



TECNOLOGÍA DE PUNTA: TÉCNICAS DE LECTURA RÁPIDA

Lic. Angel Gómez Rodríguez. Centro Internacional de La Habana, Casa Consultora y Dr., MSc., Ing. Angel Luis Portuondo Vélez. Centro de Estudios de Técnicas de Dirección. CETDIR. Facultad de Ingeniería Industrial. Instituto Superior Politécnico "José A. Echeverría." (ISPJAE). Centro Internacional de La Habana, Casa Consultora y Auditora.

Introducción

No sería factible considerarse una persona eficiente si no se es capaz de aprovechar el tiempo lo mejor posible. El directivo cubano, o el de cualquier país, no dispone del tiempo que quisiera para desarrollar un conjunto de actividades necesarias para su trabajo y, sin embargo, tiene a su disposición muchas herramientas que le permitirían aprovechar mejor ese valioso recurso.

En este artículo se pretende divulgar someramente una herramienta muy potente para aumentar la eficiencia en el empleo del tiempo. Aunque anteriormente se mencionaba a los directivos, esta técnica es válida para cualquier ser humano que tiene interés en superarse o aprender algo.

En Cuba se lleva a cabo en estos momentos un proceso de extraordinaria importancia para el desarrollo cultural del pueblo en general. Todas las personas interesadas en la elevación de su cultura tienen entonces que leer como parte de ese proceso de aprendizaje constante.

El ciudadano promedio lee de 200 a 250 palabras por minuto, pero con un entrenamiento adecuado podría alcanzar

las 1000 palabras en ese mismo tiempo, es decir su productividad se eleva cuatro o cinco veces, sin perder la comprensión. Además, en el caso de textos ligeros como novelas, periódicos, etc., pueden alcanzarse cifras astronómicas, que según especialistas llegarían hasta las 10 000 ó 12 000 palabras en un minuto.

Esta es una tecnología que podría llamarse de punta, muy barata, posible de alcanzar con muy pocos recursos, y en poco tiempo, y que evidentemente significaría un despegue en el nivel de información de nuestros directivos, científicos, profesionales, estudiantes y cualquier persona interesada en leer rápido, y aprovechar su tiempo.

Existen en estos momentos cursos cuyo objetivo se centra no sólo en adquirir habilidades de lectura rápida, sino también se orientan a llenar lagunas en la formación social y personal.

En los entrenamientos de lectura rápida primero debe partirse de que se sabe leer, además, hay que formar y desarrollar factores psicológicos que sirven de premisa a la lectura en general. ¿Cómo se puede leer rápido si su mente está en otro lugar, o si el pobre desarrollo de la

memoria no permite recordar todo lo que hemos leído?

Las personas que más necesitan el entrenamiento en estos métodos siempre piensan que no disponen de tiempo para prepararse, están encerrados en un círculo vicioso. “No tienen tiempo para afilar el hacha porque están muy ocupados talando los árboles”.

Aun aquellos métodos ya conocidos, cuando se aplican con un nuevo enfoque, pueden resultar tan vigorosos y útiles como las tecnologías más poderosas.

Desarrollo

Para poder leer en una hora lo que Ud. invierte cinco, sin pérdida de la comprensión, es necesario desarrollar algunas habilidades, entre las que se encuentran:

Utilización más amplia de su campo visual.

Desarrollo de su capacidad de atención y concentración

Obtención de una visión instantánea.

Aumento de la asimilación y fijación de las ideas centrales, en un mínimo de tiempo.

Determinación de su tipo de memoria predominante y desarrollo de la misma.

Agilizar el proceso mental en la entrada y análisis de la información, entrenando su pensamiento divergente.

Con el siguiente test podrá autoevaluar sus posibilidades de mejorar en el aprovechamiento que hace de su tiempo y su eficiencia:

TEST (*)

1.- Mida su campo visual

Comience tapando con una hoja de papel el primer renglón del “Árbol contra el Estrés”. Fijando su mirada en la línea que aparece en el centro, vaya bajando la hoja renglón por renglón, hasta que llegue el momento en que mirando la línea central ya no pueda percibir con nitidez lo que dice toda la línea. Anote en el borde la fecha de esta evaluación.

Una persona, con algún entrenamiento, puede leer sin dificultad hasta el renglón 20.

