

Cómo leer un libro al día con más
retención que nunca

Lectura rápida

Peter
Hollins



Cómo leer un libro al día con más
retención que nunca

Lectura rápida

Peter
Hollins



Peter Hollins

Lectura rápida

Cómo leer un libro al día con más retención que nunca

Lectura rápida:

Cómo leer un libro al día con más retención que nunca

Por Peter Hollins,

Autor e investigador en

petehollins.com

Tabla de contenidos

LECTURA RÁPIDA: CÓMO LEER UN LIBRO AL DÍA CON MÁS RETENCIÓN QUE NUNCA	3
--	----------

TABLA DE CONTENIDOS	5
----------------------------	----------

CAPÍTULO 1. SÍ, ES REAL	7
--------------------------------	----------

La neurobiología de leer	9
---------------------------------	----------

Mitos de la lectura rápida	12
-----------------------------------	-----------

Beneficios de la lectura rápida	19
--	-----------

CAPÍTULO 2. LA PRELECTURA ES EL CAMINO 25

El método CPM	28
----------------------	-----------

El método de las 4 “P”	34
-------------------------------	-----------

El esquema TIPEAR	40
--------------------------	-----------

Ideas principales y palabras cruciales	41
---	-----------

Los 4 niveles de Mortimer Adler	46
--	-----------

Prueba el SQ3R	56
-----------------------	-----------

CAPÍTULO 3. LA ESENCIA DE LA LECTURA RÁPIDA

Detén la subvocalización	80
Entrena tus ojos	87
Agrupación de palabras	95
Hojea estratégicamente	98
Diversas estrategias para leer más rápido	105

CAPÍTULO 4. MEJORANDO LA COMPRENSIÓN Y LA RETENCIÓN

111

Consejos básicos para mejorar la comprensión y la retención

114

Visualización 118

Buen estado ocular 121

Leyendo en busca de ideas 127

Retención 129

GUÍA DE ENSEÑANZAS 138

Capítulo 1. Sí, es real.

Si puedes leer estas palabras es probable que sepas una o dos cosas sobre la lectura. Habiendo dicho eso, hay más en la lectura que solo ver palabras, conectar su significado e interpretar el significado de oraciones. Aunque la mayoría de nosotros puede llevar a cabo esta función básica llamada leer, somos notablemente ineficientes en ello. Nos cuesta terminar un libro porque perdemos enfoque y nos rendimos a la mitad o simplemente no nos molestamos en leer más de lo absolutamente necesario.

Esto es un error sin importar quien seas, porque leer es indiscutiblemente la única actividad que puede por sí sola hacerte más inteligente de lo que eres hoy. No solo es un aporte para tu conocimiento; estudios demuestran que es algo que literalmente altera la composición de tu cerebro a través de un proceso llamado neuroplasticidad. Muchas de las personas más exitosas del mundo, como Bill Gates, Mark Cuban, Elon Musk y Warren Buffet, son lectores insaciables y le acreditan su éxito en parte al conocimiento que han reunido de todos los libros que han leído.

Si ser más inteligente y más exitoso no fuese suficiente, leer también te hace una mejor persona al mejorar tu sentido de empatía porque estás expuesto a una diversidad de personalidades, creencias y mentalidades. También reduce el estrés y potencialmente alargue tu esperanza de vida también.

Puedes disfrutar de todos estos beneficios a través del sencillo hábito de leer. Aunque ser más inteligente y exitoso sean probablemente la mayor motivación para cualquiera que lea, la pregunta importante que hay que hacer es: ¿exactamente cómo comienzas a leer para lograr esta meta? En estos tiempos, pocos de nosotros tenemos el tiempo para sentarnos y leer libros de cientos de páginas. Incluso los estudiantes universitarios luchan con esto. Entonces, ¿cómo leer de manera eficiente?

La respuesta es hacer uso de algo llamado lectura rápida. Contrario a lo que

sugiera la frase, esto no significa que debes cultivar el hábito de leer oraciones a una velocidad extremadamente rápida. Es mucho más que eso, y exploraremos el concepto de lectura rápida en profundidad a lo largo de este libro. Por ahora, comenzaremos echando un vistazo a lo que es realmente la lectura desde una perspectiva biológica.

La neurobiología de leer

Como lo hemos abarcado brevemente, el proceso básico de leer implica que primero detectes palabras a través de tus ojos y luego las interpretes mentalmente de acuerdo a la secuencia en la que aparecen. Imagina a un niño que está leyendo un libro por primera vez. Él observa las palabras en el papel y escanea cada letra a medida que aparecen en cada palabra y oración. Esta parte del proceso involucra principalmente tu nervio óptico y otros haces relacionados.

Una vez que los ojos del niño detectan las palabras, el niño piensa un poco en lo que significan las palabras juntas. Aquí, trabajan la zona media y la trasera del cerebro. Dos áreas en particular son relevantes aquí: el área de Broca y el área de Wernicke. Exploraremos estas áreas con más detalle.

Área de Broca

El área de Broca se encuentra en el lóbulo frontal del hemisferio del cerebro que es dominante en la producción del habla (usualmente el izquierdo). Esta parte del cerebro está unida principalmente con el procesamiento del habla y el lenguaje. Así que, si tienes cierto pensamiento y quieres expresarlo en voz alta, el área de Broca te ayudará a hacerlo. La significancia de esta área es que muestra lo importante que puede ser la subvocalización (vocalizar mentalmente lo que leemos) al absorber oraciones. Un daño al área de Broca previene que las personas usen un habla gramaticalmente correcta, y también se encontró que esto afecta la habilidad para entender cosas que han leído. Sin embargo, como lo veremos más adelante, la subvocalización evita que logremos la lectura rápida y debemos evitarla tanto como podamos. Es algo que tuvo un objetivo importante cuando éramos niños y estábamos aprendiendo a leer y comprender el lenguaje básico. Sin embargo, es algo que ya ha sobrepasado su utilidad.

Área de Wernicke

El área de Wernicke es la segunda parte de la corteza cerebral que está unida al habla y el lenguaje. Sin embargo, mientras que el área de Broca es responsable principalmente de producir el lenguaje cuando hablamos, el área de Wernicke está involucrada en la comprensión del lenguaje escrito y hablado. Un daño a esta área del cerebro hará que la persona hable de manera fluida pero las palabras serán galimatías porque la persona ha perdido la habilidad para entender el significado de las palabras.

Estas dos áreas son importantes porque cuando subvocalizamos o repetimos palabras en nuestras cabezas mientras leemos, realizamos un paso extra de hacer que el área de Broca vocalice lo que leemos. En lugar de hacer esto, puedes simplemente usar el área de Wernicke para comprender tu texto y seguir adelante, reduciendo así el tiempo necesario para procesar la oración mientras se incrementa tu velocidad al leer en general.

Mitos de la lectura rápida

Antes de ir más allá y explorar lo que implica realmente la lectura rápida, es importante disipar algunos mitos comunes sobre la actividad como tal. Esto nos ayudará a mantener expectativas realistas y a aclarar de qué se trata realmente el método.

Mito número 1: la lectura rápida es un mito

El primer mito que vamos a abordar afirma que la lectura rápida como tal es algo imposible y que simplemente no puedes incrementar tu velocidad de lectura sin comprometer tu comprensión del material que estás leyendo. La culpa de que este mito se vuelva popular se debe principalmente a los propios expertos en lectura rápida. Algunos de ellos afirman que la comprensión realmente no importa mientras lees, y que algunas veces puedes simplemente mirar una página y entender la esencia de lo que está escrito.

Sin embargo, esto obviamente no es cierto. La comprensión es extremadamente importante mientras lees porque si no entiendes el material, entonces toda la actividad se vuelve inútil. Puedes incrementar la velocidad con la que lees hasta un punto justo antes de que inevitablemente comiences a poner en riesgo la comprensión.

Algunos expertos afirman que puedes leer tanto como 20.000 o 25.000 palabras por minuto y aun así entender todo. Aunque esto no es cierto. Es biológicamente imposible para nosotros leer tan rápido porque nuestros ojos simplemente no pueden escanear palabras a tal velocidad. Como hemos discutido, cuando lees, fijas tus ojos en cierta oración, digieres todas las palabras que ves y formulas el significado de todas las palabras juntas antes de seguir a la siguiente oración. Hay un límite para lo rápido que tus ojos pueden llevar a cabo este proceso.

Algunos expertos han tratado de escabullirse y escapar de esta limitación al asimilar más información a la vez. Por lo que, en lugar de leer una oración a la

vez, leen párrafos enteros antes de seguir adelante. El problema con esto es que, nuevamente, nuestros ojos están limitados en cuanto a las maneras en las que pueden absorber palabras. Solo pueden asimilar un número finito de palabras antes de necesitar asimilar más.

Nuestros ojos no son el único aspecto de nuestra biología que hay que culpar. Es difícil para nuestro cerebro procesar información de múltiples líneas simultáneamente porque tenemos una limitada memoria trabajando. Lo que termina pasando es que no absorbemos toda la información que hemos internalizado, resultando en una comprensión más débil. Entonces, ¿hasta qué punto podemos incrementar nuestra velocidad de lectura? Esto nos lleva al siguiente mito sobre la lectura rápida.

Mito número 2: incluso un leve incremento en la velocidad de lectura resulta en menor comprensión

Este mito debe tratarse con un poco de cuidado porque puede darse en ciertas circunstancias, pero no es necesariamente cierto si aplicas técnicas de lectura rápida de manera que prioricen la comprensión. Definitivamente puedes incrementar tu velocidad de lectura sin perder comprensión, pero si solo te enfocas en leer lo más rápido posible terminarás poniendo en riesgo la calidad.

La ciencia sobre lo rápido que puedes leer mientras entiendes todo es de alrededor de 500-600 palabras por minuto. Esto parece un límite sólido, y cualquier cosa más allá de 600 palabras resultará en pérdida de entendimiento. Un lector universitario promedio tiene una velocidad de unas 300 palabras por minuto, lo que significa que teóricamente es posible que dupliques tu velocidad de lectura.

Sin embargo, si ves afirmaciones sobre personas que leen más rápido que eso, es posible que se estén saltando párrafos y páginas para poder afirmar que pueden pasar un libro rápidamente. Algunos libros, como la literatura de no ficción, permiten que hagas eso sin perder la esencia de lo que está siendo dicho, pero si estás leyendo un material más pesado, podrías tener que reducir tu velocidad y releer oraciones varias veces para poder entenderlas. Todo depende de cómo y dónde apliques tus habilidades de lectura rápida.

Algo importante de acotar aquí es que puede ser fácil caer en la trampa de

simplemente leer lo más rápido posible y asegurarte a ti mismo que has entendido todo cuando realmente no es así. La lectura rápida puede ser una bendición si es usada correctamente, pero cuando la aplicas de manera indiscriminada, perderás comprensión y cultivarás un hábito de lectura poco saludable que no prioriza el aprendizaje.

Mito número 3: las técnicas de lectura rápida no funcionan

De acuerdo con los que proponen este mito, puedes convertirte en un lector ágil, pero las técnicas de lectura rápida no te van a ayudar con eso. En lugar de eso, simplemente tienes que leer más a menudo y acostumbrarte a procesar información a mayor velocidad. No tienes que hacer nada especial más allá de leer como tal, porque tu velocidad de lectura se incrementará de manera orgánica.

Como con el primer mito, parte de la culpa de este mito la tienen los propios expertos en lectura rápida por realizar afirmaciones tan estrafalarias. En este caso, la afirmación es que la subvocalización debe evitarse en todo momento cuando se haga una lectura rápida porque reduce el ritmo de tus palabras por minuto. La subvocalización es simplemente una voz interna que lee palabras en tu mente. De pequeño, podrías haber dicho palabras en voz alta porque te ayudaban a entenderlas mejor. Este es el mismo proceso, solo que pasa por completo en tu cabeza y es igual de importante en cuanto a comprensión.

El problema con esta afirmación es que parece declarar una verdad universal. El hecho del asunto es que, en algunos casos, como cuando lees un material complejo o simplemente lees por placer, la subvocalización puede ser deseable porque ayudan al entendimiento o el disfrute del texto. Sin embargo, en otros escenarios, la subvocalización puede ser contenida para poder incrementar tu velocidad de lectura.

Si quieres hacer una prueba en este momento para ver si las técnicas de lectura rápida de verdad funcionan, aquí tienes un pequeño truco. Usa un señalador (un bolígrafo, lápiz o incluso tu dedo) mientras lees y sigues subrayando el texto. La utilidad de esta técnica es que reduce el ritmo al cual tus ojos divagan al mantenerlos centrados en ciertos puntos. Cuando funciona para ti, tu lectura

rápida es real.

Beneficios de la lectura rápida

En la sección anterior abarcamos algunas cosas que no son ciertas en cuanto a la lectura rápida, y aquí exploraremos algunas cosas que sí son ciertas sobre las técnicas de lectura rápida. Estos son los diversos beneficios que pueden derivar de la práctica de lectura rápida. Aunque te tomará algo de tiempo desarrollarlos, los notarás más pronto que tarde.

Beneficio número 1: memoria mejorada

A simple vista, podría parecer que la memoria no tiene mucho que ver con la lectura. Pero, esto no podría estar más alejado de la verdad. Cuando leemos, nuestro cerebro hace uso continuo de nuestra memoria funcional para retener las palabras que asimilamos e interpretarlas correctamente. Una vez que descubrimos lo que significan las diversas oraciones, el cerebro también almacena la información para un uso posterior. Leer mejora tu habilidad para retener grandes cantidades de información y la lectura rápida hace que tu cerebro funcione incluso mejor debido a la velocidad a la cual necesitas procesar palabras.

Beneficio número 2: mejor concentración

Este es un beneficio mucho más intuitivamente obvio ya que la lectura rápida exige que toda tu concentración esté dedicada a la lectura. Esta es la única manera de leer más rápido y dejar que tu mente divague derrumbaría todo el objetivo de usar las técnicas de lectura rápida. A medida que practicas la lectura rápida, tu mente se volverá experta en mantenerse concentrada en la lectura, lo

cual se vuelve una habilidad invaluable para otras áreas de tu vida.

Beneficio número 3: mayores niveles de confianza

Demasiadas personas son intimidadas por los libros, especialmente los largos y verbosos. Sin embargo, una vez que dominas las técnicas de lectura rápida, serás capaz de lidiar y comprender incluso los libros más desafiantes con facilidad. También serás capaz de hacerlo a un ritmo más rápido que muchos otros. Es fácil ver cómo esta habilidad podría generar confianza. Tendrás la seguridad de saber que, sin importar el libro, artículo o periódico, etc., que sea puesto frente a ti, puedes entenderlo bien y expandir tu base de conocimientos en maneras que otros tienen problemas para dominar.

Beneficio número 4: lógica mejorada

Cuando haces uso de la lectura rápida, tu cerebro está procesando un montón de información en un corto período de tiempo. Esto a menudo hace que sea más fácil detectar fallas lógicas y cosas que no tienen sentido en el material que estás leyendo. Con práctica, tu cerebro mejora considerablemente al ordenar información, encontrar correlaciones y conexiones con otras piezas de información que has consumido recientemente y desarrollar tu propio análisis del material en cuestión. Esta mejora en la lógica tiene lugar junto con la ganancia de memoria y ambas funcionan en conjunto para ayudarte a ver tu material de lectura con un nuevo enfoque.

Enseñanzas

Leer de la manera en la que normalmente lo hacemos puede tomar demasiado tiempo. En los momentos actuales a menudo no tenemos el tiempo para sentarnos a leer cientos de páginas de libros. Para resolver este problema, debemos aprender a leer más rápido para que podamos seguir con nuestras vidas. De eso se trata la lectura rápida.

