza. De hecho, en la India existía el convencimiento de que la música y la danza eran dones divinos y que, por lo tanto, era preciso restituirlos a los dioses.



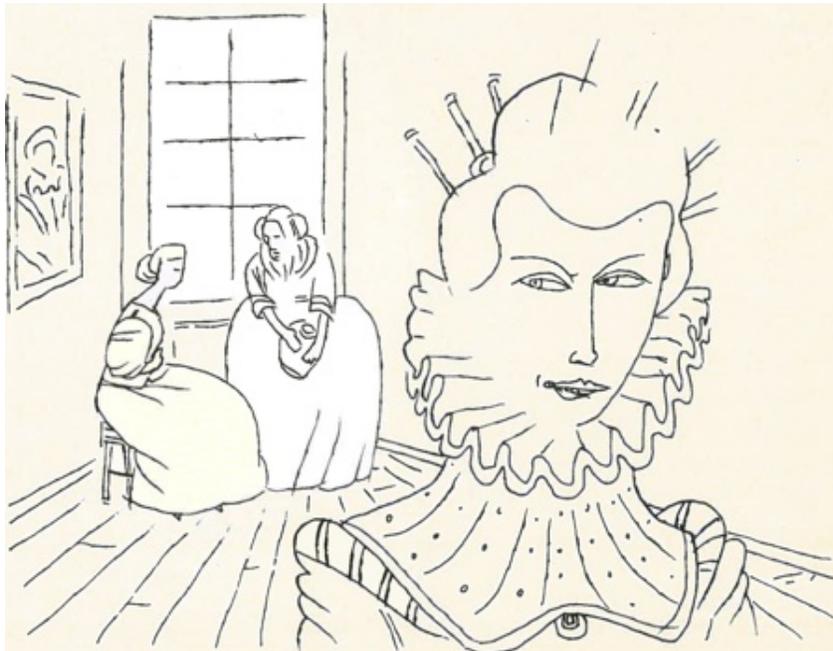
El ejemplo más evidente de planificación viene dado por la economía de la antigua Unión Soviética Después de la revolución de noviembre de 1917, el Estado absorbió las principales industrias y comenzó a crear otras nuevas Desde los años cincuenta, la economía estuvo regulada por los planes quinquenales, elaborados bajo la dirección del Gosplan, un departamento gubernamental que retocaba los planes y los exponía al Soviet supremo

Texto n° 5

Busca el pasaje donde se habla de María Estuardo

He aquí finalmente la gran obra maestra que El Bosco dedicó al tema de los siete pecados capitales.

En el centro de todo, como en el iris del ojo de Dios, se encuentra la figura triunfal de Cristo, que se levanta de la tumba Sobre las cuatro esquinas del cuadro están representadas "las cosas últimas que sucederán al hombre". Muerte, Juicio, Infierno y Paraíso.



La obra maestra de El Bosco fue adquirida por el rey de España Felipe II, quien la colocó en su dormitorio para utilizarla como fuente de inspiración para sus meditaciones.

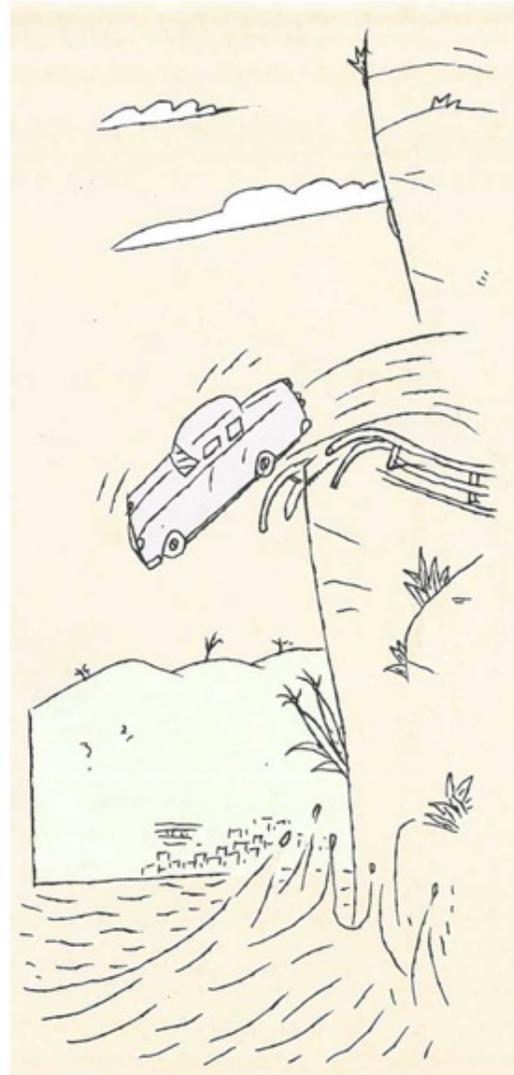
Muchos piensan que el 12 de septiembre de 1982, al volante del Rover que se precipitó al abismo mientras bajaba por la Gran Cornisa de Montecarlo, no iba la princesa Grace, que murió a resultas del accidente, sino su hija Estefanía, que aún no tenía el permiso de conducir por no haber cumplido todavía los dieciocho años.

Así pues, Grace Kelly habría muerto por la imprudencia y la impericia de su hija menor El magistrado de Niza que condujo la investigación declaró completamente libre de cargos a Estefanía, aun cuando todo Mónaco sabía que la princesa Grace hacía años que no conducía debido a su miopía.

Terminaba así otro episodio de la tragedia escocesa. Tras conseguir escapar de la prisión de Lochlever, María Estuardo trató de recuperar el poder, esta vez ayudada por una de las familias nobles más importantes de Escocia, la de los Hamilton, sumida en el ostracismo por sus pares en el curso de los últimos acontecimientos. Pero también la nueva tentativa fracasó.

El 10 de mayo la reina derrotada se refugió en Inglaterra junto a su "dulce hermana", a cuyas espaldas había conspirado durante mucho tiempo para privarla del trono y que la confinó durante 18 años en una prisión dorada.

Durante un largo periodo de la guerra de los Treinta Años, mientras los países del oeste y el centro de Europa ardían en el más feroz de los conflictos, el este europeo parecía reposar tranquilamente, aunque conmovido por el espectáculo que se desarrollaba ante sus ojos. Ninguno de los estados de la región se atrevió a lanzarse



al horno incandescente de la guerra. Así sucedió con el imperio otomano y, de forma todavía más característica, con Polonia, que en repetidas ocasiones sufrió presiones, por sus vínculos con los Habsburgo, para participar en la guerra.

Consejos prácticos

En esta lección hemos tratado temas complejos y hemos realizado varios ejercicios de entrenamiento. Te aconsejamos que practiques también con tus propios textos, sobre todo en lo que respecta a los Índices de lectura.

Puedes analizar unos cuantos artículos de periódico y determinar primero el tema principal, luego las referencias gráficas y tipográficas, etc., tratando de encontrar en cada caso los elementos de cada índice a la mayor velocidad posible. Este ejercicio será, indudablemente, un elemento más para ayudarte a mantener una lectura de tipo predominantemente activo.



Lección 38

La lectura en bloques

En el contexto del entrenamiento mental orientado a la adquisición de habilidades específicas, presentamos el sistema de lectura por bloques enteros de texto.

Con esta técnica intentaremos lograr una comprensión general de conjuntos de dos o tres líneas de texto, leídas horizontal o verticalmente, con un único punto de fijeza.

Estas aplicaciones nos permitirán mejorar la capacidad de lectura rápida y obtener una gradual extensión del campo visual. En la presente lección te ofrecemos también el penúltimo test de comprobación y las indicaciones para el reconocimiento de las diversas partes que componen un texto orgánico. Por último, hablaremos de la lectura "superveloz".

Cómo seguir la lección

Escuchando la casete aprenderás la teoría general y el método correcto para realizar los primeros ejercicios. Practica con las diversas pruebas propuestas en el manual y, finalmente, efectúa el penúltimo test de comprobación. Tiempo previsto: alrededor de una hora.

La lectura en bloques

Para facilitar todavía más el rápido avance de la vista por el texto, la identificación de los temas mediante las técnicas de "tamizado", la lectura selectiva y la determinación de los índices de lectura, consideraremos ahora una nueva posibilidad. Veremos que es posible fijar la vista sobre grupos de líneas, logrando una comprensión aceptable del texto.

Para realizar los siguientes ejercicios, tienes que fijar la vista en un punto central, entre los grupos de palabras. Trata de abarcar cada vez más caracteres y términos, y comprueba hasta qué punto eres capaz de ampliar el límite de percepción y retención relacionado con tu capacidad individual de comprensión.



