

AK Jennings

LEE

Súper Rápido

Lo que necesitas empezar a (y dejar de)
hacer para incrementar tu velocidad
de lectura y comprensión



Lee Súper Rápido

**Lo que necesitas empezar a (y dejar de)
hacer para incrementar la velocidad de
lectura y comprensión**

www.leesuperrapido.com

Copyright © 2013 AK Jennings y Lucas Morea.

Todos los derechos reservados.

Traducción al español por Ernesto García.

Introducción

Hábitos que necesitas abandonar

Técnicas Avanzadas

Puntos clave

La Práctica lo hace permanente

Sugerencia: Apps para ayudarte a entrenar

Leyendo Con Propósito

Sugerencia: No lo hagas de más

Puntos Clave

Sugerencias para memorización y estudio

Puntos Clave

Conclusión

Lectura adicional recomendada

Introducción

La lectura por placer es un verdadero lujo. Hay pocas cosas más placenteras que deleitarse con metáforas o consumir el tiempo en pasajes particularmente brillantes – lectura a la que regresas una y otra vez sólo por el placer que conlleva.

La lectura por propósitos de negocio o estudio, no obstante, es un asunto completamente diferente. Es rápido y enfocado, transaccional y hasta mercenario. El objetivo es llegar al fondo, extraer lo que requieres y abandonarlo rápidamente. Este tipo de lectura se centra en maximizar, sin más ni más, tu Retorno sobre Inversión destinando la mínima cantidad de tiempo y esfuerzo para lograr el retorno más alto posible.

El tipo de textos que leerás durante tu vida profesional serán manuales, artículos de publicaciones, casos de estudio, monografías, libros de texto y cosas así, pero incluso también publicaciones en blogs, feeds RSS y libros de no-ficción. Para aprovechar todo eso al máximo, requerirás adoptar un estilo completamente nuevo de leer, que es por demás distante de la forma en la que abordarías una novela.

Imagina cuánto material podrías completar si pudieras duplicar o triplicar tu velocidad de lectura. Tal vez pensarás que los lectores de velocidad no comprenden realmente lo que leen, pero la comprensión y la velocidad no son mutuamente excluyentes. Simplemente se trata de la técnica. Así que la lectura rápida se trata de trabajar de forma más inteligente, no necesariamente con un mayor esfuerzo.

La lectura es una de las formas principales en las que absorbemos información, y el aprender a leer de forma más eficiente te permitirá absorber y retener más conocimiento sin destinar un gran esfuerzo al proceso. La lectura rápida efectiva consiste en leer con un propósito final bastante claro en mente de forma que solo lees material relevante, así como emplear otras estrategias para hacer más eficiente tu proceso de lectura.

El primer paso es **decidir** que vas a incrementar tu velocidad de lectura, y **confiar** en que puedes hacerlo. Obviamente de eso se trata, puesto que tienes este libro en tus manos. Pero también es un factor extremadamente importante. **Comprometerte** a incrementar tu velocidad y comprensión, tener eso como tu meta cada vez que lees de ahora en adelante, y así al integrar tu compromiso con las técnicas descritas aquí, te encontrarás duplicando o triplicando tu velocidad de lectura en muy poco tiempo.

Hábitos que necesitas abandonar

El aprender a leer rápidamente no pasará de la noche a la mañana. De cierta manera, te encontrarás casi volviendo a aprender a leer, volviendo a entrenar a tus ojos y cerebro para operar de forma diferente. Tú aprendiste a leer cuando eras un niño, pero entonces dejaste de desarrollar esa habilidad. La mayor parte de la gente en la actualidad sigue leyendo a la velocidad de alguien de 12 años de edad. Aquí hay ciertos hábitos comunes que es probable que hayas desarrollado con los años, los cuales requerirás superar para poder incrementar tu velocidad de lectura.

Vocalización

Probablemente te encuentres sonorizando las palabras de forma inconsciente mientras hablas, de vuelta a tus antiguos días de escuela cuando aprendiste a leer en voz alta. La vocalización, no obstante, limita la rapidez con la que puedes leer. Si estás vocalizando cada palabra en tu cabeza, estás restringiendo tu velocidad de lectura a tu velocidad para hablar (es posible que hasta murmures a ti mismo las palabras.) Y la realidad es que podemos leer mucho más rápido de lo que hablamos.

De hecho, tus habilidades de lectura, por otra parte, se encuentran más a la par con la velocidad del pensamiento. No importa qué tan rápido puedas hablar, no puedes enunciar más de una sola palabra a la vez. Podemos hablar en voz alta a una velocidad de unas 200 palabras por minuto, pero podemos leer – y pensar – **muchas veces** más rápido que eso. Piénsalo, ¿en cuántas cosas puedes pensar de forma simultánea? Tan solo unos cuantos segundos de pensamiento pueden resultar en docenas, o hasta cientos de páginas de contenido si pudieras poner todo en palabras.

¿Necesitas desechar el hábito de vocalización? Pues no hay más que práctica. Intenta leer más rápido de lo que normalmente harías. Si la voz en tu cabeza no puede ir tan rápido y se desvanece, entonces vas por buen camino. También puedes intentar contar 1, 2, 3, 4 rítmicamente mientras lees para disponerte en un ritmo más acelerado. El colocar una pluma u objeto similar entre tus labios te permitirá saber de inmediato si recaíste en la actividad de vocalizar las palabras. Otra técnica útil es “tararear” mientras lees (incluso a un volumen alto), de forma que puedas “bloquear” las palabras que de otra forma leerías en voz alta.

Recuerda: leer no se trata solo de ver las palabras en una página; se trata de absorber ideas y sintetizar información.

Retroceder

Resulta natural retroceder y leer de nuevo las oraciones que no comprendiste bien la primera vez, aunque las hayas acabado de leer. También considera que tus ojos generalmente no permanecen enfocados en un punto continuamente. Al contrario, estos saltan – y cada movimiento requiere un reajuste, lo cual te roba preciado tiempo. Tus ojos tienen la capacidad de moverse muy rápido, pero entre más lento vayas, con mayor seguridad estos se perderán.

He aquí la mala noticia: Este hábito de “un paso adelante, dos pasos atrás” te frenará considerablemente. Resiste la urgencia de volver a leer el material que piensas haberte perdido, y sigue adelante. Confía en que tienes la habilidad de comprender lo que estás leyendo, y que tienes más de una oportunidad de encontrar el significado más adelante. Los libros tienden a explayarse sobre puntos a lo largo de varios párrafos, de forma que tendrás muchas más oportunidades de absorber el mensaje si tan solo continuas leyendo. ¡Vamos adelante!

Una forma de entrenar a tus ojos para leer suavemente en una dirección es usar tu mano como guía. Mueve tu mano gradualmente hacia abajo en la página conforme vas leyendo. Mantén una velocidad consistente y acelerada. O también podrías realizar esto con una pieza de papel o cartulina. Tan solo deslízala hacia abajo en la página conforme lees, bloqueando las partes que ya leíste y manteniendo tus ojos enfocados en las siguientes líneas. Otra alternativa es usar tu dedo índice o una pluma, de forma que tus ojos sigan ese movimiento – esto también reducirá la tensión en los ojos.