La lectura rápida involucra principalmente dos áreas de tu cerebro. El área de Broca y el área de Wernicke. Mientras que la primera está involucrada en la producción de lenguaje, la segunda controla la comprensión del lenguaje como tal. Como veremos más adelante, estas áreas son muy importantes cuando se trata de reducir la subvocalización, la cual implica saltar la función del área de Broca y depender solamente del área de Wernicke.

En Internet abundan diversos mitos sobre la lectura rápida. El más grande de todos es que la lectura rápida es un mito y no te ayuda a leer más rápido. Esto es indudablemente falso. Otro mito común es que uno puede entrenarse a sí mismo para leer decenas de miles de palabras por minuto, lo cual no es humanamente posible. Un tercer mito es que la subvocalización es esencial para entender las palabras de manera apropiada. Aunque esto podría ser cierto en algunos casos, ciertamente no es preciso en todos.

Existen muchos beneficios de la lectura rápida que puedes experimentar a medida que practicas las técnicas en este libro. Estos incluyen mejoras en la lógica, ya que abordes textos de una mejor manera, mejora en la memoria y la concentración porque solo puedes leer más rápido cuando te concentras por completo en tu texto y una mayor confianza por todo el conocimiento que habrás adquirido en un período de tiempo corto.

Capítulo 2. La prelectura es el camino

La frase “lectura rápida” te da la impresión de que solo necesitas entrenarte para pasar por las palabras y oraciones a un ritmo más rápido para leer libros más rápido. Aunque eso es definitivamente una parte importante de la lectura rápida, no encapsula todo el concepto. Otra parte esencial de la lectura rápida es algo llamado prelectura. Al preleer un libro, te estás preparando y reuniendo la mayor cantidad de información relevante que puedas antes de comenzar a leer el libro como tal. El proceso de prelectura es único para cada libro, pero existen estrategias básicas que puedes aplicar de manera uniforme para ayudarte a preleer exitosamente.

En este punto, podrías estarte preguntando, ¿en sí por qué necesitamos la prelectura? ¿Por qué no comenzar lo más pronto posible? La prelectura es importante porque la mayoría de nosotros toma un libro con alguna intención. O estamos buscando aprender algo nuevo o explorar algún tema específico que dicho libro aborda. La prelectura te ayudará a sacarle el mayor provecho a los libros que lees sin tener que pasar por ellos de cabo a rabo. Con ciertos libros, especialmente los de no ficción, a menudo no comenzamos con todo el conocimiento requerido que necesitamos para entender el libro apropiadamente. Esto significa que cuando leemos, terminamos tratando de descubrir lo que se está diciendo, su relevancia, etc. Diferente a si hubiésemos tenido la información que necesitábamos para comenzar.

La prelectura también te familiariza con qué temas exactamente abarca el libro en cuestión, el quid de los argumentos del autor y cuánto tiempo y atención necesitarás para leer las partes relevantes del libro. Puedes reunir esta información simplemente al pasar por ciertas partes del libro, como el prefacio, introducción, resumen de capítulos y varios títulos dentro de los capítulos. Esta es solo una de las cosas que puedes hacer para preleer con éxito y, en este capítulo, discutiremos algunos de los consejos y trucos más efectivos que puedes usar.

Realizar una vista previa de un texto

Esta es probablemente la forma más sencilla de prelectura. En el nivel más básico, solo implica familiarizarte con lo que trata el libro. Así que, por ejemplo,

es bastante claro que un libro titulado Freakonomics: un economista políticamente incorrecto explora el lado oculto de lo que nos afecta, trata de economía. Si el título no lo hace inmediatamente obvio, leer la sinopsis o índice del texto probablemente hagan el trabajo. Aunque esta es una manera sencilla de dar una vista previa a un texto, hay maneras más extensas de conocer mejor tu texto, como se discute debajo.

El método CPM

El método CPM intenta aclarar tu conocimiento, preferencias y metas con respecto a cierto texto. Existen tres pasos principales a seguir con este método.

Paso uno

Primero, necesitas algo muy similar a la estrategia de vista previa básica que mencionamos. Conocer el tema dominante del libro al leer el título, sinopsis o índice, lo que sea que dé más claridad al asunto. Lo siguiente, querrás pasar por las páginas y obtener una idea general de a qué se relacionan los títulos en negrita del libro.

Algunos textos tienden a tener títulos en cada par de páginas, lo que hace inviable pasar por cada uno de ellos por el tiempo. Pero, por lo menos asegúrate de leer detenidamente suficientes títulos en cada capítulo para entender el quid de la discusión en esas partes del libro.

Finalmente, querrás echar un vistazo a cualquiera y todas las ayudas visuales, así como las leyendas esparcidas en el libro. Esto tiene el mismo objetivo que leer los títulos.

Paso dos

Para la segunda parte de este método, iremos un poco más allá y tendremos como base el conocimiento que hemos adquirido en nuestra preliminar hojeada del texto. Al leer el título y los subtítulos, hemos adquirido una idea superficial sobre lo que trata el libro. Ahora, vamos a tratar de captar cómo el libro discute los temas relevantes.

El primer paso aquí es leer la introducción. Dependiendo de qué tipo de libro estés leyendo, la introducción hace un gran trabajo resumiendo todos los diversos temas, ideas y argumentos que explora un libro. Como tal, esta es la parte más importante del segundo paso porque la introducción probablemente te dé la información más útil que pudieses necesitar. Si estás corto de tiempo, podría ser recomendable hacer esto y saltar las otras partes de este paso.

Una vez que termines con la introducción, si tienes tiempo adicional, querrás moverte a los subtítulos nuevamente. Sin embargo, esta vez debes leer la primera línea luego de cada título. La primera línea usualmente revela suficiente sobre el subtítulo para darte una idea decente de lo que va a ser discutido en esa sección.

Lo siguiente, querrás leer la conclusión al final del libro. La conclusión resumirá todos los temas y argumentos principales que el libro ha abarcado de manera sucinta, por lo que cuando te sientes a leer el libro como tal, todo te parecerá mucho más familiar. Por último, si tu texto tiene una lista de preguntas de estudio o temas en una lista al final de cada capítulo, también puedes darle un vistazo. Esto estará inevitablemente conectado al contenido principal de ese capítulo en particular y mejorará todavía más tu familiaridad con su material.

Paso 3

Esto concluye el segundo paso y ahora finalmente pasamos a la parte de CPM. Como fue mencionado antes, la C es por conocimiento (previo), P por preferencias y M por metas, y este paso final implica que explores todo esto en relación con el texto que estás a punto de leer. Una buena manera de abordar este paso es trazando una tabla con tres columnas. La primera columna simplemente define las iniciales. La segunda columna contiene una pregunta que se relaciona con cada uno de estos aspectos. Entonces, la primera fila en esta columna debería tener la pregunta “¿qué es lo que ya sé sobre el tema de este texto?” La segunda fila debería contener “¿cuál es mi preferencia sobre este tema?”.

Finalmente, la tercera fila debería preguntar “¿qué hago para aprender mientras leo este texto?” La tercera columna debe contener las respuestas a estas preguntas. Sigue volviendo a esta tabla a medida que lees para recordarte la razón por la cual escogiste este texto y para maximizar tu aprendizaje del mismo.

Veamos este paso con la ayuda de un ejemplo, usando el libro *Freakonomics* como hicimos antes. Desde la vista previa de antes, ya sabes que el libro está relacionado con economía y luego de los dos primeros pasos del método CPM te has familiarizado con el contenido del libro. Ahora necesitas responder a las tres preguntas de la tabla.

La primera pregunta es, “¿qué es lo que ya sé sobre el tema de este libro?” Quizás estás familiarizado con la ley de oferta y demanda en la cual la demanda de bienes se incrementa cuando la oferta baja y viceversa. Quizás también sabes el concepto de utilidad en economía, la cual es la unidad de satisfacción de una persona derivada del consumo de un bien en particular y conceptos relacionados como la disminución de la utilidad marginal. Toma nota de estos conceptos en la parte inferior de la tabla. Si aparecen en el texto, puedes pasar menos tiempo en estos temas porque ya estás familiarizado con ellos, y leer sobre ellos de nuevo probablemente solo resulte en un beneficio mínimo.

Ahora tienes que considerar tus preferencias en relación a la economía o “economía pop” con son conocidos los libros como *Freakonomics*. Es posible que creas que tales libros traten de presentar un análisis superficial como algo profundo o que tuerzan algún hecho para hacer que el contenido parezca más interesante de lo que realmente es. O podrías pensar que ver los problemas desde una perspectiva económica es solo una de muchas maneras de analizar algo, y que por cuenta propia no refleja la verdad. Todas estas son potenciales preferencias que reducirán cuánto puedes aprender de un libro como *Freakonomics*, y te ayudarán a estar al tanto de estas creencias a medida que lees el libro.

Por último, necesitas evaluar tus metas o resultados de aprendizaje deseados de este texto. Podrías querer aprender más sobre los principios económicos de una manera que sea divertida, accesible, y que aun así contenga suficiente profundidad para ayudarte en tu ordinaria o académica vida. Alternativamente, podrías tener curiosidad sobre cómo uno puede analizar asuntos desde una perspectiva económica y no una psicológica, sociológica o política. Quizás nunca has usado apropiadamente las estadísticas y los principios económicos o conceptos para ver las cosas como por qué los padres llegan tarde para recoger a sus hijos en la guardería.

En resumen, el método CPM es una excelente manera para maximizar cuánto aprendes de un texto dado, ya que te obliga a establecer las cosas que ya sabes,

preferencias que bloquean tu conocimiento y cuáles son tus metas específicas en cuanto al libro para que puedas enfocarte exclusivamente en ellas mientras lees detenidamente tu texto. Además, hojear las páginas de la introducción, subtítulos, conclusión, etc., te familiarizará con el contenido del libro, lo cual hace que las cosas sean mucho menos complejas cuando lees el texto como tal. Esto incrementará enormemente tu velocidad de lectura, mientras también se asegura de que aprendas tanto como sea posible.

El método de las 4 “P”

Como verás en este capítulo, el método CPM es una de tres grandes maneras de dar una vista previa a un texto. El método que discutiremos en esta sección es llamado método de las 4 “P”. Una de las 4 “P” es la previsualización, junto con propósito, previo conocimiento y predecir. Pasemos a lo que cada una de estas “P” implican.

La primera “P” es propósito. Esto se refiere a las razones por las que estás leyendo el texto en particular que has elegido y qué buscas del mismo. Tu propósito tendrá un impacto en el tipo de estrategias de lectura que emplees y lo cuidadoso que lees un texto. Por ejemplo, si estás leyendo un libro de ficción, puedes permitirte leer más rápido y con un poco menos de concentración ya que no hay muchos datos técnicos como en la literatura de no ficción.

Al tratar de determinar tu objetivo, existen algunas preguntas que puedes hacer para ayudarte. Pregúntate si estás buscando una discusión sobre ideas y temas generales como la pobreza en una novela de Dickens, o detalles específicos sobre, digamos, economía de un libro como Freakonomics. Otra pregunta que debes hacerte es si estarás usando el texto para una tarea en clases, si será discutido con alguien más o en un grupo de lectura, o si es parte del plan de estudios para un examen. Esto te ayudará a leer el texto de una manera más apropiada para que puedas cumplir con tu propósito más fácilmente.

Por último, pregúntate como este texto encaja en el esquema más grande de tus metas y preocupaciones. Si estás tratando de familiarizarte con la economía, ¿cómo te ayudará Freakonomics con eso? Preguntas como estas agudizan tu enfoque sobre las partes más importantes que quieres recopilar del libro, haciendo que la lectura del texto sea más fácil y rápida.

La segunda “P” es previsualizar. Ya hemos discutido esto con una cantidad justa de detalles, pero algunas de las secciones fundamentales que querrás hojear son el título, primer y segundo párrafo del texto (para piezas cortas), todos los diversos encabezados y subtítulos, y la introducción. Todo esto debe ser más que suficiente para darte una idea clara sobre lo que el texto discute, sus argumentos

y temas principales, etc.

La tercera “P” de este método es previo conocimiento. Así como lo hicimos al discutir la C del método CPM, evaluar tu previo conocimiento simplemente implica tratar de confirmar lo que ya sabes sobre el tema principal de tu texto. Si estás leyendo *Sapiens*, por Yuval Noah Harari, pregúntate cuánto sabes sobre historia, especialmente sobre historia antigua. Una vez que estés seguro sobre lo que ya sabes, puedes pasar menos tiempo en esos aspectos y concentrarte más en todo lo demás que deseas aprender.

La última de las 4 “P” es predecir. Cuando termines con las primeras 3 “P”, trata de predecir de la manera más precisa lo que el escritor va a decir sobre los diversos temas y subtemas con los que te has topado, esto elevará tu interés en el texto, con el tiempo, te volverás mejor al predecir el enfoque del autor. Ser capaz de predecir lo que un autor dirá de manera precisa es excepcionalmente satisfactorio y eso añade a la motivación que estamos buscando crear aquí.

Veamos cómo funciona el método de las 4 “P” con la ayuda de un ejemplo. Usemos el mismo que usamos para el método CPM, el libro *Freakonomics*. La primera “P” es propósito y ya lo hemos abarcado antes brevemente. Algunas metas que pudieses tener son aprender más sobre economía o sobre cómo diversos incentivos figuran en nuestras decisiones, y cómo llevar a cabo un análisis económico en general.

La segunda “P” es previsualizar. Esta parte es bastante directa ya que solo necesitas pasar por las partes del libro mencionadas arriba y obtener una mejor idea de todos los temas que abarca el libro.

La tercera “P” es previo conocimiento. Haz una lista de todas las cosas que ya sabes sobre economía y análisis económico para que puedas dedicarles menos tiempo a estas y enfocarte en lo que no sabes, así como en lo que forma una parte de tus metas de aprendizaje.

Por último, la cuarta “P” es predecir. Para este momento ya probablemente sabes que el libro se enfoca en el papel de los incentivos en nuestras vidas. A partir de aquí, uno puede predecir que el autor va a conectar los incentivos con la toma de decisiones y hablará sobre cómo cuando tomamos decisiones, medimos de manera implícita los pros y contras y tratamos de influir en los resultados de acuerdo a ello. Este es un ejemplo de la manera en la que puedes predecir las

cosas. Mientras más temas abarque un libro, más oportunidades tienes para predecir.

Como puedes ver, el método incorpora mucho de lo que ya hemos discutido en el método CPM. Dos de los factores principales que deben influir en la elección de un método o del otro es la cantidad de tiempo que tienes y lo largo del texto que estás leyendo. El método CPM es más apto para textos como libros mientras que el método de las 4 “P” es más apropiado para textos más cortos como artículos, novelas y semejantes.

En cuanto al tiempo, el método CPM claramente lleva más tiempo que el método de las 4 “P”, pero también resulta en mejores resultados de aprendizaje porque tu previsualización es más rigurosa en el primero. Podrías usar el método de las 4 “P” para un texto más largo también si estás corto de tiempo, pero ten en cuenta la compensación que hay de por medio.

El esquema TIPEAR

El tercer y último modo de previsualizar que discutiremos es llamado el método TIPEAR, una adaptación del método THIEVES en inglés. Las iniciales significan:

Títulos y encabezados

Introducción

Primera oración

Elementos visuales

Alguna pregunta

Resumen

En la sección anterior, acotamos que el método de las 4 “P” es una versión más corta del método CPM. El método TIPEAR está diseñado para ser completado en solo cinco minutos. Las dos cosas que te tomarán la mayor cantidad de tiempo aquí son obviamente la introducción y el resumen. Para este método, solo tienes que hojear de manera superficial ambas cosas porque la idea es solo familiarizarte con los amplios temas que abarca tu texto.

