

***TÉCNICAS DE LECTURA RÁPIDA  
PARA LEER Y COMPRENDER MÁS  
EN MENOS TIEMPO***

# ÍNDICE

TEMA 1	<i>Propósito y objetivo</i> .....	6
TEMA 2	<i>¿Cuánto leo por minuto?</i> .....	7
TEMA 3	<i>Prueba # 1 con 600 palabras</i> .....	9
TEMA 4	<i>Antecedentes de la lectura</i> .....	12
TEMA 5	<i>¿Cómo aprendí a leer?</i> .....	13
TEMA 6	<i>¿Cómo debo leer?</i> .....	14
TEMA 7	<i>Técnica # 1 Ver mejor</i> .....	16
TEMA 8	<i>¿Cuánto se lee normalmente?</i> .....	18
TEMA 9	<i>¿Cómo usamos los ojos?</i> .....	19
TEMA 10	<i>¿Cómo entendemos?</i> .....	20
TEMA 11	<i>¿Cómo ver mejor?</i> .....	21
TEMA 12	<i>¿Dónde debo mirar?</i> .....	22
TEMA 13	<i>Clases de lectores</i> .....	23
TEMA 14	<i>Vicios comunes</i> .....	25
Tema 15	<i>Músculos Ciliares</i> .....	26
TEMA 16	<i>Los ojos como un vehículo</i> .....	27
TEMA 17	<i>¿Qué debo mirar al leer?</i> .....	28
TEMA 18	<i>Distracción y olvido</i> .....	29
TEMA 19	<i>Practicar media hora diaria</i> .....	31
TEMA 20	<i>Punto de visión máxima</i> .....	32
TEMA 21	<i>¿A qué velocidad debo practicar?</i> .....	34
TEMA 22	<i>Antes de empezar debo mentalizarme</i> .....	35
TEMA 23	<i>¿Cómo ganar datos?</i> .....	36
TEMA 24	<i>Técnica #2 Ideas clave</i> .....	37
TEMA 25	<i>¿Cómo entrenar a cada ojo?</i> .....	38
TEMA 26	<i>¿Cómo descubrir lo importante?</i> .....	39
TEMA 27	<i>Tipos de lecturas</i> .....	40
TEMA 28	<i>Propósitos de lectura</i> .....	41
TEMA 29	<i>Cómo elegir propósitos al leer</i> .....	42
TEMA 30	<i>¿Cómo comprender?</i> .....	43
TEMA 31	<i>¿Cómo comprender mejor?</i> .....	45
TEMA 32	<i>Técnica # 3 Deducir</i> .....	46
TEMA 33	<i>El proceso de conjunto</i> .....	47
TEMA 34	<i>La concentración</i> .....	49
TEMA 35	<i>¿Cómo reforzar la concentración?</i> .....	50
TEMA 36	<i>Técnica # 4 Buscar</i> .....	51
TEMA 37	<i>¿Cómo localizar respuestas?</i> .....	52
TEMA 38	<i>¿Cómo criticar respuestas?</i> .....	54
TEMA 39	<i>¿Cómo sintetizar respuestas?</i> .....	55
TEMA 40	<i>¿Cómo retener?</i> .....	56
TEMA 41	<i>¿Cómo ganar la actitud de retener?</i> .....	57
TEMA 42	<i>¿Cómo ganar retentiva?</i> .....	58
TEMA 43	<i>Técnica # 5 Consultar y / o localizar</i> .....	60
TEMA 44	<i>Lectura dinámica</i> .....	62
TEMA 45	<i>Lectura en voz alta</i> .....	63
TEMA 46	<i>Mi lectura al final</i> .....	64
TEMA 47	<i>Introducción a la práctica</i> .....	65
TEMA 48	<i>28 Ejercicios de lectura visual</i> .....	66
TEMA 49	<i>Ejercicio 1</i> .....	70
EJERCICIO 2	<i>Lectura horizontal</i> .....	71
EJERCICIO 3	.....	72
EJERCICIO 4	.....	73
EJERCICIO 5	.....	75

EJERCICIO 6	Evaluador con 545 palabras.....	77
EJERCICIO 7	Cuestionario.....	79
EJERCICIO 8	.....	81
EJERCICIO 9	.....	83
EJERCICIO 10	.....	84
EJERCICIO 11	.....	85
EJERCICIO 12	.....	86
EJERCICIO 13	.....	87
EJERCICIO 14	Evaluador con 596 palabras.....	88
EJERCICIO 15	.....	90
EJERCICIO 16	Un mensaje a García .....	92
EJERCICIO 17	.....	93
EJERCICIO 18	.....	95
EJERCICIO 19	.....	97
EJERCICIO 20	Evaluador.....	98
EJERCICIO 21	Cuestionario.....	102
EJERCICIO 22	Evaluador con 660 palabras.....	103
EJERCICIO 23	Cuestionario.....	105
EJERCICIO 24	.....	107
EJERCICIO 25	.....	108
EJERCICIO 26	.....	109
EJERCICIO 27	.....	110
EJERCICIO 28	.....	112
TEMA 50	Ejercicios particulares a la medida.....	113

# ***PRÓLOGO***

En el siglo XII de nuestra era se enseñaba a leer de igual manera como se enseña hoy, en las postrimerías del siglo XX.

Eran otras las condiciones generales y resulta evidente que para los nuevos ciudadanos del siglo XXI la lectura veloz es indispensable.

Hoy resulta conveniente invertir media hora diaria para empezar a incrementar estas habilidades, para que; estudiando y practicando dos o tres meses podamos leer el doble, triple o décuplo según el deseo, propósito y objetivos que nos fijemos.

Adelante y felicidades por su logro.

# ***INTRODUCCIÓN***

¿Qué debe hacer la mente para que ojos o dedos lean mejor?

¿Qué deben hacer los ojos para que la mente pueda confrontar y capturar datos de dos a 10 veces mejor?

La estrategia es contemplar por separado las cuatro partes del mecanismo y mejorar lo que se pueda en este:

Taller intelectual de lectura

I Leer veloz

II Entender

III Concentrarse

IV Retener (nivel previo a la memorización)

¿Por qué un taller?

Para mejorar se debe estudiar y aprender. Para aprender, los libros se leen, a los cursos se asiste y *en los talleres se trabaja*.

Todo mecanismo se mejora trabajando. No basta saber cómo. *Es necesario poner acción con método. Teoría con práctica.*

*Teoría.* En resúmenes. Con la menor cantidad de palabras para explicar cada idea.

*Práctica.* Sólo ejercicios indispensables.

Está dirigido a jóvenes y adultos conscientes de que... "La vida ya no alcanza para leer ni siquiera los títulos, de los libros que nos interesaría conocer."

M. A. R.

Esta obra incluye evaluaciones para realizar mediciones autodidactas.

Al buen entendedor pocas palabras,

*Ideas sintetizadas, frases esenciales.*

## TEMA 1

## Propósito y objetivo

### Este material ayuda a leer mejor

Los flacos jamás pretenden ser campeones de levantamiento de pesas.

A los gordos no se les ocurre ser corredores.

Si a ti se te ocurre ser lector veloz, ¡es porque sí puedes! Este deseo es un *propósito*, lo cual no motiva de manera suficiente.

Lector veloz, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿para cuándo?, ¿cuánto? Si tienes respuestas, ¡es porque tienes motivos!

Escríbelos aquí juntos y éste será tu objetivo.

¿Por qué?

¿Para qué?

¿Cuándo empieza? \_\_\_\_\_ ¿Cuánto?

¿Para cuándo deberá estar logrado? Fecha

---

---

---

---

Responder estas preguntas es vital. Estas respuestas sí aportan motivo suficiente, ello será... *tu motivación*, el motor interior que te moverá a la acción.

El propósito al elaborar este material es ayudarte a leer mejor, no sólo más rápido, sino mejor, más eficientemente, es decir, leer lo mejor que puedas, según la cultura que posees.

El procedimiento es proponerte fáciles ejercicios, cinco técnicas que te darán cinco *velocidades que funcionan de manera independiente* según tus intereses; en síntesis, más lectura en el mismo tiempo.

ESTE MATERIAL AYUDA A LEER MÁS

## TEMA 2

## ¿Cuánto leo por minuto?

### Este tema sirve para poder medir los avances en cada sesión.

Un corredor de autos necesita saber: distancia  $\div$  tiempo = V

Un lector veloz necesita saber: comprensión  $\div$  tiempo = V

V = Velocidad

Total (de palabras leídas menos el porcentaje de *no* comprendidas, divididas entre el total de segundos empleados, multiplicados por 60.

Ejemplo 1: Una página con 600 palabras, leída en 4 minutos con 30 por ciento *no* comprendido, se evalúa así: 600 - 30 por ciento = 420  $\div$  4 minutos = 105 palabras por minuto.

Ejemplo 2: 2 páginas con 200 palabras cada una se leen en 2:20 (min. seg.; con media página mal comprendida, se calcula así: 400 - 100 = 300  $\div$  140 = 2.14 X 60 = 123 palabras por minuto.

Explicación: 400 palabras, menos la cuarta parte mal comprendida son 100 y quedan 300 bien comprendidas, entre 2:20 (min. seg.) es decir 140 segundos = 2.14 palabras leídas por segundo en promedio de dos páginas.

Así se debe medir cada ejercicio en cada sesión. Como el corredor de autos mide cada vuelta al circuito.

El lector así medirá los siguientes aspectos:

- Concentración
- Comprensión
- Retentiva
- Velocidad

## TEMA 2

## *¿Cuánto leo por minuto?*

La

siguiente

página

es tu

prueba

inicial.

No

la

mires

antes.

**S** iéntate en calma, sin nervios.

**T** oma tiempo al iniciar la lectura, sin apresurarte.

**A** hora prepárate a leer, comprender y retener lo básico.

**R** epite el chequeo del tiempo al terminar y pasa a las preguntas.

**T** e restas las respuestas mal comprendidas y sacas tu promedio.

## **La historia de las pinturas móviles**

Nadie inventó las pinturas móviles. Fue el resultado de muchos experimentos, principalmente en los EUA, Francia e Inglaterra, y de una combinación de tecnología y ciencia por un lado y de entretenimiento por otro.

La producción de una ilusión de movimiento dependió del descubrimiento en el siglo XIX de la permanencia de la visión, por Peter Mark Rogel; consistente en que el ojo humano retiene la imagen una fracción de segundo después de que el objetivo ha desaparecido de su alcance. Así, si las pinturas son vistas en un orden rápido, pueden ser consideradas como una visión continua.

En 1870 Edward Muybridge, un inglés que trabajaba para el gobernador de California, Leland Stanford, dirigió una serie de experimentos que intentaban analizar el movimiento animal y humano. Muybridge colocó 24 cámaras en una hilera a lo largo de la pista y fotografió a un caballo galopando, para *ver* si el animal tenía las cuatro patas en el suelo o separadas de la tierra simultáneamente, hecho que resulta imposible detectar a simple vista sin ayuda. Y aunque las pinturas resultantes eran aun fotos fijas, tuvo gran éxito analizando el movimiento.

En 1880 el francés Jules Etienne Marey inventó un rifle fotográfico. Contenía una cámara capaz de disparar de 12 a 120 fotos por segundo, dependiendo de los platos de vidrio o del material utilizado.

Por esa época Thomas A. Edison se interesó en las pinturas móviles, cuando observó la posibilidad de sincronizar las imágenes con otro de sus inventos, el fonógrafo.

Esto guió a Edison y a su asistente Dickinson a realizar la primera "fotografía parlante", sincronizando un espiral de fotografías del tamaño de una cabeza de alfiler vistas a través de un microscopio, con el fonógrafo cilíndrico. El dispositivo era incómodo y Edison cambió a otros sistemas que proveían fotografías móviles sin el acompañamiento del sonido.

## TEMA 3

## Prueba # 1 con 600 palabras

En 1894 Edison vendió su kinetoscopio. Una máquina que usaba un rollo continuo de filmación de aproximados 12 metros de celuloide hecho por George Eastman en su compañía Kodak.

El observador se asomaba a través de unos lentes de aumento a imágenes iluminadas con luz eléctrica.

Edison tenía poco interés en la proyección de fotos móviles para grandes reuniones de gente. Estaba convencido que era un entretenimiento que pronto perdería su atractivo y que podría hacerse mucho más dinero teniendo un solo espectador.

Para producir fotos para su kinetoscopio, Edison tenía trabajadores construyendo un cinetógrafo, cámara especial para fotos móviles, grueso y pesado. El cinetógrafo estaba fijo en un estudio donde la gente y los objetos se pasaban enfrente para filmarlos.

Los hermanos Auguste y Louis Lumiere vieron el cinetógrafo de Edison en 1894 y decidieron hacer una máquina que pudiera fotografiar y proyectar un film de celuloide que costara y pesara una fracción de la máquina de Edison.

Hecho que lograron en diciembre de 1895 al realizar su primera proyección para una audiencia pagada.

El dispositivo Lumiere llamado cinematógrafo dio nombre a lo que hoy es mundialmente conocido como cine.

Por ser portátil y barato hizo posible que las fotos móviles fueran proyectadas en todo el mundo.

Edison comprendió que se había equivocado al limitar su medio a una atracción individual.

EUA y Francia, países responsables de la invención de las punturas móviles, pelearon por la dominación mundial de este medio por décadas, hasta que la primera Guerra Mundial redujo la producción filmica francesa y ésta perdió el control de sus mercados.



## TEMA 4

## *Antecedentes de la lectura*

En el siglo XIII se escribían a mano 50 páginas por mes. Casi nadie leía.

En el siglo XV se imprimían tres libros al mes y se leía hablando despacito.

En el siglo XIX se descubrió que podían leer igual con sólo mirar la parte superior de las letras.

En el año 1937 había en EUA tanta lectura pendiente y atrasada que empezaron a formar el sistema de leer más rápido, pero la guerra impidió avanzar.

En 1948 estudiosos norteamericanos publicaron los descubrimientos de la técnica Speedread.

En los años sesentas en varias partes del mundo aparecieron las primeras publicaciones impresas con métodos y sistemas teóricos, con explicaciones breves y pocos ejercicios prácticos.

En los años setentas se pronunciaron en la ciudad de México elitistas conferencias que abordaron el tema.

En esa misma década iniciaron actividades los primeros centros de enseñanza, con tecnología y materiales importados.

En la segunda mitad de la década de los ochentas aparece este material, producto de estudio y práctica, con lectores en grupos heterogéneos, empleando explicaciones sencillas y lógicas y con expectativas muy sólidas de seguridad en el desarrollo e implementación de lo aprendido.

Los libros son un factor básico en la transmisión de cultura, insustituibles por usar el canal sensorial idóneo: la vista.

El autor nos alerta y dice:

"La vida ya no alcanza para leer completo  
ni siquiera el título de los libros  
que nos interesaría conocer."

**M.A.R.**

## TEMA 5

## ¿Cómo aprendí a leer?

### Mirando las letras y pronunciando su sonido

Aprendimos a leer pronunciando el sonido de cada letra según su figura.

Empezaron por enseñarnos las vocales y siguieron las consonantes. Nos hacían mover los ojos de una letra a otra juntando sus sonidos.

Continuaron con sílabas y su enlace para formar palabras cortas.

Nos enseñaron a repetir en voz alta cada detalle, cada sonido, cada coma.

Nos estamparon el hábito de leer-pronunciar-oír-entender. Luego no podíamos entender si no escuchábamos lo que pronunciábamos.

Después nos dijeron "calladitos", nos suprimieron la voz, y continuamos pronunciando internamente. Esa pronunciación interior obligó al oído interno a seguir conectado, interviniendo.

Y así continuamos hasta la fecha, leyendo, apoyándonos con la pronunciación, que es un obstáculo para lograr una auténtica lectura veloz.

Casi todos fuimos enseñados a leer sin dar a los signos de puntuación su valor real.

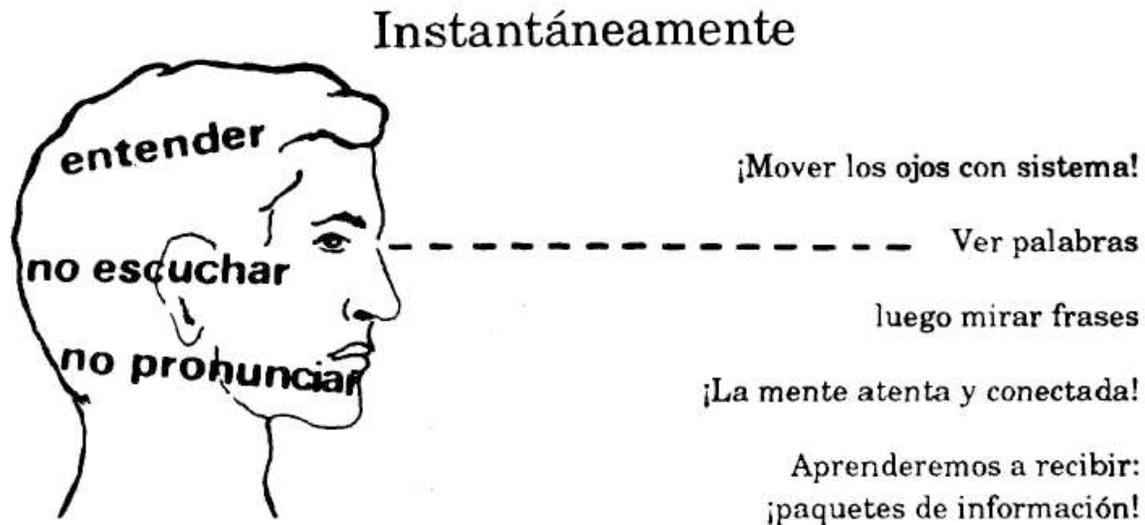
Cuando se usan las expresiones "se come las comas", "te brincas los puntos", "da igual dos puntos que punto y coma o punto y seguido", se manifiesta la ignorancia y se garantiza la no comprensión.