Leer palabra por palabra

Esta acaso podría ser la lección más importante, y representa estar un paso más allá que los demás. Al crecer, probablemente se te enseñó a leer palabra por palabra o letra por letra, entonando las sílabas. Pero con la práctica, puedes aprender a leer bloques de palabras (y hay ciertas palabras, como ‘el’, o ‘un’, que pueden saltarse por completo – simplemente no agregan nada al texto, de forma que no importarán). Con esta técnica, el

Proyecto PX, un experimento cognitivo de tres horas en la Universidad de Princeton, informó de un incremento promedio de velocidad de lectura de 386% entre los participantes.

El aprender a usar tu visión periférica es la clave para la lectura rápida exitosa. No requieres leer palabra por palabra, Tanto tus ojos como tu cerebro tienen la capacidad de procesar muchas palabras a la vez. Esto se conoce como 'fragmentación'– o leer muchas palabras al mismo tiempo.

Fragmentación es el formato que se usa para los números de teléfono, tarjetas de crédito, y cosas así. Es bien sabido que los humanos obtienen mejor resultado para recordar números cuando están agrupados, en vez de recordar una larga serie de números sin dividir.

Requerirás aprender a relajar tu mirada mientras lees, abriendo tu visión periférica para ver grupos de palabras en vez de palabras individuales.

Intenta este ejercicio de práctica: céntrate en una franja central de texto vertical abajo a la mitad de la página. Mantén tus ojos orientados a esta columna, pero intenta percibir indirectamente las palabras a cada lado de esta área también. Imagina que tus ojos son esponjas, y que requieres absorber todo lo que puedas mientras que los mantengas fijos firmemente a la mitad. Debieras de poder percibir las palabras hacia los bordes de la página al mismo tiempo. El sostener la página mucho más lejos de tus ojos puede ayudar. También vale la pena realizar este ejercicio con un periódico, practicando leer línea por línea (en vez de palabra por palabra) conforme bajas por las columnas estrechas de cada página.

Una vez que te hayas acostumbrado a eso, intenta dividir una página en tres columnas verticales iguales. Intenta ver todas las palabras de una oración dentro de un 'tercio' de la página. Practica esto hasta que te acostumbres a esta visión 'expandida'.

Gracias a la visión periférica, en realidad no requieres leer cada palabra en cada oración. En saltarse la primera y las últimas 2-3 palabras en cada línea aun te permitirá absorber la información (es como una forma inversa de como los humanos generalmente comprenden las palabras revueltas), siempre y cuando la primer y la última letra sigan iguales). Tus ojos aun asumen esas palabras introductorias y de remate sin esforzarse al concentrarse directamente en ellas. Este método se conoce como 'Indentación'.

Para entrenarte, regresaremos a la técnica que usamos para desochar el hábito de retroceder. Usa tu dedo o una pluma (que proporcione un punto de enfoque más nítido) – para seguir a lo largo de cada oración conforme la lees. Empieza unas pocas palabras hacia el margen izquierdo, y detente unas cuantas palabras antes de llegar al final de una oración. No dejes que tus ojos se desvien hacia esos inicios y finales. El aprender a 'ver' hacia los lados reduce dramáticamente el esfuerzo que tu cerebro y ojos requieren emplear mientras que se lee un texto.

Tope Resaltado

Tu cerebro es mucho más sagaz de lo que pudieras acordarle, y podrías sorprenderle al aprender que organizamos fácilmente las letras únicamente viendo la parte superior de cada letra. Aprovecha al máximo esta oportunidad para acelerar mucho más tu lectura. Concéntrate en las partes superiores de cada oración impresa y explora cuánto diferencia brinda eso.

El Método Z

La lectura de estilo Occidental es bastante lineal. De izquierda a derecha, de arriba a abajo. Pero mientras que podría sentirse como si estuvieras leyendo en una línea continua, tus ojos de hecho se mueven en ajustes y saltos imperceptibles. Cada frase termina con una fijación breve (prácticamente una instantánea) de un área de texto dentro de tu visión periférica.

¿Qué significa esto para el lector rápido en tiernes? Bueno, pues que el cerebro es un órgano sorprendente. Suele trabajar a marchas forzadas intentando extraer sentido de la información que procesa, llenando los espacios donde puede y reconciliando la información nueva con el conocimiento previo. Esto significa que no solo tienes la capacidad de ir más allá del paradigma de lectura palabra por palabra, ni siquiera tienes que restringirte a leer línea por línea.

El método Z se basa en leer en un patrón de zig-zag. Primero, lees una línea única de forma normal. Luego, una vez que llegas al final de la oración, barres tus ojos desde la derecha hasta la izquierda hacia la siguiente línea en movimiento diagonal, llegando al principio de la tercera oración. Luego repites conforme descendes en la página.

Técnicas Avanzadas

Un principio fundamental de la lectura rápida es que no es necesario leer todo de principio a fin. Y no estás haciendo trampa; simplemente es una forma de trabajar con mayor eficiencia. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarte mientras practicas.

Indentación

Ya hemos establecido que es importante dejar el hábito de leer tortuosamente palabra por palabra, porque el número de palabras que lees incrementa tu velocidad de lectura.

Gracias a la visión periférica, en realidad no requieres leer cada palabra en cada oración. El saltarse la primera y las últimas 2-3 palabras en cada línea aun te permitirá absorber la información (es como una forma inversa de como los humanos generalmente comprenden las palabras revueltas, siempre y cuando la primer y la última letra sigan iguales). Tus ojos aun asumen esas palabras introductorias y de remate sin esforzarse al concentrarse directamente en ellas. Este método se conoce como 'Indentación'.

Para entrenarte, regresaremos a la técnica que usamos para desechar el hábito de retroceder. Usa tu dedo – o una pluma (que proporciona un punto de enfoque más nítido) – para seguir a lo largo de cada oración conforme la lees. Empieza unas pocas palabras hacia el margen izquierdo, y detente a unas cuantas palabras antes de llegar al margen derecho. No dejes que tus ojos se desvíen hacia esos inicios y finales. El aprender a 'ver' hacia los lados reduce dramáticamente el esfuerzo que tu cerebro y ojos requieren emplear mientras que se lee un texto.

Tope Resaltado

Tu cerebro es mucho más sagaz de lo que pudieras acreditarle, y podrías sorprenderte al aprender que organizamos fácilmente las letras únicamente viendo la parte superior de cada letra. Aprovecha al máximo esta oportunidad para acelerar mucho más tu lectura. Concéntrate en las partes superiores de cada oración impresa y explora cuánta diferencia brinda eso. Para intentarlo, simplemente utiliza otro papel para cubrir la mitad

inferior de una línea.

