

1° EDICIÓN

2022

GUIA DE LECTURA VELOZ

- EJEMPLOS PRÁCTICOS -

Como duplicar tu velocidad y comprensión
de lectura en solo 3 semanas
con ejemplos prácticos

Por Rolan De La Cruz
WWW.LECTURARAPIDA.ZONDIX.COM

2022 [Rolan De La Cruz](#)

Maquetación y diseño: [CHIMPWEB](#)

Primera Edición: Febrero 2022

Creación Digital: [CHIMPWEB](#)

Descargado de: [DECEROAMILLONARIO.ZONDIX.COM](#)

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida con un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos.

ÍNDICE

LO BÁSICO PARA SER UN SUPER LECTOR	5
EJERCICIO 1: Velocidad de lectura.....	9
EJERCICIO 2: Agilidad visual	12
MALOS HÁBITOS DE LECTURA Y COMO ERRADICARLOS	14
EJERCICIO 3: Agilidad visual	18
ENTRENAMIENTO DE LA VISION PERIFERICA	20
EJERCICIO 4: Amplitud del campo visual.....	21
EJERCICIO 5: Amplitud del campo visual.....	22
EJERCICIO 6: Ejercicios de comprensión rápida.....	23
EJERCICIO 7: Agilizar la vista.....	24
EJERCICIO 8: Velocidad de lectura.....	26
TIPS CLAVES PARA UNA LARGA SESIÓN DE LECTURA	29
PROGRAMA AVANZADO: SUPER LECTOR 2.0.....	30

A young man and woman are looking at a book together. The man is holding the book, and the woman is pointing at something on the page. They are both smiling and appear to be enjoying the book. The man is wearing a blue denim shirt, and the woman is wearing a red and blue plaid shirt. The background is a plain, light color.

LO BÁSICO PARA SER UN SUPER LECTOR

WWW.LECTURARAPIDA.ZONDIX.COM

LO BÁSICO PARA SER UN SUPER LECTOR

Sabías que los lectores rápidos sin formación previa, leen más de 350 palabras por minuto, continúan con el proceso de pensamiento natural y captan rápidamente la relación interna del texto para una mejor comprensión de su contenido. Por lo tanto, si te vuelves un lector veloz podrás leer muy rápido sin afectar la perfecta interpretación de las palabras.

Posibilidad de leer bien y rápido

Cualquier persona puede perfeccionar sus habilidades de lectura. Incluso puede alcanzar tres veces su velocidad habitual sin afectar su capacidad de comprensión y asimilación.

Lo ideal es poder leer tan pronto como surja el **pensamiento**. Esto siempre es mucho más rápido que el proceso de percepción visual.

Todo depende del desarrollo de nuestra **percepción Visual** ya que hay un desfase excesivo entre la velocidad del pensamiento y la percepción de nuestros ojos ante los símbolos gráficos.

Inconvenientes de la lectura lenta

La lectura lenta dificulta la comprensión y reduce en gran medida nuestra propia capacidad de concentración.

Tener un mal hábito de lectura, dificulta mucho la lectura:

- Baja la velocidad de lectura,
- Pérdida de tiempo,
- Crea malentendidos,
- Mala comprensión del pensamiento debido a la lectura lenta, (leer palabra por palabra)
- Se hace imposible o extremadamente difícil captar a escala global de forma fluida lo que se lee.

Las imágenes de las palabras

Lo que trato de decirte es que no leas las palabras. Leer palabras es un ejercicio inútil y un serio impedimento para la verdadera lectura. Nunca debemos leer palabras, y mucho menos lentamente, palabra por palabra.

En realidad, nuestra visión está capacitada para captar conjuntos de palabras, dos, tres y hasta más con un adecuado entrenamiento y de éstas únicamente su imagen, de forma global. Así:

V DRIER A

MA TEQU LLA

AVEN DA D L EJ RC TO

Pero más sencillo resulta comprender el sentido de las palabras incompletas cuando éstas se hallan insertadas en la frase:

LA LE TU A RÁPIDA AYU A A

DE AR OL AR LA

C NCE TR CI N DEL L CT R.