Cuando se le pide a una persona que lea algo y comete estos errores, entonces no va a entender lo que leyó y necesita repetirlo una, dos veces, o más. Aprendió mal.

Algunas personas leen esperando que cada renglón les dé la idea completa y, como no es así, cree captar algo completo cada renglón. Otras leen en voz baja hasta que se les acaba el aire y ahí hacen pausa, sin importarles si hay o no signo de puntuación. En ambos casos se cortan las ideas por causa de una mala lectura.

## TEMA 6

## ¿Cómo debo leer?



Ver el escrito y su contenido como bloques de información, del inicio de la frase hasta el primer signo que aparezca, ahí, hacer pausa y ver que instrucción hay, según la lectura oral:

- (,) coma: significa pausa de casi un segundo de silencio; debe emplearse en pensar, captar asociaciones y retener.
- (;) punto y coma: significa pausa de un segundo completo de silencio. La entonación desciende, sirve para separar y apoyar ideas.
- (:) dos puntos: significa pausa de un segundo completo de silencio.
- (.) punto y seguido: significa pausa de un segundo y un cuarto, de silencio.
- punto y aparte: significa pausa de un segundo y medio de silencio.

PRIMERO ENTRENAREMOS LECTURA  
VISUAL Y LUEGO LECTURA MENTAL.

Entrenaremos los ojos durante tres semanas aproximadamente hasta que los podamos mover automáticamente, como acto-reflejo. Esto nos dará un incremento de doble a triple lectura veloz.

**¿Cómo debo leer?**

**TEMA 6**

Luego vendrá el entrenamiento de otras tres semanas de lectura mental que bien practicado incrementará de tres a diez veces la velocidad inicial.

COMPROBACIÓN EN LA SIGUIENTE PÁGINA.

**Para ganar la 1a. velocidad - Inicia lectura visual**  
**Comprobación**  
**Demostración**

Para leer la siguiente página se deben seguir estas

**INSTRUCCIONES**

- a) Toma esta página con tus dedos preparados para pasar la hoja.
- b) Ábrela y ciérrala **rapidísimo**, de modo que al destapar la siguiente hoja mires sólo un \* y la vuelvas a tapar en un tris, que es el tiempo que dura un chasquido de los dedos.
- c) Al abrir la página fija tu vista en el \* asterisco superior.
- d) **No muevas** los ojos.
- e) No mires las letras de abajo, **sólo mira** el asterisco \*.
- f) Al mirar el \* durante menos de 1/2 segundo tendrás el punto de máxima visibilidad para triangular y captar lo escrito abajo así:



automáticamente.

- g) En esa fracción que puede ser de 1/5 de segundo te enterarás claramente de la frase escrita abajo del \* asterisco.
- h) Así destapando y tapando tan rápido descubrirás dos cosas: **UNO ver mejor e incluso leer. DOS no pronunciar.**
- i) En la siguiente hoja encontrarás un \* asterisco en la mitad superior y otro en la mitad inferior; mira uno por vez; son dos ejercicios de ejemplo.
- j) Ojalá te sorprendas al contar cuantas sílabas captaron tus ojos en 1/5 de segundo y eso lo cuantifiques por 60 segundos.



\*

**ROPA DE COLOR AZUL**

\*

**CABELLO CANOSO**

## TEMA 8

## ¿Cuánto se lee normalmente?

### La misma cantidad de palabras que pronunciamos

Pronunciamos de manera comprensible 9000 palabras por hora promedio, equivalentes a 150 palabras por minuto,  $9000 \div 60 = 150$ . Con una comprensión de promedio 80 por ciento.

Lo que reduce a sólo 120 palabras comprendidas en un minuto; en términos generales más o menos 2 palabras por segundo, congruente con la velocidad de las pruebas taquigráficas secretariales de Pittman.

Operamos con una retentiva de entre cero y 25 por ciento, entendiéndose por **retentiva**: La pre-grabación espontánea y automática de algo que estimula mnémicamente con alcance leve y genérico.

Operamos con una memorización promedio entre 2 y 15 por ciento del total de lo leído, entendiéndose por...

**Memorizar**: La grabación voluntaria, mecánica, específica y concreta, de estímulos sensoriales y visualizaciones, que se pueden enfocar para ser recordadas con sólo desearlo.

Al analizar el proceso de lectura individual se aprecia que:

- Algunas personas olvidan muy pronto lo leído.
- Otras personas olvidaron el principio de un libro cuando van a la mitad.
- Otras olvidan demasiado pronto la página anterior.

Hay veces que tenemos que *leer* el párrafo inmediato anterior, y en no pocas ocasiones olvidamos el principio de la palabra que aún no hemos terminado de leer.

Releemos más frecuentemente de lo deseado, ya sea por una o por varias causas:

Porque de verdad lo olvidamos. Para comprobar si entendimos bien. Por repasar o simplemente por vicio de lectura.

Si esto ocurre en lecturas normales y en el propio idioma, en ambos disminuye la eficiencia de manera proporcional.

## TEMA 9

## ¿Cómo usamos los ojos?

Al leer usamos los ojos moviéndolos a pequeños desplazamientos, de izquierda a derecha, aproximadamente cada tres letras o guarismos.

Al ir el movimiento de la pupila de un enfoque en pausa a otro, se perciben informes secundarios: tamaño, color, intensidad de tinta, etc. Y al detenerse es, en la pausa, cuando se percibe el informe prioritario, es decir: letras, signos, números, grabados, símbolos, partes para asociación e interpretación y comprensión.

Los ojos están en *movimiento-pausa-movimiento* constantemente. Muchas veces regresando a la palabra anterior, otras a dos palabras anteriores, o a la página anterior, no sólo por falta de retentiva, de atención o de comprensión, sino por vicio, que pudo formarse por falta de seguridad en la concentración infantil.

En la habitual comprensión de la lectura capeamos más o menos dos palabras por segundo.

Los ojos se deslizan a razón de cuatro desplazamientos por segundo abarcando una sílaba cada vez; esto es como tres espacios; y en estos promedios parpadeamos una vez cada 3.5 segundos aproximadamente.

## TEMA 10

## ¿Cómo entendemos?

El entendimiento al leer se logra en la confrontación mental que ocurre en las pausas antes y después de cada movimiento del ojo, que es cuando el dato leído o informe prioritario es comparado.

El entendimiento se produce cuando el dato que está entrando en la mente es reconocido, porque ya se conocía.

La lectura es comparar con lo memorizado, desde letras y palabras hasta abstracciones y conceptos.

Si el dato que se percibe al leer no tiene contra qué compararse no puede entenderse.

El *no entendí* viene de:

- \* Datos nuevos que nunca antes hemos registrado.
- \* Datos que estamos recibiendo mal; en asociaciones incompletas.
- \* Datos que están registrados en otro sentido o en otro orden.
- \* Datos que se registraron con error y se guardaron en otra asociación, pudo ser por una mala lectura.
- \* Datos que la memoria consciente envió al almacén (subconsciente), o sea que ya las olvidamos.
- \* Datos que están a nivel recuerdo-remembranza, difusos, sin reconocimiento ni plena identificación.

El buen entendimiento es proporcional a la cantidad y calidad de asociaciones previas; por eso los menos cultos entendemos menos.

Al intentar aumentar la eficiencia en lectura individual y considerar técnicas y procedimientos, es necesario atender el desarrollo de la memoria casi en paralelo para lograr un avance: integral: captura de datos y su procesamiento intelectual.

### Con todo y el rabillo del ojo

Podemos tener casi 180 grados de visión con una claridad de foco (afoque o enfoque) variable, menor del centro hacia las orillas, por la constitución de las células que los forman y por las costumbres de uso del propio sistema óptico.

Al fijar la vista en un punto lejano, podemos ver lo que hay arriba, abajo, a un lado y al otro con cierta exactitud. Entonces si podemos leer "de lejos", también podemos hacerlo "de cerca".

Tal como se hizo en la *comprobación*: podemos ver *una palabra completa* en medio renglón; podemos ver la de junto del lado izquierdo y poniendo atención simultáneamente ver la de junto del lado derecho; las tres de una sola mirada fija que debe durar lo mismo y no más que cualquier otra pausa de mirada normal de nuestro estilo de lectura; con lo cual ganaremos incremento.

Hasta aquí, la única dificultad estriba en acostumbrarnos, pues las células de los ojos, conos y bastones, estarán trabajando igual de ambos modos; y sin más combustible les podemos sacar más provecho.

Es simplemente cambiar un hábito, por otro más productivo, es *ver más con la misma mirada*.

Poner la lectura justo enfrente de la cara, *no chueca*, paralela al perfil y centrada con el ancho de la cara. No mover la cabeza, sólo los ojos. No emplear accesorios, sólo los ojos.

Ni regletas, ni tarjetas perforadas, ni la punta de un dedo agitado como abanico ante la cara: ni 5 minutos, mucho menos 2 horas de estudio.

La agitación muscular causa tensión, impide la relajación que multiplica la atención, camino de la concentración y ésta del entendimiento y éste de la asimilación y ésta de la retentiva.

## TEMA 12

## ¿Dónde debo mirar?

### Arriba y en medio (Debo triangular)

Puedo fijar la mirada ahí, en el espacio que hay entre un renglón y otro y una palabra y las otras.

Abarcaré al iniciar tres palabras juntas, después podré con más.

En ese lugarcito, en el espacio vacío, es mi punto ideal, de máxima visibilidad. Mi punto de mirada fija, y ya no sobre los rasgos de las letras.

Esto me permitirá ver con mayor claridad y entender más y hasta con el triple de velocidad que para empezar es muy estimulante; tanto, que muchos estudiantes con eso se conforman.

*Si la mente recibe los datos despacio se distrae, y si le alimentamos con el triple de datos en el mismo lapso estará más entretenida, más atenta y concentrada.*

Podemos practicar esto en todo momento y con prácticamente todo tipo de lectura: en la calle, la oficina, la escuela, el cine, etc. Al mirar un rótulo se debe fijar la vista arriba y en medio, instantáneamente los ojos fotografían y la mente recibe esa impresión completa, ya no por sílabas.

Conviene practicar con un solo golpe de vista, para saber lo que dicen: marquesinas y anuncios espectaculares en la azotea de los edificios; fijando la mirada arriba y al centro, y con esa mirada rápida entenderlo todo.

También entender de una sola mirada los encabezados de los periódicos y revistas. Todos los titulares con una rápida mirada.

Así también las placas con letras y números de los vehículos. En el cine, los letreros del diálogo de las películas.

Practicar en lecturas sencillas primero y después de algunas semanas, 2 ó 3, es necesario implementarlo paulatinamente en la lectura habitual.

## TEMA 13

## Clases de lectores

Después de que aprendimos a leer, cada quien nos interesamos por un estilo de lectura y fuimos haciéndonos de determinada clase de lector; y dependiendo del tipo que ahora soy me costará mas o menos esfuerzo; y tiempo convertirme en lector veloz y leer entre 200 y 800 palabras por minuto.

1. El lector que había, acostumbra pronunciar todo lo que lee.

Habla, lee y piensa que si no pronuncia no entiende. Es el mismo habla para si habla para si mismo, en silencio, que si sólo mueve los labios o que si pronuncia en voz muy bajita, puesto, que emplea el mismo tiempo en hacerlo de cualquier forma.

Es peor si lo tiene que hacer en voz alta frente al público, pues cada vez que levanta la vista pierde el renglón y la palabra en que iba, y se notan los esfuerzos que hace el prolongar ciertas silabas sin motivo, lo cual corta el sentido por enfatizar lo que no debe. Esta clase de lector puede lograr velocidad de hasta 120 a 150 palabras por minuto.

Para ser lector veloz deberá cambiar el punto de fijación de su mirada a otro de mayor amplitud de campo de campo de reconocimiento y de ahí a otros equidistantes, con ritmo ágil para que no le de tiempo de pronunciar.

Le sugerimos hacer su práctica de lectura veloz produciendo algún sonido gutural o labial suavemente, por ejemplo: silbar o tararear alguna tonada sencillísima que no le represente esfuerzo.

Al principio puede aserir temor de distraerse, pero conforme avance y transcurran los minutos de práctica, sentirá como aumentan la rapidez: y atención con su nueva lectura veloz.

No produce el mismo efecto escuchar pasivamente música del radio, porque de lo que se trata es de ocupar simultáneamente ratos de fonación y del oído, con ese sonido de dentro hacia fuera para evitar que pronuncie y se oiga, no sólo de que se escuche algo.

De esta manera los datos así leídos tendrán vía directa ojos-mente en vez del recorrido inoperantemente lento: ojos-pronunciar-oído-mente del sistema de alfabetización.

2. El lector que escucha internamente el eco del sonido que simbólicamente produce su recuerdo de cada sílaba que lee. Este lector puede lograr un máximo de 180 a 200 palabras por minuto. Para ser lector veloz debe disminuirse este hábito; éste se distorsiona más fácilmente que el anterior, con sólo seguir las mismas recomendaciones.

3. El lector visual que al mirar entiende y retiene. Sin pronunciar y sin pronunciar y sin oír el eco interno es nuestra finalidad, y representará una mejora sustancial en captación, principalmente.

## TEMA 14

## Vicios comunes

### Identificarlos y disminuirlos al leer

- Lugar poco adecuado.
  - En momentos poco propicios.
  - Cualquier postura que no sea bien sentado.
  - Tener mala disposición mental. Liberarse de tensiones.
  - Usar demasiado cerca el texto.
  - Releer para asegurarse de que se entendió (faltó seguridad).
  - Aceptar pensamientos de otros asuntos y distraerse.
- 
- Visión en ángulo diferente de 90 grados. Debe ser perpendicular.
  - Estarse moviendo, vibrando, balanceando o mover las piernas.
  - Lectura chueca. Debe ser con el texto paralelo al perfil facial.
  - Oprimirse la cara o detenerse la frente con las manos.
  - Zapatos, botones, cremallera, etc., al ser tocados nos distraen.
- 
- Sin toser, carraspear, ni rascarse por actos de reflejo nervioso.
  - Insistir en vicios diciendo "así lo hago siempre".
  - No tocarse pestañas, nariz, orejas, boca, piel, masajearse, etc.
- 
- Videocasetera, discos o radio, apagarlos o empatar frecuencias de vibración interna con externa, nervios con sonidos.
  - Ir por regla, goma, comida, recados, distraerse por imprevisión.
  - Cruzar y descruzar las piernas, brazos o manos alternadamente.
  - Ir leyendo al caminar y pedir opiniones a medio texto, distrae.
  - Obsinarse y no recargar todo material de lectura en un atril.
  - Sin repetir renglones por vicio.

## Tema 15

## Músculos Ciliares

Dentro de los ojos tenemos los músculos ciliares que mueven el cristalino, que es la parte del ojo que enfoca las imágenes.

Es una membrana transparente cuyo movimiento es convexarse, estirándose y encogiéndose a fin de dar proporción y nitidez al percibir el objetivo, según la distancia que lo separa del ojo.

Con la lectura tradicional hace de uno a cuatro ligerísimos movimientos internos de enfoque en cada palabra; según la persona hace de 15 a 30 en cada renglón promedio de hoja carta.

Con la lectura veloz hará solo cuatro por renglón al iniciarse y disminuirá con la práctica a tres, luego a uno y luego a menos de uno: ¿cómo? R= con la lectura en zig-zag de 3ª. Y 4ª. Velocidades.

Nota: no te vayas a adelantar sin hacer los ejercicios por que entonces no habrá avance.

*Menos miradas – menos movimientos  
Pero más intensamente aprovechados*

Lo cual puede provocar en el periodo inicial de acostumbramiento, eventualmente una lágrima o una diferente sensación de sensibilidad que no deberá alarmar, pues obedece a algo normal, como es la ejercitación de un músculo en especial. En el caso de que fuera una molestia habrá dos alternativas:

Descansar un minuto cerrando los párpados o afocando al infinito mirando algo lejano.

Visitar al médico, podrían requerirse lentes o regradación.

Es como cualquier aprendizaje sensomotriz, da trabajo. Y como el axioma del físico-constructivismo: “Si el músculo no te duele no sirve el ejercicio y no se desarrollara”

En términos generales, el promedio nos indica que *uno* de cada 480 lectores veloces necesita desde antes a visitar al médico y comprarse lentes por primera vez.

## TEMA 16

## *Los ojos como un vehículo*

### **Aprende a manejar tu vehículo de visión**

El proceso de leer comienza con la vista generalmente, ya que los invidentes leen Braille y emplean la yema de los dedos como medio de captación.

Al aprender a conducir patines, bicicleta, automóvil, la *atención* está en el vehículo de manera consciente, total, mecánica.

Después de varios incidentes y de un razonable período de memorización sensomotriz, esa *atención* pasa al control de la parte automática de la mente y convierte los movimientos en actos reflejos subconscientes.

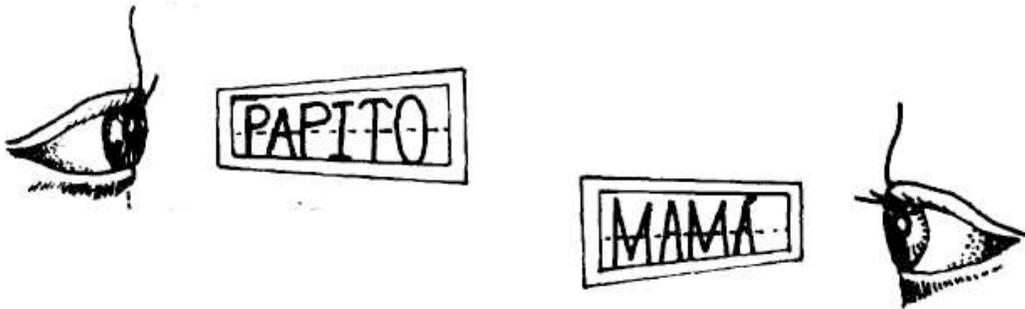
Al principio, en las prácticas, hay fallas de manejo, de conducción, sustos, distracciones, caídas, choques, etc. Hay veces que ni las glorietas ni el acotamiento se ven, así, tampoco se reconocen amigos ni parientes si llegan a pasar junto, delante o atrás del vehículo, por estar tan atentos de él.