Veamos esto nuevamente con la ayuda de Freakonomics. Comienzas leyendo el título completo, el cual es Freakonomics: un economista políticamente incorrecto explora el lado oculto de lo que nos afecta. Luego procedes a los diversos encabezados dentro del libro, aunque no hay muchos en este. Por ende, puedes simplemente leer los encabezados de los capítulos. Luego viene la introducción, la cual tiene unas 13 páginas. Hojéala rápidamente por un minuto como mucho. Luego de esto, lee la primera oración de cada capítulo, ya que el libro tiene muy pocos encabezados como tal.

El libro no tiene muchos elementos visuales, así que puedes saltarte esta parte

del método, así como la parte de alguna pregunta al final del capítulo. Por último, el libro no tiene resúmenes, pero los últimos párrafos de cada capítulo hacen un buen trabajo aclarando el contenido de ese capítulo. Echa un vistazo a estos párrafos y habrás completado el método TIPEAR para previsualizar un libro.

Ideas principales y palabras cruciales

Como podrías haberte dado cuenta gracias a nuestra discusión sobre previsualizar, aquí el objetivo principal es familiarizarte con los temas e ideas dominantes discutidas en el libro. Abarcamos tres esquemas que te ayudarán a lograr esta meta con cualquier texto que leas. En esta sección, analizaremos un par de consejos más que puedes utilizar no solo para previsualizar textos, sino para cuando los leas en general.

El primer tema de discusión general de esta sección es leer por encima buscando las ideas principales. A medida que pasas por las diversas secciones del texto resaltado arriba, como los encabezados, introducción y conclusión, las primeras líneas de cada uno de esos elementos contienen ciertas palabras claves a las que debes prestarle atención. Estas pueden incluir causas, efectos, resultados, versus, y pros y contras, entre otras.

La razón por la que estas palabras son importantes es que generalmente señalan las partes más esenciales del contenido de un texto. Las primeras tres palabras son todas indicativas de alguna conexión correlativa o causante siendo formada entre dos o más cosas, mientras que las otras palabras resaltan un contraste entre los diferentes conjuntos de argumentos o factores que influyen un resultado o evento en particular. A medida que prestes más atención a estas palabras, tus ojos se acostumbrarán automáticamente a detectarlas en textos, y serás capaz de saltar a las partes relevantes más rápido que antes.

Un concepto relacionado son las palabras cruciales. Una vez que entrenes tu cerebro a reconocerlas, serás capaz de decir con facilidad lo que el autor va a decir a continuación, por lo que puedes procesar el texto más rápido e incrementar tu velocidad de lectura en general. Existen muchos tipos diferentes de palabras cruciales, y debajo tienes una lista de ellas.

Palabras de adición: además, encima, y, por ende, también, aparte, en adición. Estas tienden a indicar que se mencionará algo muy relacionado

con lo que ya se ha dicho.

Palabras equivalentes: así como, al mismo tiempo, similarmente, igual de importante, asimismo. Estas indican que se hará una comparación entre dos cosas similares.

Palabras de ampliación: por ejemplo (p. ej.), específicamente, así como, tal como, igual que. Estas son usadas para expandir lo que se ha dicho a través del uso de ejemplos.

Palabras alternativas: o, aparte de, tampoco, de otro modo. Estas forman una dicotomía entre dos cosas diferentes.

Palabras repetitivas: nuevamente, en otras palabras, es decir. Estas repiten lo que se ha dicho para crear un énfasis.

Palabras de contraste y cambio: pero, por el contrario, aun así, contrariamente, por otro lado, aunque, a pesar de, en lugar de, todavía, sin embargo, mientras que, no obstante. Similar a las palabras alternativas.

Palabras de causa y efecto: por consiguiente, desde, entonces, porque, así que, por ende, por esta razón. Estas denotan correlación o causalidad entre elementos.

Palabras calificativas: si, aunque, a menos que, asumiendo que, cuando sea que. Estas añaden una condición o calificador a lo que se ha dicho.

Palabras de concesión: aceptando los datos, dado que, por supuesto. Estas expresan estar de acuerdo con algo que fue mencionado.

Palabras de énfasis: sobre todo, más importante, desde luego. Estas buscan dirigir tu atención a algo.

Otras palabras: finalmente, segundo, entonces, primero, siguiente, por último. Estas buscan añadir una estructura a lo que está escrito.

Palabras de tiempo: después de, mientras tanto, ahora, antes, subsecuentemente, actualmente, anteriormente, finalmente, previamente, luego. Similar al grupo previo, estas señalan el flujo de un texto.

Palabras para resumir: por estas razones, en definitiva, en conclusión, para resumir. Estas resumen lo que se ha dicho.

Aunque esta podría parecer una gran lista, eventualmente te acostumbrarás si haces un esfuerzo consciente por detectar estas palabras cruciales mientras lees. Podría ayudar tener una lista de estas cuando te pongas a leer porque, a la larga, ser capaz de detectarlas mejorará tu velocidad de lectura.

Los 4 niveles de Mortimer Adler

¿Cómo asimilas la información que necesitas y lees de verdad para incrementar efectivamente tu conocimiento?

Presentando: los cuatro niveles de lectura; fueron desarrollados por el filósofo Mortimer Adler en su publicación adecuadamente titulada *Cómo leer un libro*. Adler explica que leer no es un acto único universalmente consistente. Él desglosa el acto de leer en cuatro niveles individuales que difieren en objetivo, esfuerzo y cantidad de tiempo que toman. Además, aplican diferentes niveles para diferentes tipos de lectura; algunos libros pueden ser apropiados para todos los niveles, mientras que otros solo soportan uno o dos. Especialmente en los niveles más altos, seguir estos niveles de lectura al pie de la letra avanzará ampliamente tu experiencia en el asunto.

Los cuatro niveles de lectura de Adler, desde el más sencillo al más complejo son:

- Elemental
- De inspección
- Analítica
- Sintópica

Lectura elemental. Ya pasaste por este nivel. Esto es, esencialmente, aprender a leer. Este es el tipo de lectura que es enseñado en la escuela elemental. Aprendes qué son las letras, cómo son pronunciadas las palabras y lo que significan objetivamente. Es saber que la oración “el gato está en la cama”, significa que hay un gato en la cama y que no dice que hay un perro en el sofá. Impresionante, ¿verdad?

El nivel elemental también aplica para un adulto que está aprendiendo un nuevo idioma y tiene que ser entrenado para entender nuevos alfabetos, vocabularios y

pronunciación. También describe a un estudiante leyendo un libro de texto técnico por primera vez que tiene que aprender una sintaxis o jerga nueva. Cada vez que te topas con un nuevo idioma, dialecto o léxico, estás haciendo una lectura elemental.

Lectura de inspección. El siguiente nivel para los lectores es entender la esencia de cierto libro; pero no digerirlo todo. Se le llama nivel de inspección y algunas veces es denigrado o menospreciado por lectores ávidos. Pero para desarrollar la experiencia, es un proceso muy valioso.

La lectura de inspección de hecho tiene dos mini-niveles:

- Vistazo sistemático. Esto es examinar de manera casual ciertos elementos de un libro aparte del cuerpo de texto: echar un vistazo a la tabla de contenidos y al índice, o leer el prefacio o el extracto de la solapa. Si estás evaluando un libro electrónico, podría significar leer la descripción en línea y las reseñas de clientes también. El vistazo sistemático te da suficiente información para saber de qué trata el libro y cómo lo clasificarías: “es una novela sobre la Segunda Guerra Mundial”, o “es un libro que explica recrear recetas de la cocina francesa”. Eso es todo.
- Lectura superficial. Este nivel es de hecho leer el libro, pero de una manera muy casual. Comienza al inicio y asimila el material sin consumirlo o pensar mucho al respecto. No tomas notas en los márgenes. No buscas conceptos o frases poco familiares. Si hay un pasaje que no entiendes, solo procedes a la siguiente parte. En la lectura superficial, estás captando un sentido de tono, ritmo y dirección general del libro, en lugar de absorber cada uno de los elementos de la narrativa.

La lectura de inspección es algo así como una misión de reconocimiento o una encuesta. Solo estás consiguiendo un sentido sobre lo que trata el libro y la experiencia de lectura. Podrías captar un par de ideas muy amplias y generales en el libro, pero no profundizarás mucho al respecto. Solo descubrirás en que puede que te estés metiendo y luego decidirás si estás lo suficientemente interesado para ir más allá.

Por ejemplo, digamos que estás buscando un libro sobre música clásica. En tu vistazo sistemático, verías el título y encabezado. Leerías la solapa trasera, la cual dice que es “un estudio profundo, pero ligeramente irreverente de la música

clásica”. Leerías la tabla de contenidos; hay capítulos titulados “Wagner travestido”, “Las imitaciones de gato de Mozart” y “El amor por las ratas de Beethoven”. En este punto, probablemente determinaste que este no es un trabajo plenamente serio y uno que probablemente no aporte a tu experiencia, aunque podría ser entretenido.

¿Por qué debería un incipiente experto pasar por este nivel y no simplemente saltar al siguiente? Aunque no se trata de una indagación profunda, te da muchas respuestas. Tendrás un sentido del enfoque del escritor: ¿es serio, cómico o satírico? ¿Depende de recuentos de la vida real o situaciones imaginarias? ¿Se basa fuertemente en estadísticas? ¿Cita muchas de sus fuentes externas? ¿Hay imágenes?

Tener un buen sentido de las respuestas a esas preguntas te ayudará a enmarcar el contenido y a definir tus expectativas, lo cual, si decidiste seguir adelante y conseguir el libro, hará que el siguiente nivel de lectura sea más productivo.

Lectura analítica. El tercer nivel de lectura es el nivel más profundo para consumir un solo libro o volumen de trabajo. Es una digestión completa de, y una interacción con, el material en mano. El desafío de la lectura analítica es simple: “si el tiempo no fuera un impedimento, “¿qué tan minuciosamente leerías este libro?”

La lectura analítica puede ser descrita como tomar el libro de las manos del autor y hacerlo tuyo. No solo lees el texto; resaltas o subrayas puntos clave, y haces comentarios o preguntas. De cierta manera, puedes usar la marginalia para estimular una conversación en curso con el escritor.

La meta de la lectura analítica es entender el material lo suficientemente bien que puedas explicarlo a alguien más sin mucho esfuerzo. Eres capaz de describir el asunto de manera muy concisa. Eres capaz de hacer una lista de sus partes en orden y dices cómo se conectan entre sí. Eres capaz de entender y especificar los asuntos por los que está preocupado el autor y qué problemas está tratando de resolver.

Por ejemplo, si estás leyendo Breve historia del tiempo, de Stephen Hawking, resaltarías las frases clave en la primera parte sobre la historia de la física: la teoría del Big Bang, agujeros negros y viajes en el tiempo, por mencionar algo. Podrías ponerles un asterisco a los nombres de Copernicus y Galileo con una

nota para investigar más sobre ellos luego. Podrías incluso cuestionar la explicación de Hawking del universo en expansión con escrituras al margen.

La lectura analítica es trabajo duro. Pero es el nivel en el cual la emoción de conseguir un nuevo entendimiento es más profunda y gratificante. Este tipo de interacción con la lectura hace que el aprendizaje sea proactivo; en lugar de solo escuchar lo que otra persona te está diciendo, es más como que estás extrayendo la información tú mismo. Cuando haces esto, estás involucrando más de tu mente y eso significa que es mucho más probable que vayas a recordar lo que has aprendido. Ese es un camino mucho más sencillo hacia la experiencia.

Lectura sintópica. En el último nivel de lectura, trabaja con múltiples libros o piezas de material abarcando el mismo tema. Uno podría describir la lectura sintópica como “comparar/contrastar”, pero de hecho es mucho más profundo que eso. (Y no se debe confundir la lectura sinóptica con la lectura sinóptica, aunque se escribe de manera similar, es básicamente lo opuesto).

En este nivel, estás tratando de entender toda la amplitud del tema que estás estudiando, no solo un volumen único del mismo. ¿Suena familiar? Analizas las diferencias en ideas, sintaxis y argumentos presentados en los libros y los comparas. Eres capaz de identificar y llenar cualquier brecha de conocimiento que puedas tener. Estás conversando con múltiples compañeros, formulando y organizando las preguntas más apremiantes que debes responder. Estás identificando todos los problemas y aspectos de los temas que cubren los libros y buscando la fraseología y vocabulario que no entiendes.

La lectura sintópica es un compromiso relativamente mayor, casi como un curso con una duración de un semestre que te estás enseñando a ti mismo. Piensa en ello como un esfuerzo activo, algo que uno normalmente asocia con el relajante acto de leer una novela.

Es como un programa de TV o película en la cual alguien está tratando de desarticular una corporación de crimen organizado. En algún punto de la película, muestran una gran cartelera con dibujos, Post-its y fotos de personas, con hilos que muestran como todos están interconectados. Cuando es descubierta nueva información de diferentes fuentes, todo se añade a la cartelera. Eso es la lectura sintópica; un esfuerzo conjunto para encontrar las respuestas e incrementar tu experiencia, y ni siquiera tienes que lidiar con la multitud. Puedes concentrarte en asuntos más legítimos como la navaja de Ockham, el teatro del

absurdo o el mercado de acciones.

Estos cuatro niveles sirven como pasos conectados que gradualmente forman un tema accesible, más relevante y finalmente, familiar para ti.

En el nivel elemental, bueno, aprendes a leer. Tú básicamente necesitas eso para todo.

En la fase de inspección, consigues una visión general del marco y la estructura y mides tu interés. Estás preparándote en caso de que decidas comprometerte con la fase analítica al estimar lo que hay para ti en un nivel más profundo.

En la fase analítica, te estás comprometiendo a un gran esfuerzo para entender tanto del tema como puedas desde el mayor número de puntos de vista posible. Estás absorbiendo y cuestionando el libro, y creando una mayor curiosidad sobre el tema que aborda, lo que te lleva a aprender más.

En la fase sintópica, te has “graduado”, en cierto sentido, de una perspectiva única o limitada del tema a un estudio holístico de todos sus elementos. Aquí es donde estás acomodando los niveles de tu experiencia en múltiples puntos; algo que ni siquiera puedes comprender en lecturas casuales o recreacionales.

Prueba el SQ3R

El último método de la previsualización se trata de cómo interactúas con un conjunto de información antes y después.

La técnica es llamada método SQ3R, por sus componentes en inglés:

Survey (explorar)

Question (preguntar)

Read (leer)

Recite (recitar)

Review (repasar)

Explorar. El primer paso en este método es conseguir una visión general de lo que estarás leyendo. Los manuales y las obras de no ficción no son como la literatura de ficción o narrativa en la cual simplemente comienzas por el inicio y te haces camino a través de cada capítulo. Los mejores trabajos de no ficción están ordenados para impartir conocimiento de una manera que sea clara y recordable y cada capítulo usa el anterior de base. Si simplemente te sumerges sin explorar, estás entrando a ciegas, sin saber a dónde te diriges y lo que estás tratando de lograr. Debes tantear el terreno primero, antes de sumergirte en el Capítulo 1. El componente de explorar te permite conseguir la introducción más general al tema para que puedas establecer y darle forma a las metas que quieres conseguir al leer el libro.

Es como ver un mapa completo antes de decidir hacer un viaje. Podrías no necesitar todo el conocimiento en el momento, pero entenderlo completamente, y cómo todo encaja te ayudará con los pequeños detalles y cuando estés abrumado. Sabrás que generalmente debes ir al suroeste si estás confundido.

En el método SQ3R, explorar significa examinar la estructura del trabajo: el título del libro, la introducción o prefacio, títulos de sección, títulos de capítulos, encabezados y subtítulos. Si el libro está ilustrado con imágenes o gráficos, es algo que debes revisar. También podrías tomar nota de las normas que usa el libro para guiar tu lectura: tipo de letra, texto en negrita o cursiva y, de haber, objetivos del capítulo y preguntas de estudio. Al usar el paso de explorar, estás creando expectativas para lo que vas a leer y dándote a ti mismo un esquema inicial para estructurar tus metas al leer el material.

