

ANTONIO BLAY FONTCUBERTA

LECTURA RÁPIDA

PRINCIPIOS Y TÉCNICAS QUE PERMITEN
MEJORAR LA RAPIDEZ,
LA COMPRESIÓN Y LA RETENCIÓN
EN TODA CLASE DE LECTURAS



EDITORIAL IBERIA, S.A.
Plató, 26 - 08006 Barcelona

El autor desea expresar su agradecimiento a todos sus colaboradores por su eficacia y cordial ayuda en la realización del libro, y en particular a Ana M. Cuevas y a José M. Goñi.

Diseño de la cubierta
Celia Vallés

Octava edición 1998

INTRODUCCIÓN

LEER: EXIGENCIA DE NUESTRO TIEMPO
Y EFICACIA DE LAS TÉCNICAS ESPECIALIZADAS

© Editorial Iberia, S.A., 1998

ISBN: 84-7082-014-1

Depósito legal B. 25.405-1998

Printed in Spain

A & M Gráfico, s.l.

Dentro de la vida moderna la lectura ocupa un lugar importantísimo. Las exigencias de la vida profesional, el deseo de una mayor información cultural o la necesidad de estar al tanto de las últimas novedades en el ámbito nacional o mundial, exigen de nosotros muchas horas de dedicación a la lectura en la prensa, libros, informes o documentos.

Saber leer más y mejor es una de las habilidades más preciosas que puede adquirir el hombre moderno. Muchos no se dan cuenta hasta qué punto sus lecturas son deficientes y mal aprovechadas. Otros quizá nunca han pensado en la posibilidad que existe de mejorar realmente su capacidad como lectores. De hecho, nunca se nos ha hablado de lectura como un arte a perfeccionar y sobre los modos de conseguirlo.

Parece que se da por supuesto que por el mero hecho de ser adultos y de haber seguido algunos estudios ya estamos capacitados para leer bien y que no hay nada más a conseguir o mejorar.

La experiencia demuestra que esto no es así. En países como Estados Unidos, Inglaterra o Francia han sido muchísimos los ingenieros, doctores, abogados y hombres políticos que han realizado cursos de lectura rápida, y han podido comprobar y admirarse de los progresos inesperados que han realizado en este punto.

Nosotros mismos hemos podido constatar este mismo hecho en nuestros cursos prácticos de lectura.

Esto no es producto de ningún truco o artificio especial. Se funda en el estudio sistemático de los mecanismos que intervienen en la lectura, y en la aplicación práctica y metódica de las consecuencias que de ahí se derivan.

En este libro presentamos una descripción detallada de los principios básicos y de todas las técnicas modernas que en relación con la lectura rápida se están practicando hoy día en los países más avanzados, técnica y económicamente.

Estas técnicas han demostrado que, por sorprendente que ello parezca, una función tan usual como es la lectura es susceptible de ser mejorada tanto en calidad — nivel de comprensión, asimilación y atención — como en rapidez; y esto en proporción verdaderamente extraordinaria.

En efecto, llegar a doblar tan sólo la velocidad habitual representa reducir a la mitad el tiempo exigido por determinadas lecturas. Si tenemos presente el inmenso valor del tiempo en nuestra era de organización y de rendimientos óptimos, y por otra parte la ineludible necesidad de una constante y copiosa información en toda actividad profesional de cierta altura, se comprenderá fácilmente el enorme interés práctico que representan estas técnicas para todas las personas que se preocupan por mejorar su eficiencia.

Los resultados de los cursos de lectura son realmente notables y plenamente comprobados por la experiencia. Por eso el esfuerzo relativo que supone el someterse al entrenamiento propio de un curso de lectura rápida, queda ampliamente compensado para la persona tanto desde el punto de vista económico, como

profesional; e incluso por las nuevas posibilidades y horizontes que se le abren en orden a poder mejorar y acrecentar su propia formación cultural.

Se trata de la adquisición de un nuevo hábito o habilidad de cuyas ventajas se beneficiará durante toda su vida.

El aprovechamiento que se obtiene en los cursos de lectura se refieren a dos aspectos: la rapidez y la comprensión.

Piensen algunas personas que la mejor comprensión de un escrito es proporcional a la lentitud con que se lee. Esto, como veremos a través del libro, no es así en modo alguno. De hecho las técnicas de lectura correctamente aplicadas producen paralelamente un doble incremento: en la comprensión y en la rapidez.

