

COMO LEER MÁS RÁPIDO EN 10 MINUTOS.

A veces hay que leer cosas que no nos interesan demasiado pero hay que leerlo por trabajo o por estudios. Todos nos encontramos en situaciones así y siempre viene bien una metodología para leer más rápido. Aquí te dejo con cuatro pasos para leer más rápido.

Dos minutos: Utiliza un lapiz o un dedo y sigue debajo cada linea mientras lees lo más rápido posible.

Tres minutos: Empieza cada linea enfocándote en la tercera palabra desde el principio, y acaba cada linea enfocándote en la tercera palabra antes que en la última palabra. Así utilizas la visión periférica que normalmente está desaprovechada en los márgenes.

Dos minutos: Una vez cómodo con intentar tres o cuatro palabras desde ambos lados, intenta tomar solamente dos instantáneas (snapshots) de la primera y última palabra.

Tres minutos: Practica leer demasiado rápido para tu comprensión pero utilizando buenas técnicas (las tres técnicas mencionadas) durante 5 páginas antes de leer a una velocidad más cómoda. Esto eleva tu percepción y redefine tu límite de velocidad.

La LECTURA VELOZ es una técnica que te permite leer mucho más rápido y con una mejor concentración lo cual hace que tu comprensión sea mejor. "Leer sin comprender no es leer, solo es decodificar". La LV te permite que mejores tu lectura en calidad y tiempo. Todos sabemos que el 90% del conocimiento está en los libros y reconocemos su importancia, pero ¿por qué se nos hace tan difícil leer?, ¿por qué compramos un libro y nunca lo terminamos de leer?, ¿por qué preferimos ver una película, escuchar música o engancharnos en internet?...

La respuesta es porque LOS COLEGIOS NO ENSEÑAN A LEER, ENSEÑAN A DECODIFICAR O SIMPLEMENTE A REPETIR ORALMENTE EL TEXTO... Es por eso que tenemos tantos problemas de lectura. Por otro lado en Holanda, Finlandia, Suecia, Canadá, Inglaterra, etc., la gente DISFRUTA DE LA LECTURA, SE DESESPERAN POR LEER, un reporte comentaba que los "niños" leen hasta 60 libros al año y en América Latina con las justas estamos en 2 por persona. He investigado y en estos países se trabaja la lectura global, es decir, no leen mirando sílaba por sílaba sino miran toda la palabra como si fuera un todo y de allí se parte a mirar grupos de palabras como si fuera un todo; la ventaja es que nuestro cerebro lo que capta son ideas o conceptos que se van relacionando. Cuando leemos palabra por palabra nuestro cerebro lo que capta son estructuras escritas con un montón de significados (polisemia) y mientras busca su interpretación semántica, va olvidando los conceptos anteriores.

Algunas recomendaciones:

1. Usa un lapicero o palito chino cuando lees como si fuera tu dedo. (Muchos creen que usar el dedo durante la lectura es un vicio, por qué entonces estas personas usan su dedo de la misma forma cuando buscan un número en la guía telefónica, cuando suman, etc.) Así tus ojos ya no están ocupados en ubicar o rastrear la línea de lectura y mejora el campo de percepción.
2. En vez de deslizar el lapicero, da pequeños saltitos de dos (para empezar) en dos palabras y verás que puedes captar perfectamente el significado de lo que lees. Trata de aumentar en la medida de que te sea más conveniente.
3. No muevas los labios, porque ello hace que tu lectura silenciosa se maneje al ritmo de tu lectura oral. (La lectura oral es SOCIAL, se lee para que te escuc

hen los otros; tu preocupación no es comprender lo que lees, sino quedar bien con los oyentes. La lectura silenciosa es personal, es una lectura de estudio y hasta cien veces más rápida que la otra).

4. No hagas regresiones. Las regresiones se hacen cuando no entendemos lo que hemos leído, pero la mayoría retrocede por que cree que no ha entendido y cuando lo hace solo confirma que sí había comprendido. Aquí es cuando las regresiones se convierten en un vicio de retroceder por retroceder y como vicio se convierte en un hábito. Te recomiendo que no retrocedas, si no has entendido realmente, termina de leer ese párrafo y vuelve a iniciarlo.

5. Prefiere la calidad y no la cantidad. Es mejor leer diez minutos en un ambiente adecuado que dos o tres horas en la cama, en el sofá, con música, con tv, comiendo, etc. (salvo que sea una lectura de placer como una obra literaria, o de información periodística). si vas a leer un tema de estudio, busca un lugar con bastante luz. Siempre tu nariz debe apuntar al centro del texto y tu cabeza no debe estar tan agachada o colgada porque eso estresa a los pocos minutos.

6. Usa instrumentos de apoyo. Leer es un proceso interactivo y nos defendemos mejor si usamos resaltadores o marcadores fosforescentes, lápices bicolors, pos-it. Ten presente que si el libro es tuyo lo puedes subrayar, subraya lo que te parece más importante, no tengas temor, sí es como se ira aprendiendo a subrayar. Anota al costado del texto tus opiniones o palabras claves que sintetizen lo leído. No tengas temor... es tu libro... (derecho de propiedad). Gracias por la atención y recuerden que si no mejoramos nuestra calidad de lectura, terminaremos sepultados por un alud de libros.

Cómo leer más rápido, terminar un libro en 4 horas y darle celos a Warren Buffett

Hace algunos años, leí en algún lugar que cuando le preguntaron a Warren Buffett que superpoder le gustaría tener, el respondió: Lectura rápida .