Por ejemplo, digamos que estás leyendo un libro para aprender sobre geología. Yo casualmente tengo uno llamado Geología Ilustrada, de John S. Shelton; tiene unos cincuenta años y ya no se imprime, pero funciona bien para nuestros objetivos.

Hay un prefacio que describe lo que hay en el libro y cómo están organizadas las

ilustraciones. Hay una tabla de contenidos inusualmente extensa, dividida en partes: “Materiales”, “estructura”, “escultura”, “tiempo”, “relatos”, e “implicaciones”. Eso me dice que el libro comenzará con elementos geológicos concretos (curioso, ¿no?), fluirá hasta cómo se forman con el tiempo, incidentes importantes y lo que podríamos esperar en el futuro. Esa es una suposición muy buena en el arco del libro.

Cada parte está entonces dividida en capítulos, los cuales a su vez están divididos en un montón de encabezados y subtítulos, demasiados para mencionarlos aquí, pero ofrecen un resumen más matizado sobre lo que abarcará cada capítulo. Cuando exploras y sabes la significancia de lo que estás aprendiendo actualmente, eres capaz de comprenderlo mejor de manera instantánea. Es la diferencia entre ver un solo engranaje y ver dónde y cómo funciona en un reloj complejo.

Más allá de los libros, debes explorar todos los conceptos importantes en una disciplina. Si no puedes encontrar esto dentro de una estructura como en la tabla de contenidos de un libro, entonces tienes que ser capaz de crearla por ti mismo. Sí, esta es la parte difícil, pero una vez que eres capaz de identificar los conceptos y entender cómo se relacionan entre sí a un nivel superficial, ya estarás muchos pasos delante de otros. Usa el componente de explorar para formar un resumen de lo que aprenderás. En cierto sentido, es más como si trazaras un “libro” metafórico para ti.

Quieres formar un resumen general de lo que vas a aprender. Ya que estás estudiando esto por cuenta propia, podría haber un par de brechas en lo que crees que necesitas saber. Así que, en esta fase, determinarás exactamente sobre lo que quieres ser conocedor, de la manera más específica posible. Por ejemplo, si quieres aprender todo sobre psicología, eso llevará una cantidad considerable de tiempo. No pasará de un solo golpe. Querrás especificar un poco más: la historia primitiva del psicoanálisis, los trabajos de Sigmund Freud y Carl Jung, psicología del deporte, psicología de desarrollo; las posibilidades son muchas.

Querrás estar pendiente de frases o conceptos que aparecen en diversas fuentes, ya que representan elementos que surgen a menudo en tu campo escogido y podrían ser cosas que tienes que saber. Haz conexiones y relaciones de causa y efecto antes de siquiera indagar en cualquiera de los conceptos en detalle.

Por ejemplo, digamos que quieres estudiar la historia del cine europeo. Ingresar

“historia del cine europeo” en Google generará muchas posibilidades interesantes, y algunas de ellas pueden ser usadas para formar el resumen que quieres.

Puedes buscar materiales de lectura en Amazon.com, encontrar los que parezcan más acreditados. La base de datos de películas en Internet (IMDb, por sus siglas en inglés) puede ayudarte a encontrar las películas europeas más importantes para que las veas. Puedes descubrir cuáles directores europeos son los más citados y los que parecen ser los más importantes e influyentes. Puedes investigar cuáles películas europeas son las mejor valoradas y por qué. Puedes reunir un par de recursos sobre qué países específicos tuvieron movimientos cinemáticos, cuáles y por qué.

Luego organizarás estos recursos. Idearás un plan para estudiar cada uno; quizás estudiar un capítulo de un libro sobre la historia primitiva de las películas europeas, luego ver un par de películas que representen la era en la que estás en ese momento y asignarte a ti mismo la tarea de valorar la película luego. Enfócate en reunir y organizar; no tienes que tocar los recursos todavía. El aspecto importante es que has explorado el tema antes de meterte de lleno y, por ende, entiendes en qué te estás metiendo y por qué.

Preguntar. En el segundo nivel del método SQ3R, no te metes de lleno en el material todavía. Durante este nivel, trabajarás un poco más para preparar más tu mente para que se enfoque e interactúe con el material que estás leyendo. Echarás un vistazo un poco más de cerca a la estructura del libro y formularás algunas preguntas que te gustaría responder o establecerás los objetivos que quieres lograr.

En la fase de preguntas al leer un libro o, más específicamente en este punto, preparándote para leer, pasarás por los títulos de los capítulos, encabezados y subtítulos y los reformularás en forma de pregunta. Esto convierte el título seco que el autor ha proporcionado, en un reto o problema que debes resolver. Por ejemplo, si estás leyendo un libro sobre Freud, podría haber un capítulo llamado “Fundaciones de los análisis de sueño de Freud”. Reescribirías el título de este capítulo como: “¿cómo se originó el trabajo de interpretación de sueños de Sigmund Freud y cuáles fueron sus primeras ideas sobre el asunto?” Podrías escribir a lápiz esa pregunta en el margen de tu libro. Si estás leyendo un manual

con preguntas de estudio al final de cada capítulo, esas sirven como excelentes guías para lo que estás a punto de descubrir.

En el libro de geología, me temo que no hay muchos títulos de capítulos que pudiese reformular como preguntas. (“El clima”, “aguas freáticas”, “glaciación”; eso es más o menos todo). Pero hay encabezados que podrían funcionar: “algunos efectos de metamorfismo sobre las rocas sedimentarias”, por ejemplo, puede convertirse en “¿qué pasa con las rocas sedimentarias a través de eones de cambios climáticos?”. No solo he transformado el encabezado en una pregunta, sino que la he parafraseado en palabras que puedo entender antes de siquiera comenzar a leer.

Ahora que has organizado tus recursos para el plan de estudio, puedes organizar algunos de los temas que abarcarás en preguntas que quieres responder u objetivos que quieres lograr. Basado en el texto original que has arreglado y los patrones que podrías haber observado, ¿qué respuestas específicas esperas encontrar en tus estudios? Escríbelas. Este también es un buen momento para idear una estructura para responder tus preguntas; un diario, una encuesta autoadministrada, algún tipo de “agenda de conocimiento”. No tienes que responder la pregunta todavía, solo tienes que saber cómo las vas a registrar cuando lo hagas.

En nuestro ejemplo de la historia del cine europeo, si has hecho incluso la más rápida investigación en la fase de explorar, sin duda te encuentras los nombres de algunos directores más de una vez: Federico Fellini, Jean-Luc Godard, Luis Buñuel, Fritz Lang, entre otros. Te das cuenta que van a ser personas importantes de las que debes saber, así que podrías hacer la pregunta, “¿por qué fue Fellini tan influyente?”, “¿cuál era el estilo de dirección de Buñuel?”, “¿qué temas persiguió Godard en su cine?”. Podrías haberte topado con ciertos conceptos o temas que parecían común en el cine europeo como “la nueva ola francesa”, “La Segunda Guerra Mundial”, “neorrealismo”, por mencionar algunos. Coloca estos como objetivos para tu estudio y organízalos en tu resumen.

Leer. En este punto por fin está listo para sumergirte en el material. Como ya le has agarrado la mano y has formulado algunas preguntas para tus estudios, estás un poco más inmerso cuando te dispones a leer. Estás buscando respuestas a las preguntas que has formulado. Otro aspecto subestimado de formular y organizar antes de comenzar a leer es generar una anticipación para aprender. Has estado viendo todo por encima y probablemente estarás ansioso por entrar

de una vez por todas al material y responder las preguntas que has acumulado mentalmente.

Este paso es donde la mayoría de las personas trata de comenzar, pero fallan porque les falta una fundación y en lugar de eso tienen expectativas poco racionales.

Ahora estás siendo deliberado y siguiendo el ritmo de tu lectura para que puedas comprender mejor. Esto significa desacelerar, y bastante. Sé paciente con el material y contigo mismo. Si un pasaje es demasiado difícil de entender, léelo muy lentamente. Si no estás consiguiendo un sentido de claridad sobre cierta parte, detente, regresa al inicio y léela nuevamente. No es como si estuvieras leyendo una novela apasionante que simplemente no puedes dejar de leer. Estás asimilando información que podría estar muy cargada, así que léela lenta y atentamente, una sección a la vez.

Es probable que leer sea parte de tu plan de estudio, pero también podrían serlo las ayudas visuales, cursos en línea y recursos de Internet. Usa estos recursos exactamente de la manera en la que usarías el libro en la fase de lectura: de manera deliberada y persistente, con la meta de entender por completo cada concepto que se te está enseñando. Si te pierdes, recuerda que el botón de rebobinar y desplazar son tus mejores amigos. Planea tu tiempo de estudio en torno a obtener el mayor nivel de comprensión.

Con el ejemplo de la historia del cine europeo, esto es obvio. Mira tus películas con un ojo crítico. En ciertos puntos podrías querer rebobinar para capturar imágenes visuales, diálogos o acciones que podrían ser pertinentes. Si puedes ver un video con la pista de audio del director, querrás pasar una tarde con eso. Coteja las películas con los libros que estás leyendo o cursos en línea que estás tomando para responder cualquier pregunta o líneas de pensamiento que puedas tener.

Recitar. Este paso es crucial en el procesamiento de la información que estás aprendiendo y es la diferencia más grande entre leer para aprender y leer por entretenimiento. Ahora que estás familiarizado con el material, el objetivo de la fase de recitar es reorientar tu mente y atención para que se concentre y aprenda más a medida que avanzas. En otras palabras, este paso trata de la recitación

literal.

Haz preguntas en voz alta sobre lo que estás leyendo. Este también es el punto donde tomas notas copiosas en el margen del texto y subrayas o resaltas puntos clave. La recitación es verbal pero también escrita. Sin embargo, es importante replantear estos puntos en tus propias palabras en lugar de solo copiar frases del libro en una pieza de papel. Al hacer esto, estás tomando el nuevo conocimiento y poniéndolo en frases cuyo significado ya conoces. Esto hace que sea más fácil captar la información en un lenguaje que entiendes. Lo hace significativo para ti.

Mi libro de geología casualmente tiene márgenes amplios a los lados de la página, así que tengo un buen espacio para parafrasear y reescribir puntos clave, así como resaltar conceptos importantes. Por ejemplo, considera el siguiente texto original:

“Esta comparación sugiere que el lento progreso de la erosión en las colinas y montañas es similar a los cambios mucho más rápidos y observables vistos en miniatura sobre nosotros”.

Podría reescribir ese texto en algo como esto:

“Las montañas y colinas experimentan el mismo declive como ocurre en tierras bajas y ríos, solo que más lentamente. Similar a los jugadores de béisbol.

Lo que estoy haciendo aquí es poner una sola pieza de información en dos frases distintas, una de las cuales tuve que idear yo mismo. Esta es una gran herramienta que es usada en la memorización, y también es una gran manera de hacer que la información sea más significativa para mí a nivel personal. También añadí una parte sobre el béisbol porque me gusta el béisbol, y hace que el concepto sea entendible instantáneamente cuando lo veo nuevamente. Al repetirlo a lo largo de un libro entero, este proceso multiplica tu capacidad de aprendizaje por sí solo.

La fase de recitación al organizar tus estudios es genial porque funciona en diferentes medios, y existen muchas maneras para expresar tus preguntas y reafirmaciones.

Volviendo al ejemplo del cine europeo, si estás viendo *El Séptimo Sello*, de Ingmar Bergman (en resumen: un caballero medieval conoce al ángel de la muerte, y trata de ganar tiempo jugando ajedrez con él), podrías escribir

preguntas sobre las referencias bíblicas, el arte de la dirección, las referencias de la Edad Media, o la cinematografía. También podrías escribir un resumen o hacer un video blog de la película y señalar las secuencias cruciales que son más relevantes para tus preguntas. Podrías también compararla con otras películas de Bergman, o acotar similitudes de su estilo con el de otros directores que estás estudiando. La parte importante es que estás tomando el tiempo para parafrasear y recitar nuevo conocimiento y hacer que sea significativo para ti y nadie más.

Revisar. El último nivel del método SQ3R es cuando repasas el material que has estudiado, te familiarizas nuevamente con los puntos más importantes y fomentas tus habilidades para memorizar el material.

Robinson desglosa este nivel en días específicos de la semana, pero solo mencionaremos algunas de las tácticas en general. Estas incluyen escribir más preguntas sobre partes importantes que has resaltado, responder oralmente algunas de las preguntas si puedes, revisar tus notas, crear tarjetas para conceptos y terminología importantes, reescribir la tabla de contenidos usando tus propias palabras, y crear un mapa mental. Cualquier tipo de práctica que te ayude a extraer, asimilar y comprometer información para memorizarla es útil (aunque las tarjetas son especialmente efectivas).

Este paso busca fortalecer tu memoria del material, pero hace más que eso. Te ayuda a ver conexiones y similitudes entre diferentes aspectos que podrías no haber captado al inicio y a colocar conceptos e ideas en un contexto más amplio. También puede mejorar tus habilidades de organización mental, por lo que puedes usar esta práctica para otros temas.

Piensa en este paso como la continuación natural del paso de explorar. En este punto, has conseguido un boceto del campo, te has metido en el meollo y ahora debes dar un paso atrás, reevaluar y hacer conexiones más precisas y esclarecedoras. Coloca eso junto a la memorización y tu camino al autoaprendizaje se vuelve esencialmente un atajo.

Mi libro de geología no tiene escasez de términos que pudiese colocar en tarjetas. “Monoclinal”, “estratificación”, “abrasión glaciar”, saca ese marcador ya mismo. Pero también podría mapear el proceso de la glaciación en un diagrama de flujos o algún otro medio visual. También podría hacer una línea de

tiempo de las eras de la tierra y asociarlas con los cambios geológicos más significativos que tuvieron lugar en cada era. También puedo anotar preguntas que surjan y que el libro dejó sin responder o hicieron que quisiera investigar más.

Puedes usar la mayoría de los elementos de la fase de revisión del libro para la planificación de estudio de la misma manera. En nuestro ejemplo del cine europeo, podrías hacer un catálogo o una base de datos de los directores de cine europeo que resuma sus trabajos, sus temas principales o elecciones de estilo. Puedes hacer tarjetas que te ayuden a recordar cada importante faceta de diferentes esfuerzos europeos: “neorrealismo”, “horror giallo”, “spaghetti western”, y “cinema du look”. Y claro, puedes registrar lo que has aprendido, sea en forma escrita o expresión visual.

El método SQ3R no es un chiste. Es exhaustivo y detallado y requerirá paciencia y una aguda organización para llevarlo a cabo. Pero, si te regalas la paciencia y devoción para tomar cada paso seria y lentamente, lo encontrarás increíblemente útil para abordar un tema complejo. Y cada vez que lo hagas, será un poco más sencillo que vez anterior.

Enseñanzas

Previsualizar un texto esencialmente implica reunir toda la información relevante que necesitas saber sobre un texto antes de leerlo. Esto puede implicar detalles básicos como el título del texto, sinopsis, índice, etc., o podrías usar métodos más elaborados de previsualizar para familiarizarte de manera más íntima con el texto.

Un método más complejo es el método CPM. Aquí, primero tomas nota de todos los detalles básicos como el título, encabezados, etc. Luego, procedes a la introducción, conclusión, la primera línea después de cada encabezado y cosas como objetivos de aprendizaje. Para finalizar, anotas lo que ya sabes sobre el tema principal en el cual se basa el texto, qué preferencias tienes sobre el texto o sus ideas/temas, y las metas de aprendizaje que tienes en mente para el texto.

Otro método similar es el método de las 4 “P”, las cuatro “P” significando propósito, previsualizar, previo conocimiento y predicción. Así como el método CPM, toma nota de por qué estás leyendo el texto, luego hojea las partes

rudimentarias del libro como título y encabezados. Siguiendo esto, piensa sobre lo que ya sabes sobre los temas principales del texto y, finalmente, realiza algunas predicciones informadas sobre lo que el autor va a decir sobre estos temas.

