

La lectura.

O los cimientos donde se apoya todo el edificio de los estudios.

Se puede aprender a estudiar, como cualquier otra materia.

Me refiero al método de estudio y a su aplicación diaria:

- Consecución de correctos hábitos de trabajo.
- Técnicas de lectura eficaces.
- Técnicas o métodos de estudio empleados.

No voy a desarrollar cada uno de los puntos descritos, de momento, y voy a centrarme en la velocidad lectora, es decir no hablaré de las actividades* a realizar antes de comenzar a leer un tema, que mejoran también la comprensión como la capacidad de retener ideas.

*Habría que hablar de la forma física, de la higiene mental, de la influencia del entorno, de la importancia de un método, de la planificación y la organización, de la motivación, de los hábitos de trabajo, de la diferencia entre poder estudiar y querer estudiar, de la estructura del libro a estudiar, de los objetivos del libro... ..

Leer bien para estudiar con éxito. Entendiendo por leer, entresacar las ideas básicas, captar los detalles más relevantes y emitir un juicio crítico sobre lo que se va leyendo.

— El primer objetivo será buscar la idea principal. Desde la más genérica que se expresa generalmente en el título del tema, o la más específica de cada párrafo, y que se relaciona de forma directa con la principal, ya sea rechazando ideas contrarias, dando más detalles, abundando en aspectos más específicos y aclaratorios u ofreciendo argumentos de apoyo. Se da por tanto una jerarquía de ideas a distintos niveles.

— La forma de leer varía según el tipo de lectura empleado y el **objetivo** que no proponemos.

Tipos de lectura:

- ✓ Global: tomar contacto con los contenidos fundamentales.
- ✓ Selectiva: busca aspectos muy concretos.
- ✓ Crítica: entender que es lo que quiere comunicar el autor del escrito
- ✓ Comprensiva –que presupone una lectura global– : a la comprensión se llega por la interrogación. Es fundamental que el lector se haga todas las preguntas lógicas posibles.
- ✓ Reflexiva – lectura del pensador, o del filósofo– : constituye el grado más elevado de abstracción y reflexión del pensamiento creativo.

Niveles de comprensión:

- ✓ Cero: se identifican las palabras sin llegar a captar su significado.
- ✓ Literal: comprensión superficial del mensaje.
- ✓ Profundo: es una lectura más de ideas y de contenidos que de palabras. Permite profundizar en el pensamiento del autor.
- ✓ Crítico –el lector ha de poseer sobre el tema unos conocimientos previos– : se pasa de los hechos o ideas a las consecuencias. Ha de saber trascender al texto, y emitir su propio juicio con objetividad.
- ✓ Literario: pretende analizar y descubrir la belleza del lenguaje, la calidad de su estilo, la riqueza expresiva

Defectos de la lectura:

- ✓ Dispersión mental: incapacidad para centrar la atención –interrumpe la lectura con preocupaciones–.
- ✓ Inconsistencia: la lectura requiere repetición e insistencia.
- ✓ Pasividad: sin interés. No analiza, ni formula preguntas. No participa.
- ✓ Hipercriticismo: actitud con prejuicios sobre ciertos libros, o temas.
- ✓ Actitud dubitativa: bloquea el proceso de aprendizaje. Es cuando aparecen datos, alusiones y cuestiones cuyo sentido se nos escapa.

—Bernabé Tierno Jiménez. Plaza Joven ·mía· —

Una buena comprensión comienza con una lectura correcta. Si la lectura mecánica es defectuosa, el esfuerzo se dirige a unir* las sílabas para formar las palabras, y con éstas, las frases, impidiendo la correcta captación de las ideas.

* Desarrollar la velocidad lectora ¿pasa por un “unir” rutinario de las sílabas?

Señala **Brown** ⇒ la capacidad para resolver un problema

∠ se incrementa con la → **automatización** de los elementos más rutinarios de la tarea.

∇
Los ps controlados sólo son necesarios para procesar elementos novedosos.

La asimilación y comprensión → puede ser resultado de la automatización de procesos que previamente han requerido / esfuerzos y

\ control consciente

Evidencia experimental a favor:

∠ Ciertas estrategias o actuaciones **no necesariamente mejoran** al hacerse conscientes.

- Expertos utilizan estrategias de ↗ manera automática
↘ y regulan su control consciente → en función de la dificultades.

— Francisco Gutiérrez Martínez, Mar Mateos Sanz .
Desarrollo Cognitivo-Lingüístico. UNED —

La lectura, tanto mecánica (habilidad para pronunciar las palabras de un texto), como la comprensiva (habilidad para comprender lo que se lee), es un proceso complejo en el que intervienen factores:

- ✓ Sensoriales: percepción, visuales, motoras.
- ✓ Intelectuales: comprensión, imaginación, memoria.

Para realizar una lectura eficaz, hay que practicar y compaginar dos aspectos imprescindibles:

- ✓ La velocidad, porque cada vez es mayor la cantidad de información que debemos examinar.
- ✓ La comprensión, por ser la base de un estudio eficaz.

— Técnicas eficaces para desarrollar la lectura mecánica:

- ✓ Aumentar la velocidad lectora.
- ✓ Ampliar el campo visual.

— Técnicas eficaces para mejorar la comprensión lectora:

- ✓ Ampliación y profundización del vocabulario.
- ✓ Análisis de la estructura del tema.
- ✓ Cómo trabajar estructuras comunes.

Técnicas eficaces para desarrollar la lectura mecánica.