Al cambiar el estilo de conducción de mi propio vehículo de visión, de mi propio vehículo de captura de datos escritos, y disminuir de 20 a 2 los movimientos del cristalino en cada renglón normal, centro mi atención en moverlos de manera equidistante y rítmicamente y, por atender eso, no percibo todos los pequeños detalles de letras y palabras de la lectura.

Pero poco a poco, conforme se acumulan minutos de práctica, se van captando más y más hasta lograr un porcentaje mayor de comprensión con una velocidad mucho mayor que antes.

OPTIMIZAR LOS RESULTADOS DE LA LECTURA  
CUIDANDO DETALLES

Arriba y en medio y mirar la mitad superior de las letras



En 1843 el francés Leclair, descubrió que con sólo mirar la parte superior de las letras era posible entender lo escrito.

Al comparar los datos externos del texto con los datos internos de la memoria, la mente va decodificando leyendo-entendiendo y puede integrarlos.

*Este descubrimiento facilita el proceso*

En nuestra práctica esto equivale a ver una docena de medias letras en el tiempo que antes veíamos tres letras completas.

Comprobaremos esta facilidad natural en el ejercicio 2, la habilitaremos y la aprovecharemos con las prácticas de este material.

Con ello comprobaremos que el ojo no necesita tanto tiempo para observar y con ello ganaremos mayor velocidad.

**Distracción = tracción hacia 2 cosas.  
Olvido = pérdida del recuerdo  
de una grabación mnésica.**

En nuestro proceso de leer hay una labor de conjunto; ejemplo:

Si al tratar de leer te distraes o te distraen, en tu mente es como si leyeras un escrito en un idioma desconocido; se logra leer y pronunciar porque hubo *lectura ocular*, pero no se entendió. En este ejemplo hubo una ineficiente labor de conjunto del proceso de leer.

Alguien puede decir: Hazlo despacio para que entiendas mejor pero si se desconoce el significado de los términos de todos modos *no* habrá comprensión por carecer de datos pregrabados para comparar. Así se genera una distracción cuando falta claridad al dato leído con deficiente tramitación interna de ojos a memoria. Hay muchachos que se ponen a estudiar y estudiar y repiten y repiten frases y luego sacan mala calificación. Los compadecemos por haber olvidado y la gente se limita a decirles ¡síguele! hasta que te lo aprendas. Cuando a alguien le digan:

¡Si es necesario repítela mil veces!  
**Pésima recomendación**  
pues provoca tedio y distracción.

Al leer, los ojos deben hacer conjunto con las memorias para recordar, comparar, decodificar, analizar, sustituir, proporcionar, sintetizar, asociar, disociar, ubicar, etcétera.

Si a uno de los componentes del conjunto lo *a-traes* hacia otro objetivo, lo *ex-traes* de los demás y (en sentido figurado) el equipo básico de leer: ver-entender-grabar no funcionará porque te *dis-traes* y no entenderás bien, por estar tratando de atender a otra cosa simultáneamente.

Las memorias son tan finas que si se les envía un dato mal tramitado, antes de 20 segundos aplican su primer *borrador*<sup>1</sup> *automático* de detalles prescindibles y antes de 8 horas aplicará su segundo» borrador automático para olvidar del consciente lo que siendo del pasado ya no es tan necesario tener presente, pues ella sola asume que esos datos no son indispensables y genera olvido.

---

<sup>1</sup> Término tratado en el volumen 4 *Supermemoria: ¿Puedes?* de la colección: Talleres Intelectuales de mismo autor.

Ya antes apuntamos que: si se está distraído al empezar a leer una palabra la memoria la borra antes de haberla terminado de leer. Entonces no debemos permitir que la mente procese datos débiles por causa de una distracción pues éstos serán borrador y olvidados (mal asociados y obviamente extraviados inmediatamente).

Las principales distracciones *internas* de un lector son todas las instrucciones y programaciones previas que nos hemos hecho nosotros mismos, que brincan espontáneas y emocionales la barrera que separa el subconsciente que es donde las enviamos a que aguardaran su turno de aparecer a la parte consciente, vigilante. Por falta de un método de concentración, llegan, interrumpen, distraen y olvidamos.

Por ejemplo: 8 a.m.: debo comprar fruta, no se me debe olvidar; y a las 3:000 p.m. que trato de empezar a leer, como un relámpago recuerdo que la fruta no se me debe olvidar y me distraigo y tengo que volver a empezar a concentrarme en la lectura.

Y así, como este ejemplo, tenemos acumulados ocho, por decir un número, y no hacemos más que tratar de concentrarnos en la lectura y los recuerdos de esas instrucciones regresan inoportunamente.

Distracciones externas son todas aquellas que entraron por alguno de los sentidos como una excitación; al entrar cambiar de nombre y se les llama sensaciones e inmediatamente se suman a los sentimientos y se relacionan con alguno de los miles de datos de nuestros almacenes y se combinan con las causas internas y obviamente provocan distracción y olvido y es necesario volver a empezar.

## TEMA 19

## *Practicar media hora diaria*

### **30 minutos diariamente**

Los ejercicios oculares han sido preparados con criterio selectivo. Tratamos de incluir los mínimos indispensables. Por ello deben hacerse todos sin omitir ninguno, para cumplir el propósito de reorganizar los movimientos de los ojos, para ver mejor, para poder ver más y pronunciar cada vez menos.

De nada sirve hacer concesiones del tipo de: “Hoy no pero mañana sí”. Si uno es débil para practicar, mejor no debe molestarse porque así no sirve el ejercicio.

Alguien dijo: “Algo es más que nada”, pero lo dijo para otras cosas, en esto no es aplicable, ya que reacondicionar los ojos implica un esfuerzo continuo.

Además, los ejercicios tienen un orden y *no* son como me vayan gustando. Los ejercicios que me gustan son por regla general los que se facilitan y todos sabemos que los difíciles son los que más falta hacen.

*Y ya sabemos: Si no duele no sirve.*

Debo realizarlos en la forma indicada en *Explicación y propósito* de cada ejercicio. Debo hacerlos en sentido horizontal y vertical, checando el tiempo y registrándolo, cronometrando cada uno, como si fuera entrenamiento de correr autos. Con la ventaja de que en éstos no me va la muerte, sino que va mi tiempo, que es lo más importante de mi vida.

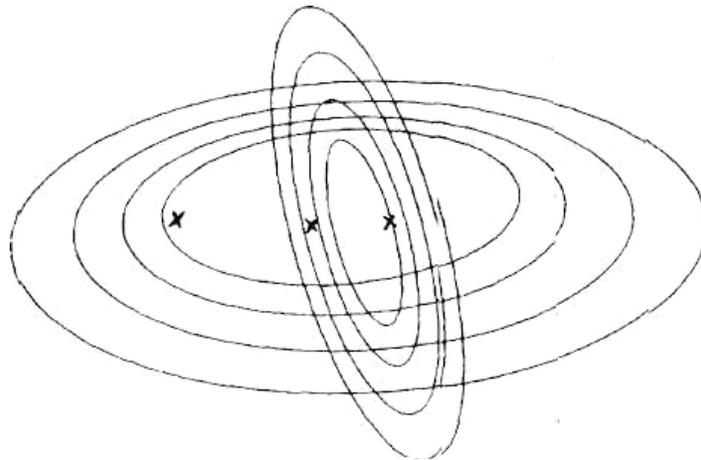
La práctica me hará *dueño auténtico del secreto*, no sólo su conocimiento como lo creen los flojos.

## TEMA 20

## *Punto de visión máxima*

### Importancia de la observación

Ver arriba permite ver más claramente como lo pudimos comprobar en la demostración inicial y todo consiste en acostumbrar a los ojos a imaginar un punto en ese lugarcito vacío, en vez de mirar en las letras.



Conforme aumenta la práctica el enfoque del campo de reconocimiento irá aumentando tanto horizontal como verticalmente; pudiendo aprovecharse la técnica en buscar un incremento en la habilidad de observación que es útil en varias áreas, no sólo en la lectura veloz (a partir de un punto de visión máxima).

Ejemplo: Observar bañistas y atletas en la playa y apreciar de los hombres cinco características de un vistazo y evaluar y comprobar; y luego cinco de las mujeres y comparar eficacia cinco veces.

Ejemplo: Observar fachadas de edificios y retener de cinco a diez detalles de cada uno, mínimo cinco veces, aumentando la exigencia cada vez.

Ejemplo: Apreciar durante cinco segundos la sección de una tienda de autoservicio y enumerar 20 productos que ahí se expendan.

Ejemplo: En una habitación oscura es indispensable mirar arriba para identificar y observar con mayor claridad y exactitud.

## TEMA 20

## *Punto de visión máxima*

Ejemplo: Los aviadores en el espacio y los marinos en alta mar deben mirar arriba para poder apreciar con exactitud algún objeto distante, pues así triangulan mejor.

Ejemplo: En un segundo tratar de descubrir lo que tiene sentido, lo que envía un mensaje de lo que no, en las palabras de un único renglón de cualquier página de cualquier revista. Repetirlo.

Ejemplo: En un vistazo normal no muy insistente, apreciar el estado anímico de algún compañero de actividades y deducir su situación e inmediatamente comprobarlo.

Ejemplo: Tratar de entender saltando un renglón sí y uno no, el texto de una columna angosta de periódico. Tratar de que los ojos se obliguen a ir fotografiando instantáneas con ritmo según la mente vaya decodificándolas. Así, observar mejor y entender todo, procurando no ir demasiado rápido al principio, pues es la tendencia general. Por supuesto que los cambios de punto de fijación de la mirada deben hacerse igual: arriba y en medio.

## TEMA 21

## ¿A qué velocidad debo practicar?

### Lectura ocular Lectura visual

Entienda o no entienda, las primeras prácticas debo hacerlas conservando una misma velocidad de movimientos oculares, de fracción de segundo a otra, saltando los ojos aproximadamente cada 4 cm., empezando la primera pausa a 1.5 cm., del margen izquierdo del renglón, supuestamente de amplitud promedio.

La velocidad irá aumentando y el tiempo se irá reduciendo a medio segundo y a menos aún, de manera voluntaria controlada, con una parte de la atención ocupada en mover los ojos; pero al continuar practicando así, mi memoria sensomotriz (la que graba el orden en que se tienen que hacer los movimientos antes de hacerlos automáticos y pasarlos al control de la parte subconsciente de la mente)...irá registrando, aprendiendo y grabando este desplazamiento que en cualquier momento se volverá casi autónomo con eficiente comprensión.

Más días de práctica, digamos tres semanas o a más tardar cuatro, podré captar cada renglón de hoja carta en un segundo o menos.

Esto hará que en las pausas entre uno y otro movimiento, el ojo capte mejor lo que hay abajo de cada fijación de la mirada en el punto de máxima visibilidad; y como sería demasiado rápido para poder pronunciar congruentemente, así no se pronunciará y esto será lo que marque el segundo gran logro, pues el primero fue mirar arriba de donde estábamos acostumbrados.

La velocidad exacta a la que yo debo practicar es aquella que me permita entender casi todo de cada renglón. Porque si uso una velocidad que sí me permita entenderlo todo desde el principio, significará que puedo ambicionar más velocidad. Debe hacerse más rápido que lo que sería cómodo y fácil.

Debo hacerlo *difícil* para que me abstraiga y me autoacelere.

Por supuesto, necesito ir midiendo mi avance cronometrando tan frecuentemente como me interese, mínimo cada 2 ó 3 días para saber qué tan rápido leo cada página: de periódicos, revistas, libros grandes, textos breves, novelas, etc. Esto hará sencilla cada nueva medición por la alegría que se siente al ver que disminuye el tiempo empleado, así se trate de un par de segundos.

## TEMA 22      Antes de empezar debo mentalizarme

### Dar una primera hojeada a las hojas, ojeando con los ojos

Antes de empezar a leer debo ubicarme para ganar tiempo, investigando el material. Hojear el material es pasar las hojas sin leerlas, mirando lo que destaca, por ejemplo un libro: debo checar el título para asegurarme de que es de lo que deseo.

Autor: para saber si es el tipo de enfoque, opinión, moralidad, etc.

Editorial: hay unas muy recomendables.

Fecha de edición, y verificar así que sea lo más reciente.

Portada y contraportada, si es formato con resúmenes en la solapa.

Debo mirar sólo las letras diferentes de las demás, o sean, las negrillas, bastardillas, las mayúsculas compactas, lo que hay entre paréntesis, lo que se puso entre comillas, el contenido de las llaves, el pie de las fotografías, diagramas, esquemas y/o estadísticas, etc., sin mirar lo demás.

Abrirlo y buscar el índice, ver su amplitud, sus capítulos y subcapítulos y elegir uno que parezca característico, el que más se asemeje a lo que deseo leer.

Saltar la vista de una parte a otra que destaque sobre las demás, como se explicó en el párrafo anterior, sin entretenerme en leer lo demás.

Esta información obtenida así, por fragmentos y pequeñas partes será muy valiosa para decidir si lo voy a leer o no. Y en caso afirmativo, elegir el mejor momento y lugar para hacerlo. Y cuando ya lo esté empezando será porque decidí a qué *velocidad* lo leeré.

Estaré preparado por si voy a necesitar accesorios: marcador amarillo, lápiz, refresco, etcétera.

Como ya me habré dado cuenta del estilo, la composición y profundidad del escrito, sabré el nivel o grado de concentración que necesitaré y el tiempo aproximado en que habré de terminarlo, así como el esfuerzo mental que emplearé *para superar la flojera* que dan ciertos temas seriados y obligatorios.

Al haber captado cierta esencia del contenido en la primera mirada, ya para la segunda o sea la integral, tendré más seguridad en cuanto a dónde y cómo trae lo importante, por lo que es un magnífico auxiliar este tema, esta ojeada.

El más breve ejemplo es un cheque: sólo le ves la cantidad, la redacción ni se mira, porque se tiene bien mentalizado lo que se leerá. *Así se debe leer siempre que se desee velocidad.*

## TEMA 23

## ¿Cómo ganar datos?

Si aprendimos a leer empezando por conocer las letras vocales, luego las consonantes, luego por sílabas y ahora con lectura veloz palabras completas, podemos continuar el desarrollo con frases, sí, *leyendo frases*.

¿Cómo?

Primero, ocularmente logramos que el ojo afocara con claridad un espacio mayor. Segundo, mentalmente, preparando al entendimiento y su armazón, infraestructura, esqueleto, andamiaje, para albergar, para hospedar esos datos clave que está por recibir; llámense ideas, recetas, materias primas, datos numéricos, etc., para que esté pendiente con sus originales predispuestos a la comparación y a brotar instantáneamente al ver a su doble impreso, exacto o aproximado, similar o igual al que está guardado en la memoria.

Preparados de esta manera, mentalizados así nuestros ojos serán manejados por la mente subconsciente de forma parecida a la utilizada por los choferes foráneos, que guiando a cierta velocidad, van canturreando, pensando inclusive en otras cosas; y cuando *algo* les brota en el camino, reaccionan sin intervención de la *voluntad consciente* y, por acto reflejo, por programación automática lo consideran y siguen su marcha.

Así, el lector veloz, devora frases y frases sin contenido *clave*, muy aceleradamente y, cuando aparece algo importante, automáticamente lo consideran, lo registran y, si lo amerita, frenan totalmente el movimiento ocular instantáneamente y luego continúan con la misma velocidad anterior.

BÁSICAMENTE EL DATO CLAVE *JAMAS* LOS SORPRENDE  
PUES LO ESPERABAN.

## TEMA 24

## Técnica #2 Ideas clave

### Para ganar la 2a. velocidad

Puedo ir más rápido leyendo texto si espero concentradamente a que aparezca lo básico.

Todos los escritos llevan al inicio un proceso sensibilizador que prepara la mente del lector hacia el tronco central de lo que busca *tema-idea-concepto-dato*, y luego comienzan a abordarlo, lo explican lo mejor posible y luego de tratarlo, pasan al reforzamiento de diferente manera: algunos autores utilizan comparaciones, otros citan opiniones de otras personas, hay quienes usan suplementos numéricos, estadísticos, gráficas, etcétera.

Tanto se va en esta labor en papel, letras, espacios, ideas, lápices y demás, que hay hojas y más hojas donde, si se tratara de subrayar lo importante, no subrayaríamos nada.

Estas partes no pueden suprimirse porque son convenientes, aunque no necesarias ni indispensables; pero lo que sí hace un lector veloz, es pasarlas rápido en obvio de tiempo útil para seguir leyendo rápido en espera de que aparezcan otras *ideas clave*.

Por supuesto que será más rápida la lectura de columnas angostas que la de renglones largos.

Esta táctica puede practicarse en los escritos donde el propósito de lectura lo permita según la opinión y la necesidad del lector.

Podría decirse que el lector se limita a *esperar ver aparecer ante sus ojos ideas clave*.

En esta etapa de lectura ocular, la mente está lista, atenta, con todo su potencial preparado para iniciar su *lectura mental*.

## TEMA 25

## ¿Cómo entrenar a cada ojo?

En los ejercicios marcados expresamente para práctica de cada ojo por separado podremos agilizar los zurdos primero el ojo izquierdo y los manidextros el derecho.