El último método de previsualizar es llamado método TIPEAR. Aquí, hojeas el título, encabezados, introducción, primera oración después de cada encabezado, los elementos visuales, las preguntas al final de cada capítulo y los resúmenes, si existen.

Capítulo 3. La esencia de la lectura rápida

Leer. Lo has hecho desde que eras un niño. ¿Qué tienes que aprender al respecto? Resulta que probablemente nunca hayas aprendido cómo leer rápida y eficientemente. Lo que sea que hayas estado haciendo ha sido suficiente para avanzar, pero aprender a leer mejor y a retener más información es una habilidad por sí sola. No es solo la absorción pasiva de información a la que estás acostumbrado.

Es posible que, sea lo que sea que aprendas y estudies, eventualmente tengas que leer al respecto. Mientras más lees, mejor, lo que significa que mientras más rápida y eficientemente leas, más rápido y eficiente será tu aprendizaje. ¿Cómo alcanzamos ese punto?

A menudo puedes volverte un experto en un tema intelectual al leer lo suficiente de esa área. Pero, a pesar de la increíble importancia de leer, la mayoría de nosotros somos extremadamente ineficientes en ello. Como un niño que nunca va más allá de gatear, la mayoría de las personas tiene una habilidad lectora suficiente para moverse, pero están lejos de correr.

El adulto promedio lee a una velocidad de 300 palabras por minutos. Puedes tomar varias pruebas de lectura y comprensión en línea para conocer tu nivel de habilidad actual conociendo tu velocidad en palabras por minuto. De acuerdo con una prueba de velocidad de lectura llevada a cabo por Staples, aquí tienes un promedio de cuántas palabras por minuto lee una persona:

Estudiantes de tercer grado: 150 ppm

Estudiantes de octavo grado: 250 ppm

Adulto promedio: 300 ppm

Estudiante universitario: 450 ppm

Ejecutivo de negocios: 575 ppm

Profesor universitario: 675 ppm

Obviamente esto no es bueno para nuestra búsqueda de autoaprendizaje. Piensa

en la diferencia que podrías lograr si pudieras añadir al menos 100 palabras más por minuto. Serías capaz de terminar un libro un 25 a 33% más rápido. Podrías pasar más tiempo en lo que importa: analizar y pensar sobre la información, opuesto a simplemente absorberla. O simplemente terminarías tu lectura y tendrías más tiempo para tus otros objetivos y hobbies.

Este capítulo se trata de enseñarte a leer más rápido, así como a retener más. Conseguirás lo mejor de ambos mundos. Es importante acotar que la lectura rápida como un concepto de leer un libro en minutos es en gran medida un mito. Un par de sabios y genios en el mundo podrían ser capaces de tal cosa, pero para el resto de nosotros, nuestros meros cerebros mortales no pueden procesar cosas como una computadora.

En este capítulo, abarcaremos cuatro de los consejos principales para entrenarte para que leas más rápido mientras retienes más información a la vez; algo para mortales. Verás por ti mismo (eventualmente, ¡no inmediatamente!) que la lectura rápida como tal no es un mito y puedes usarla en tu búsqueda por un mejor aprendizaje. Lo que hay adelante es lo siguiente: cómo detener la subvocalización, entrenar tus ojos para ampliar y extender, cómo hojear de manera estratégica información importante, y cómo mantener una mejor concentración y atención. Comenzaremos con la subvocalización.

Detén la subvocalización

¿Qué es la subvocalización?

Cuando comenzaste a leer, probablemente lo leíste en voz alta. Tu profesor de primaria quería que leyeras el libro y dijeras las palabras en voz alta. Luego de que dominaste esta habilidad, se te dijo que simplemente dijeras las palabras en tu mente y leyeras en silencio. Como también lo acotamos anteriormente, las partes de nuestro cerebro que controlan la comprensión del lenguaje también controlan el habla, lo cual apunta a un enlace fundamentalmente biológico entre leer y decir las palabras. Esto se evidencia más por el hecho de que la velocidad promedio de una persona es a menudo la misma que su velocidad al hablar.

Cuando se trata de leer, a menudo estamos limitados por el tiempo que toma para que nuestra mente consciente pronuncie las palabras en la página. No las decimos en voz alta, pero nuestra mente las enuncia inconscientemente: esto se conoce como “subvocalización”. Aquí es donde la mayoría de la educación y niveles de habilidad lectora terminan.

Para moverte a un nuevo nivel, debes dejar de hacer sonar las palabras dentro de tu cabeza. Subvocalizar toma tiempo, más tiempo del necesario para comprender las palabras que estás leyendo. Es casi imposible ir más allá de las 400 o 500 palabras por minuto mientras subvocalizas. E incluso si se logra, suena como si estuvieras teniendo un infarto porque estás hablando demasiado rápido dentro de tu mente.

Cuando decimos una palabra en voz alta, toma cierta cantidad de tiempo pronunciarla. Sin embargo, no necesitamos de hecho pronunciar las palabras cuando leemos. Podemos simplemente absorberlas. Para hacer esto, necesitas entrenarte para leer sin escuchar las palabras dentro de tu cabeza.

Si alguien lee cerca de mil palabras por minuto (completamente posible y domable), no hay manera de que puedan escuchar las palabras dentro de su cabeza mientras tratan de procesarlas. En lugar de eso, simplemente ven la palabra y su cerebro extrae el significado de lo que está escrito. Se trata de

procesar el significado sin decir las palabras en voz alta; esta es la esencia de detener la subvocalización, y no suena fácil porque ¡es un hábito difícil de romper!

Ya que la mayoría de las personas actualmente no puede separar la subvocalización de la comprensión, están bloqueados en una velocidad de 400-500 palabras por minuto. Moverse más allá requiere que aceptes que tu mente y tus ojos leen más rápido que tu boca.

Empieza escogiendo cualquier palabra en un párrafo y obsérvala por un momento en total silencio. Mírala, y en lugar de repetir la palabra mentalmente trata de lo que representa y lo que significa. Piensa sobre su significado. Podrías incluso describirla mentalmente en lugar de leerla dentro de tu cabeza. Seguirá habiendo un poco de subvocalización, pero al simplemente observar palabras sin el deseo de pronunciarlas, el nuevo hábito comenzará a formarse por sí solo.

Esta parte podría sentirse oscura o abstracta al inicio, y eso es totalmente normal. Podría incluso sentirse imposible, y eso también es natural porque estás fundamentalmente cambiando cómo asimilas información. Lo único que debe importarte es ver las palabras sin el deseo de escuchar la manera en que suenan.

Lo siguiente, escoge una oración de algún lado o puedes escribir una tú mismo. Ahora, en lugar de subvocalizarla cuando la lees, trata un par de cosas para ver si funcionan para ti.

Primero, imagínala visualmente en tu mente. Segundo, tararea para ti mientras la lees, por lo que literalmente no puedes leerla debido al tarareo. Tercero, del mismo modo, puedes practicar leer mientras masticas un chicle bajo la premisa de que hace difícil vocalizar subconscientemente. La lógica detrás del tarareo y el chicle es que funcionan como distracciones efectivas, tal como reproducir música de fondo mientras lees. La música es una opción particularmente potente porque no solo ayuda a detener la subvocalización, sino que también mejora la concentración al leer en general.

Sin embargo, ten en cuenta que no todos los tipos de música lograrán esto. Algo como un metal pesado o algo como un beat muy fuerte probablemente de distraerá demasiado y reducirá tu velocidad al leer. Escoge algo suave, como música clásica o algo que sea más instrumental y menos letra.

Un cuarto paso que podrías querer usar mientras tratas de detener la

subvocalización es algo que marque el paso visualmente. Puede ser un lápiz, o incluso tu dedo; cualquier cosa que te ayude a seguir las palabras en una página. Esto mejora la concentración, reduce la subvocalización, y también te ayuda a hacer algo llamado agrupación de palabras. Más sobre eso luego.

Otra manera novedosa en la que puedas usar el mismo principio es ocupar la subvocalización en tu cabeza con otra voz. La próxima vez que leas, trata de contar en tu cabeza de manera simultánea. A medida que haces eso, fija tus ojos primero al inicio de la oración y luego en el medio, y por último en la parte final. Estás ocupando tu voz interna con algo más, pero permitiendo que ocurra el procesamiento. Practica tanto como puedas y eventualmente no sentirás la necesidad de subvocalizar para entender las palabras.

Por ejemplo, toma una oración como “se acercan las abejas”. Visualiza cómo se ve eso en lugar de decir las palabras per se. Por allí es por donde comienzas.

La subvocalización puede ser difícil de eliminar, pero está bastante claro que puedes pensar más rápido de lo que hablas, así que puedes ver cuán importante es para leer más rápido. Cuando estás leyendo algo increíblemente complejo con mucho argot y terminología técnica, podrías verte forzado a mantener la subvocalización para mantener una velocidad de lectura lo suficientemente rápida porque los trucos como la visualización, reproducir música, etc., podrían no funcionar. Además, cuando estás leyendo por placer, no hay ganancia en leer lo más rápido que puedas, y probablemente no disfrutes tanto el libro si lo haces. En estos escenarios, la subvocalización puede ser algo bueno ya que la velocidad de lectura no es una prioridad. Sin embargo, en líneas generales, puedes permitirte minimizar la subvocalización porque el resultado neto será un incremento en la velocidad de lectura, la cual te permitirá adquirir más conocimiento.

El siguiente paso para leer más rápido es entrenar y ejercitar tus ojos; ponerlos en forma para leer rápido. Tus ojos también son músculos, después de todo, debes entrenarlos para la mayor carga de trabajo que le vas a dar.

Entrena tus ojos

El siguiente paso principal para aprender a leer más rápido y más eficientemente es entrenar tus ojos. Tus ojos son músculos, así que necesitan ser ejercitados y preparados para leer más rápido. Obviamente, incrementar tu velocidad de lectura requerirá una carga de trabajo en tus ojos mayor a la que están acostumbrados. Si lees por ocio, tus ojos apenas se mueven, pero la lectura rápida es una actividad de concentración que requiere tiempo y esfuerzo; con grandes beneficios.

Con la llamada lectura normal, tus ojos no se mantienen fijos en un sitio mientras lees. Los estudios de seguimiento de ojos han demostrado que tus ojos de hecho tiemblan y se mueven considerablemente. A esto se le conoce como sacudida ocular. Y cada movimiento lejos de tu posición en el texto requiere un par de milisegundos para reajustar y reenfocar. Todos estos minúsculos reajustes al ubicar tu lugar en un libro se acumulan y son muy costosos para tu velocidad de lectura.

Entonces, no estás entrenándote para mover más los ojos; en lugar de eso, estás entrenando tus ojos para que se muevan menos y de una manera más controlada para no desperdiciar energía y esfuerzo. Es más fácil de lo que crees, aunque podría parecer que estás de vuelta en la escuela primaria.

Existen dos maneras para hacer esto. La primera es usar tu dedo, u otro objeto como un señalador. La segunda es fortalecer tu visión periférica y aprender a enfocarte en bloques de palabras en lugar de palabras individuales.

Usar un dedo para guiarte mientras lees es considerado a menudo algo reservado para niños y luego olvidado una vez que le agarran el hilo a la lectura. Es importante porque te mantiene enfocado y se asegura de que no estás siendo distraído y no estás desperdiciando energía.

Este truco es útil de nuevo mientras dominas la lectura rápida. Usa tu índice para marcar dónde vas en la página en todo momento. Debe seguir la palabra que estás leyendo actualmente, lentamente, desplazándote por cada línea. Podría

sentirse raro al inicio, y podría reducir temporalmente tu ritmo de lectura mientras te adaptas, pero usar un señalador es crítico si quieres mejorar tu habilidad lectora.

Al mover tus dedos más rápidamente de lo que lees realmente, tus ojos se acostumbran a ver el texto más rápido de lo que tu cerebro puede procesar lo que está escrito. Esto romperá tu apego a la subvocalización y puede fácilmente permitirte incrementar tu ritmo de lectura con suficiente práctica.

Al usar un señalador, tu meta principal es moverlo a un ritmo muy consistente. No debes detener tu dedo ni moverlo más lento. Simplemente debe desplazarte de un lado del texto al otro con una velocidad uniforme.

Ve e inténtalo en este momento con cualquier escrito que tengas frente a ti. Puedes incluso pausar esta lección por un minuto para intentarlo. Podrías sentirte como un tonto, pero te darás cuenta que usar un dedo concentrará los movimientos de tus ojos e incluso te impulsará a una velocidad más rápida.

Una de las epifanías más grandes y sencillas en tu travesía de convertirte en un lector más ágil será reconocer cuánto se mueven tus ojos mientras lees. Para la persona promedio, sus ojos no pueden moverse en una única y fluida línea sin tener que retroceder. Si comienzas a prestar atención a tus ojos, puedo garantizarte que comenzarás a darte cuenta de cuán a menudo los mueves hacia atrás, luego hacia adelante, luego hacia atrás nuevamente. A la larga, esto añade horas completas a tu experiencia de lectura, y podría incluso evitar que termines en primer lugar.

La segunda parte de ejercitar tus ojos, además de usar un señalador y calmar tu exceso de movimientos oculares, es abordar la fijación ocular. Una fijación ocular es una ubicación en la página donde tus ojos se detienen. Los lectores que tienen menos fijaciones oculares leen más rápido porque asimilan más palabras con cada fijación.

Mientras más amplio sea el alcance de tu visión, más palabras puedes procesar con la fijación ocular y más rápido puedes leer; y, por supuesto, menor número de fijaciones oculares realizas en una página. Aquí tienes un ejemplo para que puedas probar esto. Lee esta oración: mañana en la mañana habrá tarta de banana. Para el lector promedio, necesitarían una fijación ocular para cada palabra debido a la naturaleza de la oración. Pero, alguien con un alcance de

visión más amplia necesitaría solo dos o tres fijaciones porque pueden asimilar más palabras a la vez. Cuando múltiples palabras en esta oración son absorbidas juntas, pueden ser procesadas más rápido que si lo haces de manera individual. Así que, para lidiar con la fijación ocular, debemos ampliar cuanto podemos ver a la vez. Adquirir la habilidad para ver muchas palabras a la vez es esencial para la lectura rápida. La meta es dejar de ver una sola palabra a la vez y, en lugar de eso, comenzar a aprender cómo ver palabras por lote.

Mediante este proceso, estás tratando de fortalecer tu visión periférica. La visión macular es tu enfoque principal. Cuando ves algo directamente, lo ves con tu visión macular. La visión periférica es lo que ves con menos claridad fuera de tu visión macular. Debido a que las células receptoras en la retina de tus ojos están concentradas en el centro y menos concentradas hacia los bordes, los colores y las formas son más difíciles de distinguir con tu visión periférica (aunque puedes aprender rápidamente en movimiento).

Pero puedes ver a la izquierda, a la derecha, arriba y debajo del área bordeada por tu visión macular. El punto es, tu visión periférica debe mejorar para leer más rápido y reducir la fijación ocular, así que ejercita tus ojos para fortalecer esta habilidad.

Existen seis músculos ligados a cada uno de tus ojos. Estos músculos controlan todos los movimientos que tus ojos realizan, incluyendo aquellos que hacen que tus ojos vean hacia abajo, hacia arriba y alrededor. Los músculos de los ojos también ayudan a que tus ojos se concentren en objetos cercanos y cosas que están muy lejos. Así como cualquier otro músculo en tu cuerpo, el ejercicio ayuda a que los músculos de tus ojos ganen fortaleza y flexibilidad. Y así como cualquier otro músculo, hay ejercicios especialmente diseñados para ayudarte a ganar fortaleza y flexibilidad en los músculos de los ojos.

Aquí tienes un ejercicio sencillo diseñado para ayudarte a ganar flexibilidad en los músculos de los ojos y mejorar la velocidad de lectura.

