

LECTURA

PARA TENER BUENOS RESULTADOS, TENEMOS QUE LEER BIEN.

Es necesario que leas bien para que aprendas y puedas utilizar los conocimientos que vas adquiriendo. Necesitas retener lo que lees para poderlo utilizar en tus exámenes y estudios.

¿Eres un buen lector?.

Para comprobarlo, vas a contestar a las siguientes preguntas, colocando una X debajo del SI o del NO, según sea tu forma de leer.

	SI	NO
1.- Vocalizas poco las palabras cuando lees.		
2.- Lees con diferente velocidad, según el texto sea fácil o difícil.		
3.- Notas que te gusta leer.		
4.- Te concentras en lo que lees y no te distraes.		
5.- Suelen comprender lo que lees.		
6.- Te acuerdas de lo que has leído.		

Si has puesto la X debajo del SI en las seis preguntas, significa que tienes buenos hábitos y eres un buen lector.

LOS LECTORES INEFICIENTES

- Leen todo a la misma velocidad: Hay que adaptar la velocidad al nivel de dificultad.
- Realizan movimientos ineficientes de los ojos.

Regresiones innecesarias: vuelven atrás para releer material que ya habían leído.

Movimientos arrítmicos: saltan sus ojos alrededor de la página, especialmente cuando están cansados.

Barridas de retorno defectuosas: cuando terminan una línea, no vuelven rápidamente a la primera palabra de la siguiente. Poca superficie de fijación: perciben sólo 4 palabras cada vez que sus ojos se fijan.

- Subvocalizan: Se dicen las palabras según van leyéndolas.
- Concentración: Piensan en otras cosas cuando leen.

LOS LECTORES EFICIENTES

- Leen el material aproximadamente de 3 a 5 veces más deprisa que el lector medio.
- Tienen un movimiento de los ojos suave y rítmico mientras van avanzando a lo largo del material, con pocas regresiones (o relecturas del material).
- Sus ojos siempre están en el lugar previsto, en vez de ir vagando por la página.
- También tienen una amplia zona de enfoque sobre las palabras. Han reducido su nivel de subvocalización (decirse a ellos mismos la palabra) a un mínimo.
- Tienen un enfoque flexible y sistemático para muchos tipos diferentes de material, así como buena concentración y memoria.

PROPUESTAS DE MEJORA DE LAS FORMAS DE LEER:

1.- Movimiento de los ojos.-

Para leer realizamos fijaciones, ya que la lectura la hacemos mediante “pequeños saltos de vista” (fijaciones), a través de las cuales vemos las palabras y avanzamos. Si hacemos muchas fijaciones, la lectura se realiza lentamente y no avanzamos.

2.- Evitar volver a leer las palabras que ya has leído.-

Al repetir las palabras, la lectura será más lenta. Debes de acomodar la velocidad

de lectura a tu capacidad de comprensión.

3.- Suprimir la vocalización-

Relaja los órganos, (lengua, labios, etc.), antes de comenzar a leer y trata de leer con más rapidez de la que es posible articular las palabras.

4.- Trata de concentrarte antes de comenzar la lectura.-

Tienes que tener todos los sentidos puestos en el texto y evitar aquello que pueda distraer tu atención (escuchar música, recordar cosas pasadas, etc.).

5.- Procura ampliar y enriquecer tu vocabulario.-

Muchas veces la lectura te parece difícil porque no conoces el significado de una palabra cuando estás leyendo y entonces vuelves a repetirla con la pérdida de tiempo y la falta de comprensión.

Sólo podrás conocer el significado de nuevas palabras a través de la LECTURA DE FORMA HABITUAL y mejorando tu capacidad de comprender mejor lo que lees.

El estudio es una actividad que requiere de herramientas adecuadas, la primera y la más importante es la LECTURA.

Leer bien es provechoso para tus estudios. Si no entiendes lo que lees, no sirve para nada estar delante de un libro, ya que se necesita comprender lo que se lee.

Para **adquirir COMPRENSIÓN LECTORA** tienes que ir contestándote a una serie de preguntas conforme lees.

1.- ¿Qué pasa en el texto?

2.- ¿Quién/es interviene/n?

3.- ¿Cuándo ocurre?

4.- ¿Cómo se desarrolla?

5.- ¿Dónde ocurre?

6.- ¿Qué consecuencia produce?

Al terminar la lectura debes tener claras todas las respuestas ya que si no te acuerdas de alguna, debes volver a leer el texto.

APRENDER A LEER


El defecto más generalizado la que se enfrentan los lectores más jóvenes es un excesivo análisis de las palabras o **la lectura palabra por palabra.**

A veces esta costumbre se acompaña por movimientos de labios y de boca. Algo que hay que corregir a toda costa si se quiere mejorar la velocidad de lectura.


Aquí vamos a abordar las **reglas básicas para leer bien:**

 Realizar una **lectura activa**. Por supuesto nada de un sofa o cama para leer.

Tomamos el libro y **subrayémoslo**, hagamos anotaciones en los márgenes, etc. Si no podemos, lo hacemos en una libreta haciendo notas y fichas con lo que nos parece más importante, los conceptos, definiciones y palabras clave que tenemos que memorizar, el esquema explicativo de cada capítulo, etc. etc. La lectura será más lenta, pero lo compensaremos comprendiendo y memorizando mucho mejor, nos aburrirémos mucho menos, y dejaremos de perder concentración. Una lectura activa de un capítulo de un libro puede equivaler a más de tres o cuatro lecturas pasivas del mismo capítulo. Por tanto, ir lento cuando haces una lectura activa es ir más rápido a la larga.

 **Comprender la lectura.** Hay que esforzarse por comprender lo que se lee. El diccionario, la enciclopedia, búsquedas en Internet, deben ser recursos muy próximos al texto que estamos leyendo. Es importante que no nos dé pereza ir a consultarlos. Si no entiendes una frase al inicio de tu lectura, será más difícil comprender el resto. Trata de averiguar el significado de las palabras y conceptos que no tengas claro. No acumules "ignorancias". Si no logras entender algo, anótalo en una libreta y consúltalo, bien en Internet o pidiendo ayuda a tu familia, llamando por teléfono a un compañero, o bien, pregúntalo al profesor nada más

llegar a clase si nadie antes ha podido resolverlo.

-  **Sé consciente de lo que lees en cada momento.** Hay estudiantes que si les preguntaras cómo se llama el capítulo y el epígrafe del libro que están leyendo es ese momento no sabrían qué responder o lo confundirían con otro anterior. Para comprender y memorizar bien una lectura es muy importante retener perfectamente los títulos de los distintos capítulos, epígrafes, subepígrafes, apartados, etc. Para retener y clasificar lo que vamos leyendo el cerebro necesita saber almacenarlo con un cierto orden o lógica. Es la forma de no perdernos entre tanta sopa de letras... Por tanto, toma como una obligación memorizar cada epígrafe y apartado, recuérdalo de vez en cuando mientras que estés leyendo dicho apartado. Será una forma de fijar mentalmente el contenido de un apartado con su título. Créeme es importantísimo.