

Speed Reading: La Guía Definitiva de la Lectura Dinámica

Si pudieras leer 1000 palabras por minuto, ¿cuántos libros leerías por año? Leyendo media hora por día, la respuesta es 137. ¡Sí, 137 libros en 1 año, leyendo apenas treinta minutos al día! Quien practica [speed reading](#) (o lectura dinámica) sueña con esto y mucho más.

Una persona promedio lee entre 200 a 400 palabras por minuto. Por encima de ese número, ya se puede considerar un lector ágil, pero hay casos de 3000 palabras por minuto. ¡Sí, es posible llegar a esa velocidad!

En los últimos tiempos, el concepto de lectura dinámica se popularizó. A pesar de que existe desde los años 50, en la actualidad, aplicaciones como [Spritz](#), [Spreed](#), [Outread](#), [Syllable](#), y muchas otras, actualizaron y diversificaron las técnicas.

En este post recopilamos todo lo que necesitas saber sobre la lectura dinámica, cuáles son las técnicas más utilizadas, qué hacer para aumentar tu velocidad de lectura y mucho más.

Entiende cómo es tu lectura



Para entender cómo funciona tu lectura, piensa en cómo tu ojo ve una imagen. Él necesita parar por un tiempo para conseguir absorberla, ¿verdad? Es lo mismo con la lectura.

Observa cómo estás pasando los ojos por este texto ahora. Casi no te das cuenta, pero lees en bloques de palabras y no de forma continua. Cada pausa que realizas se llama «[fijación](#)».

Para formar una línea de raciocinio, los ojos pasan de una fijación a la otra, en lo que conocemos como movimiento-sacádico. Este es el proceso que los practicantes de speed reading quieren simplificar y hacer más rápido.

Lectura dinámica vs lectura tradicional

Algunos estudiosos, como el investigador [Keith Reyner](#), creen que no es posible alcanzar una velocidad mayor que 500 palabras por minuto. Imagínate, si mueves los ojos de un lado a otro tan rápido todo se vuelve borroso. Por eso, la conclusión es que la anatomía de la retina impide la lectura a esa velocidad.

En cambio, expertos en speed reading, como [Tim Ferris](#) (más sobre su método abajo), creen que el secreto es el entrenamiento. Basta que tengas en mente algunos objetivos, como: aumentar el número de palabras absorbidas en cada fijación, disminuir el tiempo de duración de los movimientos-sacádicos y evitar al máximo la relectura.

Todo depende de lo que quieras leer. Si son documentos que necesitan ser analizados o una gran cantidad de noticias, tal vez la mejor opción sea la lectura dinámica. Pero, para el caso de libros complejos y artículos, no siempre es ideal, ya que puedes querer reflexionar sobre lo que estás leyendo de vez en cuando.

De cualquier forma, poca cosa en la vida funciona sin metas. ¿Qué tipo de texto deseas consumir? ¿Cuál es la velocidad que quieres alcanzar? A continuación vamos a entender mejor cómo

descubrir esto.

Cómo medir tu velocidad de lectura

Antes de definir tus metas, necesitas averiguar cuál es tu velocidad actual. Hay algunas pruebas disponibles en Internet, pero todas en inglés.

Uno de las más interesantes es la de [Staples](#). En esa prueba, lees un texto en un período de tiempo cronometrado y después, respondes a algunas preguntas sobre lo que acaba de leer.

Además de decir cuántas palabras lees por minuto, también compara tu resultado con el promedio general y dice cuánto tiempo tardarías para leer *El Señor de los Anillos*, *el Guardián entre el Centeno* y otros.

Pero como tu lectura en inglés debe ser un poco más lenta que en tu idioma materno, puede ser más interesante realizar la prueba manualmente.

Es simple: abre un documento (en Google Drive o Word) y pega un texto que aún no hayas leído. No necesita ser grande, como máximo 500 palabras. Usa el cronómetro de tu celular y empieza a leer.

Evita hacer una lectura sólo global, saltando algunas palabras. Cuando termines, detén el cronómetro. Ahora es sólo hacer una regla de tres y descubrir cuántas palabras, normalmente, lees por minuto.

Con esta información, ya puedes trazar metas para tu speed reading. Piensa que un libro común, como [Inteligencia Emocional](#) de Daniel Goleman, por ejemplo, tiene cerca de 80 mil palabras, o 400 páginas. ¿Cuántos libros como ese puedes leer en la velocidad actual? ¿Cuántos quieres leer?

Para ayudar en el alcance de tu meta, seleccionamos los métodos más utilizados para que entrenes en tu casa. ¡Elige el

que mejor funcione para ti!

Métodos para alcanzar el speed reading

Skimming

Es lo que conocemos también como lectura global. Consiste en pasar los ojos por el texto en busca de los conceptos centrales, sin reparar mucho en los detalles. Es lo que hacemos mucho en internet, sin darnos cuenta.

Con la cantidad de datos que llegan a nuestro feed todos los días, el skimming puede ser una buena opción para absorber de todo un poco. Algunos estudios enseñan a hacer primero el skimming y después leer el texto en detalles para, de esa forma, comprender mejor el tema sin tener que releer cada sentencia.

Meta guiding

Este método es muy antiguo y ya debes haberlo usado cuando todavía estabas en la escuela. Utiliza un lápiz u otro tipo de objeto con punta y sigue cada palabra mientras lees. Así, guías tus ojos por las palabras eliminando la posibilidad de distracciones.

Practicando meta guiding, puedes aumentar tu capacidad de enfoque para cuando necesites analizar cada palabra de un texto. Leer un artículo complejo, por ejemplo, puede ser más rápido cuando utilizas este método.