Se han hecho abundantes estadísticas en todos los países en donde se desarrollan cursos de lectura sobre los resultados obtenidos. Estos resultados, directamente comprobados por nosotros en nuestros propios alumnos, manifiestan que el incremento de la velocidad oscila entre un 50 % y un 100 % con respecto a la velocidad inicial. En cuanto a la comprensión, se nota una mejora que va del 10 % al 20 %.

La relación entre la velocidad de lectura y el nivel de comprensión es lo que determina la eficiencia real de un lector. Técnicamente se expresa mediante la fórmula:

$$E = \frac{V \times C}{100}$$

Es decir, que la eficiencia en la lectura se obtiene multiplicando la velocidad expresada en palabras por minuto, por la comprensión expresada en tanto por ciento, y dividiendo el producto por cien.

Si nos atenemos al incremento de la eficiencia, que es lo que realmente indica el provecho sacado por los alumnos, los resultados obtenidos demuestran que es posible conseguir como término medio el doblar o triplicar la eficiencia inicial.

CONTENIDO Y PLAN DEL PRESENTE LIBRO

En este libro hacemos un estudio sistemático de los principios en que se basa la lectura rápida y las técnicas más eficaces para conseguir un positivo incremento de su eficiencia. Según nuestro conocimiento no existe ningún libro — no ya en lengua española, sino incluso en la inglesa, que es casi la única lengua en que existe bibliografía sobre este tema — que haya hecho una recopilación de los procedimientos y experiencias que sobre las diversas facetas de la lectura rápida se han llevado a cabo hasta la fecha en Estados Unidos, Inglaterra, Francia e Hispanoamérica. Por todo ello, creemos que con el presente libro prestamos un servicio útil a todos los lectores de habla española.

La obra está dividida en tres partes fundamentales. La primera se dedica al estudio de la percepción, las condiciones materiales y psicológicas que se requirieren, los mecanismos de acuerdo con los cuales funciona, y finalmente los defectos y modos de corregirlos.

La segunda parte trata de la comprensión. Se hace un estudio del modo como se organizan y estructuran las ideas dentro de un escrito y luego se dan las técnicas más adecuadas para lograr una comprensión óptima de lo que se lee. Además del estudio objetivo del texto en sí, se insiste en la actitud subjetiva del lector como factor importante para llegar a una comprensión

plena, así como en la forma de desarrollar y perfeccionar su capacidad crítica. También se indican los medios para llegar a una mejor y más firme retención de lo leído.

En la tercera parte se hace un estudio concreto sobre las técnicas más especializadas aplicables a escritos de índole diversa, como textos de estudio, documentos, cartas, literatura.

Con esto esperamos que el lector podrá formarse una idea clara y precisa de los fundamentos en que se basan las técnicas de lectura rápida y de su aptitud para lograr los notables resultados que se proponen. Sin embargo, debemos prevenir contra la ilusión de los que piensan que con una información superficial o con leer algo sobre el modo de mejorar la lectura puedan alcanzar resultados estables y positivos. La lectura rápida es un arte eminentemente práctico y por eso sólo un entrenamiento y un entrenamiento sistemático pueden dar los resultados apetecidos. No obstante, el conocimiento claro de los principios y técnicas de lectura es de la máxima utilidad para poder realizar un entrenamiento inteligente. En este sentido creemos que la lectura de esta obra resultará para el lector de verdadera utilidad como una orientación teórica y práctica de gran valor. Se trata de comprender claramente este medio estupendo que se nos ofrece y de saber cómo utilizarlo, para luego poder aplicarlo conscientemente y con el máximo provecho a todas nuestras lecturas.

PARTE PRIMERA

PERCEPCION

La lectura es un proceso que fundamentalmente abarca dos aspectos: la percepción visual y la comprensión mental de lo leído. Ambos aspectos son susceptibles de un estudio detallado y existe la posibilidad de mejorarlos enormemente.

La eficacia de la lectura depende de que estos dos aspectos estén suficientemente desarrollados. Los cursos de lectura son esencialmente un entrenamiento inteligente tanto para mejorar nuestra habilidad perceptiva como la capacidad y rapidez de comprensión. Algunos autores niegan curiosamente la posibilidad de mejorar nuestra percepción visual por medio de entrenamiento.

Insisten en que la lectura es ante todo un proceso mental y según ellos los movimientos defectuosos de los ojos no son la causa, sino el efecto o el síntoma de una actitud mental deficiente mientras leemos.

Es indudablemente cierto que una actitud mental correcta ejerce desde el inconsciente una eficaz dirección que dinamiza el proceso de percepción visual.

Pero no se puede negar que, según lo confirma la experiencia, los resultados son todavía mejores cuando se dedica la debida atención al adiestramiento directo de los mecanismos visuales, como paso previo para una lectura completa e inteligente.