Si Ud. es de los que hasta ahora lee palabra por palabra en cada fijación, como hace la mayoría de las personas, ¿no cree que valga la pena invertir algún tiempo en este entrenamiento?

ÁRBOL CONTRA EL ESTRÉS

1	_____	Va -	
2	_____	ya a	
3	_____	caminar.	
4	_____	Sonríale a su	
5	_____	hijo. Haga su	
6	_____	álbum familiar.	
7	_____	Cuente las estrellas.	
8	_____	Llame a sus amigos por	
9	_____	teléfono. Dígle a alguien	
10	_____	te quiero mucho". Sea un ni-	
11	_____	ño otra vez. Salte a la cuerda.	
12	_____	Diga que sí. Ríase. Lea un buen	
13	_____	libro. Pida ayuda. Corra. Cumpla sus	
14	_____	promesas. Cante una canción. Salte pa-	
15	_____	ra divertirse. Cambie su peinado. Sea vo-	
16	_____	luntario. Piense. Devuelva un favor. Termi-	
17	_____	ne un proyecto. Rompa un hábito. Dése un ba-	
18	_____	ño de espuma. Haga una lista de las cosas que ha-	
19	_____	ce bien. Relájese. Pierda un poco el tiempo. Exprese	
20	_____	lo suyo. Trátese como un amigo. Escriba un poema be-	
		llo. Sueñe despierto. Apague el televisor y hable. Permítale	21
		se equivocarse. Devuelva una amabilidad. Escuche a los gri-	22
		llos. Acepte un cumplido. Perdónese. Deje que alguien lo cuide.	23
		Muestre su felicidad. Aprenda algo que siempre deseó. Tóquese la	24
		punta de los pies. Mire una flor con atención. No diga "no puedo" por	25
		un día. Cante en la ducha. Empiece una nueva tradición familiar. Ha-	26
		ga un picnic adentro. Por hoy no se preocupe. Practique el coraje en las pe-	27
		queñas cosas. Ayude a un anciano del barrio. Mire fotos viejas. Escuche a un	28
		amigo. Imagine las olas en la playa. Juegue con su mascota. Permítase brillar. Dé-	29
		se una palmada en la espalda. Grite por su equipo favorito. Pinte un cuadro. Salude	30
		a un nuevo vecino. Visite un museo. Haga un pequeño cambio. Escriba en su diario	31
		Delegue tareas. Hágale sentirse bienvenido a alguien. Permita que alguien lo ayude.	32
		Vaya a la biblioteca y escuche	
		el silencio. Sepa que	
		no está solo. Déle	
		nombre a una	
		estrella. Cumpla	
		una promesa.	
		Hágase un regalo.	

MI REGALO: UN ARBOLITO PARA LA LUCHA CONTRA EL ESTRÉS.
(Centro Nacional de Educación para la Salud. MINSAP. NIVEL CENTRAL)

2. Conozca y mida su atención:

Atender es una habilidad que hay que desarrollar en diferentes formas: Podemos permanecer sin desviar nuestra atención de un tema seleccionado, es decir, estar

concentrados; podemos estar atendiendo varias cosas al mismo tiempo, y esto es distribución de la atención; podemos estar atentos a una sola cosa o a un número mayor de objetos y detalles, esto es volumen de la atención; podemos estar

capacitados para cambiar rápidamente de una cosa para la otra y se trata entonces de nuestra velocidad de cambio, al poner nuestra atención en algo debemos diferenciar los rasgos fundamentales de los secundarios y a esto podemos llamarle una atención analítica. Todos estos aspectos pueden mejorarse mediante un entrenamiento adecuado.

1. Haga, en forma mental, cuentas regresivas. Cuente comenzando por 10 hasta 0, representándose cada número en intervalos de dos segundos. Continúe después

empezando por 20, 30 y así sucesivamente hasta 100. Cada vez que su mente se vaya para otra cosa, vuelva a comenzar. Valore cuántas veces Ud. pierde la continuidad de su conteo regresivo.

