

CÓMO ADQUIRIR HÁBITOS ADECUADOS DE LECTURA

E-book



IPLER®
apoya su aprendizaje

Inspeccionar y Preguntar. Antes de continuar con la lectura, lea los títulos de toda la lección y conviértalos en preguntas, para obtener información global sobre el tema y desarrollar interés. Una vez hecho esto, regrese aquí y realice la lectura completa de la presente lección.

1 COMPARACIÓN DE HÁBITOS DE LECTURA

Empiece por ser consciente de sus propios hábitos para leer reconociendo sus defectos o frenos en la lectura mental y silenciosa, comparando los hábitos inadecuados con los adecuados.

Tabla 1. Hábitos de lectura

Hábitos inadecuados	Hábitos adecuados
1. Ser desinteresado por la lectura.	1. <i>Motívese por la lectura.</i>
2. Leer lento por costumbre y sin necesidad.	2. <i>Lea rápido.</i>
3. Leer rápido por costumbre sin comprender.	3. <i>Lea comprendiendo.</i>
4. Adoptar una postura corporal incorrecta.	4. <i>Adopte una postura correcta.</i>
5. Mover la cabeza de uno a otro lado.	5. <i>Mantenga inmóvil la cabeza.</i>
6. Vocalizar moviendo sus labios o lengua.	6. <i>Lea en forma mental y silenciosa.</i>
7. Hacer vibrar las cuerdas vocales.	7. <i>Mantenga inmóviles las cuerdas vocales.</i>
8. Señalar el renglón con el dedo u otro objeto.	8. <i>Lea sin señalar.</i>
9. Hacer pausas innecesarias en el renglón.	9. <i>Reduzca las pausas.</i>
10. Volver hacia atrás sin necesidad.	10. <i>Lea sin releer.</i>
11. Repetir en su mente las palabras del texto.	11. <i>Lea sin repetición mental.</i>
12. Distraerse por el ambiente que le rodea.	12. <i>Organice su sitio de lectura.</i>
13. Preocuparse, sin poder concentrarse.	13. <i>Controle sus preocupaciones.</i>
14. Realizar varias actividades al mismo tiempo.	14. <i>Concéntrese en la lectura.</i>
15. Tener dificultad para mantener la atención.	15. <i>Lea con atención sostenida.</i>
16. Omitir el inspeccionar el tema antes de leerlo.	16. <i>Inspeccione antes de leer.</i>
17. Omitir formularse preguntas sobre el tema.	17. <i>Pregunte antes de leer.</i>
18. Tener dificultad para comprender lo que lee.	18. <i>Lea activamente.</i>
19. Leer diferentes temas a una misma velocidad.	19. <i>Cambie de velocidad.</i>
20. Realizar movimientos corporales innecesarios.	20. <i>Mantenga quieto su cuerpo.</i>
21. Leer con una iluminación inadecuada.	21. <i>Ilumine adecuadamente el área.</i>
22. Ubicar el libro a distancia incorrecta.	22. <i>Ubique el libro correctamente.</i>
23. Esforzar en exceso los ojos a medida que lee.	23. <i>Relaje sus ojos.</i>
24. Leer todo lo que llega a sus manos.	24. <i>Seleccione sus lecturas.</i>
25. Mantenerse tenso y no disfrutar lo que lee.	25. <i>Disfrute lo que lee.</i>

Corregir los hábitos inadecuados de lectura es un requisito indispensable del presente entrenamiento. Elimine los obstáculos que le impiden leer rápido.

2 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos generales de la lección 3 son los siguientes: corregir los hábitos inadecuados de lectura con los que usted inicia, perfeccionar los hábitos adecuados con los que ya cuenta, y adquirir nuevos hábitos adecuados.

Al terminar la lección 3 usted será capaz de:

1. Establecer la diferencia entre los hábitos inadecuados y adecuados de lectura.
2. Corregir sus hábitos inadecuados de lectura.
3. Adquirir hábitos adecuados de lectura.
4. Perfeccionar sus hábitos de lectura.
5. Desarrollar agilidad en la percepción visual de palabras.
6. Aumentar su velocidad de lectura.

3 ADQUISICIÓN DE HáBITOS ADECUADOS

Un lector eficaz es aquel que adquiere y mantiene una serie de hábitos adecuados de lectura, los cuales determinan su rendimiento en la lectura. Se explican a continuación los hábitos adecuados, relacionados con la lectura mental y silenciosa.

