TÉCNICAS DE LECTURA RÁPIDA

Una buena velocidad lectora proporciona una visión global del texto y mejora la capacidad de comprensión.

Al contrario de lo que se pueda pensar, leer con excesiva lentitud puede dificultar la comprensión de un texto, puesto que la velocidad lectora está relacionada de forma directa con la lectura comprensiva. Corregir errores como la vocalización, la regresión o los movimientos corporales mientras se lee y aplicar distintas técnicas de lectura pueden ayudar mejorar la habilidad lectora de cada uno.

"Un buen lector no lee palabra por palabra sino que agrupa las palabras". Ésta es una de las primeras pistas que aporta Maurice Guidici en su manual de 'Entrenamiento para la lectura rápida y eficaz' para comprender por qué leer a mayor velocidad es más efectivo que leer lentamente. La teoría que avala esta idea se centra en que el "lector rápido", que es capaz de abarcar más palabras de una vez, capta la información de un texto de forma global, consiguiendo de esta forma leer ideas, no palabras, lo que le lleva a una comprensión más eficaz de lo leído. Sin embargo, el "lector lento", al leer las palabras de una en una, debe esforzarse más para enlazar los significados y alcanzar así una idea genérica del contenido de la lectura. Como bien afirma Mª Teresa Bofarull en su libro 'Comprensión lectora: el uso de la lengua como procedimiento', "la velocidad lectora no es adecuada cuando su lentitud hace que se pierda el recuerdo de las palabras que se acaban de leer, lo que hace difícil dar sentido a las frases y establecer relaciones entre ellas".

“La velocidad de lectura de cada uno debe adaptarse siempre al tipo de texto y a la finalidad por la que se lee.”

Sin duda alguna, cuando se habla de rapidez lectora ésta debe ir unida a la lectura compresiva, no sirve de nada ser capaz de leer de forma veloz un texto si después no somos capaces de explicar lo que hemos leído. Por eso, la velocidad de lectura de cada uno debe adaptarse siempre al tipo de texto y a la finalidad por la que se lee; es decir, no es lo mismo leer un texto complejo de un manual que se debe estudiar para un examen que un sencillo artículo de una revista que se lee por entretenimiento. Es importante antes de comenzar a leer un texto determinar cuál es el propósito de la lectura para fijar así la velocidad más adecuada.

TÉCNICAS DE VELOCIDAD

“La lectura continuada permite ampliar de manera significativa el vocabulario, imprescindible para que la velocidad de lectura sea mayor”

Para conseguir alcanzar una adecuada velocidad lectura hay que partir de unas premisas básicas. En primer lugar, lo más importante es leer y leer, cuanto más y más variado mejor; sólo de este modo, con la práctica, se obtiene un buen hábito que permita leer de forma rápida y eficaz. Asimismo, la lectura continuada permite ampliar de manera significativa el vocabulario, imprescindible para que la velocidad de lectura sea mayor. Por otra parte, la concentración juega un papel fundamental en el ritmo de lectura, por eso, hay que intentar leer siempre en un entorno sin distracciones en el que el lector pueda concentrarse fácilmente.

Además de estas premisas, hay también una serie de técnicas para aumentar la velocidad de lectura que han sido experimentadas en muchas ocasiones y se ha comprobado su efectividad:

Técnica de las tres páginas:

Esta es una de las técnicas para incrementar la rapidez de lectura más eficaz. Para llevarla a cabo, lo primero que se debe hacer es seleccionar tres páginas consecutivas de un libro; la primera de ellas se ha de leer al ritmo normal de lectura que se suela utilizar, la segunda hay que intentar leerla a la mayor velocidad posible, aunque no se comprenda o entienda nada, y la tercera y última página se lee asimismo lo más rápido que se pueda, pero esta vez intentando comprenderlo todo. Con la repetición continuada de esta técnica el lector puede comprobar como cada vez aumenta más su velocidad lectora.

Técnica de la postal:

Este sencillo sistema tan sólo requiere un texto y una cartulina o postal. La técnica consiste en situar la postal debajo de la primera línea del texto e ir bajándola línea a línea a medida que se avanza en la lectura hasta finalizar la página, intentando incrementar la velocidad lectora mientras se progresa en el texto. Este método está concebido como una forma de ampliar el campo visual, pudiendo captar de una vez todas las palabras de cada línea.

Skimming:

Literalmente esta técnica se traduce por "descremar", y aplicada a la lectura significa prescindir de aquellas palabras que no son necesarias para comprender un texto; es decir, con este método el lector debe intentar mediante una lectura rápida captar las ideas fundamentales de un texto pasando la vista por todas las palabras, pero interiorizando tan sólo aquéllas que afectan al significado y desechando otras

"inútiles", como pueden ser en algunos casos artículos o adverbios que actúan como recursos ornamentales.

ERRORES DE LECTURA

¿Vocaliza mientras lee?, ¿pasa el dedo por las líneas? Si es así, debe saber que esos hábitos y otros que se suelen utilizar de forma sistemática entorpecen de manera significativa la velocidad lectora de un texto. A continuación, detallamos algunos de los errores más frecuentes que se comenten mientras se lee recogidos por Juan Carlos Garelli en 'Método de lectura veloz' y Richadeau en su 'Método de lectura rápida'. Evitarlos es el primer paso para conseguir una lectura eficaz.

Vocalizar:

La mente funciona más rápido que la boca, por tanto, si a la vez que leemos vocalizamos las palabras retrasamos la velocidad de lectura. Una buena manera de evitar esta mala práctica es introducir durante la lectura un lápiz o bolígrafo entre los labios para impedir la vocalización.

Subvocalizar:

En ocasiones, aún sin mover los labios se repiten mentalmente las palabras que se leen, provocando de esta forma el mismo retraso que con la vocalización. Intentar captar las ideas, no las palabras puede ser un buen método para erradicar este hábito, al igual que incrementar de manera forzosa la velocidad de lectura.

Regresiones:

Volver una y otra vez sobre el texto leído ralentiza la lectura de forma significativa; es importante evitar las regresiones limitándolas a cuando sean estrictamente necesarias porque no se haya comprendido la totalidad de un párrafo completo.

Movimiento:

Los movimientos de cabeza y cuerpo mientras se lee pueden provocar que se pierda la vista del texto y se pierda de ese modo el ritmo de lectura. Hay que intentar limitarse al movimiento ocular sobre el texto.

Guiarse con el dedo:

Utilizar un dedo o un lápiz para guiar o direccionar la lectura constituye un hábito de apoyo que, aunque en un principio puede ser eficaz para adquirir un hábito de lectura rápida, si se abusa de él puede llegar a ralentizarla.