El Método Z

La lectura de estilo Occidental es bastante lineal. De Izquierda a derecha, de arriba a abajo. Pero mientras que podría *sentirse* como si estuvieras leyendo en una línea continua, tus ojos de hecho se mueven en ajustes y saltos imperceptibles. Cada frase termina con una fijación breve (prácticamente instantánea) de un área de texto dentro de tu visión periférica.

¿Qué significa esto para el lector rápido? Bueno, pues que el cerebro es un órgano sorprendente. Suele trabajar a marchas forzadas intentando extraer sentido de la información que procesa, llenando los espacios donde puede y reconciliando la información nueva con el conocimiento previo. Esto significa que no solo tienes la capacidad de ir más allá del paradigma de lectura palabra por palabra, ni siquiera tienes que restringirte a leer línea por línea.

El método Z se basa en leer en un patrón de zig-zag. Primero, lees una línea única de forma normal. Luego, una vez que llegas al final de la oración, barres tus ojos desde la derecha hasta la izquierda hacia la siguiente línea en movimiento diagonal, llegando al principio de la tercera oración. Luego repites conforme descienes en la página.

Conforme aprendes a ‘ver’ más en la página, y a no requerirás concentrarte en cada línea. Si bien podrías pensar que esto resultaría en que perdieras información vital, tus ojos y cerebro de hecho pueden recolectar y procesar esas líneas de zigzag sin mucho problema. Sin práctica, incluso podrías expandir esto a una Z con seis líneas, barriendo diagonalmente a lo largo de dos líneas a la vez en vez de solo una.

Gracias a la visión periférica, en realidad no necesitas leer cada palabra en cada oración. El saltarse la primera y las últimas 2-3 palabras en una línea aun te permitirá absorber la información (es como una forma inversa de como los humanos centralmente comprenden las palabras revueltas), siempre y cuando la primer y la última letra sigan iguales). Tus ojos aun asumen esas palabras introductorias y de remate sin enfocarse al concentrarse directamente en ellas. Este método se conoce como "Indentación".

Para entrenarte, regresaremos a la técnica que usamos para deshechar el hábito de retroceder. Usa tu dedo - o una pluma (que proporciona un punto de enfoque más nítido) - para seguir a lo largo de cada oración conforme la lees. Empieza unas pocas palabras hacia el margen izquierdo, y detente a unas cuantas palabras antes de llegar al final de una oración. No dejes que tus ojos se desvíen hacia esos inicios y finales. El aprender a "ver" hacia los lados reduce drásticamente el esfuerzo que tu cerebro y ojos requieren emplear mientras que se lee un texto.

Tope Resaltado

Tu cerebro es mucho más sagaz de lo que pudieras heredarle, y podrías sorprenderte al aprender que organizamos fácilmente las letras únicamente viendo la parte superior de cada letra. Aprovecha al máximo esta oportunidad para realzar mucho más tu lectura. Concéntrate en las partes superiores de cada oración impresa y explora cuánta diferencia brinda eso.

El Método Z

La lectura de estilo Occidental es bastante lineal. De Izquierda a derecha, de arriba a abajo. Pero mientras que podría sentirse como si estuvieras leyendo en una línea continua, tus ojos de hecho se mueven en ajustes y saltos irregulares. Cada frase termina con una fijación breve (prácticamente una instantánea) de un área de texto dentro de tu visión periférica.

¿Qué significa esto para el lector rápido en ciernes? Bueno, pues que el cerebro es un órgano sorprendente. Suele trabajar a marchas forzadas intentando extraer sentido de la información que procesa, llenando los espacios donde queda vacía considerando la información nueva con el conocimiento previo. Esto significa que no solo tienes la capacidad de ir más allá del paradigma de lectura palabra por palabra, ni siquiera tienes que restringirte a leer línea por línea.

El método Z se basa en leer en un patrón de zig-zag. Primero, lees una línea única de forma normal. Luego, una vez que llegas al final de la oración, mueves tus ojos desde la derecha hasta la izquierda hacia la siguiente línea en movimiento diagonal, llegando al principio de la tercera oración. Luego repites conforme descendes en la página.

Si el método Z funciona bien para ti, intenta redondear esas esquinas cuadradas a una curva más suave – que sea una S en vez de una Z – y desciende por la página con un patrón más relajado. Entre más fluido sea tu patrón visual, podrás ir más rápido.

Alternando Velocidades

No todas las palabras en un material de lectura resultan iguales. En consecuencia, no tienes que dar a cada palabra una porción igual de tu atención.

Tal vez desees bajar la velocidad para notar puntos que se enfatizan en negritas o cursiva, o concentrarte en un pasaje que esté cargado de vocabulario técnico.

Otra buena regla es bajar la velocidad para la primera oración en un párrafo; estas suelen contener la idea principal, por eso se les conoce como oraciones-tema. Las siguientes oraciones generalmente proporcionan mayor evidencia para sustentar el punto, y entonces podrían no ameritar tanto tiempo de atención. El contenido que aborda temas familiares puede ser omitido, lo cual te dará más tiempo para absorber nuevo material.

Puntos clave

Todas las estrategias de lectura rápida se centran en un tema común: crear un ‘flujo’ más suave mientras lees, y cambiar el enfoque de palabras únicas a bloques más grandes – frases, oraciones, párrafos. Esto te permite obtener rápidamente los mensajes y conceptos principales en un pasaje – es decir, ver el bosque en vez de tan solo los árboles. Intenta olvidarte de la idea de que requieres ‘ver’ cada cosa en una página para poder asimilarla, o que debes leer cada palabra unitaria de principio a fin. Una vez que te sientas cómodo con la noción de que no requieres avanzar tortuosamente por cada oración, párrafo y capítulo, puedes progresar mucho más rápido y dejarlo atrás tan pronto como hayas absorbido todo lo que requieres saber.

La Práctica lo hace permanente

Solo hay una forma de incrementar tu velocidad de lectura, y esta es la práctica. Pero se trata de práctica concentrada con las técnicas adecuadas. Dicen que la práctica hace al maestro, pero si practicas de forma repetida una técnica errónea, ¡únicamente garantizas que tendrás incorporada la técnica deficiente de forma permanente! De manera que, sin duda, la práctica lo hace permanente. Y para asegurar que tu resultado final sea perfecto, es necesario asegurarte practicar las técnicas correctas como se describen en este libro.

Si deseas leer más rápido, tómate el tiempo (usa un cronómetro, o emplea una de las muchas herramientas de lectura rápida en la red que describimos más adelante). Entonces tendrás un punto inicial a partir del cual puedes mejorar. Si no monitoreas tu velocidad de lectura a medida que avanzas, nunca sabrás tu progreso.

De igual forma que cuando desarrollas un nuevo hábito, la constancia resulta crucial. Continúa redoblando esfuerzos y practicando las técnicas hasta que estas se vuelvan parte de ti. El darse por vencido antes de tiempo solamente te retrasará.

Midiendo la Mejora

No puedes mejorar aquello que no mides. Si buscas seriamente aprender a practicar la lectura rápida, el probarte es la única forma de medir si te vuelves más rápido – los números no mienten.