1. Supresión de los defectos (evitar tanto en las lecturas de entretenimiento como en la lectura de libros de texto) que entorpecen la comprensión del texto:

- ✓ Despreocupación o pereza mental.
- ✓ Pronunciar en voz baja. Los que pronuncian, aunque sea en voz baja, realizan un proceso más largo de la lectura, lo que supone un bajón en la velocidad y en la comprensión.
- ✓ La lectura debe realizarse con los ojos y el cerebro. De esta manera aumenta la velocidad y la comprensión.
- ✓ Regresiones. Volver a releer palabras y frases anteriores se debe a que se lee palabra por palabra (lee – más – más – rápido – para – comprender – mejor) y entorpece –pierde el hilo, ha de comenzar nuevamente– la comprensión del texto, porque se pierde el rastro de la lectura, olvidando el comienzo de la frase antes de llegar al final.
- ✓ Señalar con el dedo o lápiz.
- ✓ Movimiento de los labios y la boca.
- ✓ Balancear la cabeza de izquierda a derecha al compás de la lectura. Este movimiento produce cansancio en los ojos, disminuye la atención, y por tanto, el rendimiento es menor.
- ✓ Campo visual muy pequeño. Sólo se captan de un vistazo una o dos palabras como máximo.
- ✓ Demasiadas fijaciones o detenciones de la mirada en cada línea.

2. Aumentar la velocidad lectora. La velocidad ideal sería la del pensamiento, las palabras se convierten en ideas de forma instantánea.

Las ventajas de una lectura rápida son muchas porque permite adquirir una información general sobre un tema en brevísimo espacio de tiempo o encontrar un dato concreto de forma rápida y eficaz (pero eres tú quien debe saber siempre adoptar la velocidad al tipo de lectura y a los fines que se pretenden).

- ✓ Ejercicios para regular el ritmo. El objetivo consiste en forzar la vista y el cerebro.

3. Ampliar el campo visual.

A la hora de leer, los ojos no llevan una velocidad uniforme, ni van resbalando sobre el texto, sino que para leer necesitan “pararse”, “fijarse”, y es en esa parada o “fijación” cuando se realiza la lectura.

El lector lento realiza muchas paradas o fijaciones al contrario que el lector rápido. Interesa saber por tanto el funcionamiento de los ojos, para coordinarlos con el trabajo del cerebro, y lograr aumentar la velocidad y la capacidad de percibir, en cada fijación, el mayor número posible de palabras.

- ✓ Ejercicios para ampliar el campo visual. Se trata de fijar la mirada en el punto central de cada renglón tratando de captar todas las palabras de un solo vistazo.

— Curso de técnicas de estudio. Javier Elósegui—

Si
•
procuras
•
sintetizar
•
con precisión
•
y gran amplitud
•
muchas más palabras
•
sin duda podrás aumentar
•
hasta límites insospechados
•
tu actual haz de reconocimiento

Dos golpes de vista por línea

La propiedad de la percepción selectiva. que sólo aquello a lo mientras que los estímulos desapercibidos.	fundamental es la de ser Esto significa se percibe que se atiende el resto de pasan Nuestros
---	--

Tres golpes de vista por línea

Cuiden que artificial en por la Tampoco acercar más de	padres la luz entre por sujetos derecha en permitan la vista treinta	y educadores natural o la izquierda diestros y los zurdos. al estudiante al libro centímetros
--	--	---

—Bernabé Tierno Jiménez. Plaza Joven ·mía· —

Técnicas para mejorar la comprensión (algunas sólo voy a enumerarlas).

- ✓ Compaginar la velocidad y la comprensión.
- ✓ Leer buscando las ideas.
- ✓ Profundizar el vocabulario.
- ✓ Investigar la organización del tema.
- ✓ Trabajar estructuras comunes.
- ✓ Saber asimilar.

Compaginar velocidad y comprensión.

- ✓ Relación entre velocidad y comprensión: no es verdad, como muchos creen, que para comprender bien haya que leer despacio; más bien, resulta lo contrario. Según la mayoría de autores, la velocidad y comprensión se relacionan en un 90%; es decir, a mayor velocidad aumenta también la comprensión.
- ✓ ¿por qué hay que aumentar la velocidad?
 - La velocidad obliga a concentrarse, y ésta mejora la comprensión.
 - Al leer con rapidez, es más fácil agrupar las palabras en unidades lógicas.
 - El significado de la palabra suele estar en función del contexto.
 - Una vez captada la idea principal, se puede prescindir del resto de los elementos.
- ✓ Ajustar la velocidad al texto. No todos los textos son para leer a la misma velocidad. La velocidad estará en función de los objetivos:
 - Del vocabulario utilizado en el texto. A mayor conocimiento de vocabulario utilizado en los textos se puede aumentar la velocidad.; o viceversa.*
 - Del fin perseguido en cada lectura
 - novelas, cuentos, repasar exámenes → lecturas rápidas.
 - lectura para encontrar datos, lectura para estudiar → muy rápida.
 - la lectura de demostraciones, definiciones: la velocidad que permita el máximo de comprensión.

— Curso de técnicas de estudio. Javier Elósegui—

* Amplitud de vocabulario. Ya está señalado que a mayor número de fijaciones, mayor velocidad en la lectura. Pero el tiempo de fijación depende de la rapidez con que identifiquemos las palabras comprendidas en nuestro bagaje de conocimientos y la identificación siempre vendrá dada por la familiaridad de las palabras. Es decir la velocidad será mayor si la amplitud de nuestro léxico es notable.

—Bernabé Tierno Jiménez. Plaza Joven ·mía· —

Materiales recopilados para uso interno del aula virtual.