Ejercicios con pares de palabras

Lee primero horizontalmente, y a continuación en vertical, todos los pares de palabras, fijando la vista en el punto señalado.

entidad	mayoría	infusión
•	•	•
cultura	situación	circunstancia
•	•	•
prioridad	evento	jardín
•	•	•
indicación	automóvil	cultura
•	•	•
encendedor	corriente	cascada
•	•	•
pasamanos	fortuna	plantación
•	•	•
literatura	profundo	testimonio
•	•	•
cavidad	equipaje	predominante
•	•	•
vídeo	manubrio	portafolios
•	•	•
físico	peluche	peluquero
•	•	•
fantasía	vagabundear	ambos
•	•	•
profano	rejilla	poltrona
•	•	•
síntesis	lectura	dirección
•	•	•
avión	longitud	fragancia
•	•	•
apuntes	florero	centralita
•	•	•
binario	premisa	lechero
•	•	•
perfume	iglesia	salón
•	•	•
tarjeta	municipio	restauración
•	•	•
temblor	caballo	recuerdo
•	•	•
tractor	intervalo	rotativa
•	•	•
acondicionador	ventilador	piscina
•	•	•
entrenamiento	justicia	posible
•	•	•
portátil	gafas	premio
•	•	•
licenciado	coincidencia	prefijo

Ejercicio nº 1 en bloques verticales

Lee concentrando la atención entre la primera y la segunda líneas, y descendiendo después verticalmente a lo largo de los bloques siguientes.

como acabamos de explicar	en las circunstancias más apropiadas para
aunque yo quiera afirmar lo contrario	molestos por el ruido de la ciudad
contrariamente a cuanto suele decirse	la inquebrantable voluntad de todos aquellos que
es posible que la generación actual	que podría estar a nuestro alcance
el florecimiento de nuestra civilización	circunstancias propiciadas por quienes están dispuestos a
el espléndido espectáculo de una puesta de sol	en semejante trance, cualquiera se siente
la lectura rápida permite utilizar las	para estas vacaciones todos quisiéramos
certidumbre avalada por la conducta de quienes	la prioridad de cada medida debe considerarse
en la aplicación de ciertas técnicas es posible quizás	el cosmos está regido por ciertas leyes que
pero hay que reconocer que aquí y ahora nosotros	la astucia es la incapacidad de la inteligencia
valiéndose de una vieja treta, el cazador	el índice analítico de estos ejercicios
el buen pastor sabe siempre si su rebaño	la celebración del cumpleaños es algo que todos nosotros

Ejercicio n° 2 en bloques horizontales

Lee concentrando la atención en el centro de las dos líneas del primer bloque y pasa después al bloque de la derecha, siguiendo de izquierda a derecha con una lectura horizontal

da lo mismo que yo haya querido siempre	en ciertas circunstancias especiales, conviene
la próxima vez preferiría que expresaras tu	cuando se dieron a conocer diversos puntos de vista
y cada vez es como si fuese la primera	a esta altura de los acontecimientos, es posible
el mendigo iba de plaza en plaza sin dejar	todo lo dicho en los capítulos anteriores
bella y breve como la vida de una flor	sin duda alguna, las tres modalidades de comportamiento
la teoría del aprendizaje permite por lo tanto	para comprender mejor este intrincado tema que
con la adopción del concepto de modalidad	estrechamente relacionado con estas consideraciones
si pensamos que a pesar de todos los	numerosas investigaciones han confirmado desde diferentes
lo mismo podríamos decir si prestáramos atención a	aunque pueda parecer una redundancia
los mecanismos descritos son enteramente aplicables	el campeón del mundo parece a punto de retirarse
cuando es preciso recuperar estos valores parciales	porque nunca deberíamos olvidar la importancia de
fenómeno que ya ha llamado la atención de numerosos	hoy en día todos podemos decir lo que pensamos
conviene resaltar que la coparticipación de los	la problemática de la pedagogía moderna no difiere
de estas consideraciones se desprende que todavía	no creo que podamos aprovechar las últimas
en el sentido dinámico, aprender significa	según la mecánica de la conducta humana, no es
los hechos rememorados suelen ser objeto de una	parece que pronto podremos aplicar este nuevo

Ejercicio n° 3 en bloques verticales

Lee en vertical los siguientes bloques, fijando la vista en la segunda línea de cada grupo

pues consiguió acceder a ese puesto de trabajo gracias a su ambición	es evidente que se trata de un caso análogo a la conocida situación de
al cabo de un minuto, los dos modelos deben resultar prácticamente idénticos	resultado que se puede interpretar combinando las dos variables comunes
la forma básica de proceder en este ejemplo sería la misma que en	queda confirmada por este concepto general, que en nuestra primera teoría
el mismo comportamiento les daría la posibilidad de comprobar si había	también es interesante señalar que este proceso de verbalización resulta evidente en
la parte más interesante de la investigación tiene que ver precisamente con nuestro caso	aunque es difícil que todas las pruebas conduzcan a resultados análogos
integrantes del primer sistema serían en realidad los mecanismos innatos que	desde este punto de vista, la conducta adoptada aparece sin duda alguna como
según un análisis del tiempo transcurrido, para determinar el interesante	también la capacidad de recordar se adapta al principio a las exigencias que nos
este concepto presupone la aclaración del mecanismo expuesto anteriormente	las observaciones a través del microscopio electrónico permiten afirmar que los virus
coordinado en tres niveles que parten de una conciencia básica hasta llegar a un estado	para explicar brevemente la forma de llevar a la práctica en un tiempo tan breve
el último fruto de las investigaciones combinadas de diversas disciplinas científicas	es sin duda uno de los más completos y fascinantes recorridos realizados hasta ahora
también en el tiempo empleado se advierte el valor de este nuevo sistema	veinticuatro horas consecutivas, que pueden considerarse las más divertidas de los últimos
en este caso, los alumnos participan en clases rotativas sin criterios de	una particularidad de este método que no siempre resulta fácil de comprender

Ejercicio completo de lectura horizontal

Lee horizontalmente, fijando la atención en un único punto del centro de cada grupo

Se trata de un pasaje extraído de *El principito*, de Saint-Exupéry.

Muy pronto aprendió a conocer mejor a la flor. En el planeta del principito habían crecido hasta	entonces flores muy sencillas, con una sola fila de pétalos, que no ocupaban sitio ni molestaban a	nadie. Aparecían por la mañana en la hierba y se marchitaban al caer la tarde. Pero ésta había
germinado un buen día, de una semilla llegada quién sabe de dónde, y el principito había vigilado	de cerca aquel pequeño arbusto que no se parecía en nada a los otros arbustos. ¿No sería una	nueva especie de baobab? Pero el arbusto dejó enseguida de crecer y comenzó a preparar una
flor. Mientras asistía a la formación de un enorme capullo, el principito presentía una aparición mila-	grosa. Pero la flor no parecía tener prisa y no terminaba nunca de preparar su belleza, oculta en el in-	tenor de su verde alcoba. Escogía con cuidado los colores, se vestía lentamente y ajustaba uno a uno
los pétalos. No quería salir despeinada como una amapola. Sólo estaba dispuesta a salir en todo el	esplendor de su belleza. ¡Oh, sí! Sin duda había una gran coquete-ría en todos estos preparativos	Los misteriosos arreglos duraron días y más días. Pero de pronto una mañana, justo al amanecer, la
flor decidió revelarse. Después de trabajar con tanta precisión, la muy coqueta sólo supo decir:	—¡Ay, acabo de despertar! Tendrás que perdonarme... Estoy toda despeinada...	El principito no pudo reprimir su admiración: —¡Qué hermosa eres!
—Así es —respondió dulcemente la flor—, y he nacido con el sol... El principito adivinó que la flor no	era precisamente modesta, ¡pero era tan conmovedora! —Creo que es la hora del desa-	yuno —añadió ella—. ¿Te importaría ocuparte? Confuso y tembloroso, el principito
to fue en busca de una regadera de agua fresca y sirvió a la flor su desayuno. Así lo atormentó desde	el principio con su vanidad y su carácter quisquilloso. Un día, por ejemplo, hablando de sus cuatro	espinas, le dijo: —¡Ya pueden venir los tigres con sus garras!
—En mi planeta no hay tigres —objetó el principito—. Y además, los tigres no comen hierba.	—Yo no soy una hierba —replicó dulcemente la flor. —Perdóname...	—No les temo a los tigres, pero me espantan las corrientes de aire... ¿No tendrías un biombo?
—¿Te espantan las corrientes de aire? ¡Qué problema para una planta! —observó el principito—.	¡Qué complicada es esta flor! —Por la noche me pondrás bajo una campana de cristal. Hace mu-	cho frío en este planeta tuyo... No puede decirse que las condiciones sean satisfactorias. Allí de donde
vengo... Pero se interrumpió de pronto. Había llegado en forma de semilla y	no era posible que conociera otros mundos. Humillada por haberse dejado sorprender diciendo una	mentira tan ingenua, tosió dos o tres veces para hacer que el principito se sintiera culpable.
—¿Traes o no traes ese biombo? —Ahora mismo pensaba ir a buscarlo, pero como me estabas ha-	blando... Entonces la flor forzó todavía más su tosecita, para que el principito	sintiera remordimientos. Fue así como el principito, pese a la buena voluntad de su amor, comenzó
a dudar de sí mismo. Se había tomado en serio palabras sin importancia que lo hacían sentirse infeliz.	—No debería haberla escuchado —me confió un día—. No hay que escuchar nunca a las flores. Basta	con mirarlas y respirarlas. La mía perfumaba mi planeta, pero a mí no me bastaba. Aquella historia de
las garras, que me había entristecido, habría debido enternecerme. Y me confió algo más:	—No supe comprender los hechos, en lugar de las palabras. Me perfumaba y me iluminaba. ¡Nunca	debí abandonarla! Tendría que haber adivinado la ternura detrás de sus pequeñas argucias.