Se tapa suavemente el ojo que descansará mientras el otro practica.

Ejemplo:

Taparé el ojo izquierdo primero y con mi ojo derecho comienzo a mirar del margen izquierdo atravesando con la mirada hacia la media página y atento procederé a buscar el sitio para colocar mi punto de visión máxima.

Al ojo izquierdo le tocará en su turno leer todo aquello que esté colocado de la mitad de la página al extremo derecho, teniendo el ojo derecho cubierto.

Este tipo de ejercicios facilitará la ampliación del enfoque, del campo de reconocimiento, del área de dominio de cada vistazo horizontal primero y del vertical después.

Es necesario vigilar que la mirada esté colocada igual que como se dijo al principio (Tema 12) arriba y en medio de dos, tres o más palabras por leer que contengan los ejercicios 11 y 12.

Se requiere vigilar que la fracción del movimiento de salto de los ojos conserve la cadencia creciente usual, un poco más rápido cada vez y nunca más despacio que en los anteriores ejercicios.

También puede uno ejercitarse en las cosas sencillas como ver las placas de los coches, con un vistazo instantáneo, letras y números con un ojo; tan rápido como el chasquido de los dedos.

También letreros, rótulos, anuncios, logos, ropa, adornos, detalles de joyería de los compañeros de trabajo o parientes; en la calle ver las marquesinas, en las oficinas la decoración, en las tiendas apreciar la distribución de las mercancías, en los aparadores, en los kioscos de revistas, etc.

CON UN OJO PRIMERO Y CON EL OTRO DESPUÉS

## TEMA 26

## *¿Cómo descubrir lo importante?*

### **Inicia la estrategia de lectura mental**

Para el escritor del texto la idea central es una.

Para el lector de ese texto la idea central puede ser la misma.

Y en cada lector puede haber un criterio distinto de valoración de ideas.

Todo dependerá del propósito de lectura de cada quien.

Por ejemplo:

Si comenzamos la construcción de un inmueble sin tener claro el propósito, podría resultar un laberinto, sería muy probable que se omitiera algo muy importante.

Por eso, si el lector comienza la lectura de un texto sin claridad de propósitos, esa lectura será menos veloz y mucho menos eficaz. El lector debe saber lo que persigue, saber qué pretende, para reconocerlo al verlo. Y de esa manera, identificar y capturar cada idea central, mientras las otras de relleno y de estilo las deja atrás a velocidades asombrosas.

**PODRÍA DECIRSE QUE  
DESCUBRIR LO IMPORTANTE  
ES COMO SUBRAYAR CON LOS OJOS**

## TEMA 27

## *Tipos de lecturas*

### **Mismas lecturas tienen diferentes aspectos para diferente gente**

Lectura de aprendizaje, de memorización, de análisis, de investigación, de comprobación, de síntesis, de recreación, de entretenimiento simple, de información, etcétera.

Si todo escrito estuviera muy bien hecho, de todos modos al ser leído, se cometerían errores de interpretación.

Cada tipo de lectura se hace para obtener algo, para extraer una o varias cosas simultáneas, según la sensibilidad del lector.

Cada tipo de escrito se debe leer en forma apropiada según sea el tema, el texto, el lugar, el momento, la situación, la prisa, la urgencia, la necesidad, el interés.

Unas lecturas son para una cosa y otras para diferente fin.

Ejemplo:

Imagínese esta etiqueta: ¡Este libro es para analizarse! No puede hacerse siempre; cada persona lo puede leer con diferente propósito, porque cada uno tenemos un código, una escala de valores, un tipo de intereses y vivimos distintas circunstancias que nos presionan y nos hacen interpretar la lectura de manera individual, con particular espíritu, disposición de ánimo, etcétera.

Para ello debemos estar conscientes de los errores que puede tener un escrito: de omisión (cuando faltan datos), de adición (cuando se le agregan datos o palabrería que sale sobrando). También hay errores de intención, voluntarios o no, que se convertirán en errores de lectura que generarán defectos de comunicación y a su vez posibles desviaciones de motivación.

## TEMA 28

## Propósitos de lectura

**El propósito a un lector es tan importante como el volante a un camión y el timón a un barco.**

Según el tipo de lectura será el doble o triple juego de propósitos con que trabaje un lector veloz.

ESTUDIO	aprender, memorizar, recordar	SOCIAL
EVALUACIÓN	medir, criticar, revisar	COMERCIAL
RECREACIÓN	esparcimiento, rememoración	JUDICIAL
INVESTIGACIÓN	buscar, reunir, asociar	MÉDICO
COMPROBACIÓN	analizar, sintetizar	HISTÓRICO
INFORMACIÓN	actualizar, reunir datos	POÉTICO

Los propósitos se combinan, pero cuando son unos *no* son todos, son algunos solamente. Y eso hace que la misma lectura sea diferente hasta para los gemelos idénticos, a uno le gustará poco y al otro mucho; uno entenderá y el otro podría no entender, etcétera.

Los propósitos de lectura son indispensables para mantener el *rapport*, que es el *hilo de plata* del contacto comunicador, es decir el *hilo de la charla*.

La lectura es también un acto de comunicación.

El libro es el *emisor* y el lector es el *receptor*, el texto es el *mensaje* de donde obtener los datos buscados o el secreto que hace falta, y el *código* del mensaje escrito se decodifica, se interpreta, cuidando la intención con la que fue escrito.

Mis propósitos de lectura hacen congruente mi acto de leer.

El lector que no tiene propósitos de lectura absorbe texto, como la esponja absorbe agua, pero asimila poco y retiene poco. Si el propósito del autor no coincide con el mío, ni con los de mis conocidos, entonces:

YO DEBO ELEGIR MI PROPIO PROPÓSITO DE LECTURA

## TEMA 29

## Cómo elegir propósitos al leer

Para elegir mis propósitos debo preguntarme:

¿Qué deseo?,  
¿Qué ganaré?,

¿Qué persigo?,  
¿Cómo le hago?,

¿De qué me irá a servir?  
¿Qué se le debe poner?

*Las respuestas son mis propósitos de lectura básicos para lo cual debo ganar atención.*

La atención es el camino para lograr concentración.

Una vez que ya sé lo que hago, para qué lo estoy haciendo y de qué me va a servir, debo concretar mis propósitos, debo hacerlos más dirigidos; y para ello debo seguir el mismo proceso de preguntar, pero en esta segunda etapa ya con más detalle:

¿Cuándo pasó? ¿Por qué fue? ¿Quiénes estaban? ¿Cómo? ¿Desde cuándo llegaron? ¿Para dónde se fueron? ¿Cuánto duró eso? ¿Qué reacción hubo? ¿En qué forma ocurrió? ¿Qué lo produjo? ¿En qué cantidad? ¿En qué circunstancias? ¿Qué efectos tendrá?

Las respuestas a estas preguntas deben estar enganchadas a mis beneficios, recompensas, ganancias, satisfacciones, éxitos sociales, familiares, profesionales, o económicos, etcétera.

*Para que verdaderamente motiven hacia una acción triunfadora.*

Es importante aceptar que una misma lectura contiene demasiadas alternativas de propósitos para una sola persona, por ejemplo: una carta del patrón dirigida a todo el personal acerca de un problema ocurrido en una fábrica.

Se giran copias a todos los jefes de área y cada uno checa su propio interés y así: el encargado del dinero se enfoca a verificar cuánto va a costar; el administrador se interesa por averiguar quién fue el responsable; al jefe de personal le interesa saber si alguien será sustituido; al jefe de la planta cuánto bajará la producción; al jefe de almacén cuál máquina se dañó; al jefe de refacciones si la contiene en su inventario, y así en otras áreas y en otros ejemplos podrían mencionarse mil propósitos diferentes que en cada individuo se multiplican. Los hay históricos, artísticos, científicos, por cientos de especialidades, etcétera.

CADA UNO DEBE ELEGIR PROPÓSITOS CON CALMA PARA NO  
CONFUNDIRSE

## TEMA 30

## ¿Cómo comprender?

### Empezar por aceptar que comprender depende de muchas cosas

- \* Del **interés** que yo sienta por esa lectura. De que tenga en mi mente una clara imagen de los beneficios que obtendré al lograrlo, y de que me interese y si me importa me motivará.
- \* De las **palabras** que contenga. Si las entiendo. Si conozco su significado. Sus sinónimos y acepciones. Para comprender **toda** la lectura debo comprender **todas** las palabras.
- \* Del **acomodo** de las palabras en la construcción del tema. Porque si el acomodo me resulta incómodo, rebuscado, complejo, me resultará difícil entender.
- \* De las **ideas** y su acomodo en la composición del tema. Si es prolijo, con retruécanos, barroco, austero, poético, escueto, etc.
- \* De mis **conocimientos** del tema de esa lectura. Si en mis grabaciones originales están frescas mis interpretaciones, asociaciones de ideas, mis codificaciones, guardadas en los precisos almacenes mentales de datos, sin confusión.
- \* De mi **velocidad de lectura**, que sea tan **veloz** que me tenga atento, y que no sea tan lenta que permita distracción.
- \* De mi **nerviosismo** inversamente proporcional a la comprensión. A más nerviosismo menos comprensión de lectura en crisis.
- \* De mis **vicios de lectura**; ver tema 14.
- \* De mis **manías tranquilizantes**. La lentitud por ejemplo: explicada por el dicho "despacio que voy de prisa" y "despacio entiendo mejor". Siendo la mente el órgano más veloz, casi instantáneo, es ridículo forzarlo a ir tan lento como el ritmo del corazón que algunos sicólogos afirman da seguridad a las personas que todo lo hacen a la velocidad del sístole, diástole, muy, despacio, de aquí, para allá, pidiéndole, permiso, a un pie para mover el otro, que por asociación de ideas de nuestra etapa de vida intrauterina caracterizada por la seguridad del cadencioso y rítmico entorno materno.
- \* De mis **hábitos de percepción, observación y comprensión**. La mayoría de las personas estamos acostumbradas a no comprender; por ejemplo: los esfuerzos que la gente pone en lo que hace.

## TEMA 30

## *¿Cómo comprender?*

- \* Las intenciones que hay detrás de los actos. No comprendemos es como decir: no percibimos porque no observamos los mensajes de las actitudes, ni los mensajes ocultos en las miradas. Ni significados de ciertos actos humanos. Ni de animales, ni de plantas, ni de la naturaleza. Es más, a veces ni a nosotros mismos nos logramos entender en cuanto al por qué de ciertos deseos, acciones y reacciones.

Es decir de casi todo sólo comprendemos unas cuantas facetas o aristas de las situaciones que nos afectan a presente o a futuro.

ESTAMOS COMO ENTRENADOS PARA NO  
COMPRENDER, TENEMOS MALOS HÁBITOS  
DE COMPRENSIÓN, SI ESTO OCURRE CON TODO,  
TAMBIÉN OCURRE CON LA LECTURA

## TEMA 31

## ¿Cómo comprender mejor?

- C** omenzar con actitud mental de buena disposición y, además:
- O** rganizarme antes de empezar a leer para saber qué busco.
- M** entalizarme es preparar la mente respecto a lo que va a comprender al leer.
- O** rganizar mi pensamiento para: lo reconoceré al verlo.
- C** laro que leeré con técnica, con atención y con la voluntad de identificar los datos.
- O** bjetivamente sentiré seguridad y alegría mientras lo voy logrando capturar.
- M** e voy a interesar por los temas nuevos.
- P** roceder a consultar y aclarar de inmediato cada palabra nueva.
- R** epetir con frecuencia la imagen de la recompensa que obtendré al comprender.
- E** star leyendo calmado, sin nervios cuando el tema sea más difícil.
- N** ecesito construir una rica y exagerada imagen mental de lo que voy leyendo.
- D** ebo leer de varios temas nuevos para ampliar mi criterio.
- E** sos temas nuevos dan a ganar nuevas palabras y nuevas ideas.
- R** esulta imperativo buscar y aprender técnicas de memorización.
- M** e conviene comprender rápido, debo practicarlo seguido.
- E** mpezaré hoy a definir mis propósitos de lectura.
- J** ugando a la comprensión de ideas clave me divierte.
- O** jo a los datos que se van obteniendo. Verificarlos.
- R** epetición activa es mejor que repetición pasiva de datos.

## TEMA 32

## Técnica # 3 Deducir

### **Para ganar la 3a. velocidad – inicia lectura mental siempre midiendo y cronometrando cada página**

La 1ª técnica es *no mires las letras* y permite a tus ojos percibir *grupos de palabras simultáneamente*, sin entretenerte en pronunciar lo que vas leyendo.

La 2a. técnica *pasar más rápido la vista* sobre las frases de paja, de estilo, de relleno; son todas las que si se tratara de subrayar se quedarían igual; míralas rápido y *espera atentamente a que aparezca tu dato* en la o las palabras que contienen ideas clave.

La 3a. técnica es aprovechar la comprensión y procurar mantenerla y aumentarla deduciendo, concluyendo, coligiendo, "infiriendo palabras de cada renglón" de texto ancho.

¿Cuál de las palabras de un renglón es la más fácil de deducir?

Se comienza intentando deducir la última palabra de cada renglón. Ya que hayan pasado 2 ó 3 semanas de trabajo en ello; se vuelca la atención a la primera palabra de los renglones siguientes, tratando de entender lo mismo sin leer la *última* y *primera* palabras de los cada vez más renglones posibles con el movimiento de la pupila de un enfoque en pausa a otro, en zig-zag.

A seis semanas con esta técnica nuestra atención ha aumentado, ha ganado comprensión y podemos así continuar deduciendo palabras. Es muy sencillo darnos cuenta que si algo se dedujo mal no entenderemos. Verificar si se están haciendo buenas deducciones se convierte en parte del proceso y se vuelve tan automático que se hace *sobre la marcha*, pues van apareciendo las palabras y las ideas que esperamos.

En los renglones de texto angosto, tipo columna, es igual el proceso de deducción, pero es más estimulante, porque uno puede sin mucha práctica ir leyendo saltándose uno que otro renglón al lograr una deducción tras otra con comprobación simultánea, pues van apareciendo las ideas preimaginadas.

**A PARTIR DE AQUÍ EL LECTOR VELOZ PUEDE  
DEDUCIR PRIMERO PALABRAS Y LUEGO HASTA  
CONCEPTOS, CON ELLO GANARÁ LA 3a. VELOCIDAD**

## **TEMA 33**

## ***El proceso de conjunto***

- \* Propósitos de lectura.
- \* Mentalizarme.
- \* Investigación preliminar.
- \* Objetivo de lectura.
- \* Elección del mejor momento.
- \* Decisión de la velocidad a emplear.
- \* Rodearse de lo necesario.
- \* Disminuir algunos de mis vicios más comunes.
- \* Revisión de la actitud mental, disposición, ánimo.
- \* Aplicación de la 1ª velocidad: ver mejor.
- \* Aplicación de la 2ª velocidad: ideas clave.
- \* Aplicación de la 3ª velocidad: deducir.
- \* Aplicación de la 4ª velocidad: buscar respuestas.
- \* Aplicación de la 5ª velocidad: consultas y localización.
- \* Evaluación de los logros obtenidos de lo leído.

## TEMA 34

## *La concentración*

Concentrar es poner un centro, un eje en el centro del objeto de la atención.

Destacar lo esencial y obviar lo prescindible. Apartarlo, aislarlo. Puede entenderse como sintetizar, reunir lo básico.

### CONCENTRAR LA ATENCIÓN ES EL PUNTO

Nunca se deben reiterar frases huecas, frases negativas pronunciadas por imitación y muy repetidas, porque esa reiteración refuerza la negligencia y la mediocridad. Por ejemplo:

¡Ay que cansada estoy; quisiera morirme ya que así no puedo hacer nada! ¡Yo no me concentro por nada! ¡Esta cabeza mía no sirve para concentrarme ni en lo más sencillo! ¡No sé qué hacer! ¿Es eso lo que realmente deseamos?, no, entonces: ¿podría si me lo propusiera? ¡Sí! Es más, en lo que sí nos gusta si nos concentramos; entonces ¿por qué a veces sí puedo y otras veces no?, ¿por qué me intereso en ello, cómo?, viéndole todo, comparándole, admirándole, midiéndole, todo.

Como nuestra mente trabaja casi a la velocidad luz, puede hacer éstas y otras funciones con sólo proponérselo, automáticamente.

La concentración ideal para leer se llama hipnoideo. Es un nivel de relajación física y psicológica que debidamente practicada bloquea interferencias internas y externas.

A todos nos ha sucedido; es cuando no sentimos corrientes de aire o cambios de temperatura o de presión atmosférica. Es cuando no sentimos calor, ni frío, ni oímos el timbre de la puerta o del teléfono, ni percibimos la cercanía física de otros, cuando esto ocurre se dice: está absorto, ese es el hipnoideo.

En este nivel de concentración baja nuestro metabolismo, las respiraciones disminuyera aproximadamente a 12 por minuto, casi todos los músculos se aflojan y la mente se relaja, nuestra concentración se agiganta y la mente está lista para analizar, criticar, comparar, deducir, equilibrar, evaluar, evocar, grabar, exagerar, minimizar, imaginar, iluminar, sonorizar, amplificar, enmarcar, reducir, colegir, recordar, ponerse a favor o en contra, calcular, prever, alegrarse, entristecerse, etcétera.