En esta parte vamos a estudiar detenidamente todo lo que se refiere a la percepción, sus mecanismos y modo de mejorarlos.

En relación con la lectura, la percepción significa la captación visual de las palabras escritas. En la medida que esta capacidad de captación sea más rápida y más segura, la percepción será más perfecta.

CAPÍTULO PRIMERO

CONDICIONES PREVIAS

Antes de entrar directamente en el tema de la percepción conviene recordar algunos factores circunstanciales, materiales o psicológicos, que son condiciones necesarias para una buena percepción.

a) CONDICIONES MATERIALES

Las condiciones materiales se refieren a la adecuada iluminación, buen estado de los ojos y ausencia de fatiga en los mismos.

ILUMINACIÓN

La iluminación es algo muy importante. Si no es adecuada los ojos caen rápidamente en la fatiga y el rendimiento decrece inmediatamente. La luz natural es la más indicada y la que mejor soportan los ojos. Si se ha de leer con luz artificial se pueden obtener condiciones altamente satisfactorias procurando que

haya en la habitación un doble foco de iluminación: uno general que sirve de iluminación de fondo, y otro local que ilumina directamente el trabajo o la lectura que estamos realizando. La iluminación general y la local no han de ser demasiado diferentes, aunque la general conviene que sea algo más débil que la local. El ojo tiene una tendencia refleja a mirar hacia la parte más iluminada, y si la luz local fuese más débil produciría una tensión y en consecuencia una rápida fatiga. La simple luz local no es suficiente porque la retina del ojo se acomoda al grado de iluminación general. Hay que evitar también los contrastes fuertes de luz y sombra, para lo cual son más adecuadas las pantallas transparentes. Los focos deben colocarse de modo que los ojos no sufran los efectos directos de su resplandor.

No creemos que sea práctico para el lector el que añadámos datos y cifras sobre el número de lumens o watios a aplicar. Las indicaciones que hemos dado inteligentemente combinadas pueden crear un ambiente muy confortable para cualquier trabajo serio y prolongado. Simplemente debemos observar que una vez alcanzado un buen grado de iluminación el rendimiento del trabajo no aumenta apreciablemente aunque se siga intensificando la iluminación. Este punto crítico de óptima iluminación puede variar de unas personas a otras, y la experiencia personal es el mejor indicador.

ESTADO DE LOS OJOS

Otra condición indispensable para la buena percepción es el estado de los ojos. Muchas personas

creen que su vista es perfectamente normal, y no se dan cuenta de sus defectos cuando son ligeros. Si al leer los ojos se fatigan muy pronto, o se producen frecuentes dolores de cabeza, es aconsejable acudir al oculista. Lo más probable es que haya necesidad de corregir la vista.

Aparte de estas molestias anormales que exigen la intervención del especialista, el hecho de leer produce una fatiga normal en los ojos. Sin embargo, podemos aprender a descansar y a relajarlos, lo cual hace posible una mayor duración y rendimiento en el trabajo. Para esto es aconsejable un procedimiento muy sencillo, llamado «palming». Cuando sentimos que los ojos están cansados conviene hacer una pausa. Quitar los ojos del libro y mirar otra cosa: el techo de la habitación, el cielo a través de la ventana, o cualquier otra cosa. Después se pone las palmas de las manos sobre los ojos, de modo que se haga una oscuridad total. No hay que oprimir nunca los globos oculares. En esta posición y gracias al calor de las manos los ojos se distienden y se relajan. Al principio es posible que observen algunos destellos luminosos; hay que esperar a que desaparezcan. Luego, pasados unos segundos más, se puede abrir de nuevo los ojos y nos encontramos listos para reemprender la lectura.

Esto se puede repetir varias veces a través de la lectura si sentimos necesidad de hacerlo. También puede ser útil hacer ligeros masajes alrededor de los ojos y especialmente en la región de los temporales.

Para superar la posible fatiga también es muy recomendable hacer pequeñas pausas con relativa frecuencia. Bastan unos pocos segundos, un minuto quizá, durante los cuales permanecemos con los ojos cerrados,

o mirando a lo lejos, procurando que nuestra mente se relaje plenamente.