1. Motívese por la lectura. El gusto por la lectura es requisito para adquirir el hábito de leer. Desarrolle interés por lo que lee. Tenga un propósito claramente definido en cada lectura. Además, asegúrese de saber si necesita leer todo el texto o solo algunas partes de su contenido.



Figura 1. Motivarse por la lectura.



Figura 2. Leer rápido.

2. Lea rápido Avance en la lectura con más rapidez que antes, tome la decisión de abandonar la lentitud y comprométase firmemente a ser un lector rápido. La lectura rápida lleva a corregir varios hábitos inadecuados.

3. Lea comprendiendo. Lea rápido, pero hágalo bien, desarrollando su capacidad de comprensión. No es suficiente con pasar sus ojos velozmente por encima del texto, es necesario descifrar su significado. No se desanime a la primera dificultad, intente comprender de manera constante lo que lee. Interésese en el pensamiento del autor.



Figura 3. Leer comprendiendo.



Figura 4. Adoptar una postura correcta.

4. Adopte una postura correcta. Siéntese derecho y sin tensión. Apoye los antebrazos sobre el escritorio y pegue la espalda recta al respaldo de la silla, mantenga la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante. La altura de la silla y del escritorio es un factor importante, de manera que sus muslos estén paralelos al suelo y sus pies descansen pegados al piso.

5. Mantenga inmóvil la cabeza. Corrija la costumbre de recorrer las líneas del texto moviendo la cabeza a uno y otro lado como un péndulo. Es un movimiento innecesario que produce mareo y cansancio. Mueva únicamente sus ojos y mantenga quieta su cabeza de manera espontánea.

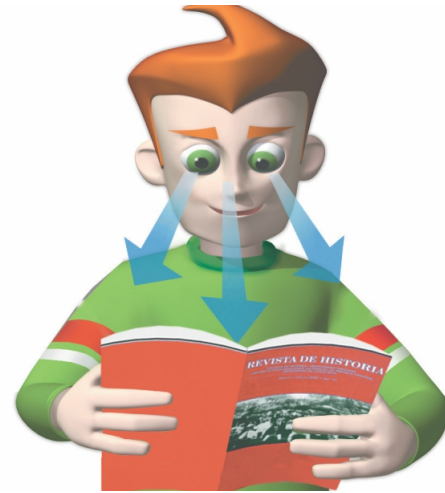


Figura 5. Mantener inmóvil la cabeza.



Figura 6. Leer en forma mental y silenciosa.

6. Lea en forma mental y silenciosa. Evite pronunciar mientras lee, corrigiendo la costumbre de mover sus labios o su lengua. El lector que vocaliza al leer, primero ve, luego pronuncia, escucha y entiende; mientras que el que no vocaliza, solo ve y entiende. La vocalización es un hábito inadecuado que retarda notoriamente la velocidad y la comprensión del texto. Evite la lectura oral, puesto que es un obstáculo para leer rápido y superrápido. Una ayuda para eliminar la vocalización es colocar un lápiz entre los labios, con el propósito consciente de no pronunciar.

7. Mantenga inmóviles las cuerdas vocales.

Evite hacer vibrar las cuerdas vocales mientras lee mentalmente. La vibración inconsciente es un hábito inadecuado de subvocalización física; para detectarla, coloque sus dedos a lo largo de la laringe y observe si puede sentir las vibraciones de dichas cuerdas. Tome la decisión de evitar la vibración, si actualmente la tiene.



Figura 7. Mantener inmóviles las cuerdas vocales.

8. Lea sin señalar. Evite recorrer el renglón con el dedo, lápiz u otro objeto. El señalamiento obstaculiza la visión haciendo más lento el proceso de la lectura. Para corregirlo, acostúmbrese a dejar las manos a los lados del escrito, con una mano dispuesta a pasar las hojas.



Figura 8. Leer sin señalar.

9. Reduzca las pausas o fijaciones por línea. Detenga sus ojos solo pocas veces en cada renglón, no lea palabra por palabra, sino grupos de palabras. Los ojos sólo perciben el contenido del texto durante las fijaciones o detenciones; lea a la vez el mayor número de palabras por línea en cada fijación, así reducirá el número de fijaciones por línea.