Para comenzar, siéntate o ponte de pie y concentra tu visión directamente hacia adelante. Luego, estira tus brazos como solías hacerlo cuando pretendías ser un avión. Levanta los dos pulgares hacia el cielo y mantén esa pose.

Ahora, mantén tu cabeza derecha, mueve tus ojos hacia la derecha hasta que puedas ver tu pulgar. Si no puedes verlo, solo lleva tus ojos hacia la derecha lo

más que puedas. Luego mira hacia la izquierda mientras te aseguras de que tu cabeza está firme y mirando directamente hacia adelante. Esto es una repetición. Trata de no mover tu cabeza, solo tus ojos, para que así estés llevando tus ojos a cada lado y trabajando los músculos involucrados.

Continúa mirando de derecha a izquierda y de izquierda a derecha nueve veces más. Ese es un set de nueve repeticiones. Repite la secuencia de diez miradas a cada lado para un total de tres sets. Tus ojos deben sentirse bastante cansados al final, será una sensación rara y desconocida.

Podría no parecerlo, pero este acto de estirar y trabajar los músculos de tus ojos ampliará tu esfera de visión. Mientras que anteriormente solo podías concentrarte en una palabra ahora tienes la habilidad de concentrarte en dos o tres. A medida que tus músculos de visión periférica se fortalecen, podrías incluso evolucionar para ver toda una línea de texto con una mirada. El punto es, incluso si solo duplicas tu concentración al ver dos palabras al mismo tiempo, has duplicado de manera efectiva tu velocidad de lectura al entrenar tus ojos. Esta técnica, junto con la de usar un dedo o un objeto como señalador, te ayudará enormemente a leer mejor.

El siguiente paso para leer mejor se trata de echar un vistazo a la información de manera estratégica y extraer las partes importantes al saber qué buscar y qué puedes saltar.

Agrupación de palabras

En la sección anterior discutimos cómo puedes ampliar tu visión para ver más palabras que el lector promedio, Pero, ser capaz de verlas es solo la mitad de la historia. También necesitas procesar las palabras juntas a un ritmo suficientemente rápido para incrementar tu velocidad de lectura en general. Este proceso es llamado agrupación de palabras.

La manera más sencilla de aprender a leer más palabras al mismo tiempo es simplemente practicar. Puedes hacer esto de inmediato mientras lees este libro. Trata de tomar tres palabras al mismo tiempo y continúa leyendo lo más que puedas antes de que sientas que estás perdiendo el rastro de lo que se está diciendo. El proceso es mucho más sencillo de lo que suena, y probablemente te sorprenderás de lo rápido que podrás leer como resultado. Aun así, este es un modo de leer al que no estamos acostumbrados, y solo la práctica cambiará eso. Una vez que puedas tomar tres palabras al mismo tiempo cómodamente, puedes comenzar a practicar con cuatro palabras y quizás incluso cinco. Aquí es donde las habilidades que has aprendido en la sección anterior serán útiles, ya que has entrenado tus ojos para asimilar más palabras al mismo tiempo.

Un excelente recurso para ayudarte con esto es el sitio web de Alchemy Educational Training de Ron Cole (<https://superreading.com/eyehop/>). Este sitio web contiene diversos archivos PDF personalizados para agrupaciones de dos, tres, cuatro y cinco palabras (o “saltos” como lo llama Cole) para que puedas practicar asimilando esa cantidad de palabras a la vez. También puedes crear tu propio PDF a través del sitio web. Si hay un artículo o texto con el que quieras practicar la agrupación de texto, puedes simplemente ingresarlo en el sitio web y elegir cuántas palabras quieres agrupar. Así que, si te decides por tres, habrá un espacio ligeramente mayor luego de cada tercera palabra para hacer más fácil que asimiles un set de palabras en particular a la vez.

Podrías preguntarte si el no leer palabras individualmente llevará a perderte conceptos o ideas importantes y apenas entender el meollo de lo que se está diciendo en un texto. Este miedo es infundado y probablemente influenciado por la insistencia de nuestros profesores en la infancia a que leyéramos cada palabra

para un mejor entendimiento. Cumplió su objetivo entonces, pero ahora no necesitamos hacer lo mismo. Las palabras solas no pueden cargar conceptos o ideas; esto se expresa solo en grupos de palabras. Si puedes aprender a leer estos grupos de palabras a un ritmo rápido mientras mantienes el nivel de comprensión, no te perderás nada importante. De hecho, probablemente absorberás más información más rápido en lugar de dejar cosas a media porque te toma demasiado tiempo leer.

Hojea estratégicamente

El siguiente paso para leer más rápido es entender cómo hojear de manera estratégica tu material; luego de detener la vocalización y entrenar tus ojos. Para la mayoría de nosotros, hojear tiene una connotación negativa. Es cuando estamos apurados y solo podemos ver la primera oración de cada párrafo; o cualquier método que decidas que tiene sentido. Lo que vamos a discutir aquí es una manera de hojear totalmente diferente.

Francamente, no toda la información es creada de la misma manera, y esto puede ser cierto incluso dentro de oraciones y párrafos. Existen algunas cosas que están destinadas a desperdiciar nuestro tiempo de lectura, así que debemos aprender qué es exactamente lo que está bien saltar, en qué concentrarnos y cómo manejar todo eso. Hojear información en nuestro contexto se trata de ahorrar tiempo y ser capaz de ver lo que está frente a ti.

Aquí, estamos hojeando de una manera que te permita retener lo suficiente, cortando lo que no hace falta. Una hojeada tradicional se saltaría alrededor de 75% del contenido; aquí, solo nos estamos saltando 25%. ¿Cómo logramos eso? Existen tres métodos interrelacionados que podemos usar.

Primero, comienza leyendo las tres palabras del margen de las páginas y deja de leerlas.

Por defecto, siempre comenzamos leyendo la primera palabra a la izquierda y nos desplazamos hasta la última palabra a la derecha. Se nos enseñó a ser meticulosos y a no dejar piedra sin mover. Pero aquí está el truco: puedes comenzar a leer desde la tercera palabra a la izquierda y detenerte en la antepenúltima palabra, y tu visión periférica podría simplemente captar las primeras y últimas dos de manera automática.

En una línea de diez palabras, esto te permite “leer” solo seis y ahorrar 40% del esfuerzo y tiempo. Esto obviamente se acumula bastante rápido. Como con todas estas técnicas, detén el curso y pruébala por un segundo. ¿Se siente raro? ¿Se siente como si estuvieras saltándote información importante? Solo haz la prueba

y descubrirás que no te estás perdiendo nada que sea necesario para la comprensión. Tu cerebro llenará los espacios y serás capaz de resolverlo a través del contexto de la oración.

Segundo, salta las palabras sin sentido.

Para aclarar, saltar palabras pequeñas no es lo mismo que hojear lo que estás leyendo. Cuando hojeas algo, no estás reteniendo las palabras o ideas que estás consumiendo. Podrías tener una idea general del trabajo, pero los detalles finos probablemente se perderán.

Aprender a leer más rápido se trata de eliminar las palabras pequeñas e innecesarias que llenan una página. No todas las palabras son creadas de la misma manera. Existen muchas palabras de títulos oscuros que no te ayudan, y obligarte a leerlas solo puede hacer daño a tus esfuerzos. Estas palabras ciertamente tienen su lugar, claro, ¡y las necesitamos para construir oraciones e ideas! Pero, cuando estamos tratando de leer rápidamente, a menudo podemos saltar estas palabras sin efectos adversos: “si”, “es”, “para”, “el”, “la”, “los”, “y”, “era”.

La mejor parte de saltar las palabras pequeñas es que no contribuyen en nada útil, así que obviarlas de manera efectiva significa que estás sacándole mayor provecho a tu experiencia de lectura en menos tiempo. Si estás leyendo ficción o poesía, quieres apreciar la prosa y la estructura de la oración, así que este consejo podría no funcionar para ti. Pero, nuevamente, ¡de todas maneras no tratarías de leer rápido esos libros!

Veamos una oración de ejemplo que usa algunas de esas palabras inútiles: “el perro entró a la casa y comió su comida, que era sobras de spaghetti”. ¿Cuántas palabras puedes eliminar de esa oración? Al menos cuatro o cinco. La oración tiene 15 palabras. ¡4 o 5 es un tercio de la oración!

Un método útil que puede ayudarte a saltar palabras innecesarias es el método zigzag. Esto es similar a usar algo que marque el paso a una velocidad constante y con una dirección lineal, pero con una diferencia crucial. En lugar de ir de izquierda a derecha, vas en zigzag. Trata de leer la misma oración de arriba, pero

mueve tu dedo de arriba abajo en lugar de izquierda a derecha y lee solo las palabras que señala tu dedo. Te darás cuenta que aun así terminaste leyendo el meollo del asunto a pesar de que leíste mucho menos palabras de las que contiene la oración. Mientras lees, te darás cuenta que las palabras de relleno generalmente son conjunciones o preposiciones, y las piezas importantes de las oraciones usualmente son sustantivos y verbos. Ten esto en cuenta mientras lees y practicas y aprenderás a detectarlas más rápidamente a medida que avanzas.

Tercero, haz un escaneo de palabras importantes. Esto está relacionado con el punto anterior de ignorar palabras innecesarias. Cuando puedes identificar lo que importa en una oración, ese entendimiento es todo lo que necesitas. Mientras lees una oración dada, probablemente entiendes 90% del significado con solo el 50% de las palabras y, para objetivos de aprender a leer a un ritmo rápido, el resto de las palabras son un relleno innecesario.

Por ejemplo, “yo fui al veterinario ayer porque mi gato estaba enfermo”. Esa es una oración de 10 palabras.

¿Cuáles son las palabras importantes en esa oración? “Veterinario”, “ayer”, “gato”, y “enfermo”. Son solo cuatro palabras que hemos sacado de la oración y todo lo demás no es necesario para entender el significado. Puedes absolutamente entender el significado de la oración con esas palabras. Esto es más fácil de hacer que el paso anterior y también evita que pierdas más tiempo en palabras inútiles y sin sentido.

Veamos otro ejemplo. “Quiero ir a China porque he escuchado que la comida es muy sabrosa y las personas son amables”.

¿Cuántas palabras necesitas realmente para entender el significado en esa oración? “Quiero”, “ir”, “China”, “comida”, “sabrosa”, “personas” y “amables”. Son 7 palabras de las 18 que tiene la oración. Ahora puedes ver lo valioso que es este método.

Escanear párrafos así requiere práctica, pero puede incrementar ampliamente tu velocidad de lectura. Y la belleza es que, si escaneas un párrafo y no captas completamente el significado, simplemente retrocedes y añades lentamente las palabras hasta que tenga sentido. Luego sigues.

Hojear información estratégicamente probablemente no es lo que pensabas inicialmente. La mayoría de las personas piensa que hojear es simplemente echar

un vistazo a una información y perderse las partes vitales. Pero aquí, esto implica aprender a analizar información y leer solo lo que es necesario para entender el significado. Es un camino más duro, pero más gratificante para aprender mejor y leer más rápido.

Diversas estrategias para leer más rápido

Arriba hemos discutido algunas mejoras principales que puedes realizar para incrementar tu velocidad de lectura, y también repasamos algunos trucos para ayudarte con ello. En esta sección, discutiremos algunos trucos que puedes emplear para leer más rápido.

Una vez que has experimentado y practicado los trucos de arriba un par de veces, puedes avanzar y cronometrarte mientras lees. Para hacer esto, fija el cronómetro a un minuto y escoge un texto con el que puedas practicar. Inicia el cronómetro y lee normalmente, repasando el texto las veces que sea necesario. Una vez que el tiempo se agote, toma nota de lo lejos que llegaste.

Ahora, usa cada una de las estrategias de lectura rápida en tu arsenal y lee el mismo texto durante un minuto y mira lo lejos que llegas. Es probable que hayas terminado leyendo más que cuando trataste leyendo normalmente. Esta es una gran manera de engañar tu mente a retarte a ti mismo al establecer puntos de referencia para que superes la próxima vez que pruebes esta técnica. Toma nota de cuántas palabras abarcaste en el minuto en el que usaste las técnicas de lectura rápida.

La próxima vez que te cronometres, trata de superar tu número de palabras leídas anterior. Presionándote a leer más rápido es una de las mejores maneras para asegurarte de que lo haces, y cronometrarte te reta de una manera saludable que resulta en mejoras.

El siguiente consejo viene de parte de Abby Marks Beale, la experta número uno en lectura rápida, y es un consejo que reducirá tu tiempo de lectura de manera reiterada. De acuerdo con Beale, los escritores tienden a seguir un método común cuando transmiten cualquier tipo de información. Comienzan cada párrafo con una oración que presenta su objetivo y te da una idea justa de lo que va a ser discutido. También terminan párrafos con una reafirmación de la idea que fue expresada en la primera línea a través de una breve recapitulación. Como tal, ella sostiene que a menudo puedes salirte con la tuya leyendo solo la primera y última línea de los párrafos y entender casi todo lo que se está diciendo.

Esto es especialmente cierto en diarios científicos y académicos, ya que contienen mucha información técnica que una persona lego no entendería de todas maneras. La próxima vez que estés leyendo algo complejo, prueba este método y compáralo con leer una porción del texto palabra por palabra. Nota cuánta información has obviado leyendo solo la primera y última línea de cada párrafo. Es probable que no te hayas perdido de mucho.

Este último consejo no es una estrategia como tal, sino un consejo general que mejorará tu velocidad de lectura en general y que busca mejorar tu vocabulario. Hasta cierto punto esto ocurrirá naturalmente si lees más, pero puedes acelerar el proceso al leer no ficción o trabajos más intelectuales ya que los escritores académicos tienden a escribir en un lenguaje más formal.

Expandir tu vocabulario mejora tu velocidad de lectura porque, cuando estás leyendo y te topas con una palabra cuyo significado no conoces, terminas perdiendo tiempo tratando de descubrir el contexto en el cual está siendo usada. Esto trae de vuelta muchas de las tendencias rudimentarias como regresar y releer palabras, y el resultado es que terminas leyendo más lento. Sin embargo, si ya sabes lo que significa la palabra, simplemente evades este problema.

Enseñanzas

Este capítulo tiene un enfoque doble. Enfatiza la lectura rápida, así como la retención del mayor contenido que puedas, principalmente a través de tres técnicas.

Primero, tenemos que eliminar la subvocalización. Esta es la práctica de decir palabras en tu cabeza mientras las repites. La subvocalización reduce significativamente la velocidad a la cual podemos leer. Sin embargo, deshacerse de esta tendencia tomará tiempo ya que es algo que está arraigado en la mayoría de nosotros. Para practicar la lectura sin subvocalizar, trata de distraerte con música suave de fondo mientras lees. Usa algo que visualmente marque el paso como tu dedo. La goma de mascar también te ayuda a subvocalizar menos.

Lo siguiente, debemos entrenar nuestros ojos para leer mejor. La mayoría de nosotros no estamos al tanto de cómo nuestros ojos se mueven de un lado a otro mientras leemos. Esto nos ralentiza porque terminamos releendo palabras que ya hemos leído. Debemos entrenar nuestros ojos para que se mantengan fijos, y

también debemos permitir que nuestros ojos asimilen más palabras a la vez. Tendemos a enfocarnos en cada palabra de manera individual, pero con la práctica, podemos leer de dos a cinco palabras simultáneamente.

La tercera estrategia es hojear de manera efectiva e inteligente. Hacemos esto al saltarnos tres palabras al margen de cada línea, tanto del lado izquierdo como derecho ya que estas son captadas por nuestra vista periférica de todas maneras. También tenemos que saltar palabras sin sentido mientras leemos porque estas no mejoran nuestro entendimiento de las ideas y conceptos principales del libro. Por último, debemos escanear el texto en busca de palabras importantes. Estas usualmente son sustantivos o verbos, mientras que las conjunciones y preposiciones pueden ser obviadas en general.