Una persona entrenada guarda una gran cantidad de perfiles de palabras (imágenes de palabras) en su banco de memoria. Esta disposición le permite leer con fluidez sin tener que prestar atención a cada letra individual. Por lo que el lector veloz a su vez tiene una mayor comprensión y solo prestará especial atención a las palabras que son muy poco usuales o que son técnicas, pudiendo enfocarse más a fondo en captar ideas y en definitiva lo fundamental.

Experimento Visual

Otro experimento que puedes realizar, es colocar una tarjeta sobre el texto cubriendo la mitad inferior de la oración. Veras como aún puedes leer perfectamente sin dificultad. Luego cubre la parte superior de la oración, ahora se te hace imposible entender su significado, ¿no?

ESTA SIMPLE EXPERIENCIA NOS DICE QUE LA IMAGEN DE UNA PALABRA ES UNA CARACTERÍSTICA DE ALTO NIVEL DE LAS LETRAS Y LAS FORMAS CARACTERÍSTICAS DE LAS LETRAS ESTÁN DETERMINADAS POR EL LAS ESAS PALABRAS DE ALTO NIVEL SON AQUELLAS PALABRAS QUE NOS PERMITEN IDENTIFICAR RÁPIDAMENTE EL VOCABULARIO

Entonces, para leer más rápido, tienes que ubicar la vista en la mitad superior de la palabra. Cualquiera puede ser un lector veloz y ser capaz de superar los 500 PPM sin esfuerzo, todo depende de una formación adecuada.

TODOS PODEMOS SER MAESTROS DE LAS TÉCNICAS MODERNAS DE LECTURA

EJERCICIO 1: Velocidad de lectura

Lee el siguiente texto una sola vez y verifica con un cronómetro el tiempo empleado.

En el extremo sur de Grecia se encuentra una pequeña península, bañada por las azules aguas del Mediterráneo, montañosa, de rocas peladas y estériles, con tres pequeñas llanuras interiores que constituyen el único espacio capaz de albergar una exigua población. De clima cálido y seco, el suelo produce trigo, cebada, olivos, higos y vid, en cantidades escasas, pero de calidad excelente. Abundan las canteras de mármol y las minas de plata, y sus costas son fecundas en pesca. Esta pequeña península se llama el Ática y en su centro se edificó hace ya tres mil años una antigua ciudad que señalará toda una época de la historia mundial: Atenas, la cuna de la democracia.

Parece ser que la población originaria del Ática era de origen pelásgico -un pueblo primitivo del Mediterráneo que practicaba la forma de vida de la ciudad-estado, propia de la época Mesolítica del Medio Oriente. Conocían el alfabeto y la moneda y eran activos comerciantes y navegantes. Se jactaban de haber vivido siempre en el mismo país y según afirmaban, «sus antepasados nacieron en aquel mismo suelo, como las cigarras». La leyenda atribuía la fundación de Atenas a la diosa Palas Atenea -también llamada Minerva por los romanos-, considerada siempre como la

protectora de Atenas. A ella fue dedicado el gran templo que desde lo alto de un monte -la Acrópolis preside la ciudad.

A pesar de cierto espíritu localista, en el Ática encontraron refugio los proscritos de todos los regímenes de Grecia. A estos extranjeros, que supieron mezclarse íntimamente con la población indígena, debe Atenas su espíritu abierto, alegre, activo, amante de las artes y de las ciencias, que hizo de esta ciudad el ejemplo de un sistema donde el hombre pudiera crecer y desarrollarse con plena libertad.

*(Manuel Sánchez Karr.
«Atenas, cuna de la democracia». Hist. y Vida.*

Número de palabras del texto: 306.

Tiempo de lectura:

Palabras por minuto:

Test de comprensión. Marque sus respuestas.

1. En la narración se describe un paisaje:
 - a) de cumbres nevadas.
 - b) montañoso y árido.
 - c) de páramos desérticos.
2. La producción agrícola de la península del Ática era:
 - a) abundante y de gran calidad.
 - b) escasa y de excelente calidad.
 - c) exigua y de poca calidad.