Rapid Serial Visual Representation (RSVP)

El RSVP fue lo que le dio velocidad de lectura al mundo digital. Funciona así: la aplicación muestra una palabra del texto a la vez. De esa forma, no es necesario mover los ojos para alcanzar las palabras. Pero tu atención necesita ser reforzada.

Parte del principio de que tus ojos buscan un [punto central de](#)

la palabra para poder entenderla. Por eso, además de colocar una detrás de la otra, la aplicación alinea las palabras, para que ese centro quede siempre en la misma posición. De a poco, aumentas la velocidad y antes de darte cuenta ya estás leyendo más de 1000 palabras por minuto.

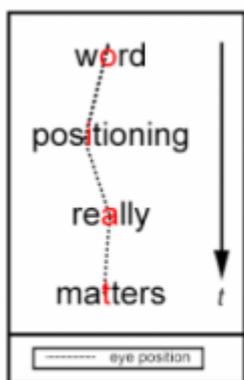


Figure 1. RSVP alignment of words

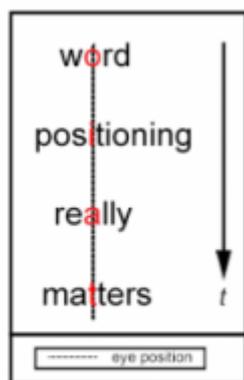


Figure 2. Spritz alignment of words

Las técnicas fueron desarrolladas sobre la base de estos métodos y tratan de combinarlos para crear entrenamientos específicos y bien dirigidos. Veamos algunas:

Técnica de la Tercera Palabra

Esta técnica es una especie de evolución del skimming. Parte del principio de que nuestra visión periférica también comprende lo que está fuera del «centro» de su mirada. Por eso, puedes saltar las dos primeras y las dos últimas palabras de cada frase, sin afectar tu comprensión del texto.

Es decir, en lugar de simplemente escanear el texto, se establece un límite de palabras que puedes desconsiderar de cada frase. Por supuesto, si necesitas entender cada detalle de un texto, no es una buena técnica. Pero es suficiente para tomar la idea general de manera más rápida.

Un consejo es darle un formato al texto con columnas bien estrechas para poder navegar de una oración a otra rápidamente.

Técnica de lectura dinámica de Tim Ferris (Proyecto X)

Es un conjunto de principios que Tim Ferris le enseñó a un grupo de estudiantes de graduación de la Universidad de Princeton en un seminario, [Project X](#) (o Proyecto X). Utilizando algunos métodos de velocidad de lectura combinados, llegó a un modelo que puede aumentar en 386% tu velocidad de lectura.

Probado en varios idiomas, la técnica ya ayudó a los lectores a saltar de 400 para 3000 palabras por minuto. Para conseguir eso, define el tiempo y la forma en que debes entrenar cada día para conseguir absorber más texto en cada fijación y disminuir el tiempo de los movimientos-sacádicos.

Otro objetivo del Proyecto X siempre fue eliminar la relectura. Por eso, el foco es muy importante. Absorber lo que cada fragmento del texto dice es esencial para no tener que retornar a él.

Una vez que definiste tu meta y tu velocidad actual, el método te propone dos técnicas. La primera, llamada «Trackers and Pacers» es casi un skimming. En primer lugar, lee el texto rápidamente, llevando menos de un segundo por línea y va aumentando la velocidad a cada página.

Continúa condicionándote a leer rápido, sin preocuparte por la comprensión, hasta alcanzar medio segundo por línea. Haciendo esto, creas un ritmo acelerado para la lectura, que será aprovechado más adelante cuando tu objetivo sea entender el texto.

La segunda técnica, «Perceptual Expansion», enfoca la optimización de las fijaciones. Es como la regla de la Tercera Palabra. La diferencia es que comienzas saltando dos palabras al principio y al final y cuando ya entrenaste bastante, saltas tres.

Repetición, condicionamiento y velocidad



Para resumir, sigue el protocolo:

- Aprende las dos técnicas
- Aprende a implementar la técnica con rapidez por condicionamiento (repeticiones);
- Lee de nuevo el texto;
- Pruébate a cada tanto para saber si llegaste al objetivo.

En los primeros entrenamientos, en los que no tienes que preocuparte tanto por la comprensión del texto, la idea es que entrenes hasta alcanzar una velocidad 3 veces mayor a tu meta. Después, cuando te dediques a entender el texto, el ritmo puede caer automáticamente, pero de cualquier forma, será un nivel más alto del que te encontrabas.

Aplicaciones de Speed Reading

Las aplicaciones que te ayudan a leer más rápido casi siempre utilizan el método RSVP. Además de los que mencionamos encima, seleccionamos algunos otros:

[Spreeder](#) – es pago, pero mucho más completo, con versión para desktop y iOS, puedes crear cuentas múltiples y tiene un mini curso de speed reading.

[ReadQuick](#) – no utiliza el RSVP. La herramienta «fragmenta» artículos que salvas para que captes la idea sin necesidad de

leer todo.

[ReadMe!](#) – utiliza la misma tecnología de Spritz e integra tus libros en una biblioteca con un diseño excelente.

[Reedy](#) – extensión de Chrome para quien prefiere leer en la computadora, transforma en RSVP cualquier texto que seleccionas en el navegador.

Si quieres leer más libros (ital vez terminar la lista antes de fin del año!), crea tu cuenta en [12Minutos](#). Ofrecemos un acervo increíble de los mejores libros sobre emprendimiento, negocios y desarrollo personal – todos resumidos para que los puedas leer en 12 minutos. ¡Entra y coméntanos qué libros te gustaron!

¿Quieres empezar tus lecturas conociendo las historias de grandes líderes del mundo? Échale un vistazo a la guía que preparamos en este post!