Ejercicio completo de lectura vertical

Lee como en el ejercicio anterior, pero en vertical. Se trata, como el anterior, de un pasaje extraído de *El principito*, de Saint-Exupéry.

Al quinto día, siempre gracias a la oveja, me fue revelado este secreto de la vida del principito. Bruscamente y sin preámbulos, como si se tratara de un	dido lo primero que me vino a la mente. ¡Yo me ocupo de cosas serias! El principito se me quedó mirando estupefacto.
problema meditado largamente en silencio, me preguntó	—¡De cosas serias! Me veía con el martillo en la mano, los dedos negros, inclinado sobre un artefacto que le parecía muy
—Si una oveja se come los arbustos, ¿también se	sucio.
come las flores?	—¡Hablas como los mayores! Me dio un poco de vergüenza. Pero, sin el menor
—Una oveja se come todo lo que encuentra.	miramiento, añadí:
—¿También las flores que tienen espinas?	—¡Lo confundes todo! ¡Lo mezclas todo! El principito estaba verdaderamente enfadado. Sus
—Sí. También las flores que tienen espinas.	cabellos dorados temblaban al viento.
—Pero entonces ¿para qué sirven las espinas?	—Yo conozco un planeta donde hay un señor Carmesí. Nunca ha oído una flor. Nunca ha mirado
No lo sabía. En ese momento estaba muy ocupado	una estrella. Nunca ha querido a nadie. No hace más que sumas. Y todo el tiempo está repitiendo como tú: "¡Soy un hombre serio! ¡Soy un hombre
tratando de desatornillar una tuerca demasiado apretada en el motor. Estaba preocupado porque la situación comenzaba a parecerme muy grave y el agua	serio!", y se hincha de orgullo. Pero no es un hombre, ¡es un hongo! —¿Qué has dicho?
potable, que poco a poco se iba agotando, me hacía temer lo peor.	—¡Un hongo! El principito estaba pálido de ira.
—¿Para qué sirven las espinas?	—Desde hace miles de años las flores fabrican espi-
El pequeño principito no renunciaba nunca a una pregunta una vez que la había formulado. Como estaba irritado por la tuerca, le respondí cualquier cosa:	nas. Desde hace miles de años las ovejas se comen a las flores. ¿Y no es realmente algo serio tratar de comprender por qué extraña razón las flores
—Las espinas no sirven para nada. Son pura maldad de las flores.	se toman tanto trabajo en fabricar unas espinas que no les sirven para nada? Pero ¿acaso no es importante la guerra entre las ovejas y las
—¡Oh!	flores? (..)
Pero después de un momento de silencio, me miró a la cara con una especie de rencor:	Si por casualidad sucede que una persona ama a una flor de la que sólo existe un ejemplar en
—¡No lo creo! Las flores son débiles. Son ingenuas.	millones y millones de estrellas, este simple hecho es totalmente suficiente para hacerlo feliz cuando las contempla.
—Se engañan como pueden. Se creen terribles con sus espinas...	
No respondí. En ese momento pensaba: "Si esta tuerca se sigue resistiendo, la haré saltar de un martillazo."	
Pero el principito volvió a interrumpir el curso de mis reflexiones.	
—¿Tú crees que las flores...?	
—¡Que no! ¡Que no! ¡Yo no creo nada! Te he respon-	

Test de comprobación n° 3

Disponlo todo para que nadie te moleste en los próximos diez o veinte minutos. Prepara un reloj con segundero o un cronómetro y, si lo consideras oportuno, pon la cinta con la música preparada para la Concentración.

La filosofía de ponerlo todo en duda

Vivimos en un mundo en el que estamos acostumbrados a las prisas, a dar por descontado todo lo que vemos y a considerar que todo es "normal".

Prácticamente nunca nos detenemos a reflexionar sobre lo que nos rodea ni a meditar, por ejemplo, sobre la forma de los objetos o, tal vez, sobre los elementos que componen nuestro universo.



Al descubrir algo nuevo o desusado, experimentamos una repentina atracción y sentimos la curiosidad de conocerlo. Entonces lo examinamos y estudiamos su mecanismo. Esto sucede en el mejor de los casos, es decir, cuando el objeto en cuestión realmente nos interesa y decidimos dedicarle un tiempo. Aun así, sólo al

principio lo tenemos en cuenta, ya que al cabo de poco tiempo lo arrinconamos entre las cosas conocidas y "normales".

Vemos calles, edificios, ciudades, automóviles, objetos domésticos, aparatos eléctricos, muebles, etc., y nos acostumbramos a dar por descontada su existencia y a pensar que si están hechos de determinada manera, probablemente estarán bien hechos. Sin embargo, podríamos considerar las cosas de otra forma, asumiendo una postura más crítica. En efecto, podríamos plantearnos, por ejemplo, la siguiente pregunta: "Todo funciona de determinada manera. ¿Será efectivamente la mejor manera?" O bien esta otra: "Este objeto está fabricado así. ¿Será posible corregir algún aspecto de su diseño?" Si nos planteáramos continuamente preguntas de este tipo, seríamos quizá algo más críticos, lograríamos mantener despierta nuestra atención y nuestra capacidad creadora encontraría vías de expresión.

Esta consideración es tanto más relevante cuanto más nos adentramos en la esfera de las conductas personales. También en el aprendizaje y en la memorización utilizamos mínimamente nuestras capacidades mentales. Sin embargo, estamos acostumbrados a actuar así. Estamos constantemente rodeados de personas que confían más bien poco en su propia mente y que toman notas meticulosas de todo lo que deben hacer, para no olvidar nada. Por este motivo nos parece "normal" utilizar de esta forma errónea ese magnífico instrumento que es la memoria. Sin embargo, sabemos que es posible utilizarla mucho mejor, y que podemos afinar de un modo considerable las capacidades críticas de nuestra mente para lograr llegar de ese modo a realizaciones creativas.

Muchas filosofías —sobre todo las orientales— sostienen que es fundamental no dar nunca nada por supuesto y resistirse a creer que todo es tan sencillo como parece. Conviene, en cambio, ponerlo todo en duda y adoptar actitudes más reflexivas.

En el trabajo, por ejemplo, dar por descontados los viejos procedimientos y considerar justos y adecuados todos los mecanismos existentes es uno de los mayores errores que se puedan cometer. Las actividades que más progresan y mejoran y que alcanzan posiciones de privilegio —incluso desde el punto de vista económico—son aquellas donde se efectúan continuas y constantes investigaciones para mejorar los procedimientos y conseguir métodos más veloces y especializados.

En el ámbito de la empresa, es fundamental estudiar profundamente y debatir cualquier modalidad de acción, con el fin de mejorar, agilizar y optimizar los procedimientos. Este sistema favorece la atención, pues para concentrarse en el producto (o el servicio) que es preciso mejorar, hay que dedicar un tiempo de reflexión a todas las operaciones realizadas, incluso las más nimias.



Algunos cursos de organización de empresas y de ventas nos enseñan a plantearnos todas las mañanas, en cuanto nos despertamos, la siguiente pregunta: "¿Qué puedo mejorar hoy? ¿Qué puedo hacer para mejorar, aunque sea mínimamente, un aspecto de mi trabajo?"