En cuanto al momento de hacer estas pausas el tiempo más indicado no es precisamente cuando aparece la fatiga, sino justamente un poco antes. De esta manera uno no llega a sentirse cansado, o al menos no se cansa tan rápidamente. Estas pausas, tratándose de la lectura, no deben ser muy prolongadas, pues de otro modo uno se desconecta demasiado del trabajo y luego se produce una pérdida de tiempo para ambientarse de nuevo en lo que estaba haciendo. Por otra parte, las pausas voluntarias son mejores que las que se hacen de un modo más o menos inconsciente o subrepticamente.

b) CONDICIONES PSICOLÓGICAS

Además de las condiciones materiales que acabamos de enumerar hay otros requisitos psicológicos que influyen extraordinariamente en el rendimiento de la lectura. Estos requisitos influyen directamente no sólo en la simple percepción sino que tienen también gran importancia en el aspecto de la comprensión.

Los requisitos psicológicos indispensables para lograr una lectura eficiente son: la tranquilidad, la distensión y la atención.

TRANQUILIDAD

Por tranquilidad queremos indicar el conjunto de circunstancias que crean en nuestro alrededor un ambiente agradable y sereno, y que hacen que nos sintamos

nos cómodos durante el trabajo. Una habitación que nos sea familiar es preferible a un local que nos resulte extraño aunque pudiera parecer más adecuado.

La novedad puede ser causa de distracciones o de cierta especie de curiosidad o de inquietud interior. Cuanto más confortables nos sintamos en relación al ambiente, más fácilmente podremos prescindir de los estímulos externos para centrarnos totalmente en nuestro trabajo.

También es importante que física y corporalmente nos sintamos con toda comodidad, con tal de que la excesiva comodidad no nos haga caer en la somnolencia.

DISTENSIÓN

La distensión se refiere a ese estado interior de relajamiento, libre de tensiones y de preocupaciones perturbadoras. Toda tensión exige un gasto de energía que es desviada de nuestra finalidad principal, disminuyendo así nuestra capacidad verdadera de trabajo, aparte de la perturbación y desasosiego que introduce en nuestra mente.

Las tensiones pueden ser de dos clases: físicas y emotivas.

Las tensiones físicas se manifiestan en ciertas contracciones de determinados músculos. Pueden localizarse en distintos puntos del cuerpo: piernas, diafragma, mandíbulas, frente. Aunque su efecto no aparece muy perturbador siempre suponen un gasto inútil de energía y sobre todo impiden que la mente esté completamente tranquila y serena.

Las tensiones emotivas son las producidas por las

preocupaciones, por los problemas, por los disgustos y también por los deseos vehementes más o menos incontrolados. Estas, sobre todo, son las que hacen imposible que la mente se mantenga serena, abierta y receptiva ante lo que leemos o ante cualquier trabajo que realicemos.

Esta actitud de la mente es extraordinariamente importante si queremos llegar a ser realmente eficientes en nuestro trabajo.

Por desgracia no se acostumbra a darle importancia que tiene, y todavía se olvida más el poner los medios y el esfuerzo necesario para lograr este estado mental.

Esencialmente este estado significa, no solamente ausencia de preocupaciones, sino un estar despierto, sereno, y al mismo tiempo totalmente abierto y receptivo para captar toda la información que pueda llegar a nuestra mente a través de los sentidos.

En la medida que adoptamos profundamente esta actitud aumenta enormemente nuestra capacidad de percibir y de comprender rápidamente y al mismo tiempo de lograr una completa asimilación, de cuanto leemos.

Es la actitud de quien estando de verdad interesado por algo, se mantiene totalmente sereno y tranquilo. Esta serenidad es precisamente lo que nos permite captar bien todo, ser conscientes de todo lo que perciben nuestros sentidos y al mismo tiempo nos garantiza una extraordinaria agilidad y flexibilidad para poder comprender e interpretar correctamente toda la información recibida.

Los efectos de esta falta de serenidad mental interina los hemos podido comprobar en multitud de ocasiones. Uno busca muy afanosamente un objeto en una

habitación o un dato en un libro, y pasa una y otra vez por delante del mismo sin llegar a descubrirlo. Existe la actitud de búsqueda, pero la falta de serenidad nos impide ver lo que tenemos delante.

ATENCIÓN

El último de los requisitos psicológicos que hemos mencionado es la atención.

En realidad, todas las demás condiciones que hemos mencionado, materiales y psicológicas, son una preparación indirecta. un quitar los estorbos, para poder aplicar libremente toda nuestra atención. La atención es la llave fundamental de la percepción y de la comprensión.

Aún más, nuestro nivel de percepción, de comprensión y de retención están estrechamente ligados con nuestra capacidad de saber atender y concentrarnos en lo que hacemos.

MEDIOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Para mantener y mejorar nuestra atención podemos emplear varios recursos, además de cumplir todos los requisitos previos enumerados hasta aquí.