3. La ciudad de Atenas se edificó en el centro del Ática hace:
 - a) seis mil años.
 - b) Mil años.
 - c) Tres mil años.
4. La organización en ciudad-estado era propia del:
 - a) Neolítico en Centroeuropa.
 - b) Mesolítico en el Medio Oriente.
 - c) Paleolítico en Asia.
5. El carácter alegre y abierto de la ciudad de Atenas se debía a:
 - a) una intensa actividad comercial.
 - b) al espíritu de la población indígena.
 - c) la llegada de numerosos refugiados políticos.

EJERCICIO 2: Agilidad visual

Para una mayor agilidad visual, intenta leer grupos de palabras de forma horizontal con una sola mirada, es decir, de un vistazo, lo más rápido posible. Repita la lectura varias veces, aumentando gradualmente la velocidad. No olvides tu práctica diaria de lectura acelerada.

En todas las	ciudades populosas	y especialmente en
Cádiz, que era	entonces la más	culta, había muchas
personas que eran	depositarias de	las noticias de
Madrid y París,	y las llevaban	y traían diligentes
vehículos	enorgulleciéndose con	una misión que
Les daba gran	importancia.	Algunos de estos
éstos, a modo	de vivientes	periódicos, concurrían
a casa de	aquella señora	por las tardes,
y esto,	además del buen	chocolate y mejores
bollos, atraía	a otros, ansiosos	de saber lo
que pasaba.	Doña Flora,	ya que no
podía inspirar	una pasión formal	ni quitarse de
encima la	gravosa pesadumbre	de sus cincuenta
años, no hubiera	trocado aquel	papel por otro
alguno, pues el	centro general	de las noticias
casi equivalía	en aquel	tiempo a la
majestad de	un trono.	

(Benito Pérez Galdós. Trafalgar.)



MALOS HÁBITOS DE LECTURA Y COMO ERRADICARLOS

WWW.LECTURARAPIDA.ZONDIX.COM

MALOS HÁBITOS DE LECTURA Y COMO ERRADICARLOS

Vocalización y subvocalización

1. Vocalización

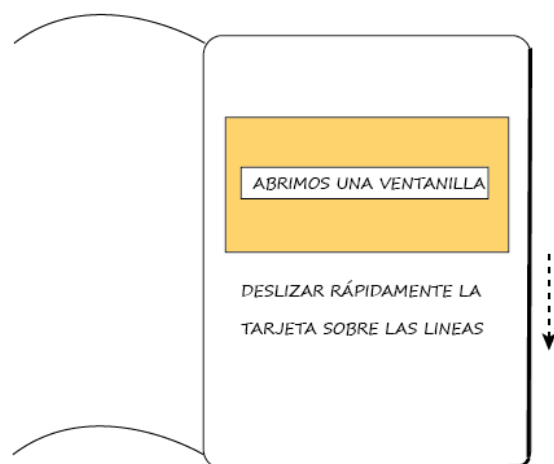
Entendemos por vocalización, cuando leemos las palabras en voz alta o acompañando los movimientos de los labios sin emitir sonidos audibles.

Cuando vocalizamos, estamos pendientes de cada palabra y distraemos nuestra atención de algo fundamental, el proceso natural del pensamiento. Esto nos impide captar el sentido general de la oración, disminuye la agilidad mental.

La forma más adecuada y efectiva de corregirlo es obligarte a leer más rápido. Aquí te va el TIP.

Abrimos una ventana rectangular en el centro de la tarjeta, y solo a través de ella podemos leer las líneas.

Al deslizar rápidamente la tarjeta sobre la línea, debes darte una cantidad mínima de tiempo para poder leer completamente cada línea en una mirada. Después de unos días de práctica, se



notará el progreso, aunque pierdas mucha comprensión en las etapas iniciales del entrenamiento, esto no debe preocuparte. Recuerda que esto es solo un ejercicio que te obliga a leer ideas y NO palabras.

2. Subvocalización

Pocos lectores saben que tienen este defecto. Para detectar si poses este defecto, aplica el siguiente ejercicio:

Antes de empezar a leer, teniendo un material de lectura que no sea demasiado difícil, repite una frase corta ("vida plena" o algo así) unas cuantas veces. Inmediatamente comenzamos a leer, repitiendo en voz alta la frase anterior. Si no puedes concentrarte en la lectura, y no entiendes nada de lo que estas leyendo (mientras repites la frase), significa que tienes la mala costumbre de la subvocalización.