Los resultados obtenidos con este tipo de reflexiones suelen ser increíbles, y la explicación de que así sea reside en los mecanismos que regulan el hábito.

El hábito puede ser un amigo o un enemigo. Si damos todo por descontado, el hábito es un obstáculo, porque sólo produce comportamientos automáticos. Cuando nos acostumbramos a realizar siempre los mismos movimientos, el trabajo se vuelve repetitivo y los procedimientos no tardan en quedar obsoletos. No hay estímulos para el desarrollo. En la práctica, nos acostumbramos a la "normalidad", ese tipo de normalidad que conduce a una vida monótona.

En cambio, el hábito de plantearse preguntas creativas, en el intento de mejorar diariamente las pequeñas cosas de la vida, facilita enormemente el desarrollo de la creatividad y de la fantasía, hasta el punto de que lo "extraordinario" se vuelve corriente. Se crea el hábito de la novedad y se experimenta la necesidad de descubrir cosas nuevas. No olvidemos que cada pequeño avance, aunque sea insignificante desde el punto de vista práctico, es siempre un pequeño paso adelante. Por otra parte, incluso desde el punto de vista económico, las grandes fortunas se componen siempre de muchísimos céntimos...

(Detén el cronómetro.)

Tabla de valoración PPM

Tiempo empleado	PPM	Tiempo empleado	PPM
1 minuto	681	2 minutos 40 segundos	255
1 minuto 10 segundos	587	2 minutos 50 segundos	240
1 minuto 20 segundos	512	3 minutos	227
1 minuto 30 segundos	454	3 minutos 10 segundos	215
1 minuto 40 segundos	407	3 minutos 20 segundos	204
1 minuto 50 segundos	372	3 minutos 30 segundos	194
2 minutos	340	3 minutos 40 segundos	186
2 minutos 10 segundos	315	3 minutos 50 segundos	178
2 minutos 20 segundos	292	4 minutos	170
2 minutos 30 segundos	272		

Velocidad variable

Profundizaremos ahora el concepto de la flexibilidad en la lectura, teniendo en cuenta que también es necesario modificar la velocidad.

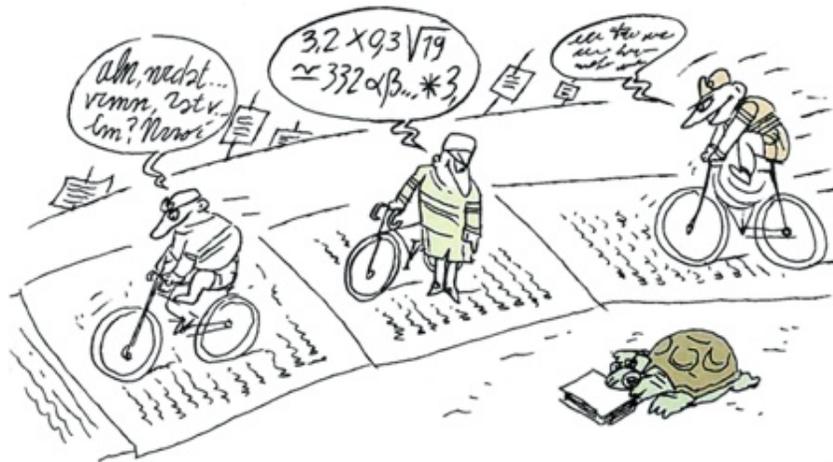
Si bien es cierto que las técnicas que estamos analizando son sistemas de lectura rápida, esto no significa que la velocidad empleada para aplicarlas deba ser constante. Un lector que avanzara siempre a la misma velocidad, sin detenerse a considerar el tipo de texto que tiene ante sí, podría compararse con un piloto automovilístico que pretendiera comportarse en la carretera y entre el tráfico urbano como en la pista de carreras. Hay que tener siempre presente que no es lo

mismo leer un libro que un periódico o una revista. Incluso para un mismo texto es posible utilizar diferentes técnicas de lectura, con variaciones de la velocidad.

De hecho, la velocidad debe guardar relación con la capacidad de aprendizaje y de retención de cada cerebro. Veamos un ejemplo para aclarar este punto.

Si fuéramos juristas y abogados y tuviéramos que leer un texto de derecho, la lectura podría ser indudablemente muy veloz. En este caso, la mente tendrá que reconocer los símbolos gráficos, establecer asociaciones y comprender, pero todas las informaciones leídas, que deben asimilarse, forman parte de un bagaje ya existente de conocimientos.

Así pues, podemos identificar un elemento muy importante para la variabilidad en la velocidad de lectura: cuanto más se adapten las informaciones leídas a nuestro grado de preparación, más veloz podrá ser la lectura.



Pero la velocidad no sólo debe variar según el tema o el tipo de texto. También al "releer" un libro tendremos que enlentecer el ritmo de la lectura al llegar a los párrafos más complejos y detallados, para que las estructuras cerebrales tengan tiempo de comprender a fondo. No debemos olvidar que, en nuestro cerebro, el proceso de asimilación se articula en cuatro fases: reconocimiento, decodificación, atribución de un significado e interpretación de los símbolos gráficos. El análisis de un texto exige de nuestras funciones superiores una dedicación completa.

La última observación que es preciso hacer sobre la velocidad variable tiene que ver con la libre elección de la técnica que vamos a adoptar, dependiendo de lo que busquemos en el texto.

Tenemos que decidir la velocidad que deseamos mantener y establecer dónde emplearemos la lectura rápida y dónde enlenteceremos el ritmo, para experimentar las emociones que sólo pueden surgir si se efectúan pausas reflexivas.

Reconocer las partes de los libros

Dada la importancia de establecer de antemano una estrategia de lectura, conviene considerar la forma de reconocer las partes que constituyen un texto. Trataremos detenidamente este tema en la sección del curso dedicada a los métodos de estudio, pero de momento podemos empezar por diferenciar los tipos de conocimientos según los cuales pueden dividirse los libros: *descriptivos*, *contextuales* y *procedurales*.



Esta primera diferenciación nos permitirá comprender que la velocidad de lectura también puede depender de estas características. En el tipo de conocimientos procedurales, las informaciones no son sólo simples descripciones de hechos, sino que explican "cómo" suceden estos hechos, y es por esto por lo que la lectura será más lenta. Si tomamos, por ejemplo, un libro sobre la fabricación de la cerveza, el conocimiento procedural podrá obtenerse en el capítulo que explica cómo se cultiva la cebada y la forma en que con ella se fabrica la cerveza.

Con toda probabilidad, los conocimientos procedurales exigen pausas reflexivas, para asimilar las informaciones.

En el conocimiento descriptivo, en cambio, la lectura puede fluir rápidamente, porque muchos detalles ya se conocen. Para explicar, por ejemplo, el término "metempsicosis", utilizaremos precisamente este tipo de conocimiento. En la explicación de una palabra inicialmente extraña y desconocida, es lógico utilizar

informaciones comprensibles y ya conocidas, con las que es posible realizar asociaciones.

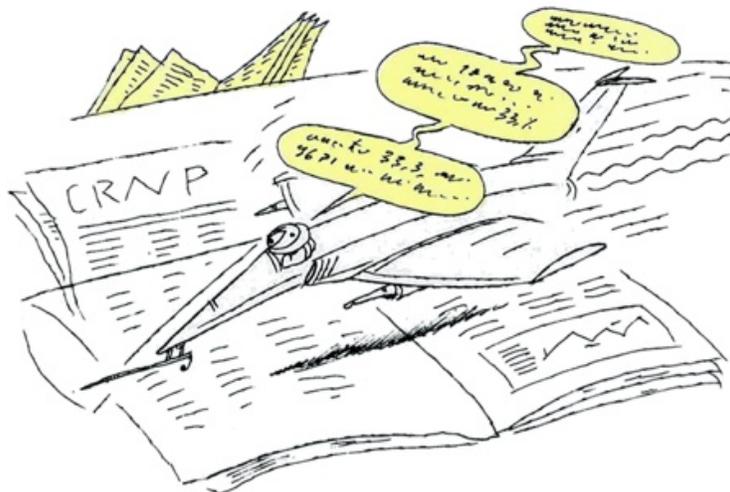
Finalmente, tenemos el conocimiento con textual, llamado también *silencioso* porque ya está presente en la mente del lector, que lo ha aprendido previamente. Este tipo de conocimientos permiten la valoración de determinadas informaciones y sirven de marco a otras.

Por ejemplo, si se habla de la evolución de una sociedad y se dibuja un gráfico que represente el crecimiento demográfico, todo lo derivado de esta curva es un conocimiento contextual. De hecho, ya se conocen los elementos descriptivos (curva, gráfico y ejes cartesianos).