El calcular tu velocidad de lectura es una tarea bastante sencilla, que se verifica al tomar el número de palabras que lees y dividiéndolo por la cantidad de tiempo que empleas leyéndolas:

1. Con el uso de un cronómetro, mide el tiempo que te toma leer un determinado pasaje de material – por ejemplo, una sola página dentro de un libro.
2. Calcula el número promedio de palabras contando el número de palabras en las primeras tres líneas de texto y dividiéndolo entre tres (puedes hacer esto con más oraciones, pero un mínimo de tres debiera de proporcionar un promedio

bastante confiable).

3. Cuenta el número de líneas en todo el pasaje y multiplícalas por el número promedio de palabras por línea para llegar al conteo total de palabras (si se trata de un pasaje largo que abarca muchas páginas, calcula el número de palabras por línea y líneas por página para obtener el número promedio de palabras por página).

4. A continuación, divide esto entre el tiempo en minutos que te tomó leer todo el texto. Si leíste tres páginas con un promedio de 400 palabras por página en cuatro minutos, entonces tienes una velocidad de 300 palabras por minuto (3×400 , dividido entre 4).

Si practicas de forma regular las técnicas que se cubren aquí, pronto deberías de notar un incremento en tu velocidad de lectura. Lleva un control de tu mejora al reservar unos cuantos minutos cada semana para probar tu velocidad.

Sugerencia: Sitios para ayudarte a entrenar

Existen muchas apps gratuitas en la web que están diseñadas a turbo-cargar tu velocidad de lectura. Tan solo lanza tu navegador de internet y estás listo para practicar a tu propio ritmo.

ZapReader.com suelta el texto en la pantalla, algo así como una máquina de Pelotas de tenis las lanza en una rápida sucesión. Puedes pegar un bloque de texto para practicar, o la URL de un sitio web, que ZapReader procesará para obtener el texto.

Por defecto, te permite leer a 300 palabras por minuto, una palabra a la vez. No obstante, puedes alterar los ajustes para lanzar palabras a cualquier velocidad, desde 25 a 1.500 palabras por minuto, y hasta 10 palabras a la vez.

AccelaReader.com funciona de forma bastante parecida. Te solicitará que pegues un poco de texto, el cual entonces aparecerá en la pantalla. Puedes controlar la velocidad de lectura, cuántas palabras mostrar a la vez, el tamaño, color y alineación del texto (centrado, justificado, etc).

[Spreeder.com](https://www.spreeder.com) es bastante similar a AccelaReader. Comienza con lo que hay en el texto introductorio, o pegas el que tú desees. Spreeder entonces mostrará el texto en la pantalla. Puedes controlar la velocidad de lectura, cuántas palabras mostrar a la vez, el tamaño, color y alineación de texto (centrado, justificado, etc.).

Leyendo Con Propósito

No hay nada malo con leer pasivamente. Con poesía o ficción, por ejemplo, el dejarte llevar es una actitud que puede resultar muy placentera.

Cuando te encuentres leyendo por trabajo o investigación, para tus estudios o algún otro propósito prosaico, no obstante, es mejor contar con un plan de ataque. Familiarízate con lo más básico del texto que estás leyendo. Identifica qué es lo que posiblemente cubrirá, así como qué clase de información esperas extraer de este. Recuerda: el leer absolutamente todo de principio a final es algo excesivo. Tu tiempo se emplea mejor concentrándote en el material más valioso.

Pre-lectura

¿Crees que el proceso de leer inicia cuando tomas el libro? Técnicamente, eso podrá ser cierto, pero no es necesariamente la forma más efectiva para lograr cosas. Serás un lector mucho más eficiente si inviertes unos cuantos minutos en la preparación.

Decide qué es lo que deseas aprender del texto a la mano. El saber lo que estás buscando facilitará el reconocimiento de información útil cuando la encuentres. ¿Te ha ocurrido que aprendes una frase nueva, y entonces la notas surgiendo en todas partes? Eso ocurre porque una vez que estás alertado de su existencia y significado, te haces mucho más receptivo a esta. Una vez que hayas establecido la razón por la que lees, y qué clase de hallazgos esperas obtener de ello, tu cerebro estará preparado para detectarlos conforme lees.

La depuración apunala la eficiencia. Esto es mucho más fácil cuando sabes en dónde puedes esperar encontrar ciertos tipos de información.

Sin importar qué es lo que lees, seguro habrá una gran cantidad de material de relleno que no resulta crucial absorber. Con un poco de práctica, pronto empezarán a aprender la diferencia y cómo separar instintivamente el trigo de la cascarilla – la cual puedes separar o saltar por completo.

Obviamente, estará en tus prioridades el detectar las partes que son densas en información. Como regla, la información más amplia o general se presenta al principio y

final de un libro así como el principio y final de capítulos y párrafos individuales. Los detalles y ejemplos suelen estar ubicados, como la comida en un emparedado, a la mitad.

Para empezar, intenta buscar estos elementos antes que otra cosa:

- **Tabla de contenido**— aquí obtendrás una idea sobre qué partes del libro competen a las áreas de temas que más te interesen. Toma nota de la forma en la que el libro está dividido en capítulos, y dentro de tal estructura, las secciones y subsecciones.
- **Índice** – esto te dará una idea de los términos más importantes y empleados con mayor frecuencia en el libro (y dónde encontrarlos).
- **Introducción/prefacio**— esto ofrece un contexto mayor para el libro.
- **Conclusión** – esto resumirá los puntos clave que se discutieron en el libro.
- **Las gráficas, tablas o imágenes** – estas se usan generalmente para comunicar información importante, y son ricas en contenido.
- **Encabezados de secciones o capítulos** – estos ampliarán tu comprensión de la estructura y temas clave del libro.
- **Listas, preguntas de estudio o pruebas al final de los capítulos** – todo esto suele resumir los mensajes principales en el capítulo.

Al depurar usando esta información organizativa de alto nivel, tendrás control sobre la imagen general del tema completo aun antes de que comiences a leer con empeño. Como resultado, deberías de encontrar más fácil la comprensión del texto.

Antes de emprender un capítulo, observa rápidamente las páginas, buscando palabras en negrita o cursiva, listas o ítems numerados, palabras repetidas u otros indicadores de información importante. Presta atención a los enunciados de apertura y cierre. Las frases-tópicos adelantan un punto de tesis de forma lógica. Las otras oraciones circundantes expanden a partir de ese punto, proporcionando evidencia o explicaciones. Busca las ideas principales de forma que puedas leer con estas bien presentes en tu mente.

Artículos de publicaciones

Los artículos de publicaciones tienen una estructura única, y más bien fija.

Los Resúmenes o Abstracts proporcionan una visión general del tema de investigación y los resultados.

Las Instrucciones proporcionan contexto mediante investigación previa en el campo y una descripción general del objetivo del estudio.

Las secciones de **Método** describen específicamente la metodología empleada en el estudio.

Las secciones de **Resultados** describen los hallazgos hechos.