Esta mala costumbre consiste cuando pronunciamos mentalmente las mismas palabras que estas leyendo, sin hacer ningún sonido y sin mover los labios. Esta práctica también limita la velocidad y nuestra capacidad de comprensión. Una buena manera de eliminar este defecto es:

- a) Leer activamente, captando las ideas del autor.
- b) Las palabras deben convertirse en un vehículo del pensamiento.

- c) Todo esto aumentará nuestra velocidad de lectura; y a mayor velocidad, mayor comprensión.

Movimientos corporales

Los buenos lectores solo mueven los ojos cuando leen. Están lo suficientemente bien entrenados para cubrir todo el campo de visión del libro sin mover la cabeza de un extremo a otro de la línea. Solo sus ojos lo harán, esto conduce a un mayor rendimiento lector, la comprensión y la asimilación se verán favorecidas debido a mejores condiciones para la concentración.

Pero los malos lectores no prestarán atención a estos detalles. No tienen en cuenta que los movimientos corporales innecesarios afectan el rendimiento general de lectura.



Además, cuando leen, mueven brazos y el cuello, al usar un lápiz o dedos para seguir la línea de la lectura, o en casos extremos, usan la nariz para guiarse cuando leen. Esta actividad muscular redundante e innecesaria y tiende a distraernos.

Los movimientos de los ojos son muy rápidos y pueden desarrollarse. Pero mientras sigamos dibujando líneas con los dedos o lápices, etc., nunca podremos leer más rápido de lo que pueden moverse nuestras manos.

EL MOVIMIENTO OCULAR ES MUY RÁPIDO Y PUEDE LLEGAR A DESARROLLARSE AUN MÁS. Debemos evitar recorrer las líneas con los dedos

EJERCICIO 3: Agilidad visual

Ejercicio para agilizar la vista. También puedes usar un libro y leer la primera y última palabra de cada línea.

La gente salió	de sus casas
Y aspiró el	aire cálido y
picante, y	procuró resguardarse
de él. Y los	niños salieron
de sus casas,	pero no corrieron
ni gritaron	como lo habrían
hecho después	de una lluvia
Los hombres se	erguían junto
a las cercas	de sus campos
y miraban, el	trigo destruido
que se iba	secando rápidamente
y del que	apenas se veía
algo verde	a través de
la película	de polvo.
Los hombres	permanecían silenciosos
y casi no	se movían.
Y las mujeres	salieron de sus
casas para ir	junto a sus
hombres, para	saber si
se consideraban	vencidos. Las
mujeres estudiaron	secretamente el
rostro de los	hombres, pues el
trigo bien	podía perderse
en tanto	quedara algo
de esperanza.	

(John Steinbeck. Las uvas de la ira.)

ENTRENAMIENTO DE LA VISION PERIFERICA

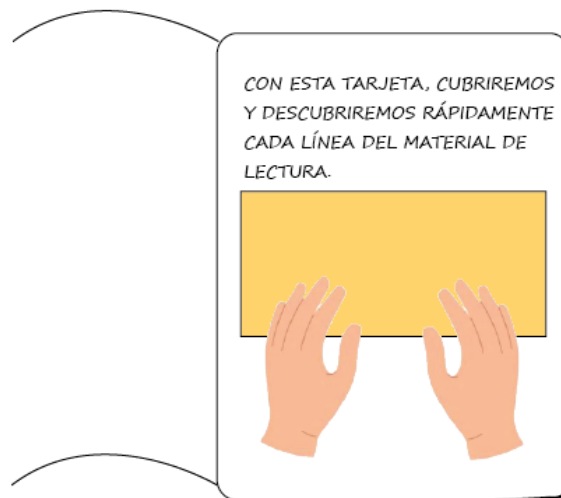
WWW.LECTURARAPIDA.ZONDIX.COM

ENTRENAMIENTO DE LA VISION PERIFERICA

La educación de la visión periférica. Ampliación del campo visual

La llamada visión periférica consiste en utilizar los ojos para captar las palabras y letras a ambos lados de un punto determinado al leer. Recordemos que una fijación puede capturar de tres a cinco palabras. Es decir, un total de 10 a 25 letras por vista.