## TEMA 34

## La concentración

### ¿Cómo?

El camino se abre al desearlo, luego:

1. Haré como que quiero concentrarme, como que quiero vivir una aventura, un experimento, una emoción con sensaciones distintas.
2. Aplazaré todo por media hora al principio, mientras gano práctica y puedo intentarlo por periodos cada vez mayores.
3. Repetiré mentalmente: me concentraré la próxima media hora en esta lectura.
4. Controlaré mis distracciones, si es necesario me voltearé para la pared para evitar atender asuntos exteriores.
5. Pienso intensa y repetidas veces: lo encontraré en esta lectura.
6. Pienso calmadamente: mi mente trabajará integralmente, automáticamente por media hora.
7. Pienso alegremente: ahora que lo logre mi beneficio será (tal cosa y tal otra).
8. Tengo a la mano todo lo que necesitaré y avisaré que no me interrumpen para que así nada pueda distraerme.
9. Pienso confiadamente: estoy empezando a interesarme sinceramente en esta lectura.
10. Estoy absorto con mi mente sumergida en el tema y así estaré durante media hora.

Con esta preparación mi mente subconsciente dejará de enviarme los mensajes interruptores desde el punto de vista interno que de otros temas yo mismo le había encargado antes, y que con el fin de no olvidarlos me los está recordando.

Así, mi mente en vigilia, lúcida y lectora se emplea a fondo en ese tema, ese tiempo, de forma mucho más productiva que antes.

LUEGO DE CONCENTRARME EN LO QUE ME PROPUSE,  
ME SIENTO FELIZ PORQUE SÍ LO CONSEGUÍ

## TEMA 35

## ¿Cómo reforzar la concentración?

### Diez condiciones para optimizarla

- A. Ambiente adecuado.
- B. Buena iluminación.
- C. Cómodamente sentado.
- D. Descansando la parte baja de la espalda.
- E. Erguido y un poco inclinado hacia adelante.
- F. Fuera del ruido y de las distracciones exteriores.
- G. Grandes o chicos los libros se deben recargar en un atril.
- H. Haciendo ángulo de 90 grados y a una distancia de 25 a 35 cms. de los ojos con el material de lectura.
- I. Ideas, preocupaciones y emociones son frecuentes distracciones internas. Es necesario preverlas y postergarlas.
- J. Juzgar cada lectura con actitud crítica activa, no pasiva.

Al llegar a esta etapa de la lectura se debe preguntar ciertos detalles, por ejemplo:

\* Yo acostumbro leer antes de dormir pero ya acostado, ¿está bien?

R = En ese caso el propósito de lectura no es la velocidad, entonces no importa que no se cumplan las condiciones CDE.

\* Yo siempre viajo estudiando en el metro, ¿está bien si sigo así?

R = Si el propósito y el deseo es optimizar la lectura está mal porque no cumple las condiciones ACDEFG.

\* ¿Está bien que mis hijos estudien con música a todo volumen?

R = Algunos muchachos pueden y otros creen que haciéndolo así podrán y es así como menos pueden, ¿cómo son los suyos?

Algunos educadores recomiendan música, porque las vibraciones en esa frecuencia o amplitud de onda ayudan a que el pensamiento se empate en esa frecuencia y se logre una concentración mayor que antes. Esto siempre que se esté quieto y calmado, como en los talleres donde hay mucho ruido de máquinas y trabajan muy bien porque su mente está aislada del ruido.

CADA QUIEN DEBE ELEGIR SU MODO  
MÁS VELOZ PARA CONCENTRARSE Y LEER

### Para ganar la 4ª velocidad

1. Actitud mental abierta, activa, adecuada, analítica, *buscando respuestas* de sagaces preguntas. Saber y conocer lo que se busca.
  2. Tener bien construida una imagen mental fabricada con un mínimo de tres ayudas sensoriales procedentes de los sentidos y/o de las sensaciones, apoyada con sonido-ruido, olor-aroma, vista-color, textura-forma, sabor-ingrediente, altura, amplitud, ansiedad, brillo, dolor, equilibrio, estrechez, fosforescencia, inquietud, luminosidad, oscuridad, profundidad, rugosidad, suavidad, vibración, etcétera.
  3. Haber dominado los movimientos de los ojos a nivel acto reflejo, bien automatizado, como se maneja cualquier vehículo, sin el esfuerzo del aprendizaje motriz.
  4. Haber eliminado los vicios más comunes de lector, principalmente la pronunciación y la fijación de la mirada para lograr un máximo campo de visibilidad y reconocimiento.
  5. Tener claramente definidos los propósitos de lectura.
  6. Entrenar la lectura por ideas clave y por deducción.
  7. Dominar la concentración a nivel hipnoideo, hasta, estar absorto, abstraído, absolutamente atento a la lectura.
  8. ¿Qué le preguntaría al autor del escrito si tuviera la opción de platicar?, conviene preparar una lista de dudas para aclararlas en una supuesta charla privada con el autor, que no es tan ficticiamente supuesta, ya que eso es una lectura real.
  9. Pensar en una lista de dudas que esa lectura me aclare.
  10. Sentir curiosidad y prever la aclaración de las dudas que se tenga al leer el texto.
- 
- \* En concreto, ¿necesito leer toda la colección para satisfacer mis propósitos de lectura?
  - \* ¿Se satisface mi propósito con sólo leer esos dos libros?
  - \* ¿Obtengo lo que deseo si sólo leo los capítulos donde tocan esos temas?
  - \* ¿Debo leer a otros autores? ¿Requiero otras fuentes?

BUSCAR CON AFÁN HASTA ENCONTRAR MIS  
RESPUESTAS PREDETERMINADAS

**A partir del tema 22 dice:**

Continuamos ya ubicados, a trabajar *el cuestionario mental* formado por *esa relación de preguntas* que, conectadas al tema, formen una especie de infraestructura imaginaria en la cual construiré mi lectura tipo artículo, ensayo, resumen, editorial, investigación, etc., para que mi mente piense en lo que trabajará para encontrar.

Cada tipo de lectura por diferente que sea, encierra cierto tipo de secreto que deberá extraérsele.

Cuando mi mente tiene la programación de búsqueda, sola abre los bancos de memoria<sup>2</sup> y debemos permitir que reciba los datos que los ojos miran y que a su vez envían sin las interferencias de pronunciación y audición, y descarte lo prescindible, lo poco importante.

Con esta táctica se buscan datos conocidos o no, pudiendo encontrar además otros que no se previo encontrar y que la mente con esa mentalización podrá notar: seleccionando los que sí vale la pena retener para asociarlos de inmediato de manera automática porque están abiertos sus almacenes de datos y puede intercalarlos con eficiencia a nivel recuerdo, o con efectividad a nivel identificación.

La eficacia de esta localización de respuestas dependerá de la calidad de la imagen mental hipersensoria, llena de detalles para ser interpretados por los sentidos.

---

<sup>2</sup> Término tratado en el volumen 4 *Supermemoria: ¿puedes?* de la colección de Talleres Intelectuales del mismo autor.

## *Resumen general*

Temas fundamentales antes de iniciar una lectura:

Temas: 1, 14, 18, 22 y 28.

Temas que logran velocidad durante su lectura:

Temas: 7, 24, 32, 36 y 43.

Temas para desarrollo de su habilidad en lectura:

Temas: 1, 30, 34, 40 y 41.

Temas de refuerzo de la memoria al ir leyendo:

Temas: 10, 18, 20, 37, 39, 40, 41 y 42.

Decidir cada velocidad al leer cada tema.

Poder leer mucho más y entender mucho mejor.

Y A TRAVÉS DEL FORTALECIMIENTO DE SUS  
TEMAS DÉBILES APROVECHAR LO LEÍDO CON  
SEGURIDAD Y CONFIANZA

## TEMA 38

## ¿Cómo criticar respuestas?

Estamos condicionados a no criticar y  
por eso nadie sabe hacerlo.

**Desde pequeños se educa a los niños a *no criticar* y a *no juzgar*** a los padres, a los maestros, a las instituciones políticas, a las religiosas, etc., de modo que en el tema lectura, una vez rechazados los libros prohibidos, todos los demás eran buenos y no había que criticarlos, sino estudiarlos y aprenderlos tal cual.

Hoy, en los albores del siglo XXI  
reconocemos su valor:

*Criticar es estudiar y aprender*

Los datos en proceso de lectura, esperados o inesperados que la mente recibe, si los obligamos a pasar por un tamiz de análisis, de crítica, de comparación, que detecte semejanza o contraste con nuestra forma de pensar, con nuestra opinión, con nuestro conocimiento del tema, se asimilarán mejor, instantáneamente, aprovechando la velocidad mental de nuestro

*Procesamiento de datos*

Para lograrlo es necesario reposar mentalmente las preguntas conocidas, pero ahora con el enfoque de crítica pura sin aportar ideas:

¿Qué?, ¿por qué?, ¿de qué?, ¿para qué?, ¿con quién?, etcétera, a fin de mantener la mente activa todo el tiempo de la lectura.

*La crítica nos protege de:*

exageraciones, tendencias fanáticas o falsedades (intencionales) cometidas en los escritos objeto de nuestra lectura.

## TEMA 39

## ¿Cómo sintetizar respuestas?

Todos conocemos el dicho *la práctica hace al maestro*. Todos hemos sintetizado y lo hacemos frecuentemente aun sin darnos cabal cuenta de ello.

### IMAGINAR LOS SIGUIENTES EJEMPLOS DE SÍNTESIS DE LECTURAS

- a. Una niña con capa y capucha roja trae canasta con bollos y platica con un lobo. ¿Quién es? ¿Cómo se llama? ¿A quién va a ver? ¿A dónde?
- b. Hombre con mallas azules, botas rojas y capa con emblema, vuela sin alas y sin aparatos sobre los edificios. ¿Quién es? ¿Dónde vive? ¿En qué trabaja?
- c. Un matraz con líquido burbujeante ¿Qué materia representa? ¿Dónde se le estudia? ¿En qué se utiliza?
- d. Una botella curvilínea de vidrio contiene una bebida gaseosa café oscura y tapa de metal. ¿Qué es? ¿Cómo se llama?
- e. Un perfume que en el frasco dice #5. ¿Cómo es? ¿De qué marca es? ¿De dónde es?
- f. Un libro con mapas y dibujos de ríos. ¿De qué área de la Geografía se trata?
- g. Un hombre fuerte, sucio y sudoroso con camiseta rota y pistola, cuchillo y ametralladora tipo "boina verde" Protagonista de películas estadounidenses de 1985 y 1986 que tuvieron gran éxito. ¿Cómo se llamó el personaje principal?
- h. Pensar en la síntesis concreta de la abstracción *amor*.
- i. Pensar en la síntesis concreta de la abstracción *libertad*.
- j. Imagen mental de: Comisión de diputados para estudiar un proyecto de Ley sobre la Contaminación.

1. Caperucita Roja. 2. Superman. 3. Química-Biología. 4. Coca Cola. 5. Chanel-Francia. 6. Hidrografía. 7. Rambo. 8. Un corazón rojo. 9. La estatua de Nueva York. 10. Imagine 4 adultos con atuendo típico y discutiendo ante la foto de una fábrica que arroja mucho humo.

## TEMA 40

## ¿Cómo retener?

### RESPUESTAS:

**Retener es pre-grabar en la memoria.**

Para retener lo que leemos antes debemos saber para qué nos servirá y por qué deseamos obtener ese beneficio.

**PRIMERO:** Al desear retener se puede retener el triple de lo que se retenía cuando no se deseaba con la firmeza de un propósito y la claridad de un objetivo.

**SEGUNDO:** Para retener debemos empezar a intentarlo más seguido. Intentar recordar en vez de escribirlo en un papelito como lo haría un autómata sin fijarse en lo que escribe como esos lectores que dicen que hacen fichas y luego no saben en dónde las pusieron y menos lo que decían. Antes de ser lector veloz con *técnica retentiva automática* es necesario practicar de 1 a 2 meses jugando a retener como preparación y reforzamiento de la seguridad para aumentar la autoconfianza; pues el lector al que todo se le olvida se tiene a sí mismo una gran desconfianza, que tal vez se originó en una apatía o flojera de usar la imaginación frecuentemente. Ir adentrándose poco a poco en el juego utilizando para ello todas las oportunidades que se tienen no sólo al leer. Lo que hay que hacer es fijarse, esto significa *intentar retener*, o *intentar recordar* antes de escribirlo en el papelito, al cual se le llama *memoria artificial*, instantáneamente después escribirlo. Al querer recordarlo, en vez de sacar el papel, forzarse e *intentar* recordar sin ver lo que se apuntó y, casi todas las veces se podrá recordar sin ver y en último caso recurrir al apunte.

*¿Por qué si lo intenté no lo pude lograr?*

Porque al grabar no lo hice bien, tal vez faltó algo o no procesé bien. Cuando refuerce la autoconfianza aplicarse a leer.

**TERCERO:** Para retener bien debo imaginar bien lo que *leo bien*. Imaginar bien es hacer una imagen mental tan buena como si fuera una transparencia en tercera dimensión, pero de bulto, significa hacerla con detalles: que si el original hace ruido o tiene olor, ponérselo y exagerarlo en la mente; pequeños o gigantescos asuntos re-dimensionarlos mentalmente y exagerarlos. *La retención aumenta al ayudarse con los sentidos imaginariamente*. Practicar a retener detalles un día los de la vista, o los del oído. Al tercer día los dos juntos y al siguiente un tercer sentido en el orden en que se vaya facilitando implementar la ejercitación. Otro día con el sentido de la distancia, otro más con el de orientación, otro con el de equilibrio, otro con el de la justicia, otro con el de la profundidad y después de 25 combinaciones triples la retentiva mejorará indiscutiblemente.

## TEMA 41

## ¿Cómo ganar la actitud de retener?

Las actitudes nacen de los hábitos

Los hábitos nacen de actos repetidos.

Los actos o acciones se repiten por: gusto, comodidad, satisfacción, conveniencias, conformidad, imitación, seguridad, etcétera.

Una actitud se logra así:

- \* Voluntariamente. Uno se lo propone y lo hace.
- \* Repetirla en todas las ocasiones hasta que se convierta en hábito, o sea hasta que se haga sin tener que pensar en cómo hacerla.

Como la lectura sirve para enterarse de *algo* y no todo nos interesa retenerlo, hay que identificar qué es ese *algo valioso* e intentar retenerlo.

El solo hecho de *intentar* retener hace 30 por ciento más eficaz la calidad de la retención. Y si hay retroalimentación se incrementará la actitud.

Es decir, si intento y logro y vuelvo a intentar y me acuerdo de que la vez pasada si lo logré, entonces al intentarlo nuevamente será casi un hecho que lo volveré a lograr y me auto-afirmaré positivamente.

Pero si intento y no logro y, por temor a fallar no vuelvo a intentar retener, sino que apunto inmediatamente, sobreviene un bloqueo que deriva en una limitación auto-impuesta y en una incapacidad artificial.

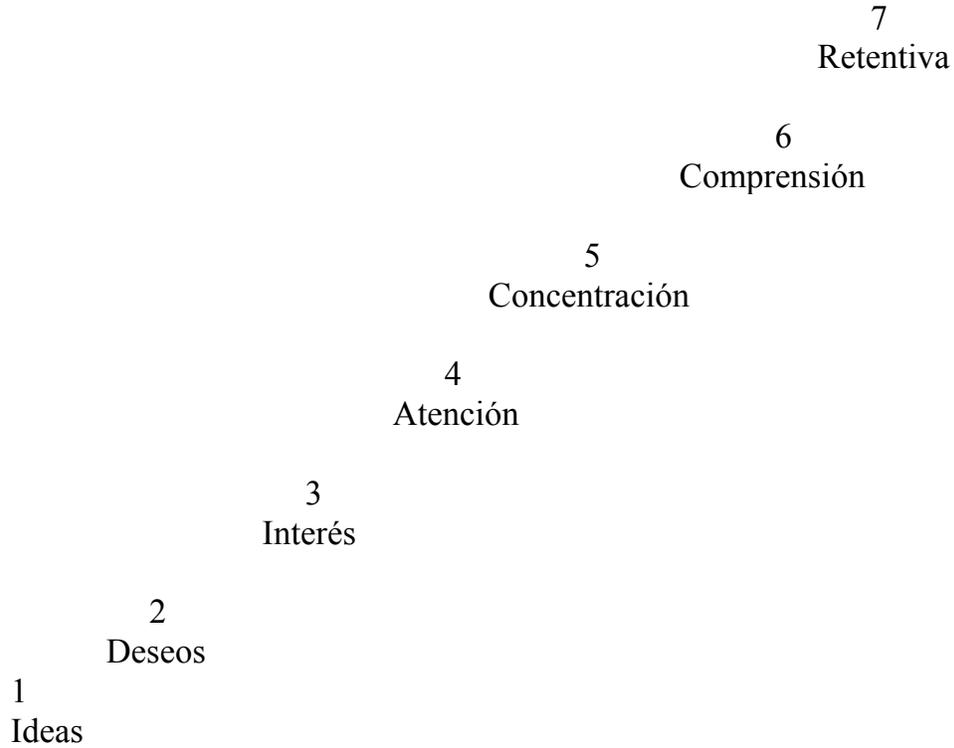
Todo pudo haber comenzado en un desconocimiento de método que siguió de una ignorancia de propósito por causa de una falla de identificación del propio potencial de adquisición de habilidades, es decir:

SI NO NOS HAN ENSEÑADO A RETENER  
CREEMOS QUE NO PODEMOS RETENER

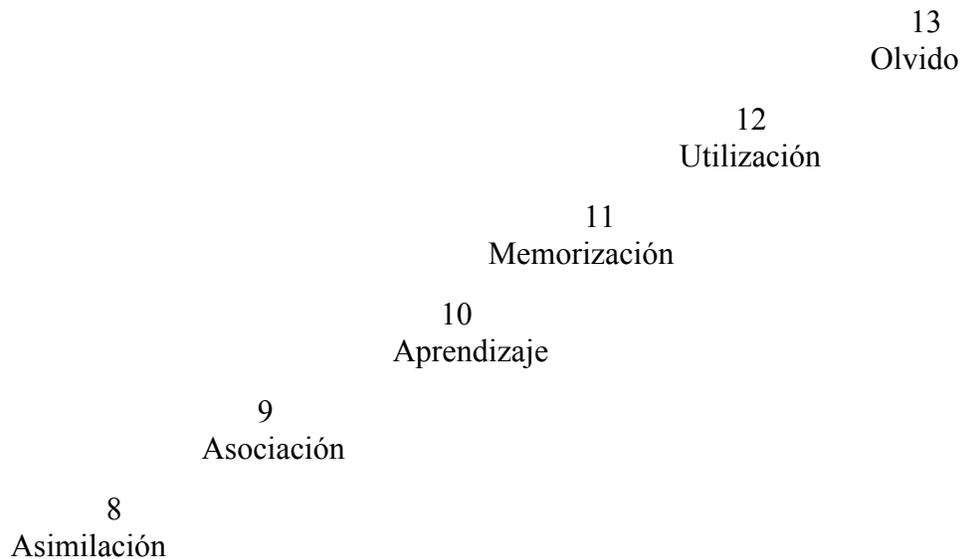
## TEMA 42

## ¿Cómo ganar retentiva?

Primero captaremos a grandes rasgos el nivel de avance que ocupa en nuestro proceso:



y de una vez para acabar de ver completo el proceso; continúa así



## ¿Cómo ganar retentiva?

## TEMA 42

En la lectura debo aprender a distinguir la paja del relleno, a distinguir las partes clave y, a retenerlas. ¿Cómo?