En primer lugar, hay que advertir que la simple voluntad o propósito de poner atención a algo suele ser, en general, insuficiente para conseguir y mantener el grado de atención adecuado.

Es importante la intención de concentrarse y constituye el primer paso para alejar de nuestra mente pensamientos ajenos al tema. Pero hay otros motivos

que movilizan más eficazmente nuestra capacidad de concentración. Son el interés, la finalidad consciente, y la lectura activa.

INTERÉS

El motivo más poderoso para despertar nuestra atención es el interés. Cuando algo tiene para nosotros un gran interés no tenemos que realizar ningún esfuerzo para concentrarnos. Por el contrario, nuestra atención es más bien arrastrada de un modo irresistible hacia el objeto.

Alguien podría pensar que, por muy cierto que sea esto, el problema está en que muchas de las cosas que tenemos que leer carecen de interés para uno. Aunque esto sucede así con frecuencia, no hay que pensar que sea una dificultad insuperable. Es posible despertar y dirigir nuestro interés hacia campos y temas cada vez más amplios. De hecho, todo puede ser leído con interés. Los buenos lectores son precisamente los que han sabido ensanchar al máximo el área de sus intereses.

Al encontrarse con un texto que parece aburrido y fastidioso el lector haría bien en recordar el consejo que nos da François Richaudeau: «¿Ha intentado usted hacer que se abra su espíritu hacia otros campos diferentes de los temas que ordinariamente le agradan y entretienen? Esta es una facultad que los buenos lectores han sabido cultivar. Usted puede hacer lo mismo.» (F. RICHAUDEAU, "*Cours de Lecture rapide*".)

Cuando nos enfrentamos con una lectura nueva, con un tema desconocido, con algo que quizás nos parece difícil y aun árido, no debemos ceder al desaliento. No pensar nunca que aquello es algo totalmente inaccesible para nosotros. En el peor de los casos podemos

encontrarnos que nuestra actual preparación nos impide abordar con plena eficacia un tema determinado; pero de aquí no se puede deducir que lo que allí se dice carece de importancia o que nosotros nunca seremos capaces de comprenderlo.

El secreto para movilizar nuestro interés es cultivar una sana curiosidad de espíritu. Hacerse a sí mismo algunas preguntas estimulantes puede significar el impulso necesario para saltar la barrera del miedo o de la indiferencia ante una lectura o un libro nuevo.

El arte de saber despertar y ampliar nuestros intereses es algo que se puede aprender y mejorar progresivamente.

Leer de esta manera es enriquecer el espíritu continuamente, abriéndose a todos los aspectos del saber y de la cultura.

Si consideramos la lectura como un medio de enriquecimiento espiritual, y si sabemos dar a este deseo la máxima amplitud nunca tendremos problema por falta de interés. Esto no quiere decir, naturalmente, que todas nuestras lecturas hayan de ser serias o buscar un fin inmediato de formación o instrucción. Podemos leer, si queremos y cuando queramos, simplemente para distraernos. Lo que queremos decir es que un espíritu abierto a todos los aspectos del saber podrá abordar con plena dedicación y atención toda clase de lecturas, lo cual le permitirá adquirir una verdadera cultura en toda la extensión de la palabra.

FINALIDAD CLARA

Otro medio para mantener constante la atención es leer con una finalidad clara y consciente. La persona que va leyendo cada cosa como va viniendo sin saber

claramente por qué o para qué lee lo que está leyendo, con facilidad se despistará. Será una lectura desarticulada, sin solidez, carente de profundidad.

Una finalidad concreta, un objetivo preciso, además del interés del que acabamos de hablar desde un punto de vista más general, dinamizará todas nuestras facultades concentrándolas en el punto que busquemos.

LECTURA ACTIVA

El leer activamente es también otro recurso muy eficaz para lograr una atención perfecta a lo que leemos. La lectura activa se realiza cuando el lector no se limita a seguir y comprender simplemente el pensamiento del autor, sino que es él mismo el que piensa también con su propio pensamiento. Hasta cierto punto este tipo de lectura se transforma en una especie de conversación entre lector y autor.

«En realidad ya concentración en la lectura debería hacerse de un modo tan activo y espontáneo como si se tratase de una discusión o conversación.» (ERIC DE LEEUW, "*Read better, read faster*".)

Es como si a través de la lectura el lector fuera expresando clara y conscientemente su postura ante las afirmaciones del escritor. Unas veces será de conformidad, otras de duda o de oposición, a veces una exigencia de una prueba o de una aclaración más extensa. No se trata de hacer un comentario o una crítica exhaustiva de lo que leemos. Esto en lugar de centrarnos nos apartaría del pensamiento del autor. Se trata de una actitud crítica dentro del mismo pensamiento del autor. Es un ver hasta qué punto el pensamiento, las afirmaciones, las pruebas y las conclusiones del

autor me parecen justas y aceptables, o hasta qué punto son insuficientes para mí, o necesitan una ulterior confirmación.