Capítulo 4. Mejorando la retención y la comprensión

La lectura rápida es a menudo asociada con una pérdida en la comprensión y retención. Mientras más rápido lees, menos puede ser procesado realmente y por ende retenido, o es lo que afirman. Aunque hay cierto nivel de veracidad en esto, las consecuencias de la lectura rápida sobre la comprensión y la retención han sido sumamente exageradas. Además, hay cosas que puedes hacer para comprender y retener tanto como sea posible mientras también mejoras gradualmente tu velocidad de lectura.

Es cierto hasta cierto punto, leer demasiado rápido inevitablemente resultará en una pérdida de comprensión. Sin embargo, si esto es algo bueno o malo depende de lo que estés leyendo. Si estás leyendo una novela de Dan Brown, cierta pérdida de comprensión no hará mucho daño. Lo mismo aplica para artículos de periódicos y otras formas mundanas de medios. Sin embargo, incrementar tu velocidad de lectura hasta un punto donde la comprensión esté en riesgo de por sí es un reto y tomará mucho tiempo y práctica.

Recuerda, el adulto promedio puede leer hasta 300 palabras por minuto. Tú puedes llegar hasta 500 palabras por minuto sin perder comprensión o retención de algún tipo. Si pudieses incrementar tu velocidad de lectura en 200 palabras por minuto, eso de por sí sería una gran mejora. El campeón actual de lectura rápida puede leer alrededor de 4700 palabras por minuto con un nivel de comprensión de 62%. Así que, incluso si pasaras un poco por encima de las 500 palabras por minuto, solo estarías reduciendo marginalmente tu comprensión o retención.

Todo esto es para decir que, aunque las preocupaciones sobre el entendimiento y retención de información son válidas, probablemente estás bastante lejos de tener que preocuparte por eso. La lectura rápida no se trata solo de leer descuidadamente lo más rápido que puedas. Eso es una trampa que se asegurará de que comprendas y retengas menos. En lugar de eso, si priorizas la comprensión y retención desde el comienzo y aplicas estrategias de lectura rápida como las que discutimos arriba mientras mantienes eso en mente, es mucho más posible leer rápido y entender todo simultáneamente.

En los capítulos anteriores, hemos discutido diversos consejos y trucos que buscan hacer esto al desechar el relleno y concentrarse en el punto crucial del contenido de tu texto. Este capítulo repasa más consejos y estrategias de ese tipo con un enfoque específico en la mayor comprensión y retención posible del

contenido. Primero, comenzaremos con cosas básicas y elementales para mantener altos tus niveles de retención. Luego pasaremos a estrategias específicas relacionadas con la visualización, salud de los ojos, lectura de ideas, etc.

Consejos básicos para mejorar la comprensión y la retención

Como se prometió, primero repasaremos algunos elementos básicos que contribuyen con tu velocidad de lectura, retención y comprensión en general. Pueden ser fijados inmediatamente o con el tiempo con algo de atención consciente, pero no hay estrategias “específicas” que necesites usar para estos elementos. Algunos podrían ser muy obvios, pero es bueno estar al tanto de ellos para que puedas sacarle la mayor productividad a tu hora de lectura.

El primer conjunto de cosas que puedes hacer se relaciona con tu entorno. Hacer estos pequeños cambios a la ubicación física donde lees puede hacer un mundo de diferencia en cuanto a lo mucho que retienes de tu texto. Lo primero que debes hacer es evitar distracciones mayores. Como se discutió anteriormente, algunas distracciones ligeras como música suave pueden ayudarte a detener la subvocalización y así lees más rápido. Pero, si el espacio en el que lees está frecuentemente lleno de ruidos fuertes, tus niveles de comprensión y retención bajarán. De manera similar, asegúrate de que no hay dispositivos electrónicos que puedan distraerte de tu lectura.

Siguiente, querrás mantener tu habitación ordenada y limpia. Organiza tu escritorio y asegúrate de que tu habitación esté bien iluminada y la temperatura no es demasiado fría o caliente. Si puedes tener una luz natural a través de una ventana, eso es mejor que tener luces artificiales. Además, si puedes tener plantas en tu espacio de lectura, tendrán una influencia apaciguadora lo que a fin de cuentas mejorará tus niveles de comprensión y retención al mejorar la concentración. Por último, evita leer en tu cama, porque esto puede causar una sensación de letargo e impactar tu calidad de sueño en general.

Ahora que hemos abarcado los factores ambientales, discutamos el segundo y sin duda más importante conjunto de cosas que puedes hacer para mejorar tu comprensión y retención al leer. Primeramente, entre estas cosas está volverse un buen lector. Esto incorpora muchos otros beneficios más pequeños que cosechas como resultado que también puede ser enfocado de manera individual. Esto

incluye mejora en tu vocabulario, fluidez en tu lenguaje, y el reconocimiento de varios tipos de frases como las que describimos arriba.

Más que nada, leer bien te ayudará a ganar conocimiento de varias disciplinas y sobre varios temas diferentes, lo cual impactará la manera en que piensas sobre y cómo previsualizas los textos que lees. Cuando participas con argumentos y temas de libros como Freakonomics luego de haber leído otros libros sobre economía, los resultados de aprendizaje finales son más ricos y más productivos que si solo te hubieses adentrado sin saber mucho sobre economía. Además, tu familiaridad preexistente con ciertos temas te permite conectar tu conocimiento recién adquirido con cosas que ya conoces, y esta es una de las mejores maneras de comprender y retener más.

En adición a esto, ser buen lector te da la ventaja de ser capaz de procesar más rápido palabras y oraciones. No solo te da la tan necesaria práctica, sino que también te familiariza con palabras y frases que de otro modo no hubieses conocido. Esto evita que tengas que acudir a un diccionario repetidamente, permitiéndote en lugar de eso simplemente seguir adelante con el texto.

Ahora bien, podrías estar preguntándote cómo exactamente puedes convertirte en un buen lector, y la verdad es que no hay otra manera de hacerlo. La mejor manera es tomar libros y artículos de los temas y disciplinas más amplios que consigas. Para hacer que el proceso sea más fácil, puedes hacer una lista de los temas que quieres abarcar y recopilar algunos libros relacionados con dichos temas. Escoge libros cortos para que puedas hacer esto en una cantidad razonable de tiempo y marca la completación de cada uno.

Eventualmente te darás cuenta de todos los beneficios de ser un buen lector y cómo impacta el próximo libro que leas.

Visualización

Ahora que hemos repasado algunas cosas básicas que puedes hacer para mejorar tu comprensión y retención a largo plazo, es hora de discutir algunas estrategias concretas para lograr la misma meta antes. La primera que discutiremos está dentro de los trucos más poderosos que puedes añadir a tu arsenal mientras haces uso de la lectura rápida, y esta estrategia es la visualización.

La visualización es una herramienta sumamente poderosa para la lectura rápida porque los humanos somos principalmente criaturas visuales. Hemos dependido de la visión para la supervivencia. Incluso hoy, la información visual conforma más del 70% de nuestra recepción sensorial diaria. Sin embargo, el lenguaje no es una habilidad natural que los humanos siempre han poseído. Es algo que se ha aprendido y se ha arraigado a lo largo de siglos de evolución. Por consiguiente, cuando leemos palabras, debemos ser capaces de traducirlas en imágenes para una máxima comprensión.

Esta actividad es llamada comprensión dinámica, donde formas una serie de imágenes en tu cabeza mientras lees para poder entender lo que está escrito en lugar de repetir palabras en tu cabeza. Como ya hemos discutido, es difícil detener la subvocalización, pero si logras reemplazarla con la visualización, te volverás un lector habilidoso con una gran comprensión y retención.

Una gran manera de comenzar a probar y practicar esta habilidad es comenzar leyendo libros de ficción. Es mucho más fácil visualizar una historia porque puedes introducirte en el campo visual de cada personaje si las habilidades descriptoras del autor son buenas. Es difícil comenzar a visualizar de inmediato el material de un texto complejo y leer ficción te ayudará a desarrollar gradualmente tus habilidades para que eventualmente puedas aprender a aplicar la lectura rápida a través de la visualización con materiales complejos. Una vez que estés cómodo con historias que se prestan fácilmente para la visualización, puedes avanzar a textos más técnicos.

A medida que lees textos de ficción para practicar la visualización, existen ciertos consejos que debes tener en cuenta. Primero, sé habitual y trata de

practicar la visualización todos los días, incluso si es por cortos períodos de tiempo. Segundo, sé tan detallado como puedas en tus visualizaciones. Los libros de fantasía son particularmente útiles para esto debido al mundo creado dentro de ellos, por lo que vale la pena probar los libros de Game of Thrones o los escritos por Brandon Sanderson. Asegúrate de tomar descansos, ya que las visualizaciones extensas pueden ser agotadoras cuando estás comenzando.

Además de leer, existen ciertos tipos de ejercicios de visualización que puedes aplicar y que te ayudarán mientras lees. Estos son bastante básicos y no consumirán mucho tiempo, pero son excelentes maneras para practicar esta habilidad. Para comenzar, puedes tomar cualquier imagen en tu teléfono y mirarla por el tiempo que necesites. Luego, cierra los ojos y recuenta cada detalle de la manera más extremadamente detallada posible. Una vez que has recontado lo que recuerdes, mira la imagen nuevamente y mira cómo te fue.

Inténtalo nuevamente con una imagen diferente luego de un par de minutos. Puedes repetir este mismo ejercicio con objetos, lugares y también con personas, con la diferencia de que debes rotarlos en tu mente para recontar cada minúsculo detalle. Sigue practicando hasta que sientas que estás cada vez más cómodo con la visualización. Eventualmente la actividad se volverá menos exigente en cuanto a tiempo se refiere y también notarás la diferencia que logra sobre tu lectura rápida.

Buen estado ocular

Luego de la visualización, otra herramienta invaluable para mejorar tu comprensión y retención es el buen estado ocular. Esto esencialmente implica ampliar el alcance de tu visión para que puedas ver más palabras a la vez. Normalmente, tus ojos se mueven y se fijan en cada palabra de manera individual antes de pasar a la siguiente. Este es un proceso extremadamente ineficiente que requiere mucho tiempo que puede ser reducido. Una vez que amplías tu alcance de visión, serás capaz de leer más palabras al mismo tiempo, lo que significa que tus ojos no pierden tiempo fijándose en cada palabra individualmente. En lugar de eso puedes procesar grupos de palabras de manera simultánea e incrementar tu velocidad de lectura en general.

La actriz principal en este drama es tu visión periférica. Tu visión periférica determina las cosas que puedes ver fuera de tu área principal de concentración. Así que, si estás viendo directamente hacia al frente, probablemente puedas ver todavía algunas cosas a los lados de tu alcance de visión, aunque no de manera clara. Independientemente de eso, esos objetos son registrados por tus ojos y procesados en tu cerebro porque de hecho los estás viendo. Aunque en la vida real esto es útil solo en situaciones peligrosas, la visión periférica puede volverse una herramienta extremadamente útil mientras lees porque no tienes que leer necesariamente palabras para que sean registradas y entendidas por tu cerebro.

El problema es que, debido a que la visión periférica rara vez es usada en la vida diaria, es bastante probable que tu alcance de visión no sea muy amplio. Por ende, necesita ser entrenada y ampliada para que pueda ser útil mientras lees. Solo hay una manera principal de entrenar tus ojos para que vean más en las periferias, entrenándolos. Existen diversos ejercicios que puedes repetir en ciclos para que las cosas no se vuelvan monótonas. Si eres habitual y persistente, experimentarás resultados bastante pronto.

Antes de adentrarnos en las técnicas principales, existen algunas cosas menores que también puedes hacer para mejorar tu visión en general. Esto contribuirá con tu visión periférica y mejorará tu velocidad de lectura también. Una de las cosas más importantes que puedes hacer para mejorar tu visión en general es consumir

una dieta saludable. Existe una variedad de alimentos que son buenos para tus ojos, como las zanahorias, huevos, carne magra, salmón, patatas, etc. Incorpóralos en tus comidas.

Evita fumar. La infección en los ojos es una en una amplia lista de enfermedades que evitarás al dejar este hábito. Fumar también hace que sea cuatro veces más probable que desarrolles una degeneración macular asociada con la edad y cataratas, la cual es una de las causas principales de la ceguera en todo el mundo.

Evita entrecerrar los ojos lo más que puedas porque hacerlo reduce tu campo de visión. Relaja tus ojos en intervalos regulares cuando uses pantallas, especialmente si lo haces por extensos períodos de tiempo. Pestañea de manera regular, ya que esto relaja los músculos alrededor de tus ojos y también evita que los entrecierres. Por último, evita el uso de lentes de sol. Previenen que la luz de cierta longitud de onda entre en tus ojos y esto impacta su salud en general. También podrían causar que la radiación se acumule en tus ojos, lo que puede ser desastroso para ti a la larga.

Con las medidas menores fuera del camino, ahora podemos pasar a la parte donde discutimos los ejercicios. Algunos ya han sido abarcados previamente, y algunos más estarán en la siguiente lista.

El ejercicio 20-20-20

El primer ejercicio es llamado 20-20-20. Aquí, lo que tienes que hacer es alternar entre ver algo que esté cerca de ti, como una pantalla, y algo que esté a unos 20 pies (6 metros) o más. Esto evita tensión en tus ojos y los ejercita eficientemente. Es llamado ejercicio 20-20-20 porque debes hacerlo cada 20 minutos, por 20 segundos, viendo algo que esté a 20 pies o más.

Escritura con los ojos

Otro ejercicio útil es llamado escritura con los ojos. Mira una pared en blanco y mueve tus ojos de una manera que imite la forma en la que mueves un bolígrafo o lápiz para escribir el alfabeto. Puedes simplemente recorrer el alfabeto, desde la A hasta la Z, o usar palabras específicas para hacer las cosas un poco más interesantes. Asegúrate de no mover tu cabeza al hacer este ejercicio para que tus ojos hagan todo el trabajo. Con práctica, esto fortalecerá tus músculos oculares y mejorará su flexibilidad, así como su rango de movimiento.

Mirada al reloj

Un tercer ejercicio para tus ojos es llamado mirada al reloj. Para este, debes sentarte en algún lugar con la espalda recta e imaginar un reloj analógico gigante frente a ti. Ahora, mira la posición de las 12 en punto y luego la posición de las 6 en punto. Luego, quita tus ojos del centro y pasa a la 1 en punto, luego las 7 en punto. Luego de eso, de las 2 en punto a las 8 en punto, hasta que alcances las 12 y 6 en punto nuevamente.

Luego de todos estos ejercicios, asegúrate de palmear gentilmente tus ojos. Esto implica frotar tus manos por un par de segundos para generar calor y luego colocarlas frente a tus ojos. Luego, masajea gentilmente el área huesosa alrededor de tus ojos con la parte exterior de tus palmas por 30 segundos. Por último, cubre tus ojos y mira la total oscuridad por unos momentos antes de volver a otras actividades.

Leyendo en busca de ideas

La mejor manera de mejorar en la lectura rápida mientras retienes y comprendes lo más que puedas es aprendiendo de aquellos que han dominado la habilidad. En línea existen diversos falsos expertos en lectura rápida que continúan esparciendo su mercancía, pero también existen joyas verdaderas que pueden ayudarte a aprender más sobre el proceso y la actividad. De estas joyas, vamos a discutir un libro en particular que puede ser el más útil para ti en tu travesía por la lectura rápida. Este libro es llamado *Lectura rápida con tu cerebro derecho: aprender a leer ideas en lugar de palabras*, de David Butler.