Para realizar estos ejercicios, debemos conseguir un trozo de cartón o tarjeta. Con esta tarjeta, cubriremos y descubriremos rápidamente cada línea de material de lectura.



Obviamente, comenzaremos con la primera fila, se trata de ver cada fila de un vistazo en el menor tiempo posible.

EJERCICIO 4: Amplitud del campo visual

Para determinar la amplitud de su campo visual

y con
bastón
conociendo
por las cosas
en los relojes
más tarde llegaba
bajaron al despacho
nunca en la madrugada
nada se sabe en esta casa
por ahora esto no nos servirá
decían que en la calle principal

a
poder
entre otros
varios jugadores
estaba allí sentada por
si no lo llega a ver
no se sabe el número exacto
se inclinó sobre las madre selvas
disminuyó la velocidad y se detuvo
creo que va a quedar perfectamente bien
si me libero de esta situación tan violenta expone
el gran problema que representa ella aquí

EJERCICIO 5: Amplitud del campo visual.

antro	entre
astro	salgo
parco	para él.,
alegrías	sigo así
arterias	no la dejo
por la calle	no es otra
subes y bajas	así está bien
tira y afloja	ya él lo pagó
vive con ellas,	nunca lo creyó
cogió la pasta	no hay por qué
apaga las luces	siempre la quiso
echaron un pulso	lo pintó de azul
tiraron el bolso	el calor era mucho
es lo importante,	ella salió gritando
con ojos atónitos	encendió un pitillo
para tontos no es	casi los matan allí
no gana tanto allá	la cosa está difícil
él quiso salir así	si no hay otra salida
en cuanto vinieran	perdió toda esperanza
ella tuvo la culpa	ayudando a todo aquél
él pagó los gastos	entre bromas y chanzas

EJERCICIO 6: Ejercicios de comprensión rápida.

Debes leer lo más rápido posible sin emplear la tarjeta y reconocer en cada grupo las tres palabras relacionadas, de una u otra manera, con la que lo encabeza.

DOMADOR.

jardín, taza, camión, destreza, teatro, guitarra, mochila, cantina, cortina, muñeca, látigo, bisagra, moqueta, capricho, luz, quimera, astucia, reloj, barca, parque, hierro.

BARCO.

libro, máquina, agua, guirnalda, bastante, pipa, caviar, luz, fiambre, lentes, cubierta, pluma, mechero, jinete, tela, galleta, almuerzo, linterna, timón, zapato.

TRAFICO.

cátedra, mosca, arlequín, peatón, garbanzo, marco, sal, libro, invento, pomada, semáforo, vino, gorila, helicóptero, ganancia, compota, capítulo, asfalto, tigre, partitura, salón, cónyuge, hábito.

EJERCICIO 7: Agilizar la vista

Lee de forma horizontal los grupos de palabras con una sola fijación, que sea lo más rápido posible y sin desplazar para nada la cabeza. Sólo los ojos deben desplazarse de un extremo a otro del papel lo más rápido posible.

Antes de despertar
espíritu el
forma de angustiosa
tristeza hondísima,
endiablados nervios,
con trágico humorismo.
moverme, no tenía
y pedir a los
material de lo que
alma todo el
Por fin pudo
el terror; alargué
palpé... Imposible
cuando pasé la mano
sin tropezar en nada...
tocar la parte, no
no sentía dolor alguno...,
increíble mutilación dejaba
Por fin, apliqué mis dedos a
como un troncho de col;
tendones, los coágulos de
insensible, tendiendo a
espesa papilla que al

ofrecióse a mi
horrible caso en
sospecha, como una
farsa cruel de mis
que suelen desmandarse
Desperté; no osaba
valor para reconocerme
sentidos la certificación
ya tenía en mi
valor del conocimiento.
más la curiosidad que
mi mano, me toqué,
exponer mi angustia
de un hombro a otro
El espanto me impedía
diré dolorida, pues
la parte que aquella
al descubierto...
la vértebra cortada
palpé los músculos, los
sangre, todo seco,
endurecerse ya, como
contacto del aire se

acartona... Metí el dedo
Metilo también en el
automáticamente queriendo
circuito de piel de
cabía dudar ya.
daba fe de aquel
hecho.