Con esto dejamos expuestas las condiciones previas, tanto materiales como psicológicas para lograr el máximo de nuestras lecturas.

Ahora podemos pasar al estudio del primer aspecto de la lectura: la percepción, o mecanismos visuales, y el modo de mejorarlos.

CAPÍTULO II

MECANISMOS VISUALES

La lectura pone simultáneamente en juego dos mecanismos inseparables: la vista y la comprensión mental. Si uno de ellos falla, en cualquier sentido, de inmediato se reflejará este defecto en la eficiencia total de la lectura.

Dejando para más adelante el estudio y el modo de mejorar la comprensión, vamos a tratar ahora detalladamente sobre los mecanismos de la percepción visual.

PERCIBIMOS CONJUNTOS

En primer lugar hay que destacar que los experimentos realizados sobre la lectura demuestran que la percepción es un fenómeno global de integración. Esta tendencia se va haciendo cada vez más clara e intensa conforme la persona va madurando psicológicamente. Esto quiere decir que la lectura va evolucionando desde el punto de vista de la percepción, hacia la captación de conjuntos cada vez más amplios.

El primer paso, el más elemental, es la lectura letra por letra. Es la etapa del niño que aprende a leer. Este modo de leer es luego superado al descubrir la existencia de un conjunto, muy simple todavía, al que damos el nombre de sílaba.

En esta etapa aún no puede decirse que exista una lectura verdadera, pues en realidad no hay una auténtica actividad mental de interpretación. Las sílabas no tienen en sí significado alguno. La lectura por sílabas es todavía un proceso demasiado mecánico.

El paso siguiente tiene lugar cuando el niño descubre la palabra entera como una unidad global con un significado propio. Aquí ya tenemos una verdadera lectura, aunque muy elemental todavía.

Este es un hecho fundamental que ha sido puesto de relieve por los modernos estudios psicológicos. No leemos las letras, ni las sílabas; lo que leemos son las palabras directamente, consideradas como un conjunto total. Por eso los más recientes métodos de enseñanza de lectura para los niños en vez de comenzar por el aprendizaje de las letras y sílabas, presentan directamente al alumno palabras enteras, acompañadas de su imagen o dibujo correspondiente. Desde el punto de vista lógico parece que el orden a seguir debería ser: letras, sílabas y palabras. Pero si tenemos en cuenta el funcionamiento psicológico de la percepción, el orden correcto es el inverso: primero la palabra como algo que tiene en sí un sentido completo, y sólo después es cuando podemos comprender el porqué y el para qué de las letras.

Podemos realizar un experimento sencillo que nos convencerá fácilmente de que al leer son las palabras lo que leemos como conjuntos y no las letras o las sílabas por separado.

A continuación encontrará usted dos páginas con un grupo de palabras distribuidas en columnas. Lea las palabras de la primera página de arriba abajo, columna tras columna, a la mayor velocidad posible. Para poder realizar bien este ejercicio conviene que se ayude con una cartulina, o una hoja de papel, en donde haya practicado una ranura de $\frac{1}{2}$ cm. de alto por 3 cm. de ancho. A través de la ranura usted sólo podrá ver una única palabra. Cuando esté preparado vaya deslizando la cartulina sobre las tres columnas de palabras sucesivamente. Deslice la cartulina lo más rápidamente posible no deteniéndose más que el tiempo justo para poder captar el significado de cada palabra. Al terminar de leer la primera página anote los segundos que haya tardado en hacerlo.

Haga lo mismo con las tres columnas de la página siguiente, anotando también los segundos que tarde en leerla:

ser del sino
 el como peso
 con aquí con
 eso tema dos
 uno otro masa
 sol solo tal
 la usar vez
 para pie vida
 que algo cada
 mal casi pues
 sin yo vino
 por van mi
 más mano arte
 sal vez cosa
 mesa nada tu
 no moda luz
 idea ojo ya
 hay todo ella
 era cruz son
 los toma esto

verdadero animal principal
 palabra existir energía
 posible nosotros ambición
 capacidad solidez cobarde
 conseguir ejercicio provecho
 seguro lentitud ejemplo
 rapidez exterior inútil
 escribir riqueza necesidad
 velocidad gimnasia conducta
 secreto facilidad valores
 cualidad lectura plenitud
 ventana desarrollo interés
 siempre serenidad máximo
 preocupación carácter estudiar
 realidad dominio profundo
 persona condición poderoso
 entonces experiencia externo
 protestar despierto pobreza
 negocio difícil impulso
 consulta cantidad interior

Las palabras contenidas en la primera página son más bien cortas (de 3 ó 4 letras). En total suman 201 letras.