*¡Exagerando detalles imaginariamente!*

(Ver tema 39. Cómo sintetizar...)

Para ganar retentiva utilizaremos la síntesis de lo que vayamos leyendo en uno, dos, o tres procedimientos según los vayamos dominando:

- \* Palabra clave, ejemplo: el título de un libro o de una película.
- \* Idea clave, ejemplo: las palabras de un comercial de televisión o un lema.
- \* Imagen clave, ejemplo: la foto fija sacada del rollo de una película, la imagen retenida del instante de un accidente, el congelamiento de una exclamación o grito de sorpresa.

En una lectura normal este ejercicio puede hacerse por tema, capítulo, párrafo, materia, o libro, etcétera.

La mayoría de las veces leemos con poco interés y teniendo en la mente otro pensamiento, debido a que no se tiene un método y a que no se ha fabricado una imagen fiel de la recompensa, y por último a que se tienen *hábitos negativos de pensamiento* tratados en el volumen 1 de esta colección.

## TEMA 43

## Técnica # 5 Consultar y/o localizar

### Para ganar la 5a. velocidad

El mayor porcentaje de nuestras lecturas es de temas conocidos, donde los detalles no conocidos existen en proporciones menores, inclusive, generalmente, no existen.

**EJEMPLO 1:** en el caso de un índice alfabético al buscar en la "R" no necesitamos leer todo lo anterior.

**EJEMPLO 2:** en el caso de una revista que contiene un artículo muy valioso y estamos en una antesala, debemos ir directo a lo que nos interesa y selectivamente saltar lo que no requiera imagen mental nueva, o sea leer por excepción.

**EJEMPLO 3:** en el caso de un desmayado, lo que importa es ayudarlo a recuperarse. Así, el lector veloz debe autoayudarse a localizar los datos que busca, o sea que *sabe* lo que va a encontrar, sabe lo que debe localizar, lo no conocido.

**EJEMPLO 4:** tal como es la revalidación de materias en los estudios superiores formales que se dan como conocidas, podrá dedicar tiempo y energía al aprendizaje de las desconocidas; y así, piezas de rompecabezas, unas adquiridas antes y otras después, las hacemos coincidir en tiempo y situación para entenderlo todo.

### CÓMO COMBINAR LAS CUATRO TÉCNICAS ANTERIORES CON LA TÉCNICA 5.

Acostumbrarse a MIRAR tanto que no dé tiempo de *leer-pronunciar*. Alertas a bajar la velocidad, fijar la mirada ante las *ideas clave* y acelerar las miradas donde haya partes de relleno, de estilo, de suplemento y refuerzo. Ágiles para *deducir* la "última y la primera" y (algunas otras palabras de cada párrafo) el cambio de punto de fijación de la mirada se torna de regular a *zig-zagueante*, el avance se asegura y afirma cuando por acción de los propósitos podemos adelantarnos amplios fragmentos y hasta cuartillas al leer *buscando* respuestas específicas a preguntas preconcebidas unas e improvisadas otras que sobre la marcha surjan para entender. Y por fin logramos la máxima velocidad al efectuar *consultas y localizaciones* muchas veces instantáneas, saltándonos los párrafos o las páginas que selectivamente decidimos para evadir detalles intrascendentes: como prolegómenos y giros poéticos si la consulta es científica; o las consideraciones de apoyo teórico si tenemos algo práctico de urgencia; saltar algunos ejemplos y metáforas de ciertos

## **Técnica # 5 Consultar y / o localizar**

## **TEMA 43**

estilos literarios (como éste) e ir directamente al dato deseado, ganando tiempo y comprensión.

EJEMPLO 5: *no* debe hacerse como la aguja del antiguo fonógrafo que recorría el surco de manera interminable, y *sí* como el buscador de la computadora, diseñado para localizar sin entretenerse a interpretar todos los datos que tiene registrados.

## TEMA 44

## Lectura dinámica

**Implica una mente activa,  
que no solamente está recibiendo informes,  
sino que se lanza a la búsqueda.**

EJEMPLO: como el médico en su consulta, que no solamente está recibiendo informes y quejas de dolencias, sino que ausculta simultáneamente, busca activamente, mentalmente, *dinámicamente*.

Mentalmente debemos trazar un esquema amplio, vigoroso y claro, donde hay huecos, donde faltan datos, donde faltan pisos y techos y paredes como en los edificios en construcción, hay que hallarlos, hay que completarlos.

Al leer se deben plantear dudas, alternativas, posibilidades, debemos formularnos diferentes preguntas en varias formas. Como si las preguntas las fuera a responder el autor a lo largo de su escrito; todo lo que tenemos que hacer es encontrarlas.

Esto será hecho según el propósito que cada lector persiga. Para no tener interrupciones es conveniente tener cerca: lápiz, goma, tal vez tarjetas para hacer fichas, u hojas para elaborar cuadros sinópticos (que según su etimología sirven para ver todo de un solo vistazo), etcétera.

Esta etapa se caracteriza por ser la que más positivos resultados aporta al lector veloz (visual o táctil) y es la que complementa la explicación de la metáfora del tema 28, al cerrar el *ciclo de la comunicación* con las preguntas del receptor al emisor.

Es conveniente trabajar intensamente con ella, pues el proceso de leer es más con la mente que con los ojos, prueba de ello es el sistema Braille para ciegos, quienes desarrollan su sentido del tacto y con él alimentan su mente.

ENTONCES LA LECTURA SE DINAMIZA  
CON PONER LA MENTE ACTIVA

## TEMA 45

## Lectura en voz alta

Esta es una doble actividad que combina recepción y transmisión de mensajes y se presenta en dos formas:

- 1) Pronunciar al leer para alguien o para grabar.
- 2) Leer pronunciando y además hacer comentarios para orientar opiniones.

1) Se debe pronunciar de corrido, fluidamente del inicio al signo de puntuación que aparezca primero para hacer pausa, para aspirar y hacer que el silencio dure lo establecido en el tema y aprovechar ese instante en pensar, en asociar ideas y en reforzar la retentiva. Es elegante cuando el lector puede levantar la vista más tiempo del que utiliza mirando el escrito. Se requiere saber respirar, abrir la boca lo suficiente al pronunciar correctamente y fuerte todas las letras de cada palabra. Controlar los ruidos ante el micrófono: los personales, los del ámbito de la cabina, los ambientales y hasta los de la calle, ejemplo: si un ferrocarril cercano pasa pitando a las 12:00 horas, se debe procurar realizar el evento antes o después, a fin de no perder lucidez. Mostrarse alegre, entusiasta, interesado en el tema del texto. Conviene repasar los 44 temas anteriores, familiarizarse con alguno que ande fallo, adaptarlo a la forma personal de ser. Tener la mente en el renglón y adelantarla al siguiente concepto para prever la entonación, el aire y el tiempo para alargar o cortar alguna frase para lograr

### *leer-entender-retener-pronunciar*

Esto permite adornar la voz con giros e inflexiones que conviertan una anodina lectura en eso que cada quien desea. Practicando es posible leer una hoja tamaño carta en cuatro miradas.

2) Para esta forma, además de lo anterior se requiere el dominio de áreas afines: comenzar por vestirse apropiadamente, peinarse y comportarse de manera congruente. Cuidar la voz: que el tono no suba ni baje de más, no exagerar los gestos, ademanes y actitudes. Conviene cultivarse y actualizarse en más de una disciplina. Comprobar la pronunciación de apellidos raros y palabras difíciles.

Evitar las carcajadas, toser, peinarse, rascarse y el uso de bastoncillos o muletillas (letras o palabras que se repiten reiteradamente mientras se piensa qué decir y que sirven de enlace). Es útil practicar frente al espejo para relacionar la forma con el texto, si alguien ayuda es mejor. Decidir anticipadamente si los comentarios tienen lugar fijo o variable y si son improvisados o no.

## TEMA 46

## *Mi lectura al final*

**M**e propongo siempre saber el por qué y para qué voy a leer.

**I**nvestigó el texto y me ubico antes de empezar a leer.

**L**eo concentrado porque ya sé concentrarme.

**E**liminé varios de mis vicios; de lectura y ahora leo mejor.

**C**on prácticas acostumbré a mis ojos a moverse bien e, r, a.<sup>3</sup>

**T**odo lector veloz hace lectura "espacial" en los espacios.<sup>4</sup>

**U**no al leer debe seleccionar instantáneamente las ideas clave.

**R**epetí muchas prácticas hasta formarme el hábito de leer veloz.

**A**celero al leer pasajes con ideas de contenido poco valioso.

**A**hora me detengo en los pasajes dónde requiero imágenes mentales.

**L**a mente trabaja a gusto, activa, criticando y procesando.

**F**irmemente logro comprender leyendo a mi máxima velocidad.

**I**ré ganando cada vez más alegría y confianza en mi retentiva.

**N**o hay dudas cuando reproduzco a mi manera lo que leo.

**A**lgunos lectores ganamos más en autoconfianza que en rapidez.

**L**o que más trabajo me dio fue dejar de pronunciar al leer.

Si estoy conversando con una persona que ocupará el micrófono y no me deja intervenir porque habla durante todo el tiempo, me duerme. En cambio, si me permite participar con mis opiniones de vez en cuando, que haga preguntas y espere las respuestas, es más probable que me mantenga atento.

Lo mismo pasa con un libro del que sólo recibo y recibo datos, me duerme. En cambio, si me permito "preguntarle" cosas de vez en cuando, hasta me animo a criticarlo, analizarlo y finalmente si estoy recibiendo todo, comprendo porque le acepto concentradamente (aun es válida la metáfora de la comunicación).

---

<sup>3</sup> Equidistante, rítmica y automáticamente.

<sup>4</sup> En los espacios entre renglones donde no hay signos ni guarismos que distraen.

## **TEMA 47**

## ***Introducción a la práctica***

- \* Se debe comprender claramente y sin dudas la teoría.
- \* La ejercitación se debe iniciar con el ejercicio 1.
- \* Se recomienda practicar a diario media hora antes de dormir.
- \* Los ejercicios son acumulativos como en la gimnasia.
- \* Cada sesión de práctica deberá iniciarse con el ejercicio 1.
- \* Es conveniente seguir el orden y no las preferencias.
- \* Da confianza de poder no pasar a otro sin dominar el anterior.
- \* Se debe tomar tiempo al iniciar y al terminar cada ejercicio.
- \* Un ejercicio se domina cuando el chequeo de tiempo satisface.
- \* Se controla el avance con una hoja de registro de tiempos.
- \* Los tiempos indicados son ilustrativos no son normativos.

Ejercicios de lectura visual con  
explicación y propósito  
de cada uno

1

*No mover la cabeza.* Sólo los ojos. Mirar el punto. Leer en *bloque simultáneamente*. Acostumbrar a los ojos a mirar el punto de máxima visibilidad, sin pronunciar.

2

*Cambiar al otro punto en medio segundo.* Imaginar el punto y calcular su posición, mirar arriba y en medio de cada palabra escrita con letras recortadas. Leer una vez en sentido horizontal, tomar tiempo y otra vez en sentido vertical. Acostumbre a los ojos a ver más rápido. **Cronometrar.**

3

*Dos palabras juntas.* Cambiar la vista igual de rápido. Leer en ambos sentidos. Sí se puede, desde el momento en que se pudo en la demostración inicial con tres palabras. Esto lo hacemos así porque impide pronunciar y debemos acostumbrarnos.

4

*Distribución de texto tipo revista.* Columnas de 8.5 palabras de promedio por renglón. Se debe leer con dos miradas por renglón y sin pronunciar. Horizontal.

5

*Promedio de 3.25cm, por mirada.* Lectura horizontal. Letra recortada. Misma velocidad aun si no logra entender lo que va leyendo, esto es por el exceso de atención al movimiento ocular que tiene que llegar a convertirse en acto reflejo.

6

**Ejercicio evaluador.** Leerlo como se ha explicado y como se ha practicado con estos primeros cinco ejercicios esta semana.

Al intentar leerlo salta a la siguiente parte con la misma velocidad de las prácticas, aunque no se esté muy seguro de la comprensión, pues aún estamos en la etapa inicial de lectura ocular.

**7**

**Ejercicio cuestionario.** Responde lo que puedas. Analiza dónde fallaste. Revisa por qué. Compara el tiempo de éste con el inicial.

**8**

Tres miradas por renglón. 1 1/2 segundos por renglón máximo. (Debe uno tratar de que sea *un* segundo por renglón.) El promedio de tiempo por página debe ser de un minuto. Insistir en el movimiento automático del ojo para que no se robe más atención.

**9**

Figura ilustrativa, acostumbrará al ojo a distinguir que siempre abajo del punto de mirada habrá algo que enfocar: letras, números, fórmulas, gráficos, etcétera. Hacerlo en ambos sentidos, es decir lectura horizontal y lectura vertical.

**10**

Lectura vertical con texto congruente. La lectura horizontal será de frases aisladas. Misma velocidad. Sirve para ampliar el afoque vertical. Ver dos renglones con el mismo punto de mirada (arriba y en medio).

**11**

Ejercicio para un ojo primero y otro después. Mirar arriba en medio del renglón hasta captar con esa mirada fija el segundo, el tercero y los que se logren ver sin cambiar de posición el punto de fijación, hasta que ya no se distinga, porque el ojo ya no enfoque con claridad, entonces se debe mover la mirada al espacio inmediato superior al renglón que ya no distinguió el ojo, y así sucesivamente continuar hasta terminar de leer.

Luego iniciar la misma práctica con el otro ojo. Cuidado con hacerlo bien: ojo izquierdo pico derecho y ojo derecho pico izquierdo. Tapar suavemente con la mano del mismo lado el ojo que deba descansar.

**12**

Pirámide para cada ojo: izquierdo primero y derecho después. Pretende estimular ambos hemisferios cerebrales. Obliga a practicar el enfoque preciso, instantáneo y más amplio cada vez. Tratar de usar menos miradas cada vez.

**13**

Acostumbrar al ojo a que abarque más amplitud de campo de reconocimiento, primero con enfoque horizontal, obviando mirar específicamente la primera y última palabras de cada renglón con promedio de nueve palabras, menos 2 = 7 + 3 fijaciones de la mirada, será en segundos. Dos al principio y uno después por renglón.

**14**

**Ejercicio evaluador.** Texto de congruencia horizontal. Falsamente aparenta 3 columnas. Debe leerse en sentido horizontal. Demorar hasta un segundo y medio por renglón, tratar de reducir el tiempo abajo de un segundo con las prácticas.

**15**

**Ejercicio cuestionario.** Son ocho preguntas. Comparar tiempos anteriores de lectura. Verificar si se mantuvo el porcentaje de comprensión. Marcar el promedio.

**16**

Renglón doble. Lectura horizontal. Con medio segundo por mirada abarcar doble renglón. Dos y medio segundos por renglón con cinco miradas. Deberá reducirse a un segundo y un cuarto con cinco miradas. Es evidente que el texto está más cargado de palabras. Verificar imagen mental activa.

**17**

Aparenta cuatro columnas siendo un mismo renglón truncado. Pretende facilitar el acostumbramiento a cuatro miradas por ancho de renglón de hoja carta fijándose en el centro y arriba de cada segmento de renglón. Promedio 3.5 palabras por cada mirada.

**18**

Columnas interrumpidas cada seis y ocho renglones. Tratar de utilizar una mirada que abarque dos minirrenglones. Ya lo hicimos antes y sí pudimos. Conforme pasen los minutos de práctica ir disminuyendo el número de fijaciones por bloque de texto para que se amplifique el campo de reconocimiento vertical.

**19**

Difícil ejercicio de amplitud doble con punto de fijación de la mirada en el medio de los cuatro minirrenglones. El objetivo es amplificar el campo de reconocimiento horizontal. Mirar en zigzag al asterisco. Ganancia de concentración.

**20**

**Ejercicio evaluador.** Texto normal tipo artículo. Emplear todo lo visto. Comenzar por la táctica de ubicación, explicada en página 30. Tomar tiempos. Es fácil *engañarse con excepciones, no hacerse concesiones de ninguna especie.*

**21**

**Ejercicio cuestionario.** Las respuestas deben ser instantáneas. Exígete, checa tiempos. Alto grado de dificultad. Saca promedios.