3. Velocidad de percepción visual:

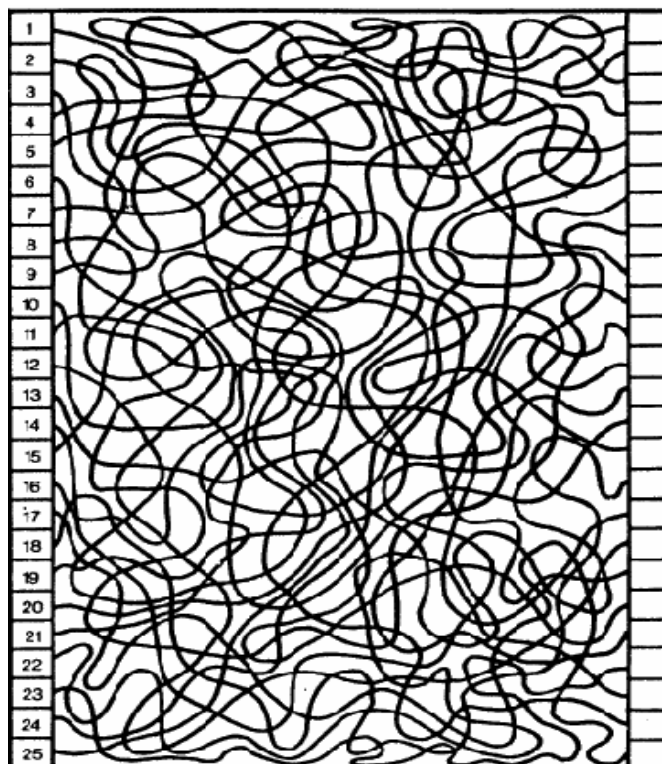
- a) En el cuadro con números (3A) que se le da a continuación, encuéntrelos todos en forma consecutiva, a partir del uno. Mida el tiempo que se demora.



Cuadro 3A

- b) En el siguiente gráfico (3B), cada línea sale de un cuadrado numerado; ponga el número que le corresponde a cada una en la columna de la derecha, sin usar nada

para guiar su vista. Mida el tiempo que se demora.



Cuadro 3B

1. Velocidad de lectura y asimilación:

1. Seleccione un texto que sea nuevo para Ud. Lea por espacio de cinco **minutos** y después siga estas instrucciones en el orden establecido:
2. Haga un resumen de lo leído.
3. Determine su velocidad de lectura por minuto (total de palabras entre cinco)

4. Vuelva al texto y vea cuántas ideas Ud. no recordó en su resumen

5. Memoria

- 1) Se le ofrecerán tres líneas con números. Lea cada una atentamente, pero sólo una vez, y sin mirar de nuevo escriba los números que recuerde y en el orden que los grabó, de ser esto posible.

➤ 6 9 8 1 2 7 4 6 3 5

➤ 68 92 17 48 10 22 87 19 37 81

➤ 167 598 237 798 410 109 357 859 681 037

La cantidad de cifras recordadas será el indicador del volumen de su memoria. La cantidad de cifras que ha escrito en el mismo orden del test representa la exactitud de su memoria visual.

- 2) Tome una lámina o cuadro. Mírelos por quince segundos. Cierre sus ojos y trate de representarse todo lo que vio. Compare su visión mental con el original. Repita el ejercicio con láminas de mayor complejidad.

6) Agilidad mental:

- a) Con seis fósforos, trace cuatro triángulos equiláteros iguales.
- b) Recorte una pedacito de papel de dos centímetros por cada lado. Haga una bolita con él. Póngala a 30 cm de distancia y soplando, haga que la pelotica de papel se acerque a Ud.

(*) Estas pruebas es preferible realizarlas en grupo para poder comparar sus resultados; pero no tome los resultados de una prueba aislada como algo definitivo.

Bibliografía

- i. Gómez Rodríguez, Angel. "Desarrollo de los Valores Intangibles: Factor decisivo para el Tercer Mundo". Artículo para la Revista Mais y Mais. 1998.

- ii. Gómez Rodríguez, Angel. "Importancia de la lectura rápida en la comunicación social". Ponencia al IV Fórum Internacional de Comunicación Social. Enero 95.
- iii. Revista "Bohemia". Octubre 1984, Diciembre 1990.
- iv. Konstantín Platónov. Psicología Recreativa. Editorial Progreso. Moscú. 1975
- v. Viktor Pekelis. Realize your potential. Ediciones Mir. Moscú. 1984.

Nota: Las personas interesadas sobre el tema pueden dirigirse a: Centro Internacional de La Habana. Lic. Angel Gómez Rodríguez. Avenida 41 No. 1003 e/ 9na y 11 Miramar. Playa. Ciudad de la Habana. Cuba. Teléfono: (537) 24-1802 y 24-0360.

Email: 