Figura 9. Reducir pausas o fijaciones por línea.

10. Lea sin releer. Avance su mirada por el texto hacia adelante sin volver o saltar hacia atrás del texto leído. El retroceso habitual o regresión por costumbre frena la lectura e induce la distracción. Adquiera el hábito de leer de corrido sin retroceder, excepto, cuando sea necesario para la mejor comprensión del texto.



Figura 10. Leer sin releer.



Figura 11. Leer sin repetición mental.

11. Lea sin repetición mental. Repetir en la mente de manera simultánea las palabras mientras lee, es un hábito inadecuado de subvocalización mental, consistente en una especie de eco o en la reproducción de la información. Este hábito debe corregirse. Intente leer rápido, esta es la manera más eficaz de neutralizar la repetición mental.

12. Organice su sitio de lectura. Elija el mejor lugar, rodeado de un ambiente que cumpla con las condiciones adecuadas para leer, lejos de ruidos y distractores visuales. Además del sitio propicio, usted debe tener un escritorio y una silla que tenga el respaldo recto y el asiento cómodo.



Figura 12. Organizar el sitio de lectura.

13. Controle sus preocupaciones. Sus problemas personales o los de los demás pueden ser causa frecuente de perturbación que impide mantener la concentración en la lectura. Decida no prestar atención a los problemas mientras lee, e intente leer más rápido para concentrarse. Procure estar tranquilo, sereno, alerta y bien dispuesto para la lectura. Si las preocupaciones interfieren en su lectura, anótelas para atenderlas posteriormente.



Figura 13. Controlar sus preocupaciones.



Figura 14. Concentrarse en la lectura.

14. Concéntrese únicamente en la lectura. Evite realizar varias actividades al mismo tiempo que lee, puesto que estas dispersan la atención y traen como consecuencia una disminución en su velocidad y comprensión del texto. Atienda una sola cosa y no varias a la vez.

15. Lea con atención sostenida. Enfóquese en el tema y mantenga su atención en él constantemente. Saber mantener la concentración es la estrategia de la lectura rápida. Una hora de lectura con atención focalizada es más eficiente que varias horas de lectura con distracción.



Figura 15. Leer con atención sostenida.

16. Inspeccione antes de leer. Dé una mirada rápida al escrito antes de empezar a leerlo, para obtener una información global sobre el tema y saber de qué trata. Al inspeccionar, el lector se familiariza con el tema, lo cual le facilita la lectura posterior y le permite leer más rápido.



Figura 16. Inspeccionar antes de leer.

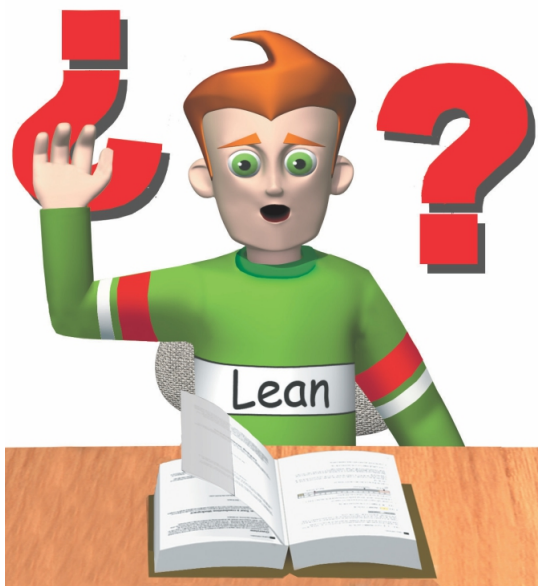


Figura 17. Preguntar antes de leer.

17. Pregunte antes de leer. Cuestiónese sobre lo que va a leer. Formule las preguntas que espontáneamente le surjan sobre el tema; estas le proporcionan objetivos inmediatos, despiertan su curiosidad y estimulan su atención.

18. Lea activamente. Manténgase alerta para dar respuesta a las inquietudes que tiene en su mente. Lea de corrido cada sección del texto; su comprensión se completará a medida que avance.



Figura 18. Leer activamente.



Figura 19. Cambiar su velocidad de lectura.

19. Cambie su velocidad de lectura. En su mente usted dispone de una caja de cambios con diversas velocidades de lectura; cambie de velocidad dependiendo del tipo de material que tiene entre manos, de su extensión, de su nivel de dificultad y de su intención o propósito al leerlo.