Las secciones de **Discusión, comentario o conclusión** interpretan los resultados y los relacionan a la hipótesis original, identifican cualquier potencial problema, discuten las implicaciones y sugieren investigación adicional que el lector puede realizar.

Aunque cada sección de un artículo de publicación se relaciona con las otras secciones (el objetivo dará forma al diseño del estudio, en tanto que la metodología usada impacta los tipos de resultados, por ejemplo), el resumen, introducción y conclusión serán los más útiles como punto de inicio para lectores que busquen maximizar su tiempo. El adentrarse más al método y resultados puede ser el siguiente paso en caso de requerir más detalle.

Lectura

Una vez que sabes en lo general de qué va un texto en particular, puedes comenzar a llenar los espacios.

Desde el momento que comienzas a leer, deberías de intentar contestar unas cuantas preguntas en tu mente:

¿Quiénes ... son la gente clave involucrada?

¿Cuáles ... son los argumentos principales?

¿Por qué ... creen estas personas que aquellos son verdaderos?

¿Cómo ... es que funcionan estos conceptos?

Una forma de mejorar tu velocidad de lectura y comprensión (lo cual también te obligará a concentrarte con mayor ahínco) es transformar los encabezados de los capítulos en preguntas, y entonces intentar contestarlas conforme lees. Por ejemplo, si un encabezado dice *Influenza y los Adultos Mayores*, podrías transformar esto en *¿Cómo Podemos Reducir las Muertes de Influenza Entre Adultos Mayores?* Escudriña el texto en búsqueda de conocimientos que amplíen el panorama y ve qué conclusiones puedes generar.

Los mejores lectores rápidos constantemente se encuentran haciendo preguntas y generando hipótesis sobre la marcha. Jamás dudes en preguntar ‘¿por qué?’ o ‘¿cómo?’, o de cuestionar cualquier aspecto del material. Identifica cualquier debilidad o eslabón faltante en la evidencia que pudiera conducir a una conclusión fallida. Intenta imaginar que tienes un debate con el autor.

El hacer predicciones acerca de información por venir en las siguientes secciones, y a continuación cotejar en búsqueda de confirmación de tus ideas, también te mantendrá con los pies en la tierra y mejorará tu comprensión del texto.

Además de esto, deberías de intentar establecer conexiones entre los variados contextos presentados en un texto, y relacionar esta nueva información con lo que ya sabes. El autor de *Speed Reading* (Lectura Rápida) Tony Buzan llama a esto el factor “integrativo” – encontrar patrones, y juntar lo que acabas de aprender con conocimiento asociado que ya existe en tu cerebro.

Conforme leas, empezarás a notar qué clases de recursos de escritura usan los autores con frecuencia – frases extra o anécdotas que en realidad no agregan mucho valor a la sustancia del texto. El saltarse esto no perjudicará tu experiencia, de modo que no dudes en ignorarlo.

Muchos factores afectan qué tan rápido puedes terminar un texto dado: familiaridad con el tema, claridad del propósito (¿por qué lo estás leyendo?) y el nivel de vocabulario (los términos usados pueden dificultar el avance rápido).

Recuerda, la lectura rápida eficiente implica variar tu paso conforme se necesita – acelerando cuando se trata de material más fácil y simple, y en complemento, yendo más lento para información más densa. Algunas cosas, como lo son textos altamente científicos o legales, deberían de leerse lentamente. Usa tu juicio; ¿preferirías leer un

párrafo crucial muchas veces, o una página entera que trate el mismo concepto?

Léelo tres veces

Ya hemos mencionado que retroceder es el enemigo de la lectura rápida. No obstante, hay una escuela de pensamiento que recomienda leer el material por completo tres veces, con cada lectura sirviendo a un propósito diferente.

La **Fase 1** es la etapa de pre-lectura, cuando simplemente necesitas enterarte de la idea del libro e identificar el propósito y conclusiones del autor. La primera vez tiene que ver con pasear por las páginas para obtener una sensación acerca de la estructura y flujo de la información. Podrías tomar nota de pasajes clave que merezcan una inspección más cuidadosa cuando regreses para una lectura más a fondo.

La **Fase 2** implica leer para comprender. Reserva la mayor parte de tiempo para esta etapa. El objetivo es adquirir una perspectiva mucho más profunda de toda la situación – de forma tal que puedas no solo recordar los puntos clave, sin ayuda, pero también que estés posicionado para evaluar críticamente el material desde una perspectiva informada. Aquí es donde tú llenas los espacios y conectas los puntos.

La **Fase 3** involucra el asociar a la memoria los puntos más cruciales. Esta etapa debiera de llevar más tiempo que la Fase 1 pero menos tiempo que la Fase 2. En esta ocasión, toma notas que resalten los argumentos principales como evidencia. Conforme registres a mano la información, la estarás procesando mentalmente en paralelo. Si tienes problemas con algunos conceptos, este es el momento para abordarlos de nuevo y trabajarlos a conciencia.

Sugerencia: No lo hagas de más

Tu mente no es incansable, y desafortunadamente, tu capacidad de retención y comprensión disminuye después de un relativamente corto periodo de concentración prolongada. Es mejor leer un libro durante varias sesiones pequeñas, sin pasar de un par de horas cada una, al compás de descansos frecuentes y regulares, que una maratón ininterrumpida y extensa. Tal vez sentirás orgullo si soportas tal paso, pero el sobrecargar tu cerebro podría en realidad tener el efecto opuesto al deseado.

El tomar descansos permitirá que tu conocimiento recién adquirido se fije y dé a tu

cerebro el tiempo para procesar la información inconscientemente. Cuando vuelvas a tomar tu libro, pregúntate qué recuerdas desde que lo soltaste, y qué es lo que aun tienes por cubrir. Y, por supuesto, el tomar descansos también es importante si deseas mantener tus ojos saludables y reducir la tensión.

También presta atención a tu ambiente. Una atmósfera tranquila, una silla cómoda, y suficiente luz, en conjunto, mejorarán tu habilidad para la lectura rápida. La incomodidad física o las distracciones pueden destruir rápidamente una excelente sesión de lectura rápida.

Puntos Clave

Con un poco de práctica, rápidamente aprenderás a obtener la información clave y descartar el relleno. Primero observa las tablas de contenido, introducciones o conclusiones, resúmenes de capítulo, así como encabezados o texto en negrita para tener una vista previa de cuáles son los puntos clave. Al leer, concéntrate en el contenido más valioso, y no temas reducir la velocidad si encuentras un pasaje que requiere un poco más de concentración para entenderlo.

No seas un lector pasivo. Involúcrate al hacerte constantemente preguntas sobre el material y revisando plenamente tus propias suposiciones, así como relacionando la información nueva con otros conocimientos que ya tengas.

Sugerencias para memorización y estudio

Recitar

La siguiente etapa en el proceso de lectura es recitar.