Así pues, cuando leemos un libro es importante que determinemos enseguida el tipo de conocimiento que tenemos ante nosotros, para adecuar a este aspecto la velocidad de lectura.

La lectura superveloz

Obviamente, este tipo de lectura se lleva a cabo a un ritmo muy acelerado. Mientras que con la lectura rápida conseguimos ver de un golpe de vista diversos grupos de palabras, en la lectura superveloz esto sucede en un grado notablemente inferior.



Por eso, sólo la utilizaremos en casos esporádicos; por ejemplo, para repasar un libro ya leído o bien para buscar determinadas informaciones, de modo que podamos detenernos en los puntos de mayor interés.

Sin embargo, también la lectura superveloz se lleva a cabo con ritmos variables: cuando repasamos un libro con un fin determinado, tratamos de ver algunas informaciones más detenidamente que otras; mientras que en un repaso normal, todas las informaciones se releen al mismo nivel de velocidad.

Una aplicación muy frecuente de la lectura superveloz es la lectura superficial de los periódicos, que no exige un detenimiento especial en puntos concretos, ya que no conocemos de antemano el contenido de los artículos.

Para una lectura superveloz de los periódicos, o de otros textos compuestos en columnas estrechas, la técnica más adecuada es la de lectura en bloques verticales de dos o tres líneas, con unos puntos de fijeza centrales.

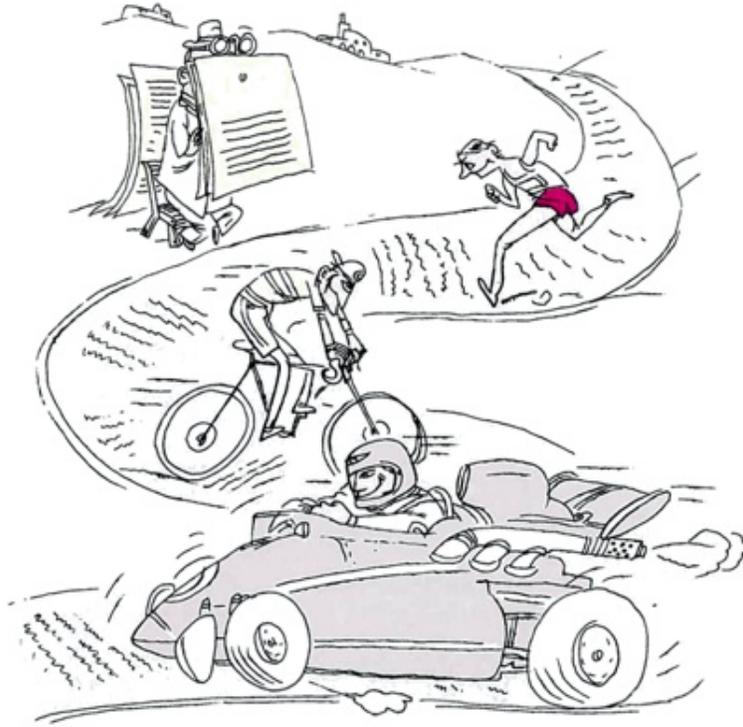
No obstante, conviene saber que con este tipo de lectura no suele ser posible interpretar todos los elementos presentes, sino sólo algunos: palabras clave, cifras e informaciones que no siempre guardan una relación con las otras. Podemos adoptar este método superveloz y detenernos sólo en los pasajes donde encontremos informaciones interesantes. En los textos de estudio, reduciremos la velocidad cuando sea preciso comprender a fondo un pasaje o tomar apuntes.

Consejos prácticos

La lectura en bloques de un texto sólo se puede practicar con fines de entrenamiento, al menos en lo que respecta a los bloques horizontales. Sin embargo, puesto que son muchos los textos compuestos por columnas estrechas, como los periódicos, resulta más fácil aplicar la técnica de lectura en bloques verticales.

Para acelerar el procedimiento, puedes realizar el siguiente ejercicio. Coge un periódico y escoge un artículo sencillo, sin detalles ni datos numéricos. Léelo primero de forma semiveloz, vuelve a leerlo más rápidamente y por último léelo en bloques de dos o tres líneas, con una lectura decididamente superveloz (de más de 1.000 PPM).

Notarás que la comprensión de la última lectura, facilitada por la familiaridad del texto, seguirá siendo buena a pesar de la elevadísima velocidad.



De esta forma, dispondrás de una especie de señal de superación del límite mental y encontrarás un ritmo satisfactorio, incluso en la lectura corriente.

Lección 39

Aplicaciones

Hemos llegado al final del curso de lectura rápida. Después de analizar las técnicas básicas, y algunas más específicas, daremos un repaso general. Veremos dónde y cuándo podremos utilizar la lectura rápida y qué técnicas deberemos emplear en cada ocasión.

El test final te permitirá comprobar los progresos realizados; de ahora en adelante, podrás seguir mejorando con la práctica.

Cómo seguir la lección

Esta lección es sólo teórica. No tiene ejercicios, por lo que puedes escuchar la casete independientemente de la lectura del manual. Después de la parte teórica, haz el test final para evaluar tus progresos. De esta forma, podrás completar el gráfico de progresos generales proporcionado en la lección inicial del curso.

Objetivos y tipos de lectura

Las técnicas específicas se aplican con más ventajas y mejores resultados cuando la lectura tiene un propósito perfectamente definido. Para comprender mejor este punto. Conviene tomar conciencia de los diversos tipos de lectura existentes, en relación a los cuales se fijan objetivos diferentes. En todos los casos habrá que predisponer la mente de la mejor manera posible para una comprensión óptima.

Sectores	Textos	Objetivos
Didáctico	Manuales	Asimilar datos, conceptos,
	Textos de estudio	criterios, procedimientos
	Obras de consulta	Resolver problemas lógicos.
	Textos literarios	Documentarse
	Ensayos	Buscar modelos, materiales, ejemplos
Social	Periódicos, revistas	Informarse
	Circulares, informes, cartas, folletos	Cumplir obligaciones sociales Participar en la comunicación
Personal	Lectura de entretenimiento	Satisfacer intereses y curiosidad
	Textos literarios o de divulgación	Enriquecerse culturalmente Textos de divulgación

Podemos resumir los distintos objetivos de lectura en los seis grupos siguientes:

1. Encontrar en el texto el mayor número posible de elementos útiles.
2. Componer una estructura conceptual del texto.
3. Lograr hacerse una idea del contenido general del texto.
4. Poder enfrentarse a los distintos contenidos del texto y participar activamente en ellos.
5. Encontrar en el texto modelos lingüísticos.
6. Extraer del texto ideas, orientaciones y ejemplos.

Naturalmente, éstos son sólo algunos de los objetivos posibles.

Estrategia de lectura

Sobre la base de los conceptos que hemos expresado en las distintas lecciones de este curso, puedes elaborar una estrategia personal —que irás adaptando a cada texto— combinando los siguientes parámetros:

- Tipo de texto.
- Propósito de la lectura.
- Puntos de fijeza flexibles y velocidad variable.
- Esquemas de búsqueda.
- Índices de lectura para medir la comprensión del texto en cuestión y valorar los resultados de la aplicación de la estrategia que hemos elegido.

Todos estos parámetros determinan la estrategia y su aplicación: los dos primeros permiten elaborarla; el tercero y el cuarto son fundamentales para ponerla en práctica, y el último sirve como elemento de control.

La aplicación de este esquema aclara todo el proceso de la lectura y fomenta la participación activa y la concentración.

Estrategia de lectura

Sobre la base de los conceptos que hemos expresado en las distintas lecciones de este curso, puedes elaborar una estrategia personal —que irás adaptando a cada texto— combinando los siguientes parámetros:

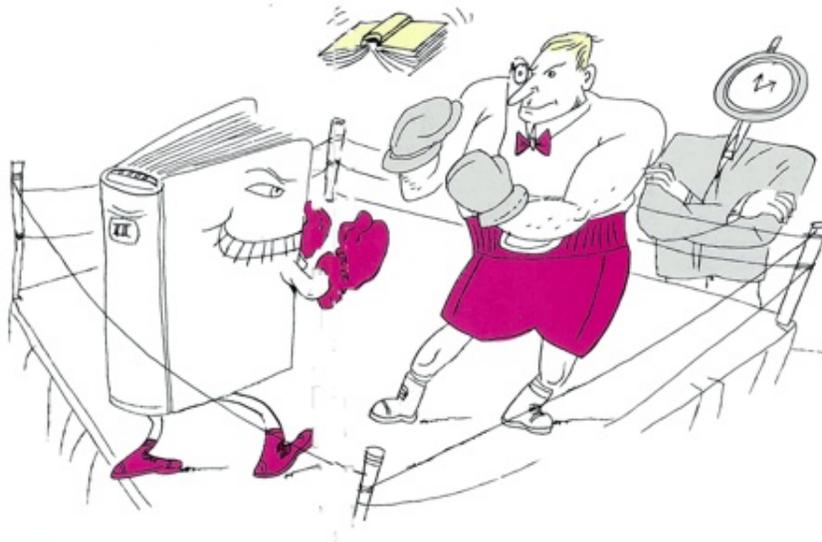
- Tipo de texto.
- Propósito de la lectura.
- Puntos de fijeza flexibles y velocidad variable.