20. Mantenga quieto su cuerpo mientras lee. Evite hacer movimientos corporales innecesarios. Mueva únicamente sus ojos, mantenga relativamente quietos sus manos, pies y cabeza, así evitará la sensación de molestia, inseguridad y cansancio que condiciona su velocidad de lectura al ritmo de sus movimientos. Otra costumbre inadecuada es la de acomodarse constantemente, por esto es conveniente sentarse correctamente, de manera que su cuerpo permanezca cómodo.



Figura 20. Mantener quieto su cuerpo mientras lee.



Figura 21. Iluminar adecuadamente el área de lectura.

22. Ubique el libro a una distancia adecuada. Lo ideal es colocarlo a una distancia aproximada a sus ojos de 50 centímetros, aunque cada uno tiene su distancia óptima respecto al escrito. Si es necesario, utilice un atril regulable o soporte con libros u otros documentos.

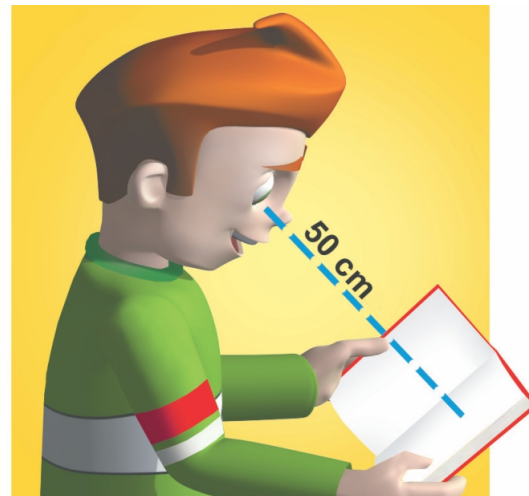


Figura 22. Ubicar el libro a una distancia adecuada.

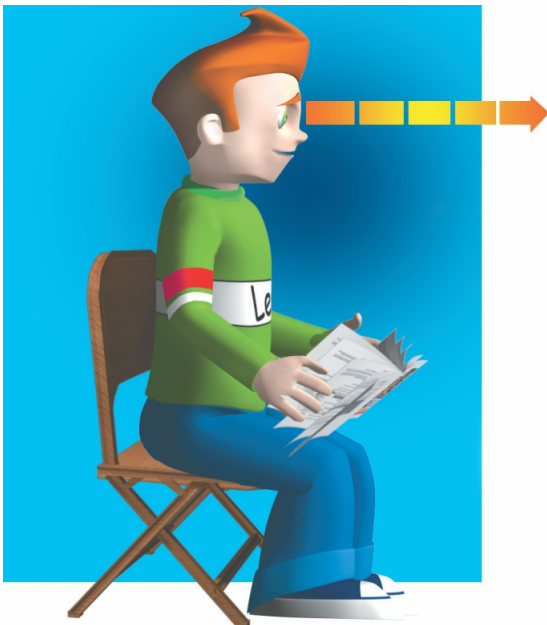


Figura 23. Relajar sus ojos.

21. Ilumine adecuadamente el área de lectura. La luz debe ser suficiente, bien distribuida y ubicada, para que no produzca incomodidad a los ojos. Prefiera la luz natural a la artificial. Ubíquese de manera que la luz entre por el lado opuesto a la mano con que escribe, para así evitar reflejos y sombras.

23. Relaje sus ojos. Cuando sienta cansancio, interrumpa la lectura y cambie el enfoque de sus ojos mirando a lo lejos por algunos segundos; o cierre sus ojos durante algunos minutos colocando las yemas de sus dedos sobre ellos sin presionarlos. Programe sesiones de lectura con intervalos de descanso para evitar que su vista se fatigue.

24. Seleccione sus lecturas. No lea todo que llegue a sus manos. Existen millones de escritos para ser leídos, pero usted debe seleccionar solo los que necesite en cada ocasión. Impóngase un criterio de selección, de manera que evite leer todo que sea superfluo y lea únicamente lo que es relevante según su interés.



Figura 24. Seleccionar sus lecturas.

25. Disfrute lo que lee. Cultive la lectura de estudio y de necesidad profesional. Entreténgase con la lectura recreativa, cultural y social. Convierta la lectura en una actividad placentera.



Figura 25. Disfrutar lo que lee.