Este es el primer paso para asegurar que estás absorbiendo el material que tienes enfrente. Los elementos clave de la lectura son velocidad, comprensión, y memoria. A veces tenemos que comprometer la comprensión a favor de la velocidad en pos de una calificación o título, pero no tiene caso trabajar con un grueso libro de texto si luego no recuerdas lo que dice.

Para poder incrementar tu velocidad de lectura, debes decidir qué tan a conciencia requieres entender el material a la mano. Recuerda, no tienes que leer cada palabra por sí misma desde el principio hasta el final. Generalmente, es más importante tener un buen manejo de los puntos principales en vez de quedarse en cada detalle pequeño.

Deberías de estar resumiendo el contenido frecuentemente conforme lees, y monitoreando tu comprensión. Y con bastante frecuencia, detente para preguntarte qué has aprendido.

Después de terminar un capítulo o sección, repasa los puntos clave en tu cabeza, y visualízalos si es posible. Esto te ayudará a almacenarlos en memoria.

Dicen que la mejor forma de aprender es al enseñarle a alguien más. El compartir tu conocimiento recién adquirido con otra persona ayudará a cerrar el círculo y cimentar los hechos en tu mente. Así que intenta platicarle a una amistad en el teléfono acerca de algunos de los puntos clave que has aprendido, o impartir un par de ideas a tus seguidores de Facebook o Google+, escribir una nueva entrada en un blog, o mencionarlos la próxima vez que te reúnas con amigos. El hablar acerca de lo que has leído reforzará tu dominio sobre el material. Y eso que hagas hasta podrá inspirar a otros.

Otra táctica para ayudarte a reforzar tu memoria es realizar notas separadas que detallen lo que has leído. Todas las estrategias de estudio enfatizan la buena toma de notas. Aquí hay algunos referentes.

Toma de Notas

¿Alguna vez has llegado al final de una página, o de un capítulo, tan solo para darte cuenta de que no tienes comprensión ni memoria de lo que acabas de leer?

Bienvenido a la toma de notas. Las buenas notas te beneficiarán, no solo porque puedes consultarlas después, sino porque el mismo acto de registrar puntos claves por escrito los afianza mejor a tu cerebro e incrementa la probabilidad de que los recuerdes sin asistencia extra.

Tus notas debieran de cubrir lo más básico – una perspectiva a manera de esqueleto de los conceptos más importantes, sin tener que entrar en el barroco detalle. Tus notas debieran de ser suficientes para dar ‘carga’ a tu cerebro, disparando el recuerdo de información correspondiente más profunda que expanda cada punto.

¿Cuánta información debieras de apuntar? Esto variará mucho, pero como regla, no debieras de tener en promedio más de un par de líneas por página.

Evita hacer réplicas de oraciones. Por el contrario, debieras de destilarlas selectivamente a sus puntos más básicos y usar tus propias palabras. Tienes una oportunidad mucho mejor de recordar la información cuando te tomas el tiempo de parafrasearla, dándole un poco de pensamiento y traduciéndolo al lenguaje que tú mismo emplearías. Si bien esto toma más tiempo que un simple ‘cortar y pegar’, se trata de una buena inversión de tu tiempo.

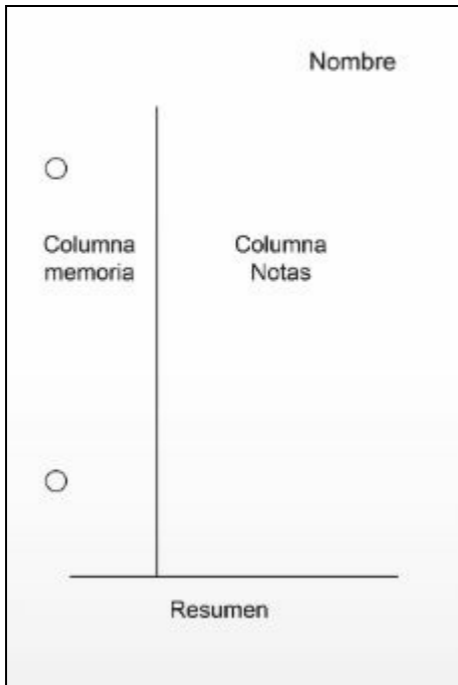
De hecho, no hay necesidad de escribir en oraciones completas siquiera. Los símbolos, abreviaciones, acrónimos y frases cortas son tus mejores amigos. Siempre que tus notas tengan significado para ti y que las puedas descifrar después, eso es lo importante.

El formato que desees dar a tus notas depende de ti. Se trata de preferencia personal. Algunas personas gustan de resaltar puntos importantes o usar colores diferentes para los encabezados, por ejemplo. Algunos prefieren un formato estructurado en tanto que otros adoptan uno más fluido.

Existen muchas estrategias comunes de toma de notas. Aunque no necesitas adherirte a una plantilla formal, pudiera ser útil conocer lo que recomiendan los expertos.

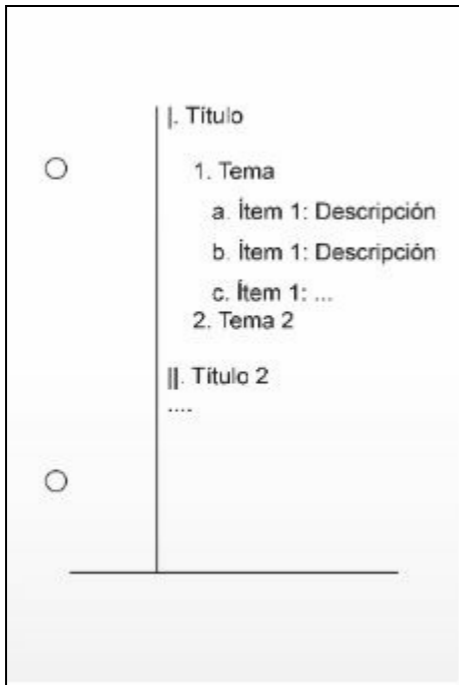
Uno de los métodos de toma de nota más populares se conoce como el método Cornell. Al usar el método Cornell, la página esencialmente se divide en tres partes. Se escriben

las notas en una, las palabras y conceptos clave se registran en otra (conocida como la columna de memoria), y un resumen sigue en la parte de abajo.



Otro método común de toma de notas es el método guión. La estrategia de guión implica

organizar la información en orden desde general hacia lo más específico, fijando todo desde arriba. Tiende a recurrir mucho a las listas, con información de soporte para cada tema agrupada e indentada debajo. Es especialmente útil cuando estás estudiando un tema en profundidad, o requieres organizar la información en categorías lógicas.



Revisión

La Revisión es el paso final, en el cual organizas tu conocimiento recién adquirido y comienzas a construir tu banco de memoria con mayor empeño.

Una vez que terminaste con un texto, vuelve a leer tu guion, luego intenta recitarlo de memoria. Hazte pruebas a ti mismo sobre los puntos clave, coméntalos con otros, y date la oportunidad de cimentar aún más tu comprensión del material. La lectura, la escritura, la visualización y la escucha, todas, involucran a diferentes partes del cerebro.