Hemos elegido este libro porque captura el tema central que hemos tratado de exponer en este capítulo. Ese tema es que la lectura rápida, o leer súper rápido, es inútil a menos que también comprendas la información que estás leyendo. Por eso nos hemos enfocado en mantener la comprensión y la retención mientras también se mejora la velocidad al leer, y Butler intenta hacer lo mismo a través de su libro.

El trabajo de Butler también captura el énfasis sobre la visualización en el cual nos hemos enfocado completamente, junto con la idea de que las palabras individuales no expresan mucho. Es solo cuando están agrupadas que ves cómo se forman las ideas y conceptos. Esto demuestra que no hace falta que pases por cada palabra individualmente como se te fue enseñado de niño; puedes asimilar fácilmente múltiples palabras al mismo tiempo y aun así comprender las cosas igual de eficiente que con tu método de lectura previo.

Esto es exactamente por lo que Butler se enfoca tanto en el cerebro derecho, ya que es la parte del cerebro responsable de la visualización. Él cree que la clave para la lectura rápida, o como la llama él, “comprensión rápida”, se encuentra no en depender de tu hemisferio izquierdo, el cual generalmente es responsable de la comprensión del lenguaje y habla, sino en tu hemisferio derecho, el cual maneja la visualización.

El libro tiene sus propios métodos y esquemas para animar a los lectores a visualizar a través del aprendizaje y la lectura, e indudablemente será una

experiencia enriquecedora leer este libro y ese en conjunto. También puedes usar muchos de los trucos que has aprendido en este libro mientras lees el de Butler y comparar qué métodos son mejor para ti.

Retención

Hasta ahora en este capítulo nos hemos enfocado en la comprensión y la retención juntas. Sin embargo, para esta sección, vamos a concentrarnos exclusivamente en la retención porque, después de todo, son dos cosas relacionadas pero diferentes. Al mejorar la retención, te aseguras de que el material que consumes se mantiene contigo más tiempo, y esta es a final de cuentas la meta de leer: adquirir conocimiento y mantenerlo contigo tanto como sea posible. Para tal fin, discutiremos diversos consejos y estrategias que puedes seguir que aseguran que retengas la mayor cantidad de material posible de todo lo que lees.

Toma notas

La primera estrategia que vamos a discutir es no solo una sugerencia sino un grupo de ellas, y todas giran en torno a expresar tus pensamientos mientras lees un texto. Siempre asegúrate de tomar notas mientras lees un texto y escribe cualquier pensamiento que podrías tener sobre el asunto. Puedes usar los márgenes, un cuaderno aparte, o páginas individuales, lo que prefieras.

Subraya todo lo que consideres importante y copia pasajes si es necesario. Este proceso se asegura de que estás participando con el material que estás leyendo en lugar de solo consumirlo pasivamente, haciendo más probable que lo recuerdes en el futuro.

El pensador alemán Karl Marx tomo este método muy seriamente. Mientras leía textos complejos, usaba una página de notas por cada página que leía de otros filósofos. Aunque no tienes que ir tan lejos, la anécdota ilustra la importancia y valor de participar con textos en un nivel intelectual para poder retener y entender mejor las cosas.

Resume

La siguiente estrategia que discutiremos está muy relacionada con la primera, y es resumir cada capítulo, o incluso cada sección que lees en un texto. Desglosa las ideas principales que han sido expresadas de la manera más sencilla posible. Alternativamente, puedes simplemente anotar tus principales enseñanzas para esa sección o capítulo. Esta es otra gran manera de participar con el texto que le da a tu memoria señales sólidas sobre lo que debe retener al refinar una masa de texto en trozos mucho más cortos y digeribles.

Pasa tu conocimiento

Nuestra tercera estrategia requerirá que participes con un amigo, familiar o cualquiera que esté dispuesto a escucharte porque aquí le estarás enseñando a alguien lo que has aprendido. Esta es fácilmente una de las mejores maneras para retener material porque pone a prueba lo bien que has entendido el concepto y si puedes o no desglosarlo de una manera que sea entendible para alguien más. Esto hace que la técnica sea radicalmente diferente de las otras dos que hemos discutido porque en ellas a menudo podemos salirnos con la nuestra si no entendemos algo completamente. Pero aquí, no podemos. Si tienes éxito al explicar bien algo a una persona, eso es una gran señal de que tú has dominado el contenido. Si no es así, podrías querer repasarlo de nuevo.

Usa mapas mentales

Una cuarta estrategia aquí será el uso de mapas mentales. Estos son increíblemente sencillos y aun así son poderosas herramientas para juntar todo lo que has aprendido de una manera que puede ser procesada visualmente. También pueden ser útiles para la resolución de problemas o encontrar un enlace de una cadena o grupo de conceptos relacionados.

Para hacer un mapa mental, comienza con un concepto en el centro. Este puede ser el nombre del libro, cierto concepto, un tema, básicamente cualquier cosa que forme el núcleo de todo lo que has aprendido. Luego traza unas ramas en todas las direcciones a partir de este tema principal. Al final de estas ramas, anota un elemento que esté relacionado con el tema central. Así que, si colocaste economía en el centro, una de las ramas puede incluir “ley de oferta y demanda”. Otra podría ser “bienes Veblen”, y así sucesivamente.

La tabla de McDowell

La quinta estrategia para mejorar tu retención es conocida como la tabla de McDowell. En palabras sencillas, esta tabla busca capturar tu reacción a ciertas ideas o conceptos que encuentras en un texto. La idea es que tus reacciones personales puedan predecir, sobre todo lo demás, qué tan probable sea que retengas cierto concepto y la tabla puede usarse para examinar tus reacciones a varios temas.

Hacer esta tabla es sencillo. Puedes usar lápiz y papel o un procesador de texto. Todo lo que necesitas es una tabla con dos columnas, y tantas filas como sea necesario. En el lado izquierdo anota cualquiera y todas las ideas o conceptos que encuentres en el texto. A la derecha, anota tus reacciones al concepto. ¿Te fascinó? ¿Fue aburrido? ¿Te hizo reír? Escribe todo eso. Esta tabla no solo actúa como un resumen importante, sino que también te permite ver cosas que te interesan para leer más sobre ellas en el futuro.

El árbol del conocimiento

Nuestra sexta y última idea es similar al mapa mental, pero en lugar de conectar conceptos que encuentres dentro del mismo texto, usaremos esto para combinar ideas de diferentes textos. Le llamaremos a esto el árbol del conocimiento. Imagina un texto como un árbol, con algunos conceptos fundamentales que forman el tronco y otros más pequeños que residen en las ramas. La idea es enlazar las ramas de diferentes textos entre sí para impulsar tu conocimiento y mejorar la retención. Ya que estás conectando nuevo conocimiento a cosas que ya sabes, es más probable que tu cerebro retenga esta información.

Enseñanzas

La lectura rápida no se trata solo de leer lo más rápido que puedas. También necesitas enfocarte en la comprensión y retención, de otra manera leer bastante no te ayudará mucho.

Los humanos somos criaturas visuales principalmente, lo que hace que la visualización sea una de las herramientas más poderosas que puedas usar para comprender y retener más. Practica tus habilidades de visualización al leer historias de ficción, las cuales se prestan mucho para una visualización más sencilla. También puedes practicar esta habilidad usando fotos, objetos, o personas y tomándote un par de segundos para observarlos. Luego, cierra tus ojos y recuenta la mayor cantidad de detalles que puedas. A medida que mejora tu visualización, comprenderás mejor y retendrás más mientras también mejoras tu velocidad de lectura.

Otra necesidad de comprender y retener más es entrenar tus ojos para ver más palabras juntas. Puedes hacer esto al entrenar tu visión periférica a través de una variedad de ejercicios. También puedes tomar decisiones sanas como mejorar tu dieta, dejar de fumar, y evitar entrecerrar los ojos para mantenerlos sanos por un largo tiempo.

Otro gran libro que hace eco a muchas de las ideas expresadas en este libro es *Lectura rápida con el cerebro derecho*, de David Butler. Butler enfatiza el cerebro derecho porque es el responsable de tu visualización, mientras que la comprensión y habla usualmente es algo que controla el hemisferio izquierdo. Sin embargo, debemos dar más participación a nuestro hemisferio derecho si queremos leer más rápido mientras retenemos y comprendemos más.

Para retener más de lo que lees, toma notas extensas y participa con el texto lo más que puedas. Realiza resúmenes de cada capítulo y escribe tus pensamientos y enseñanzas clave.

Guía de enseñanzas

Capítulo 1. Sí, es real.

Leer de la manera en la que normalmente lo hacemos puede tomar demasiado tiempo. En los momentos actuales a menudo no tenemos el tiempo para sentarnos a leer cientos de páginas de libros. Para resolver este problema, debemos aprender a leer más rápido para que podamos seguir con nuestras vidas. De eso se trata la lectura rápida.

La lectura rápida involucra principalmente dos áreas de tu cerebro. El área de Broca y el área de Wernicke. Mientras que la primera está involucrada en la producción de lenguaje, la segunda controla la comprensión del lenguaje como tal. Como veremos más adelante, estas áreas son muy importantes cuando se trata de reducir la subvocalización, la cual implica saltar la función del área de Broca y depender solamente del área de Wernicke.

En Internet abundan diversos mitos sobre la lectura rápida. El más grande de todos es que la lectura rápida es un mito y no te ayuda a leer más rápido. Esto es indudablemente falso. Otro mito común es que uno puede entrenarse a sí mismo para leer decenas de miles de palabras por minuto, lo cual no es humanamente posible. Un tercer mito es que la subvocalización es esencial para entender las palabras de manera apropiada. Aunque esto podría ser cierto en algunos casos, ciertamente no es preciso en todos.

Existen muchos beneficios de la lectura rápida que puedes experimentar a medida que practicas las técnicas en este libro. Estos incluyen mejoras en la lógica, ya que abordes textos de una mejor manera, mejora en la memoria y la concentración porque solo puedes leer más rápido cuando te concentras por completo en tu texto y una mayor confianza por todo el conocimiento que habrás adquirido en un período de tiempo corto.

Capítulo 2. La prelectura es el camino

Previsualizar un texto esencialmente implica reunir toda la información relevante que necesitas saber sobre un texto antes de leerlo. Esto puede implicar detalles básicos como el título del texto, sinopsis, índice, etc., o podrías usar métodos más elaborados de previsualizar para familiarizarte de manera más íntima con el texto.

Un método más complejo es el método CPM. Aquí, primero tomas nota de todos los detalles básicos como el título, encabezados, etc. Luego, procedes a la introducción, conclusión, la primera línea después de cada encabezado y cosas como objetivos de aprendizaje. Para finalizar, anotas lo que ya sabes sobre el tema principal en el cual se basa el texto, qué preferencias tienes sobre el texto o sus ideas/temas, y las metas de aprendizaje que tienes en mente para el texto.

Otro método similar es el método de las 4 “P”, las cuatro “P” significando propósito, previsualizar, previo conocimiento y predicción. Así como el método CPM, toma nota de por qué estás leyendo el texto, luego hojea las partes rudimentarias del libro como título y encabezados. Siguiendo esto, piensa sobre lo que ya sabes sobre los temas principales del texto y, finalmente, realiza algunas predicciones informadas sobre lo que el autor va a decir sobre estos temas.

El último método de previsualizar es llamado método TIPEAR. Aquí, hojeas el título, encabezados, introducción, primera oración después de cada encabezado, los elementos visuales, las preguntas al final de cada capítulo y los resúmenes, si existen.

Capítulo 3. La esencia de la lectura rápida

Este capítulo tiene un enfoque doble. Enfatiza la lectura rápida, así como la retención del mayor contenido que puedas, principalmente a través de tres técnicas.

Primero, tenemos que eliminar la subvocalización. Esta es la práctica de decir palabras en tu cabeza mientras las repites. La subvocalización reduce significativamente la velocidad a la cual podemos leer. Sin embargo, deshacerse de esta tendencia tomará tiempo ya que es algo que está arraigado en la mayoría de nosotros. Para practicar la lectura sin subvocalizar, trata de distraerte con música suave de fondo mientras lees. Usa algo que visualmente marque el paso como tu dedo. La goma de mascar también te ayuda a subvocalizar menos.

Lo siguiente, debemos entrenar nuestros ojos para leer mejor. La mayoría de nosotros no estamos al tanto de cómo nuestros ojos se mueven de un lado a otro mientras leemos. Esto nos ralentiza porque terminamos releendo palabras que ya hemos leído. Debemos entrenar nuestros ojos para que se mantengan fijos, y también debemos permitir que nuestros ojos asimilen más palabras a la vez. Tendemos a enfocarnos en cada palabra de manera individual, pero con la práctica, podemos leer de dos a cinco palabras simultáneamente.

La tercera estrategia es hojear de manera efectiva e inteligente. Hacemos esto al saltarnos tres palabras al margen de cada línea, tanto del lado izquierdo como derecho ya que estas son captadas por nuestra vista periférica de todas maneras. También tenemos que saltar palabras sin sentido mientras leemos porque estas no mejoran nuestro entendimiento de las ideas y conceptos principales del libro. Por último, debemos escanear el texto en busca de palabras importantes. Estas usualmente son sustantivos o verbos, mientras que las conjunciones y preposiciones pueden ser obviadas en general.

Capítulo 4. Mejorando la retención y la comprensión

La lectura rápida no se trata solo de leer lo más rápido que puedas. También necesitas enfocarte en la comprensión y retención, de otra manera leer bastante no te ayudará mucho.

Los humanos somos criaturas visuales principalmente, lo que hace que la visualización sea una de las herramientas más poderosas que puedas usar para comprender y retener más. Practica tus habilidades de visualización al leer

historias de ficción, las cuales se prestan mucho para una visualización más sencilla. También puedes practicar esta habilidad usando fotos, objetos, o personas y tomándote un par de segundos para observarlos. Luego, cierra tus ojos y recuenta la mayor cantidad de detalles que puedas. A medida que mejora tu visualización, comprenderás mejor y retendrás más mientras también mejoras tu velocidad de lectura.

Otra necesidad de comprender y retener más es entrenar tus ojos para ver más palabras juntas. Puedes hacer esto al entrenar tu visión periférica a través de una variedad de ejercicios. También puedes tomar decisiones sanas como mejorar tu dieta, dejar de fumar, y evitar entrecerrar los ojos para mantenerlos sanos por un largo tiempo.

Otro gran libro que hace eco a muchas de las ideas expresadas en este libro es *Lectura rápida con el cerebro derecho*, de David Butler. Butler enfatiza el cerebro derecho porque es el responsable de tu visualización, mientras que la comprensión y habla usualmente es algo que controla el hemisferio izquierdo. Sin embargo, debemos dar más participación a nuestro hemisferio derecho si queremos leer más rápido mientras retenemos y comprendemos más.

Para retener más de lo que lees, toma notas extensas y participa con el texto lo más que puedas. Realiza resúmenes de cada capítulo y escribe tus pensamientos y enseñanzas clave.

Table of Contents

[Lectura rápida:](#)

[Tabla de contenidos](#)

[Capítulo 1. Sí, es real.](#)

[La neurobiología de leer](#)

[Mitos de la lectura rápida](#)

[Beneficios de la lectura rápida](#)

[Capítulo 2. La prelectura es el camino](#)

[El método CPM](#)

[El método de las 4 “P”](#)

[El esquema TIPEAR](#)

[Ideas principales y palabras cruciales](#)

[Los 4 niveles de Mortimer Adler](#)

[Capítulo 3. La esencia de la lectura rápida](#)

[Detén la subvocalización](#)

[Entrena tus ojos](#)

[Agrupación de palabras](#)

[Hojea estratégicamente](#)

[Diversas estrategias para leer más rápido](#)

[Capítulo 4. Mejorando la retención y la comprensión](#)

[Consejos básicos para mejorar la comprensión y la retención](#)

[Visualización](#)

[Buen estado ocular](#)

[Leyendo en busca de ideas](#)

[Retención](#)

[Guía de enseñanzas](#)

© Peter Hollins 2022