No dijo volar, no dijo fuerza sobrenatural o leer la mente, sólo la habilidad de leer rápido.

Interesante.

¿Por qué creen que respondió esto?

Es porque Buffett, como muchas luminarias, creen que la clave del éxito en cualquier campo es aprender todo lo que se pueda.

Pero hay un problema: aprender en grandes cantidades en un tema toma mucho tiempo. La mayoría de nosotros solo podemos leer aproximadamente 200-300 palabras por minuto, así que leer muchos libros de un tema es una dura tarea.

Cuando era más joven, pensaba que la lectura rápida era una habilidad reservada para solamente unos cuantos dotados, pero hace unos meses, encontré un gran artículo escrito por Scott H Young y me di cuenta que la lectura rápida es solamente un conjunto de técnicas y que es posible que cualquiera las domine.

Desde entonces, he triplicado mi velocidad de lectura (de 250 palabras por minuto a una velocidad límite de 750) y ha sido increíble sentir como se incrementan mis poderes .

Hoy, estoy aquí para decirles que la lectura rápida está totalmente dentro de tu alcance y que es una habilidad mucho más fácil de alcanzar de lo que se imaginan.

Con 3 simples técnicas que voy a compartir con ustedes y un poco de práctica, creo a

absolutamente que pueden duplicar su velocidad de lectura en 1-2 semanas, triplicarlo en unos cuantos meses y adquirir estos superpoderes que hasta Warren Buffet quisiera tener.

Técnica #1: Usar un puntero.

Cuando nos enseñaron a leer, el maestro nos enseñó como usar el dedo para dirigir nuestros ojos a través de cada línea. Esto nos ayudó a mantenernos enfocados en las palabras y era un instrumento de aprendizaje.

Durante el camino, dejamos de hacer eso aunque no deberíamos de haberlo hecho. Los movimientos del ojo son muchos cuando estamos leyendo. Estos micro-movimientos nos forzan a reajustar constantemente y disminuyen la rapidez de nuestra lectura.

Al usar un puntero (nuestro dedo o una pluma), incrementamos nuestra habilidad de enfoque en las palabras y reducimos estos micro-movimientos. También nos permite fijar un paso: al mover el puntero más rápido, forzamos a nuestros ojos a moverse más rápido, incrementando nuestra velocidad de lectura.

Leer con un dedo o una pluma al principio puede ser incómodo, pero te acostumbrarás muy rápido y pronto verás los beneficios.

Técnica #2: Empieza y termina leyendo 3 palabras desde el margen.

Por default, siempre empezamos a leer en la primera palabra de la izquierda de la página y vamos hasta la última palabra de la derecha. Este es el truco: empieza a leer en la 3er palabra de la izquierda y termina 3 palabras antes del final, tu visión periférica leerá las primeras y las últimas 2 palabras automáticamente.

En una línea de 10 palabras, esto te permite leer solo 6 palabras y ahorrar el 40% del esfuerzo y del tiempo.

Para hacerlo es imperativo que uses la técnica #1, ya que sin ella, tus ojos automáticamente empezarán en la primera palabra y se irán hasta el final de la línea.

Simplemente al usar las técnicas 1 y 2, pude incrementar mi velocidad de lectura de 250 a 500 palabras por minuto en una semana y creo absolutamente que ustedes pueden hacer lo mismo.

Técnica #3: No vocalices

Las primeras 2 técnicas te ayudarán a lograr una gran velocidad fácilmente, pero eventualmente la voz de tu cabeza de pondrá freno. Si vocalizas (por ejemplo, hablas lo que lees en tu cabeza) cada palabra que leas, solo podrás ir tan rápido como lo puedes decir en tu cabeza (en mi caso son más o menos 500 palabras por minuto).

Para alcanzar velocidades fuera de lo común, necesitas apagar esa pequeña voz y simplemente escanear las palabras con tus ojos sin vocalizarlas. Esto te parecerá raro al principio, pero conforme vayas mejorando notarás que puedes procesar la información igual de bien.

Una distinción importante.

Cuando hablo de lectura rápida con la gente, siempre sale la misma pregunta: ¿logras absorber/retener la misma cantidad de información? La respuesta es SI.

La clave para lograrlo es reconocer cuando estás leyendo algo realmente importante y disminuir la velocidad en los momentos adecuados.

Por ejemplo, en una página puede haber 300 palabras que son moderadamente importantes y 50 que son críticas. Lee las 300 palabras a velocidades fuera de lo común y reduce la velocidad en las 50 que son críticas para asegurarte de que entiendas por completo el concepto.

El ingrediente mágico: Práctica.

Al igual que cualquier otra habilidad, mientras más practicas, mejor es tu desempeño en esa actividad. Es por esto que los invito a que empiecen a usar estas 3 técnicas cada vez que lean y que hagan un hábito de ellas.

El primer mes que empecé con la lectura rápida, me aseguré de practicar al menos 5 minutos cada día con una técnica perfecta y las mejoras fueron drásticas.

Se que en este momento estarán intrigados por esto que están leyendo.

Imaginen si en 1 semana pudieran leer el doble de rápido de lo que lo hacen ahora y 3 veces más rápido en unos cuantos meses. ¿No sería increíble?

La lectura rápida es una habilidad extraordinaria y te ayudará por el resto de tu vida.

Conocimiento es poder La única pregunta es: ¿qué tan poderoso quieres ser?