Aquí hay algunas otras sugerencias de estudio para ayudarte a afianzar esa información.

Trucos de Memorización

Acrónimos

El usar la primera letra de cada palabra de un grupo de palabras para formar una palabra nueva crea un acrónimo. Idealmente, debiera de ser una palabra con la que ya estás familiarizado, o bien, algo inusual o “pegajoso” que con seguridad se retenga en tu cabeza.

Y estos son en realidad increíblemente comunes en la vida diaria. Probablemente conoces más de los que piensas. ¿Qué tal QRR (quien resulte responsable), BID (Banco Interamericano de Desarrollo), FMI (Fondo Monetario Internacional), ONU (Organización de las Naciones Unidas) u OVNI (Objeto Volador No Identificado)?

Si intentas recordar una lista, una frase o una cadena de palabras en un orden específico, los acrónimos son una gran manera de memorizarlos. Los estudiantes de medicina recuerdan como causas de demencia, justamente: DEMENCIA (Drogas, Endócrino, Metabólico-Mecánico, Epilepsia, Nutrición, Cáncer-Crash, Infecciones, Arterial), y en el bachillerato, las fórmulas de funciones trigonométricas (seno, coseno, tangente, cotangente, secante, cosecante) se ensamblan con el simpático acrónimo “co ca co ca hip hip” (co: cateto opuesto, ca: cateto adyacente, hip: hipotenusa).

Los Acrónimos son útiles para memorizar cosas, pero no son ideales para la comprensión más a profundidad. Además, no todas las listas resultan ser buenos acrónimos.

Acrósticos

Los acrósticos son similares a los acrónimos, pero en vez de usar las primeras letras de palabras para hacer una nueva palabra, se las usa para crear oraciones. Por ejemplo, para poder recordar el orden de los planetas del sistema solar existe la frase **Mi vecino tiene muchas jamaicas sin usar ni picar** (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno).

Esencialmente, construyes una oración con el mismo número de palabras, las cuales podrían no ser nada intuitivas, y hasta una pérdida de tiempo, pero la oración resultante es más memorable que la cadena original de palabras.

Otra vez, estos son grandiosos para recordar listas ordenadas, y limitan menos que los acrónimos – porque tienes más libertad y flexibilidad. No obstante, puede que requieran más trabajo para su creación, y se requiere que recuerdes más – una oración, en vez de una palabra.

Fragmentación

El aprender a fragmentar resulta crucial para aumentar tu velocidad de lectura. La fragmentación también es un método útil para memorizar información – pero en un contexto diferente.

Nuestra memoria de corto plazo es limitada, y una forma de contrarrestar esta limitación es memorizar más ítems, pero más cortos. Por ejemplo, podrías intentar recordar el número 5359324909 – o podrías dividirlo en fragmentos, P. Ej.: 535 932 4909. De esta forma, en vez de recordar 10 dígitos individuales, tan solo requieres recordar tres grupos de números separados.

Una regla común aquí es que la gente puede recordar unos siete ítems en su banco de memoria a corto plazo. ¡Esa es la lógica tras los números de teléfono!

Hacer Rimas y Canciones

El agregar una melodía a tu arsenal de estudio es otra forma de ayudar a la retención. Una de las primeras cosas que aprendiste habrá sido el alfabeto, que incluso en Español lo llegamos a aprender a veces con una. El repetir un ritmo familiar y una melodía, pero agregando información nueva es un truco de memoria bastante útil, que resulta por demás efectivo.

Visualizar imágenes mentales.

Los humanos somos criaturas visuales, y la mayoría somos predominantemente aprendices visuales. Esto significa que aprendemos mejor al ver las cosas. Al vincular información a una imagen, puedes ayudar a cimentar ese conocimiento en tu mente. La conjunción de ítems ridículos dentro de la misma imagen puede ayudar – por ejemplo, imaginar el numeral ‘8º’ seguido de una paloma blanca, para recordar al escritor Octavio Paz, o la imagen de una jeringa enclavada en un coco para recordar que el agua de coco es casi idéntica al plasma sanguíneo.

Puedes visualizar este método de muchas formas. Podría ser tan simple como visualizar un cuadro con las letras M y C dentro, y la letra E en el exterior ($E=MC^2$). O, para aprender una nueva palabra y su definición, intenta separarla en sílabas, ideando palabras que pueden asociarse con esas sílabas (por ejemplo, palabras que riman) luego uniendo las imágenes de las palabras para formar una loca imagen mental única.

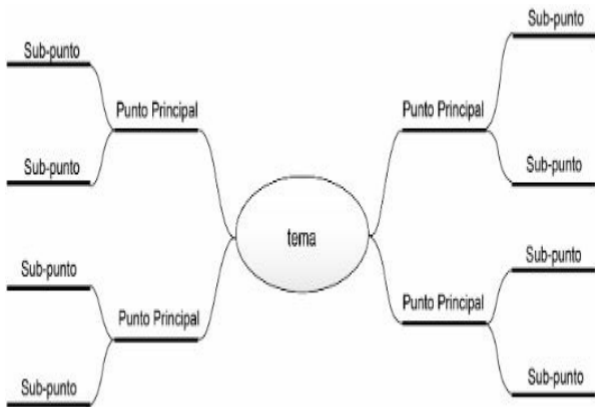
Intenta con una simple lista de compras. Podrías requerir comprar una esponja, una escoba, jugo de naranja, vinagre, pollo, pan, jamón y queso, 8 cosas en total. Qué tal si piensas en un pollo vivo, comiendo un sándwich de jamón y queso, agarrando una escoba que tiene una esponja en la parte superior, empapada de una fea combinación de jugo de naranja y vinagre. Luego, simplemente recuerda que eran 8 cosas (o podrías pensar que el pollo llevara lentes de sol en forma de octágono) y ¡listo! Poco cuerdo, pero funciona.

Tarjetas de memoria

Crear tarjetas de memoria para aplicarte pruebas es otra técnica común de estudio. Usualmente, escribes parte de un hecho para darte pistas en un lado de la tarjeta, y el resto del hecho en la otra parte. Por ejemplo, podrías enlistar los primeros tres ítems de una lista de un lado, e intentar llenar los espacios. Si te pierdes, puedes dar vuelta a la tarjeta para ver las respuestas.

Mapas mentales

Ya hemos hablado de la toma de notas, pero no hemos hablado de la tormenta de ideas ni de los mapas mentales. La idea principal sobre los mapas mentales es la de crear un diagrama visual detallado, que resulta muy bueno para demostrar las relaciones entre las ideas o cosas.



Comienza identificando el concepto central, ya sea una palabra o una frase breve. Escribe esto en el centro de la página y enciéralo. Entonces construye hacia afuera con ese inicio, dibujando ramas y sub-ramas para crear asociaciones entre los conceptos.

Usa palabras clave, frases y símbolos que representen ideas y objetos, en vez de oraciones completas. Piensa acerca de cómo cada pieza se relaciona con la idea central, y coloca ítems íntimamente relacionados cerca de la mitad. Siempre que sea posible, intenta agrupar o acumular ideas relacionadas en áreas afines de la página.