ESQUEMA GRÁFICO DE LA ESTRATEGIA PARA LA LECTURA



Tomemos un libro al azar. Al examinarlo, vemos que contiene informaciones técnicas. Su redacción es fluida, con frases breves y conceptos claros, salpicados de datos técnicos, cifras y términos extranjeros.

Como sólo necesitamos una información general sobre el tema, podemos fijarnos el objetivo de obtener datos concretos sin detenernos en analizar los detalles técnicos. Así pues, sabemos desde el principio que no hemos de realizar una lectura profunda ni bajar el ritmo para tratar de comprender los pasajes más difíciles. Elaboraremos entonces la estrategia propiamente dicha. Leeremos dos veces cada página. La primera vez recorreremos rápidamente el texto con los esquemas de búsqueda nº 5 o nº 6 y trataremos de establecer, en el menor tiempo posible, dónde se encuentran los conceptos buscados y dónde los datos técnicos. Luego leeremos la página a una velocidad media-alta, y con puntos de fijeza variables (dos o tres por línea), saltándonos los datos técnicos.



Finalmente, aparecen en escena los índices de lectura, que son los que permiten verificar la correcta interpretación del tema y del tipo de texto, la sucesión de puntos de la exposición, el estilo utilizado por el autor, las partes que se pueden saltar del texto y las referencias gráficas.

Estos elementos permiten adaptar las técnicas de lectura y utilizar los trazados de barrido óptico para la lectura tamizada. Hay que decidir desde el principio cómo hay que tratar los elementos numéricos o técnicos; de otro modo su presencia provocaría la disminución del ritmo de lectura.

Para la sección discursiva, una vez tamizados los pasajes “anómalos”, podremos variar los puntos de fijeza y elegir las eventuales pausas de reflexión, en las que pasaremos de la lectura superveloz a otra lectura mucho más profunda y lineal. En definitiva, el resultado que se puede obtener aplicando los elementos mencionados será el mejor que pueda ofrecer la lectura rápida.

La anticipación

La técnica que te proponemos tiene como objetivo conseguir aumentar el porcentaje de retención del contenido del texto al final de la lectura. La anticipación se basa esencialmente en la previsión de los puntos más destacados y de las conclusiones del texto, que es preciso tratar de descubrir de antemano, de manera similar a lo que explicamos a propósito de la atención activa en la lección 12, que estaba dedicada básicamente a la escucha. Evidentemente, no siempre podremos conseguir anticiparnos a las conclusiones del autor, pero debemos tener en cuenta que, en realidad, el fin último de este ejercicio no consiste en transformarnos en una especie de Sherlock Holmes de la lectura, sino en mejorar notablemente nuestros propios niveles de atención y de concentración.

Podemos agrupar los puntos básicos de esta técnica, dividiéndolos en las dos grandes fases siguientes:

Primera fase: antecedente de la lectura (elementos útiles para la elaboración de la estrategia)

1. Después de identificar el tema, recordaremos de manera resumida los conocimientos que ya tenemos sobre la materia.
2. Trataremos luego de intuir el tratamiento del tema y los diversos aspectos que aparecerán expuestos.
3. Realizaremos una breve reflexión sobre el título de la obra y el índice de la misma, planteándonos las siguientes preguntas:
 - a. ¿Quién es el autor del texto y cómo ha llegado a conocer el tema?
 - b. ¿De qué o de quién se habla?
 - c. ¿Cuáles son los temas fundamentales y los diversos aspectos tratados?

Segunda fase: durante la lectura (complemento de la determinación de los índices)

1. Intuiremos el desarrollo del tema, planteándonos las siguientes preguntas:
 - a. ¿Dónde se desarrollan los hechos expuestos?
 - b. ¿Cuándo sucedió lo que se narra?
 - c. ¿Por qué piensa el autor que estos hechos merecen ser expuestos?
2. ¿Qué hay de nuevo e interesante para mí en este texto, y qué clase de ventajas reales me puede suponer el conocimiento de estos hechos?
3. Valoraremos críticamente el contenido, mediante las siguientes preguntas:
 - a. ¿Es verosímil lo que aquí se explica?
 - b. ¿Es correcto el tratamiento?
 - c. ¿Estoy de acuerdo con el autor, según mis conocimientos actuales del tema?
 - d. ¿Qué se propone el autor, exponer unos hechos que él mismo ha aprendido o transmitir unas conclusiones originales?
 - e. ¿Es convincente en su exposición?
 - f. ¿Se mantiene dentro del tema o cae en frecuentes digresiones?
 - g. ¿Los ejemplos que aporta constituyen pruebas decisivas o sólo sirven de relleno?



Dónde y cuándo hay que leer rápidamente

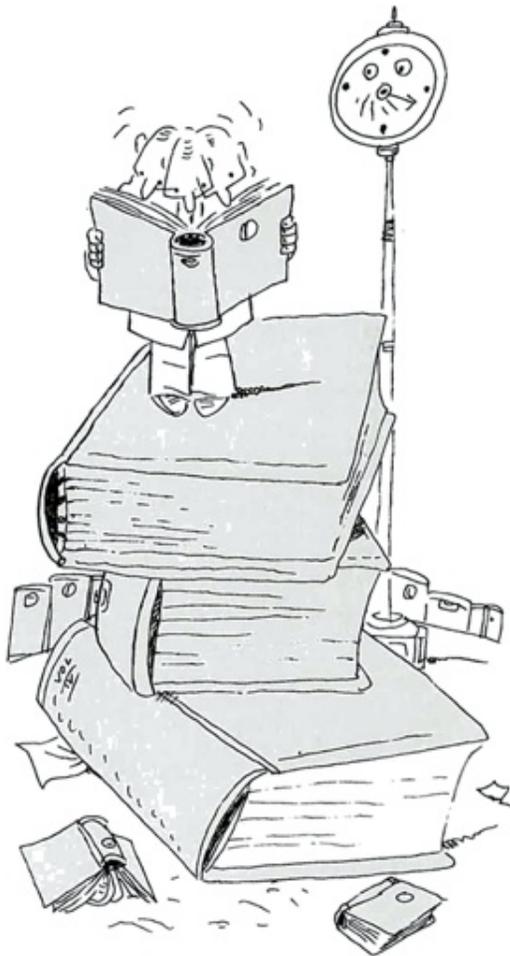
Los repasos

Un área en la que resulta perfectamente aplicable cualquier tipo de técnica de lectura (rápida, superveloz, tamizada o flexible) es seguramente la de los repasos, que tiene muchas aplicaciones en el campo de los estudios.

Cuando repasamos un texto, nuestra mente no está sometida a la tensión que provoca el hecho de tener que asimilar informaciones nuevas; sólo debe comprobar lo ya conocido e incorporar eventualmente ciertos detalles nuevos. Los estudiantes

conocen bien la sensación experimentada en estas circunstancias: la familiaridad que se advierte al releer informaciones conocidas resulta tranquilizadora y estimulante.

Los datos que no han adquirido todavía el peso necesario para crear en el cerebro redes neuronales determinadas .o interconexiones se consolidan, durante el repaso, mediante asociaciones inconscientes con otros conocimientos.



En todos los casos en que el texto se pueda comprender con facilidad, es posible aplicar las técnicas de lectura rápida y superveloz.

Conviene adoptar en los repasos un tipo de lectura normal, con puntos de fijeza flexibles y sin estrategias concretas. Hay que examinar el texto ya leído, y tal vez reelaborado con las técnicas de memorización, para recorrerlo velozmente una vez más.

Por ejemplo, podemos considerar que si en la primera lectura, efectuada con una técnica cualquiera, hemos creado una especie de esqueleto, con el repaso añadimos los músculos y los tendones, para completar la figura del cuerpo. Naturalmente, es fundamental que esté presente el esqueleto compuesto por las informaciones básicas del texto.