22

**Ejercicio evaluador.** Muchas más palabras que en el ejercicio anterior, Block de texto mixto. Varios obstáculos. Lectura horizontal pasa a vertical y vuelve a horizontal. Disminuye el ancho y lo aumenta para entrenar a superar dificultades.

23

**Ejercicio cuestionario.** Abundantes preguntas reducen el riesgo de comprensión global insuficiente. Vigilar detalles secundarios como ejercicio de propósitos de lectura.

24

**Ejercicio** de rima que engaña. Leer lo que dice, no lo que parece decir.

25

Triple renglón. Congruencia horizontal. Ampliará el campo de enfoque.

26

Columna en síntesis, renglón seccionado. Tratar de leerlo en dos miradas zig-zagueantes.

27

Localización de un dato. Lectura en zig-zag altamente selectiva, cuádruple velocidad. Intentar la mirada fija en el asterisco.

28

Lectura de un poema. Varias alternativas a elegir. Fijar la mirada en un asterisco sí y otro no. Y si te gustó el poema releerlo a discreción.

## TEMA 49

## Ejercicio 1

### Lectura vertical y horizontal

CLUB				
•	•	•	•	•
COLECTIVO	HABLAR	HOJA	VENENO	CARIÑO
DOCTOR	DULCES	JEFE	ACTITUD	SERVICIO
•	•	•	•	•
GRANDE	PARQUE	SITUACIÓN	PARQUE	AVIONETA
SOLO	GERENTE	DIPLOMA	ENFERMA	PERSIANA
•	•	•	•	•
VELOZ	EMPRESA	LITOGRAFÍA	SALUD	CIGARRO
NANA	DIAGNÓSTICO	TORO	CONGELADOR	ESTUFA
•	•	•	•	•
POSOLOGÍA	SINTAXIS	INSTRUCCIÓN	LENGUAJE	RADIO
FRESAS	COMO	ORIGEN	SELECCIÓN	CANTAR
•	•	•	•	•
FUTURO	ALTAR	GAVIOTA	JEFATURA	CAMPEONATO
ARCO	CASSTTE	TENIENTE	CAPITÁN	MONJA
•	•	•	•	•
COMBUSTIBLE	PIERNA	NÚMERO	2346	3458
7890	SELVA	4532	PÁG. 198	PAN DE DULCE
•	•	•	•	•
FRÍGIDO	BISOÑE	7654	PAG. 322	CABALLOS
BATIDORA	2378	7659	\$65,000.=	MÁQUINAS
•	•	•	•	•
3469	1,406	7701	\$70,023.=	TIBOR
ALFOMBRA	2.905	COLOR	DIVULGAR	AZÚCAR
•	•	•	•	•
7964	ESTILO	CAFETERA	INOPORTUNO	BOLITA
GABARDINA	PLÁSTICO	COLUMNA	SUFICIENTE	AÑEJO
VINYL	ACERO	ASUNTO	PERIÓDICO	MAPAS
CORAZÓN	TEFLÓN	BUTACA	MÁGICO	MOTOR
•	•	•	•	•
RAMAJE	ARMA	BOLILLO	TIJERAS	ENVASE
ESCRITO	ARCÓN	40 AÑOS	MI EDAD	APENAS
•	•	•	•	•
187 CARTAS	435 COSAS	49 DÍAS	MARISCOS	TELEVISIÓN
342 COMIDAS	87 PERSONAS	PATERNAL	INVENTARIO	MELÓN
•	•	•	•	•
20 BOTONES	9 SEÑORAS	VEHEMENCIA	FILTROS	MAGIA
LUCIFER	SUPERACIÓN	OBELISCO	OSTIONES	CEREZA
•	•	•	•	•
ES IMPERATIVO	MI BARNIZ	LA REYNA	LLUVIA	VENCIDO
LA REFORMA	UNA CAVERNA	ESTÁN LOCOS	TRABAJAR	AUTIDQEW
•	•	•	•	•
ESA ESTATUA	ES INÚTIL	CASCADA	VÍBORA	AMÉRICA
IMPLEMENTOS	SE GRADUÓ	LO REVUELTO	UN ESPASMO	ENCAJE
•	•	•	•	•
AVISPAS	UN DERIVADO	SKREECHPZTFF	LO ESPECIAL	UNA GARZA
EL HIPO	MI META	VERDE Y BLANCO	LUCES BIEN	FENÓMENO
•	•	•	•	•
CHAMARRA	DE CANELA	PRESUNTO	SI ORIENTAL	SIN GRACIA
SU CORAJE	ASFALTO	HAY PELIGRO	COME PASTO	HUMO NEGRO

TIEMPO INFERIOR A 50 SEGUNDOS.

## EJERCICIO 2

## Lectura horizontal

* $\frac{1 \text{ seg.}}{2}$ *				
<u>café</u>	<u>camisa</u>	<u>refresco</u>	<u>calculadoras</u>	<u>1234</u>
<u>avión</u>	<u>casa</u>	<u>tomate</u>	<u>marino</u>	<u>5678</u>
<u>sofá</u>	<u>taza</u>	<u>corona</u>	<u>platino</u>	<u>9101</u>
<u>mamá</u>	<u>raza</u>	<u>neuroma</u>	<u>halena</u>	<u>1213</u>
<u>edificio</u>	<u>tren</u>	<u>ceniza</u>	<u>vidrio</u>	<u>4153</u>
<u>flores</u>	<u>almendras</u>	<u>expediente</u>	<u>libro</u>	<u>9876</u>
<u>tablas</u>	<u>anuncio</u>	<u>cravón</u>	<u>fruta</u>	<u>\$ 40.002</u>
<u>tanete</u>	<u>negro</u>	<u>cielo</u>	<u>esquima</u>	<u>\$ 431.003</u>
<u>turbina</u>	<u>pleito</u>	<u>camión</u>	<u>avión</u>	<u>cartón</u>
<u>marina</u>	<u>cochina</u>	<u>mina</u>	<u>albija</u>	<u>madrina</u>
<u>\$60.000-</u>	<u>cuesta</u>	<u>un curso</u>	<u>en pago</u>	<u>de 1986</u>
<u>ceniza</u>	<u>infeliz</u>	<u>casco</u>	<u>fuego</u>	<u>armas</u>
<u>guerra</u>	<u>infierno</u>	<u>vuelta</u>	<u>hélip</u>	<u>insomnio</u>
<u>melena</u>	<u>comando</u>	<u>armiño</u>	<u>carito</u>	<u>pañño</u>
<u>infierno</u>	<u>anterior</u>	<u>ocasión</u>	<u>latete</u>	<u>perico</u>
<u>antenas</u>	<u>teléfono</u>	<u>sociedad</u>	<u>guayaba</u>	<u>mascada</u>
<u>bonita</u>	<u>redes</u>	<u>tomado</u>	<u>colación</u>	<u>goma</u>
<u>superficie</u>	<u>nunto</u>	<u>tanete</u>	<u>persiana</u>	<u>caión</u>
<u>ejercicio</u>	<u>grillo</u>	<u>cadena</u>	<u>exhorto</u>	<u>pelón</u>
<u>canción</u>	<u>tapón</u>	<u>gorrión</u>	<u>mención</u>	<u>traición</u>
<u>tren</u>	<u>tres</u>	<u>trece</u>	<u>grafín</u>	<u>ravos</u>
<u>caión</u>	<u>calzón</u>	<u>ratón</u>	<u>brandy</u>	<u>ois</u>
<u>adornos</u>	<u>hornos</u>	<u>cuernos</u>	<u>irnos</u>	<u>quedarnos</u>
<u>llantas</u>	<u>muertas</u>	<u>cortas</u>	<u>ensarias</u>	<u>cartas</u>
<u>insignia</u>	<u>nasanorte</u>	<u>descanso</u>	<u>ventil</u>	<u>candado</u>
<u>arado</u>	<u>tarado</u>	<u>mirado</u>	<u>parado</u>	<u>deseado</u>

Tiempo: Vertical = medio minuto • Horizontal = un minuto

### EJERCICIO 3

cazuela rota engrape esto expediente nuevo	Jan vendrá tire la basura oficio urgente	ella no vino ballena azul convoque a junta	tacita de té afile su lápiz dos amigos
máquina nueva carpeta llena acelerando capte contenido estoy avanzando	Joaquín reprobó alegría de vivir siga instrucciones entiendo ideas soy disciplinado	Srita. Sánchez Lectura veloz lea entre líneas vino temprano tomo mi tiempo	cigarros con filtro comprensión total salto de ojos llega tarde soy paciente
sé qué hacer yo puedo sé por qué	soy positivo yo quiero lo demostré	mejora diaria me aprovecha ahora mismo	tengo metas sé qué quiero mis deseos
deseos lógicos una idea tengo valor ya lo hice soy consciente	razonados soy ordenado soy organizado tengo planes estoy definida	deseo intenso soy limpio camino abierto con dirección modestia aparte	deseos realistas soy puntual soy importante leer el básico tengo deseos
practico poco practico mal practico lento	práctica ideal práctica ágil ya practiqué	poco a poco media hora sin interrumpir	lectura atrasada otra página olvido practicar
un párrafo estoy contenta soy feliz yo me programo vivo feliz	palabra rara es suficiente algo falta práctica simple vamos bien	practico a solas falta poco tengo programa será feliz yo preveo	voy avanzando yo imagino para vivir mejor cuando lo decida éxito = metas
soy firme soy fuerte afirmación clara	me afirmaré visualizar positivamente	auto-afirmación satisface sé afirmarme	yo me afirmaré si pongo acción tengo salud
soy realista las leyes entiendo sin leer es lógico siento avanzar	deseo lo que puedo de mi memoria terminaré falta práctica está hecho	logro lo que son razonables estoy en ello sí lo haré mi plan	me propongo veo y entiendo algo falta nada me faltará soy orientado
tiempo es dinero casi termino por partes sin defectos nuevo orden reordenamientos ver y captar cinco veces	tengo defectos buena sesión no es difícil ya me decidí mayor amplitud campo visual yo comprendo cinco minutos	los reconozco es sencillo uno primero yo sé cómo gimnasia mental visión ocular sin presiones cinco días	los venceré tres ideas tengo timón dalo por hecho cinco minutos visión mental mis preferencias cinco semanas

**1 Minuto = Tiempo límite horizontal - medio minuto para vertical**

## EJERCICIO 4

Julio/1970

hace 3 meses, en Río de Janeiro, sentados  
en la arena de Leme platicábamos:  
**SERVICIO = SATISFACCIÓN**

*Por: Manuel A. Renero, RL-4  
Gerente Regional de "Los Zorros"  
Oper. Barsa en México*

Compañero:

¿Qué lo anima a continuar? Si su respuesta es \$, entonces NO es su lugar aquí. Trataré el punto empezando con un ejemplo:

En la escuela todos asimilamos (o pretendemos) las experiencias de muchas personas a través del tiempo, lo cual viene a ser nuestra cultura general.

Sin embargo, generalmente, en el nivel inicial de nuestro (departamento de ventas, o sea como Representantes, no actuamos tomando en cuenta experiencias ajenas, suponiendo que, con lo aprendido, ya nos sabemos de todas, todas; lo que da origen a nuestra cartera de fracasos, pues...

¿Cómo explica usted que, en su mayor parte, los recién iniciados en esta actividad triunfen en su primer mes completo y tengan que desertar al tercer o cuarto mes, si no antes?

A este género de personas les he denominado *triunfadores accidentales* (menos de tres meses entre nosotros y RL-1 máximo) y se identifican por tener los siguientes incentivos o motivos para trabajar:

1a. semana. Por quedar bien ante la persona que lo entrenó o por comprobar, o por probarse.

2a. semana. Con entusiasmo, por competir con sus compañeros.

3a. y 4a. semana. Por ganar más dinero y por poder *vender* con argumentos propios.

2o. mes. Ha comenzado a ganar poco y siente *ansias* porque va atrasado en comparación con los demás; para este momento es tal su deformación del sistema que ya necesita un reentrenamiento y, de no tenerlo, no podrá vender más.

## EJERCICIO 4

3er. Mes. Principiará negativo, *creyendo* que adivina quién es cliente y quién no y como se equivoca, lejos de aceptar su culpa, decide abandonar la empresa.

Esto demuestra que si bien el jefe inmediato no tuvo la suficiente visión para prever la situación, tampoco significa que la persona *no tenga* la *mayor* parte de culpa por su fracaso.

El otro tipo de personas, a mi modo de ver, son los *triunfadores previstos*, quienes, en primer lugar: están cien por ciento conscientes de los *beneficios* que ofrecen nuestros programas a sus poseedores y además del papel que como *actores* tienen que representar ante sus entrevistados; deberá ser interpretada *siempre* conforme a lo que indica el

"script", o sea, nuestro *material de entrenamiento*, dejando el aspecto económico relegado a un segundo término.

Por lo que, antes de pensar en el *dinero* piensan en la *satisfacción de un buen cierre de una venta más la cuota* y, por *último* en el *ingreso* que le representa. ]

¿Es usted de los triunfadores *accidentales* o de los *previstos*? Si su respuesta es la misma que la mía, estaremos de acuerdo en que antes de cada venta pensar en que...

Servicio = Satisfacción

Reciban saludos y el deseo de una venta más para cada uno.

## EJERCICIO 5

### Este artículo está relacionado con la historia como una rama del conocimiento

Historia es la experiencia pasada de la humanidad.

En el sentido usual es el trabajo de los historiadores que  
reconstruyen datos o sucesos y los transmiten en forma narrativa.

La existencia de estos libros separa la era histórica de la  
prehistórica pues de ella sólo se sabía por medio de la arqueología.

Tradicionalmente, la historia se ha basado en actos  
gubernamentales, sus líderes y los conflictos entre ellos.

En otras palabras historia política y diplomática.

En los últimos cien años el interés histórico ha incluido ideas,  
patrones y tendencias sociales y económicas que caracterizan a  
una comunidad como tal.

La historia es ordinariamente escrita desde un punto de vista  
personal o de una región en particular.

El estudio de la historia se ha considerado como una rama de  
las humanidades o de las ciencias sociales.

Como Ciencia Social está ligada a todas las categorías de la  
experiencia humana tratadas separadamente en Política,  
Sociología, Antropología y Economía.

La historia narrativa es una forma de literatura, la mayoría  
del contenido del estudio histórico tiene que ver con las experien-  
cias humanísticas en proyectos intelectuales y culturales.

Los propósitos del estudio de la Historia son varios, comenzando  
con la pura curiosidad.

Muchas veces se busca la historia por los errores o enseñanzas  
que se supone encierra. Casi universalmente se enseña en escuelas  
para inculcar un sentimiento cívico y patriota a los niños. La  
historia es importante en el desarrollo educacional individual de  
la persona que le podrá ayudar a resolver problemas que la  
civilización provoca.

Un error común es predicar el futuro por haber conocido o  
saber el pasado de una cultura. La historia sólo enseña cómo han

## EJERCICIO 5

ocurrido cambios y accidentes como para predecir el futuro de una entidad. Pero eso sí la historia puede explicar el porqué de un problema actual.

La investigación histórica comienza con recursos primarios como grabaciones, archivos, testigos oculares, recolección de diarios y letras, revistas y demás publicaciones, los recursos secundarios son escolares: como monografías, biografías etc. y el último tipo de recursos son los libros especializados y las enciclopedias.

### Metodología

La práctica de la investigación histórica envuelve una única combinación de talentos intelectuales. El historiador debe manejar las herramientas de análisis para transmitir la verdad en su material y las de síntesis para ensamblar e interpretar este material en una narración significativa. Como científico debe ser un crítico así como estar entrenado en la localización de recursos. Como artista debe tener talento literario e imaginación para percibir y entender la relación simple o compleja. Los grandes historiadores han sido muy cultos, antes para hacer comparaciones y para entender el sentido de las implicaciones e interrelaciones de los datos de diferentes disciplinas.

## EJERCICIO 6

Evaluador con 545 palabras

### La magia para niños por el mago Mandrake.

La mayoría de los autores sostienen que esta especialidad en la magia, comprende a niños entre 4 y 10 años, pues a los menores de 4 años se dificulta hacerles ilusiones profesionalmente por lo sencillo de su mentalidad, y a los mayores de 10 años sí, pero deben ser tratados casi como adultos.

Algunos magos me han preguntado, por mi experiencia de 27 años como mago profesional, si hay necesidad de dominar este tipo de magia, y si a los niños pueden hacerseles los mismos juegos que a los adultos.

La respuesta es *no* y espero que cuando acabe de leer esto, estemos de acuerdo. La psicología infantil es diferente y no es el propósito analizarla aquí, pero creo que algunos ejemplos podrán confirmar mi teoría, que es: el mago debe hacer magia especial para niños.

1. La inteligencia del niño aún no está desarrollada por completo y sus conocimientos y experiencia son reducidos, por lo que aún no puede entender algunas cosas, por ejemplo: en los juegos con cartas de la baraja que tanto atraen a los adultos, los niños fácilmente confunden unas con otras y por lo mismo se les olvidan muy pronto y desde luego esto le quitará éxito al mago.
2. Se tendrán que evitar los juegos muy complicados en su desarrollo por ejemplo las transmutaciones, los nudos, etcétera, pues si no los comprenden no apreciarán el juego o simplemente pasará desapercibido.
3. Recuerde que los niños son más susceptibles que los adultos y todo niño o niña tiene miedo a ser ridiculizado, por lo tanto debe evitarse que los ayudantes espontáneos que le asistan se sientan mal frente a sus amiguitos, ellos quieren divertirse, no pasarla mal.

## EJERCICIO 6

## Evaluador con 545 palabras

- 4 Los niños y niñas son sensibles y se percatan de situaciones y afectos, que los mayores en general no consideran. Ellos notan enseguida si el mago les agrada o no, y de ello dependerá que lo vean como amigo o enemigo.