Aprende haciendo

El aprendizaje kinestésico, también conocido como aprendizaje táctil, es un estilo de estudio que se concentra en algún tipo de actividad física. El aprender usando todos tus sentidos ofrece muchos puntos de tacto para reforzar la lección en cuestión. Si puedes ver, escuchar, tocar e incluso probar u olerlo, hay mayor probabilidad de que lo recuerdes más adelante. La memoria muscular también puede ser poderosa (tal como dicen, nunca olvidas como andar en bicicleta).

Los estudiantes kinestésicos suelen desempeñarse muy bien en actividades tales como experimentos de ciencia, deportes, arte o drama. Les resulta común concentrarse en dos tareas diferentes al mismo tiempo. En vez de dividir su atención innecesariamente, su retención en realidad mejora porque pueden recordar algo en relación con la otra cosa que estaban haciendo al mismo tiempo.

Por ejemplo, podrías escoger escuchar música mientras lees. Muchos encuentran el ruido como distracción para estudiar, pero para algunos, la estimulación externa en realidad mejora el aprendizaje. Si ese es el caso, date permiso de experimentar: juguetea, ponte de pie o camina mientras estudias.

El ligar palabras con gestos físicos es otra forma de reforzar el aprendizaje. Por ejemplo, *The Learning Revolution* (La Revolución del Aprendizaje) de Gordon Dryden y la Dra. Jeannette Vos presenta un método particular de aprender a contar en Japonés donde cada número corresponde a una acción física correspondiente. Uno = ichi y dos = ni, lo cual suena en inglés como 'itchy knee', o en español se diría como 'rodilla pica', por lo que rascarías tu rodilla conforme recitas las palabras.

Finalmente, las representaciones de personajes pueden ser un método valioso de aprendizaje, dependiendo del tema que se trate y de si puedes encontrar otra persona que actúe o debata contigo.

Realiza viajes mentales con el método de Loci

La tecnología de memoria Loci es también grandiosa para los estudiantes kinestésicos. En ocasiones se le llama el palacio de memoria, porque implica asociar mentalmente varias piezas de información con una vista familiar, tal como cuartos dentro de tu casa. Estos lugares actúan como disparadores de memoria, invitándote a recordar el ítem correspondiente.

¿Suena confuso? He aquí cómo funciona. Visualiza una secuencia de ubicaciones, por ejemplo, todos los cuartos de tu casa, y el camino que tomas para recorrerlos. Podrías caminar por la puerta, dejar tu abrigo en la sala, echar tus llaves sobre la mesa de la cocina, caminar por la recámara y llegar al baño. Luego, haz una lista de los ítems que requieres aprender, y ‘coloca’ mentalmente estos en los cuartos conforme los recorres. Nuevamente, la exageración así como la yuxtaposición ridícula puede funcionar a tu favor. Para recordar la lista más adelante, sigue mentalmente ese mismo camino en tu casa para recrear el viaje, pausando en cada cuarto, y en ese punto estarás motivado para recordar el ítem asociado.

Aquí, la creatividad es fundamental, y las posibilidades son prácticamente infinitas. Podrías hacer esto con, por ejemplo, la ruta que tomas caminando al trabajo cada día, empleando edificios, árboles, esculturas, parques u otras vistas frecuentes como guías.

Puntos Clave

La lectura puede resultar fácil, pero en la mayoría de los casos, es tan solo el principio. Para retener la información, es necesario trabajar un poco más.

Esto comienza con involucrarte con el material conforme lees, luego revisarlo mentalmente inmediatamente después. La toma de notas también ayuda a almacenar la información en tu memoria, de manera que la toma organizada de notas (que no sea terriblemente detallada) para consultarla después es una buena idea.

Más allá de eso, puedes emplear una gama de trucos de estudio para apuntalar aún más tu comprensión. Podrías empezar con hacer acrósticos y acrónimos simples y llegar hasta mapas mentales detallados, o ejercitar con tarjetas de memorias o el método de Loci. No importa qué técnicas específicas uses, el aumento de recolección funcionará óptimamente sólo a través del refuerzo.

Conclusión

Los campeones mundiales de lectura rápida pueden típicamente leer entre 1.000 y 2.000 palabras por minuto. El resto de nosotros operamos generalmente a un 10 o 20 por ciento de eso.

No obstante, si usas las técnicas bien probadas que son fundamentales para la lectura rápida, puedes aumentar al doble o incluso triplicar tu velocidad de lectura sin mucho esfuerzo.

En este punto, deberías de tener una comprensión sólida de los elementos clave de la lectura rápida, así como trucos de memorización y el sistema para potenciar la retención. Tal como has aprendido, la lectura rápida no es un truco, sino una forma probada para absorber y retener conocimiento de forma más eficiente.

Con la gran cantidad de información que tenemos que sortear a diario, el aprender a leer rápido y mejorar tu memoria te ayudará a arrasar con la avalancha de contenidos y convertirte en un destacado participante en el trabajo o la escuela. Ahora tienes la habilidad de lidiar con todo el material que llega a tu buzón, tu escritorio, etc.

Como es el caso con cualquier hábito, verás que tu lectura rápida podría debilitarse con la falta de práctica. Pero es lo mismo que andar en bicicleta – una vez que dominas lo básico, jamás lo olvidarás. La lectura rápida es una habilidad que te dará servicio toda tu vida.

Planea hoy mismo:

Comprométete a practicar. Tal vez desees apartar tiempo para esto en la mañana, de forma que no te arriesgues a dejar pasar un día al estar muy cansado en la noche. Solo fija tu alarma 45 minutos antes si así lo requieres. Lee por al menos 30 minutos, estando consciente tanto de la velocidad como la comprensión.

Hazlo durante cuatro semanas. La formación de un hábito nuevo toma aproximadamente un mes. Una vez que forme parte de tu rutina diaria, ni siquiera tendrás que pensar en ello.

Toma notas tras cada lectura para capturar lo que has leído, y aparta tiempo para revisarlas en el fin de semana, o incluso, coméntalas con tus amigos y familia.

Prueba tu velocidad de lectura frecuentemente – una o dos veces a la semana– y monitorea los cambios. Conforme progresas, ¡no olvides recompensarte! Y con toda confianza, ¡envía, si gustas, un email a info@readsuperfast.com para compartir tus resultados!

Lectura adicional recomendada

10 Days to Faster Reading (Abby Marks-Beale)

Speed Reading in a week (Tina Konstant)

Speed Reading: Accelerate Your Speed And Understanding For Success (Tony Buzan)

Speed Reading For Professionals (H Bernard Wechsler)

The Learning Revolution (Gordon Dryden and Dr Jeannette Vos)

Para encontrar actualizaciones futuras y más sobre Lectura Rápida, por favor visita
www.lesuperrapido.com

Si este libro te fue de utilidad,
¡por favor considera dejar un comentario!