Yo, yo mismo,
pensante y hasta en
salud física, no

en la tráquea, tosí...
esófago, que funcionó
tragármelo...; recorrí el
afilado borde... Nada, no
El infalible tacto
horroroso, inaudito

reconociéndome vivo,
perfecto estado de
tenía cabeza.

(Benito Pérez Galdós. ¿Dónde está mi cabeza?).

EJERCICIO 8: Velocidad de lectura

Lee lo más rápido posible, tratando de captar los siguientes datos:

- a) Porcentaje de habitantes de Lulliani que vivía en granjas.
- b) Índice de natalidad de la población.
- c) Promedio de hijos vivos en las parejas con instrucción primaria o estudios superiores.

En Pakistán, un proyecto de investigación médica, iniciado en 1961, proporcionó información sobre el número de niños vivos por cada pareja, ; clasificadas según la educación y los ingresos. El estudio fue realizado en Lulliani, una pequeña localidad en la provincia de Labore, en Pakistán Occidental. Acababa de establecerse un centro sanitario gubernamental, pero los hábitos de las personas no habían cambiado hasta el momento de un modo apreciable. De las 12.500 personas de Lulliani, el 33 por 100 vivía en granjas, y el resto eran pequeños artesanos, obreros, tenderos, y unos pocos, el 4 por 100, personal del Estado. El 15 por 100 de las personas sabían leer, y el 12 por 100 habían recibido una educación primaria o superior.

Los índices de natalidad estaban situados entre el 48 y el 50 por 100 de la población, durante el período del estudio. El número de hijos vivos por familia variaba ampliamente según los ingresos y la educación. Las parejas adscritas al grupo más elevado, de los cinco establecidos según los

ingresos, tenían un promedio de 3,23 niños vivos, mientras las parejas en el grupo de ingresos más bajos, tenían un promedio de 2,75 niños vivos.

El promedio de hijos entre los analfabetos era de 2,9, mientras que el promedio para las parejas con una educación primaria o superior era de 3,4. Entre aquellas parejas que eran totalmente analfabetas el promedio de hijos vivos era de 1,9, en el grupo de rentas más bajas, comparado con 3,0 en el caso del grupo de ingresos superiores.

(Frederick Osborn. ¡El futuro de la herencia humana!).

A man with dark hair and glasses, wearing a dark pinstriped suit jacket over a light-colored shirt, is smiling and looking towards the camera. He is holding a red pencil in his right hand and a spiral-bound notebook in his left hand. The background is a plain, light-colored wall.

TIPS CLAVES PARA UNA LARGA SESIÓN DE LECTURA

WWW.LECTURARAPIDA.ZONDIX.COM

TIPS CLAVES PARA UNA LARGA SESIÓN DE LECTURA

- a. Realiza el siguiente ejercicio, levanta la mirada del texto y mira a lo lejos. Conviene mirar objetos lejanos y dejar que nuestra mirada vague un momento al infinito. También tenemos que mirar objetos de diferentes tamaños, formas y colores: esto ejercitará la parte del ojo que no está activa al leer. También es recomendable hacer círculos con los globos oculares de vez en cuando.
- b. Cierra los ojos, y mantenlos cerrado un rato, incluso puedes cubrirlos con las palmas de tus manos, pero sin presionarlos ni frotarlos. Unos minutos de pausa reparadora en la oscuridad también siempre es muy efectivos. Si están muy cansados tus ojos, puedes taparlos con un paño empapado en agua fría.
- c. Detente durante las lecturas largas, cada media hora o cada veinte minutos es lo más adecuado.



PROGRAMA AVANZADO SUPER LECTOR 2.0



Aprende HOY la Fórmula para **Triplicar tu VELOCIDAD de Lectura y COMPRENSIÓN** en menos de 3 Semanas.

REGISTRATE AHORA