Analizaremos más detenidamente los aspectos metodológicos del repaso en las próximas lecciones, en la sección de nuestro curso dedicada a los métodos de estudio.

Las técnicas de memoria también se pueden aplicar después de la primera lectura, pero conviene realizar una última relectura de control, aunque sea superveloz. Las técnicas de lectura rápida son muy útiles para ahorrar tiempo.

La lectura tamizada en los repasos

Este tipo de lectura agiliza la búsqueda de informaciones concretas. Para aplicar este método, es preciso tener un conocimiento de la materia lo bastante profundo para establecer una estrategia que permita encontrar rápidamente los datos que faltan.

Los contenidos principales se pueden repasar velozmente como simple referencia, siguiendo un recorrido ocular destinado a encontrar rápidamente los datos buscados y dedicando más tiempo a la lectura de los pasajes verdaderamente necesarios. Por ejemplo, se puede realizar una lectura en diagonal (esquemas nº 6 o nº 7) o bien una lectura tamizada en zigzag (esquemas nº 1 o nº 2), sin buscar ni elaborar los conceptos más importantes.

Un ejercicio muy útil en este sentido, que sirve para desarrollar la función selectiva de la lectura, consiste en buscar en la guía telefónica los números que comienzan o terminan con las mismas cifras. En realidad, este ejercicio no puede considerarse una auténtica lectura, puesto que leer significa realizar muchas actividades al mismo tiempo, y esto no sucede en este caso. Más que de una lectura, se trata de una búsqueda visual, en la que algunas informaciones no tendrán la posibilidad de ingresar en la memoria a corto plazo, porque no serán elaboradas.

Otras aplicaciones

En la lectura de periódicos, hay que tener presente que las ideas principales suelen aparecer expuestas entre el título y las primeras líneas del artículo, y que en las líneas siguientes hay sobre todo explicaciones añadidas. Por lo tanto, para adquirir una información somera pero suficiente, a menudo basta leer detenidamente las tres o cuatro primeras líneas de cada artículo, incluido el título, y recorrer el resto con una lectura superveloz.

El caso de las revistas es bastante similar, aunque en este caso hay un encabezamiento inicial y la clave del mensaje se encuentra un poco más allá de las primeras líneas. Puedes practicar leyendo algunos artículos de una revista.

Los libros son un universo aparte, ya que cada uno es diferente de los demás. Para establecer cuáles son las partes principales del libro y cuáles los pasajes explicativos, hay que determinar los índices de lectura.

Para las lecturas más breves, como comunicados, folletos o mensajes publicitarios, hay que empezar con un vistazo exploratorio, destinado a identificar rápidamente los temas principales. En este tipo de textos, los pasajes más destacados son los que presentan la información esencial.



Para las cartas y la correspondencia comercial se puede adoptar el principio de la doble lectura, es decir, una primera lectura con los esquemas de búsqueda, para determinar las partes principales y el tono general del escrito, y una relectura más atenta, destinada a comprender los puntos concretos. En todos los casos, hay que evitar el erróneo procedimiento de leer sólo el principio y el final del texto, como hace mucha gente, pensando que los pasajes esenciales se encuentran en estas partes de las cartas. Por el contrario, en la correspondencia comercial las informaciones principales suelen estar distribuidas en varios párrafos.

En todos los casos conviene recorrer velozmente las partes discursivas y reducir el ritmo en los resúmenes, así como tratar de hacerse una idea general del texto, mediante una búsqueda veloz, antes de proceder a la lectura de algunos pasajes.

Test de velocidad y comprensión

Disponlo todo para que nadie te moleste durante los próximos veinte minutos. Prepara un reloj con segundero, o un cronómetro, y pon la casete con la música de concentración.

Todos hacen lo que quieren hacer

Con relativa frecuencia hemos escuchado a personas que se lamentan de ser víctimas de las circunstancias desfavorables de la vida. En efecto, mucha gente considera que el puesto de trabajo que ocupan no se halla a la altura de sus capacidades. Del mismo modo, también su forma de vida, la casa o la ciudad donde ellos viven son motivo de descontento.

Los que así se expresan suelen afirmar, además, que desarrollan actividades por las que no sienten el menor interés y que abandonarían de muy buen grado si tuvieran una alternativa válida.

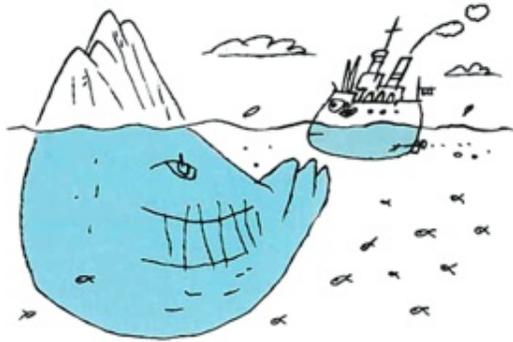
Sin embargo, es posible que estas personas estén completamente equivocadas. Todos sus argumentos se tambalearían si aceptáramos la idea de que todo individuo hace siempre, en cada uno de los instantes del día, exactamente *lo que quiere hacer*.

Desde el punto de vista filosófico, ésta sería sin duda una convicción muy ventajosa, pues nos permitiría modificar nuestra actitud hacia la vida cotidiana y aceptar de mejor grado la realidad que tenemos ante nosotros en cada momento de nuestra vida. Entre otras cosas, esta idea podría explicar muchos fenómenos, ante todo el de las enfermedades psicosomáticas. ¿Quién no ha oído hablar alguna vez de este tipo de trastornos?

Básicamente, en los procesos psicosomáticos, un pensamiento o una exigencia psicológica se somatiza, es decir, se traslada directamente al cuerpo. Son



testimonio de este fenómeno todas las enfermedades derivadas de comportamientos ansiosos o de estados hipertensos, como por ejemplo la gastritis. Se puede, incluso, llegar a pensar que el ser humano, en la vastedad inexplorada de su inconsciente, "desea" realmente enfermar, aun cuando conscientemente no crea que tal cosa pueda ser posible ni lo llegue a reconocer nunca. Sin embargo, se oye



decir a menudo que entre el inconsciente y la parte racional de un individuo hay un desfase muy grande, tal vez imposible de colmar (de hecho, la diferencia entre nivel consciente e inconsciente se representa visualmente con la figura de un iceberg, que por grande que pueda parecer sólo es una pequeña porción del total,

ya que la parte más voluminosa está sumergida bajo el agua).

"Pero, ¿por qué razón iba yo a desear enfermar?", podríamos preguntarnos. O bien: "¿Por qué iba yo a desear conservar los kilos que me sobran, cuando me estoy sometiendo a una dieta tan rigurosa?" O tal vez: "¿Cómo es posible que yo quiera llegar siempre tarde a las citas, haciendo perder tiempo a las personas que me esperan y deteriorando la opinión que tienen de mí?" Tal vez podamos encontrar una respuesta a estas preguntas en la teoría del análisis transaccional del profesor Eric Berne, cuyo principio fundamental es la existencia de innumerables juegos en la vida cotidiana. Según esta idea, cada persona "juega" a encarnar un determinado papel, que ha elegido en los primeros años de su vida.

Dicho principio fundamental es el siguiente:

Cualquier alternativa es preferible a la indiferencia.

En efecto, la indiferencia es la peor afrenta que un individuo pueda recibir.

Todos tenemos necesidad de reconocimiento (recordemos el mecanismo de autofelicitación descrito en las primeras lecciones del curso de memorización) y, naturalmente, consideramos especialmente importantes y gratificantes las demostraciones de aprecio de las personas que nos rodean. No obstante, según el profesor Berne, el reconocimiento negativo es preferible a la indiferencia. Según sus propias palabras, preferimos que nos traten "a patadas", antes que pasar totalmente inadvertidos, como si no existiéramos.

Para explicar esta teoría, el profesor Berne proporciona ejemplos muy claros, extraídos de algunos de los “juegos” sociales observados. Por ejemplo, está el caso de la secretaria que se equivoca a propósito al mecanografiar una carta (aun cuando no lo advierta conscientemente), para que su jefe advierta su negligencia. Como el jefe también participa en el “juego”, se guardará mucho de despedirla, porque también él tiene necesidad de las equivocaciones de la secretaria para desempeñar su papel de autoridad estricta, en un juego que podría llamarse “te he pillado...”. En estas situaciones, los papeles de los dos “jugadores” son complementarios.