Las palabras de la página siguiente son más largas y totalizan 471 letras, es decir, 2 y $\frac{1}{2}$ veces más.

Si usted compara el tiempo que ha invertido en leer cada una de las páginas observará que para leer la segunda no ha empleado un tiempo 2 y $\frac{1}{2}$ veces mayor. Esto le prueba claramente que su lectura no ha sido letra por letra, ni siquiera sílaba por sílaba.

Este mecanismo es muy importante y ofrece una base segura para poder aumentar nuestra rapidez de lectura.

Es muy posible que el tiempo que usted ha invertido en leer la segunda página haya sido superior al de la primera, a pesar de que el número de palabras es el mismo. Esto indica que su habilidad para leer las palabras como conjuntos puede ser perfeccionada.

Este es precisamente uno de los primeros objetivos, aunque no el más importante, de los cursos de lectura. Hacer que se desarrolle plenamente su capacidad de leer cada palabra, como un conjunto global de un solo golpe de vista.

Esto requiere que usted se familiarice con las palabras, con su forma o silueta. Que cada palabra se convierta para usted en un símbolo de significado pleno. Del mismo modo que al ver un caballo pintado inmediatamente, de un golpe de vista, nos viene la imagen y la idea del animal, así cada palabra en su conjunto, por su «silueta», debe ser capaz de evocar en usted, inmediatamente, la idea correspondiente.

Pero, como vamos a ver, este no es más que el primer paso en el mejoramiento de nuestra percepción.

CAMPO VISUAL

Acabamos de ver cómo la lectura tiende a ser un proceso de integración, de interpretación de conjuntos más que de análisis. Esto lo hemos visto por lo que se refiere a las palabras aisladas, en sí mismas.

Por nuestra capacidad de percepción puede extenderse mucho más allá de una simple palabra. A pesar de que el estado actual de muchos lectores apenas llega a ser de una lectura palabra por palabra, la realidad es que existe la posibilidad de leer a través de conjuntos más amplios.

Los experimentos y los estudios realizados por el gran oftalmólogo Emilio Javal sobre el movimiento de los ojos al leer, le permitieron llegar a la conclusión de que un lector hábilmente entrenado puede llegar a abarcar en un solo golpe de vista de 15 a 20 signos, es decir, unas tres o cuatro palabras.

Inmediatamente se comprende la enorme diferencia que hay entre un lector «palabra por palabra» y otro que sea capaz de leer de una sola vez grupos de varias palabras.

El desarrollo de esta habilidad se logra en los cursos de lectura mediante ejercicios o textos especialmente preparados de modo que la distribución de las palabras en grupos cada vez más amplios va estimulando la capacidad latente del alumno hasta lograr una notable amplitud de su campo de visión.

Para poder leer captando de una sola vez un grupo de varias palabras es necesario estar atento y concentrado en la lectura.

Algunos autores afirman que esto es lo único que habría que desarrollar. Según ellos los ojos no nece-

sitan ni pueden ser entrenados porque de por sí ya tienen una gran capacidad y amplitud de visión. Nosotros creemos que hay que distinguir entre la capacidad de visión que tienen nuestros ojos, y el uso real que hacemos de ella. Evidentemente la mayor parte de personas no suelen hacer uso, o mejor dicho, no saben hacer uso de esa capacidad.

Los ejercicios prácticos a que antes nos referíamos tienen por objeto hacernos ver cuáles son nuestras posibilidades y estimularnos y enseñarnos a adoptar la actitud mental apropiada para poder leer a través de estos conjuntos más amplios de varias palabras.

FIJACIONES

El movimiento de los ojos mientras leemos está directamente relacionado con la rapidez de percepción y sobre todo con la amplitud de visión, o con el campo visual, que hayamos conseguido desarrollar.

Tenemos la impresión de que al leer los ojos se van deslizando de un modo continuo a lo largo de cada línea. Pero en realidad no es así. Nuestros ojos recorren cada línea dando pequeños saltos y haciendo pequeñas paradas en diversos puntos de la línea. Es en estas paradas cuando el ojo ve el texto escrito; cuando se mueve, cuando hace el salto de un punto a otro, no puede ver nada. Cada una de las paradas que realiza el ojo al recorrer la línea escrita es lo que se llama fijación.