Según la teoría del análisis transaccional, cada “jugador” encuentra, más tarde o más temprano, a la persona adecuada para darle la réplica en su representación. Se podría decir que cada uno tiene un “libreto vital” complementario del “libreto” de otra persona. Todo gira alrededor del objetivo de no quedarse solo en el mundo y del principio señalado anteriormente: “mejor un reconocimiento negativo, que la indiferencia”.

Esta teoría explicaría por qué las personas creen que no desean hacer lo que están haciendo. En este sentido, es interesante relatar un caso concreto. Un día, dos hermanos decidieron subir al tejado para instalar la antena de un equipo de radioaficionado. Uno de los dos convenció al otro para que abandonara un trabajo importante y le ayudara en esta laboriosa tarea.

En un momento dado, el promotor de la idea recordó que tenía una cita y se marchó. El segundo se vio en la situación de tener que terminar solo la instalación de la antena, con el agravante de que empezaba a llover.

El hermano abandonado sintió tal resentimiento, que (inconscientemente) pensó: “¡Pero bueno! ¡Me has dejado solo! ¡Ahora verás cómo te castigo! ¡Cogeré un buen resfriado para que te sientas culpable!” Como consecuencia de esta poderosa

autosugestión, por la tarde experimentó un fuerte dolor de garganta, acompañado de fiebre muy alta.

Se podría objetar que esto es una consecuencia natural de la exposición al viento y a la lluvia. Sin embargo, la experiencia nos enseña que hace falta una predisposición mental para que la enfermedad afecte al individuo.

En este caso la predisposición era muy fuerte, motivada por el deseo inconsciente de castigar al autor de la afrenta. Sólo cuando se encontró en cama con fiebre, el hermano "abandonado" tuvo tiempo de reconstruir el pensamiento negativo que había desencadenado la enfermedad.

Si "traducimos" la historia desde el punto de vista de nuestra teoría, podemos afirmar que esta persona enfermó porque eso era lo que *deseaba*, aun cuando no era consciente de ello.



Encontramos muchos ejemplos en las relaciones personales. Todos conocemos alguna pareja cuyos miembros no se llevan bien y se lamentan de la vida cotidiana y de todos los errores cometidos desde que se conocieron. Viven con una persona con la que ya no desean comunicarse. Sin embargo, analizando las alternativas posibles, consideran impracticable la separación para empezar una nueva vida o la decisión de vivir solos, haciendo frente a los gastos para la organización de una nueva casa, o peor aún, ven cernirse ante ellos el fantasma de la soledad. El resultado es que deciden permanecer juntos y seguir lamentándose. Como todas las alternativas serían peores (aunque sea a nivel inconsciente), siguen con sus actitudes irritadas e irritantes, pero juntos.

Todo esto podría ser simplemente el fruto de fantasías filosóficas, sin contacto alguno con las situaciones reales. Sin embargo, como siempre, conviene ante todo pensar en todas las posibilidades y estudiar si lo que estamos haciendo es realmente la única opción que tenemos o si, por lo contrario, existen otras alternativas posibles.

Por todas estas razones, podemos afirmar que, efectivamente, "todos hacen lo que en realidad quieren hacer".

S. Panzarani

(Detén el cronómetro.)

Tabla de valoración PPM

Tiempo empleado	PPM	Tiempo empleado	PPM
50 segundos	963	2 minutos 30 segundos	320
1 minuto	800	2 minutos 40 segundos	300
1 minuto 10 segundos	689	2 minutos 50 segundos	282
1 minuto 20 segundos	601	3 minutos	267
1 minuto 30 segundos	533	3 minutos 10 segundos	253
1 minuto 40 segundos	482	3 minutos 20 segundos	240
1 minuto 50 segundos	437	3 minutos 30 segundos	228
2 minutos	400	3 minutos 40 segundos	218
2 minutos 10 segundos	370	3 minutos 50 segundos	208
2 minutos 20 segundos	343	4 minutos	200

Preguntas para la comprensión

Preguntas de concepto

1. ¿Qué creencia podría resultar ventajosa, según este texto, para vivir mejor cada momento del día?
2. ¿Qué dice el profesor Berne, según la teoría del análisis transaccional, a propósito de las conductas sociales?
3. ¿Por qué a veces decidimos seguir viviendo algunas situaciones, aun cuando sean negativas?
4. ¿Cuál es la causa de las enfermedades psicósomáticas?

5. ¿De qué solemos lamentarnos en la vida?

Preguntas de detalle

1. ¿Cuáles son las enfermedades psicosomáticas? (Menciona por lo menos dos.)
2. ¿Cómo se llama el juego social mencionado a propósito del jefe y la secretaria?
2. ¿Cuál era el motivo inconsciente para que el joven del relato se resfriara?
3. ¿Qué suele ser preferible a la indiferencia?
4. ¿Qué podría decirse que tiene cada persona para encarnar un papel social en la vida?



Respuestas a las preguntas y puntuación

Preguntas de concepto

1. La creencia de que todos hacen siempre "exactamente lo que quieren hacer" 3
2. Que todas las personas "juegan" a desempeñar determinado papel, elegido en los primeros años de vida 9
3. Porque todas las alternativas posibles serían peores 7

- | | |
|--|----|
| 4. Una exigencia psicológica que se traslada al cuerpo, es decir, que se somatiza | 11 |
| 5. Del puesto de trabajo, del modo de vida o del sitio donde vivimos. En general, de hacer cosas que no deseamos hacer | 10 |

Preguntas de detalle

- | | |
|---|----|
| 1. Gastritis, taquicardia, úlcera gastroduodenal | 12 |
| 2. "Te he pillado..." | 10 |
| 3. Castigar a su hermano | 8 |
| 4. Cualquier cosa, incluso el reconocimiento negativo o ser tratado "a patadas" | 12 |
| 5. Un libreto de vida | 13 |

Comprensión conceptual total en porcentaje

ÍNDICE PPM	multiplicado por el
Porcentaje de comprensión conceptual	dividido por 100; igual
Ritmo de lectura	



Consejos finales

Hemos llegado al final del curso de lectura rápida.

Seguramente habrás notado la diferencia respecto a la sección dedicada al curso de memoria. Aunque hemos mantenido aquí el esquema habitual de lecciones selectivas que tratan temas específicos, los conceptos básicos han sido en realidad mucho más sencillos.

Si has seguido bien las lecciones y, sobre todo, si has realizado con atención los ejercicios, estamos seguros de que habrás logrado una satisfacción personal mayor todavía que la conseguida con las técnicas de memorización.

En el caso de la memoria hicimos lo que podríamos llamar un gran descubrimiento: la revelación de poseer capacidades que estaban esperando a ser aprovechadas. La aplicación de la lectura rápida, en cambio, es mucho más evidente y cotidiana, ya que todos los días tenemos algo que leer. Ésta es precisamente la diferencia entre las dos secciones, mientras que con la memoria es necesario practicar continuamente para mantener despiertas las potencialidades aprendidas, con la lectura rápida basta realizar las actividades normales de todos los días, dedicando apenas un poco de atención a la forma en que se lee y a la aplicación de las distintas técnicas.

Sustancialmente, como habrás tenido ocasión de comprobar, las técnicas de lectura rápida se basan en los puntos de fijeza y en la ampliación del campo visual, pero la aplicación óptima de estas técnicas se logra mediante la preparación completa de la lectura. Por este motivo, los aspectos importantes son la concentración, la determinación del tipo de texto, el objetivo de la lectura, la anticipación y, en definitiva, toda la estrategia de lectura.

Puede que los conceptos expresados en esta parte del curso parezcan numerosos; nuestro consejo final, que te permitirá conseguir resultados excepcionales, si es que todavía no los has conseguido a través de las lecciones, es que repases los puntos estudiados uno por uno, dedicándoles la mayor atención. Te bastarán cinco o diez minutos de práctica al día para crear un hábito positivo; lo único importante es mantener la progresión.

Al principio debes practicar sobre todo con los puntos de fijeza y con la ampliación del campo visual; luego puedes comenzar a dedicar atención a los siguientes conceptos (determinación de la naturaleza del texto, objetivos de la lectura, estrategias y anticipación) para llegar finalmente a la lectura superveloz con un máximo de retención.

En la próxima lección iniciaremos la parte dedicada a los métodos de estudio. La sección donde estudiaremos el aprendizaje sirve de nexo de unión entre las otras dos partes del curso, y permite progresos todavía más asombrosos.

En efecto, al tratar los diferentes aspectos de la memoria y de la lectura rápida, hemos dejado algunas lagunas correspondientes a los métodos de estudio propiamente dichos. Con la tercera y última sección de este curso, dedicada a los métodos de estudio, rellenaremos las lagunas y redondearemos la explicación de un método de aprendizaje completo y satisfactorio.