Los estudios y experimentos realizados sobre el movimiento de los ojos han demostrado que en estas paradas o fijaciones se invierte el 90 % del tiempo empleado en la lectura.

Los movimientos intermedios son muy rápidos y sólo ocupan un 10 % del tiempo total.

Este mecanismo ofrece la posibilidad de acelerar enormemente la velocidad de la lectura. Esto podría realizarse en dos sentidos. Por una parte disminuyendo el tiempo dedicado a cada fijación, y por otra haciendo que el número de fijaciones por línea sea más pequeño.

Si nos atenemos al simple hecho de la percepción visual se ha comprobado que en sólo 1/100 de segundo es posible ver un grupo de palabras que totalicen hasta 20 letras-espacio. Pero en la lectura nunca se alcanza este ritmo porque además de la percepción visual el cerebro necesita un tiempo para interpretar los signos y captar su significado. Esto exige alrededor de 1/5 de segundo.

Esta debería ser aproximadamente la duración de cada fijación. Pero sólo los buenos lectores reducen al mínimo el tiempo de cada fijación.

Sin embargo hay que reconocer que el ahorro de tiempo que puede hacerse al disminuir la duración de cada fijación no suele ser en general muy grande, aunque puede suponer un tercio, o más, del tiempo empleado.

Es sobre todo en el segundo aspecto, en lo referente al número de fijaciones por línea, donde el ahorro de tiempo puede ser verdaderamente considerable.

El lector deficiente hace las fijaciones más largas, pero sobre todo hace muchas más fijaciones que las necesarias.

Teniendo en cuenta que el campo visual puede llegar a abarcar unas cuatro palabras se deduce que el número de fijaciones puede y debe reducirse a tres o dos por cada línea, en vez de las seis o siete que suelen hacer los lectores no entrenados.

A modo de ejemplo le ponemos a continuación un texto distribuido en fijaciones. El punto indica el lugar donde el ojo se detiene, y la raya la amplitud del campo visual. El mismo texto está repetido tres veces. El ejemplo *a*) contiene tantas fijaciones como palabras. Así lee la persona poco acostumbrada a leer. En el ejemplo *b*) el mismo texto se lee en cuatro fijaciones en vez de siete. Así es como suele leer la persona que tiene costumbre de leer, pero sin entreno en las técnicas de lectura rápida. El ejemplo *c*) es el modo habitual de leer que puede conseguir una persona entrenada.

Ejemplo:

a) La lectura rápida es un logro apasionante.

.....

El éxito es una cuestión de trabajo.

.....

b) La lectura rápida es un logro apasionante.

.....

El éxito es una cuestión de trabajo.

.....

c) La lectura rápida es un logro apasionante.

.....

El éxito es una cuestión de trabajo.

Vea el ahorro tan grande de tiempo que supone el modo de leer según el ejemplo *c*) comparado con el *a*). Sin tener en cuenta que las fijaciones que hace *c*) pueden ser más breves que las de *a*), y atendiendo simplemente al número de fijaciones realizadas, vemos que *c*) lee casi cuatro veces más aprisa que *a*).

Ya se ve de inmediato las enormes posibilidades que esto significa en orden a la rapidez y al ahorro de tiempo en la lectura.

Pero para conseguir este ritmo de dos o tres fijaciones por línea no basta la simple habilidad perceptiva.

Es preciso una buena concentración mental a fin de poder captar los conjuntos de palabras como algo que tiene un significado, como algo a través de lo cual se nos comunica un pensamiento.

De hecho siempre que la actitud mental es deficiente al campo visual se estrecha. La amplitud mental es condición indispensable para poder hacer uso de toda nuestra capacidad de visión y de percepción. Pero este es un tema que lo trataremos más detenidamente al hablar de la comprensión y de la actitud mental correcta.

DEFECTOS EN LA PERCEPCIÓN Y DEL APRENDIZAJE

CAPÍTULO III

LAS REGRESIONES

Uno de los defectos que más perjudican a la rapidez de la lectura es el hábito de volver atrás para ver de nuevo lo ya leído. Esto es lo que se llaman las regresiones.

Hay ciertamente algún tipo de regresiones que están justificadas, pero hay muchos casos en que el regresar no está justificado aunque lo pudiera parecer. Estas son las regresiones que hay que evitar a toda costa.

Examinaremos en primer lugar cuáles son los motivos por los que uno siente la tendencia a regresar. En general se pueden agrupar en tres clases:

- a) no haber captado la idea
 - b) no haber captado bien alguna palabra
 - c) hábito de regresar.
- a) Si se trata de querer volver atrás porque no