Con ellos hay que tratar más específicamente de caerles bien con algún chiste.

- 5 Se deberá tomar en cuenta que son muy sinceros, generalmente si notan algo fuera de lo normal en el juego, en el mago o le descubren algún secreto, se lo dirán inmediatamente y además gritando, pues ellos no tienen pena con sus compañeros y mucho menos con un extraño como el mago.

- 6 Es muy importante no mentirles ni engañarlos, pues en el momento en que se den cuenta de que el mago no tiene poderes, dejarán de prestarle atención. Algunos padres suelen controlar a los niños diciéndoles que se les puede aparecer el diablo, el coco, las brujas y esto origina que en el momento de las magias, algunos estén alterados y nerviosos, creyendo que el mago puede aparecerles algo de eso que tanto temen.

Recordemos que un niño es una criatura en formación, no un adulto chiquito, si

existe el interés de ver a un mago, prestigiador o ilusionista por parte de los niños

es porque quieren ser transportados a un mundo maravilloso en donde todo es

posible. Y si existe el mismo interés en los adultos es porque quieren volver a ser

niños.

MAGICORDIALMENTE MANDRAKE  
"EL MAGO DE LOS NIÑOS"

## EJERCICIO 7

## Cuestionario

- 1 La mayoría de los autores sostienen que la magia:  
20%
  - a) No debe hacerse a los niños.
  - b) Debe hacerse sólo a niños mayores de 10 años.
  - c) Debe hacerse a niños mayores de 10 años principalmente.
  - d) Puede hacerse sólo a niños mayores de 4 años principalmente.
  
- 2 El autor del fragmento afirma que:  
20%
  - a) Sí pueden hacerse los mismos juegos de los niños a los adultos.
  - b) No pueden hacerse los mismos juegos de los adultos a los niños.
  - c) Que como todos deseamos ser niños los juegos son iguales.
  
- 3 Según lo leído deducimos del punto 3 que:  
15%
  - a) Los niños no sienten temor al ridículo.
  - b) Que como su inteligencia no está bien desarrollada no entenderán bien.
  - c) Que los niños son más susceptibles que los adultos y temen al ridículo.
  
- 4 El mago Mandrake tiene una experiencia profesional de:  
10%
  - a) 25 años.
  - b) 37 años.
  - c) 27 años.
  - d) 35 años.
  
- 5 El nombre del mago Mandrake es:  
10%
  - a) Adrián.
  - b) Alberto.
  - c) Antonio.
  - d) Augusto.

## **EJERCICIO 7**

## ***Cuestionario***

- 6 El título de este artículo es:  
15%
- a) La magia para adultos y niños.
  - b) Los niños y la magia.
  - c) La magia para niños.
  - d) Los magos para niños.
- 7 El autor recomienda especialmente inoperantes para niños los juegos de:  
10%
- a) Transportaciones.
  - b) Barajas.
  - c) Transmutaciones.
  - d) Nudos.

## EJERCICIO 8

Despertad al gigante dormido

por Paul J. Meyer

\*

\*

\*

Toda persona asociada con S.M.I. se encuentra envuelta con el emocionante y vital negocio de *motivar a sus semejantes a realizar el máximo de su potencial* pero ¿cómo esperamos motivar a otros sin antes motivarnos a nosotros mismos?, ¿se ha detenido últimamente a mirar no en su aspecto exterior, sino interior al gigante dormido que todos llevamos dentro?

No existe una medida en este mundo lo suficientemente grande para medir fuerzas y capacidades de ese gigante que usted tiene dormido dentro. Su tamaño y poder no tiene límite. Su fuerza es igual a un millón de dínamos. Su infatigable energía es incomprensible. Es el gigante de su inexplorado potencial, su latente habilidad para desarrollarse, desplegarse y crecer... que continuará dormido hasta que usted decida despertarlo.

Los geólogos gastan años de esfuerzo y millones de dólares en búsqueda de petróleo y depósitos minerales. Pero ninguna de estas fuentes de riqueza, petróleo, oro, uranio, diamantes... pueden compararse al ilimitado potencial del gigante que usted lleva dentro. Todo lo que tiene que hacer es despertarlo... inquietarlo.

Hace pocos años la ciudad de Chicago sufría de una terrible escasez de agua. El gobierno construyó una presa para resolver el problema, pero durante siete años más siguieron sufriendo de escasez aun después de terminada la presa. En uno de los momentos desesperados, un trabajador descubrió que había tres válvulas principales que no habían sido abiertas completamente.

Este mismo error lo están sufriendo muchos que están llevando una vida mediocre e improductiva. Muchas personas viven año tras año sufriendo pobreza, escasez... cuando al alcance de la mano están las válvulas del éxito y el Plan de acción para lograrlo.

Los horticultores en Japón han hecho un arte del cultivo de arbolitos enanos. Estas réplicas en miniatura de árboles grandes se logran cortando las raíces al crecer, de forma que el árbol que Dios creó para erguirse noble y orgulloso permanece enano por la voluntad del hombre.

Demasiados seres humanos permiten que les suceda esto a sus propias vidas. No nos oponemos cuando una sociedad conformista limita nuestras capacidades mentales... recorta nuestras raíces y moldea nuestras ramas a los convencionalismos, hasta que nuestro espíritu se queda enano y mediocre. También a nosotros nos creó el Señor para erguirnos, pero la decisión de lograrlo en plenitud es nuestra. Debemos creer firmemente en nuestro derecho de escoger y luego que podemos levantarnos por esfuerzo propio sobre cualquier circunstancia presente que hasta la fecha haya estado deteniéndolo.

## EJERCICIO 8

\*

\*

\*

El gigante que duerme dentro de cada uno de nosotros recobrará vida en proporción con nuestra fe y deseo. Aquellos que utilicen en toda su fuerza la capacidad de su gigante dormido, no son motivados por el gobierno, ni por una compañía, o por la sociedad en que viven.

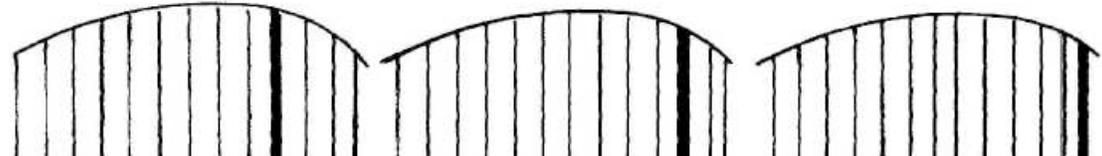
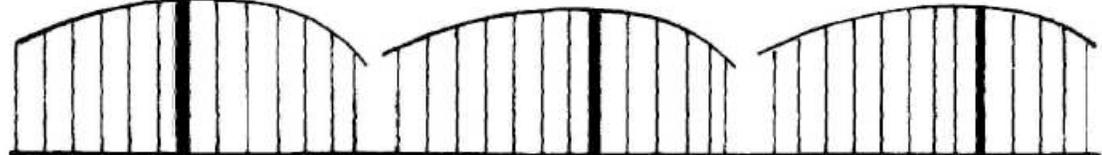
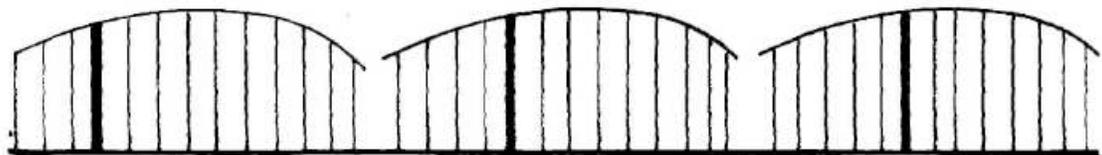
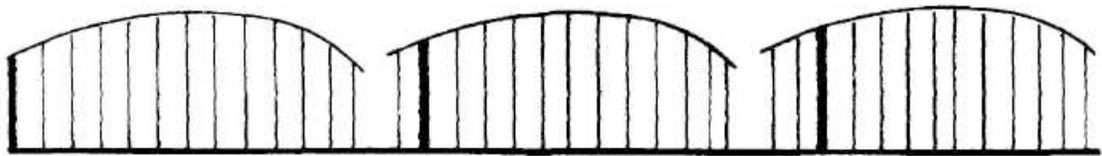
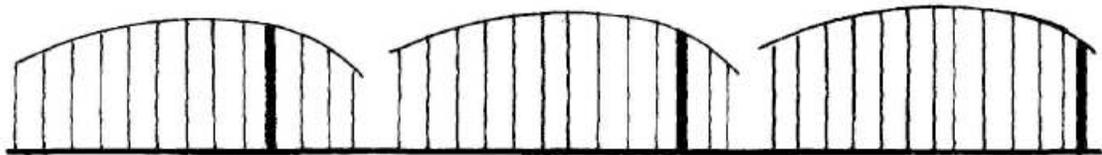
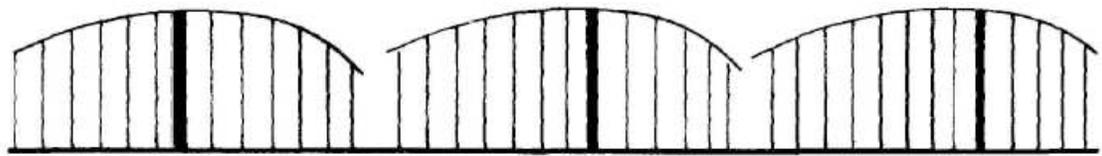
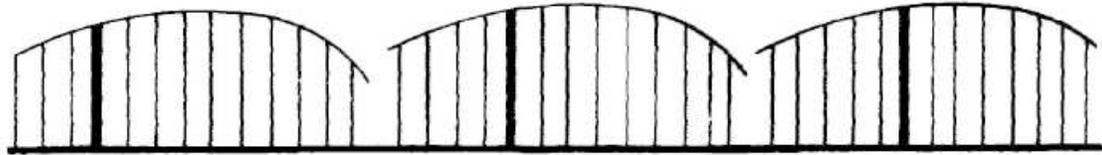
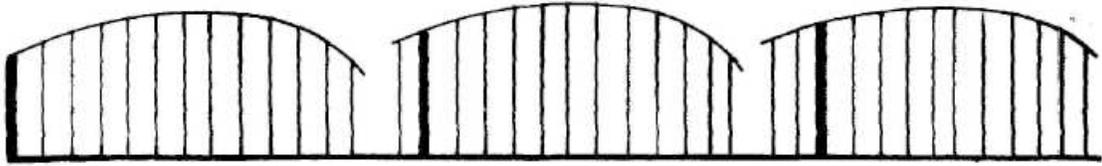
Despiertan a su gigante tomando las riendas de sus propias habilidades, talento y conocimientos. Realizan su potencial *actuando*.

El filósofo William James habla acerca del inquieto gigante despierto cuando dice "Lo único que garantizará el éxito de la conclusión de una empresa dudosa es la fe que se tenga al emprenderla de que se puede hacer.

Fe, confianza y convicción son las llaves, las espuelas y el despertador de nuestro gigante dormido.

Success Motivación International, Inc. División Latinoamericana. Waco Texas USA. Autor de los audio-cassettes de motivación más difundidos en el mundo (Reg. Pat. of.).

*EJERCICIO 9*



## EJERCICIO 10

Sin lugar a dudas	o menor grado	cómo se relaciona	tenemos el temor de ver	trabajar, tenemos que
el mayor obstáculo	cuando nos acercamos	esto a nosotros	a la gente, esto es lo que	comprender que esto es
para aumentar	a una nueva experiencia	y a la venta de todos los	sucede -si- estamos en	de esperar, Ahora lo
la producción en ventas	o entramos en un ambiente	productos o servicios	nuestro automóvil	que todos necesitamos
es la renuencia	extraño si no fuera	que existen. Es sumamente	yendo a ver a un cliente	es un buen ejercicio
a hacer visitas	por la señal de alerta	importante que comprendamos	y entonces el temor nos	mental y la actitud
miedo de enseñar el producto y la razón	del miedo ninguno de nosotros desarrollaría	este asunto, todos somos en última instancia	comienza a invadir conforme vamos	correcta para poder superar ese momento
principal de que ésta	cautela sin el instinto	vendedores nosotros	llegando al lugar	ese miedo, temor,
barrera psicológica	de conservación propio del	mismos y de nuestras	de la cita donde tenemos	cautela o renuencia
exista es que muchos	miedo nosotros nos	ideas tanto personales	que hacer la exposición	algo que a nosotros
de nosotros tenemos un concepto erróneo	pondríamos delante de autos, nos caeríamos	como de las instituciones con las que guardamos	nos empezamos a sentir mal, tensos, esto es natural	motive a salir del vehículo y a entrar
del miedo mismo	de lugares altos, nos	afinidad o relaciones,	tenemos miedo de lo nuevo o	a hacer la presentación
no hay nada malo en	cortaríamos con cuchillos	sabemos la forma ideal	desconocido del lugar,	utilizando, afirmación
tener miedo es una emoción	o correríamos el peligro	de exponerlas llamamos para	de la oficina, de la gente	sugerida durante la
humana completamente	de hacernos daño o de	conseguir las entrevistas,	nos sentimos aprensivos;	sesión de motivación,
natural todos somos aprensivos en mayor	morir de muchas otras maneras.	sin embargo dentro de nosotros mismos	nuestro sistema de protección comienza a	una tarjeta donde tenga un mensaje motivador.

Tiempo de lectura vertical inferior a 45 segundos.

## EJERCICIO 11

(ojo derecho)

(ojo izquierdo)

a	y
Ud.	de
que	eso
está	está
listo	tenso
mental	piense
anímica	en tres
y física	mensajes
mente por	dirigidos
los deseos	a su mente
de efectuar	a través de
esa labor de	las tarjetas
entrevistarse	de afirmación
para convencer	sugeridas a Ud
en la sesión del tiempo,	vital.

Tiempo de lectura para cada ojo, inferior a 6 segundos

o	y
un	tu
dos	que
tres	para
tiene	decir
vender	mismos
estados	tenemos
sentimos	llamamos
excelente	programas
importante	comenzamos
correríamos	concentrada
psicológicos	presentación
completamente	temporalmente
si no fuera el	automotivarnos
quisiera que Ud	para no dependa
veamos eso tiene	de castigos cosa
corazón de madera	los premios deben
vamos a entenderlo	camino a seguir al
su capacidad visual	periféricamente así
con un ojo cada lado	comprobaremos tantos
para comprobar visión	ampliándola cada dato
que comprendemos ayuda	a la asimilación del
máximo aprovechamiento	del potencial propio

Tomado de "La renuencia a hacer visitas" de Paul J, Meyer -C-SMI. Tiempo de lectura inferior a 10 segundos similar al anterior

## EJERCICIO 12

o  
das  
calor  
tenemos  
que ser y  
total por 3  
con que razón

9  
426  
73458  
dividir  
multiplica  
cáptalo todo  
esfuézzate más

y  
así  
vamos  
al paso  
veloz con  
un avance -  
cada vez para  
ir captando más

e  
ira  
miedo  
y temor  
a su lado  
acompañaban  
siempre aquel  
perdedor porque  
jamás logró unir  
motivos y acciones

a  
una  
buena  
hora la  
-práctica  
constante y  
organizada le  
ayudará a avanzar

y  
año  
tiene  
motivos  
llamados-  
concentrado  
para ver todo

\$  
Kgm  
libra  
cigarro  
cariño de  
piensa como  
vacaciones ya

a  
los  
demás  
parecen  
imposible  
lo que a ti  
es muy simple  
por practicarlo

y  
tus  
cosas  
deberás  
preverlas  
si en serio  
pretendes ver  
su realización  
pues guardadas en  
el pensamiento están

y  
por  
tener  
claros-  
objetivos  
de logro si  
será sencillo  
una realización

deberás  
demostrar  
con ejemplo  
realistamente

y  
osa  
tener  
fe para  
lograrlos  
pan y circo  
año elemental

y  
uno  
y dos  
y uno y  
dos y uno  
y así vamos  
a ir fácilito  
a leer captando

a  
uno  
puede  
parecer  
pesado el  
tener tarea  
como escolar-  
pero con pensar  
un replanteamiento  
pasará ratos feliz

a  
Ud.  
nunca  
habíalle  
llegado a  
parecer tan  
fundamental y  
agradable leer

## EJERCICIO 13

### *La comprensión* por Eloise B. Rivimius.

Aunque enseñe con la habilidad de los más finos maestros,  
si no tengo comprensión,  
sólo seré un hábil charlista y un encantador anfitrión.  
Y aunque entienda todas las técnicas y todos los métodos  
y aunque esté tan entrenado que me sienta muy competente,  
todo esto no es suficiente.  
Y si paso muchas horas preparando mis lecciones  
y me pongo tenso y nervioso con la presión,  
pero no tengo comprensión hacia los problemas personales  
de mis alumnos, todo esto, aun, no es suficiente.  
El maestro comprensivo es muy paciente, muy amable;  
no se asusta cuando los jóvenes le llevan sus confidencias;  
no es chismoso; no se desalienta fácilmente;  
no se comporta de manera indigna  
sino que es, en todo momento,  
un ejemplo viviente para sus alumnos de la buena manera de vivir  
de que les habla. La comprensión nunca falla.  
Si hay elementos, éstos se tornarán un día obsoletos;  
si hay métodos, éstos pasarán un día de moda;  
si hay técnicas, éstas serán un día abandonadas;  
ya que sabemos sólo un poco, y sólo un poco podemos legar  
a nuestros hijos; más cuando tenemos comprensión,  
todos nuestros esfuerzos se tornarán creativos,  
y nuestra influencia vivirá por siempre en los corazones de  
nuestros alumnos.  
Cuando era niño, me expresaba con inmadurez,  
no controlaba mis emociones y me comportaba infantilmente; pero soy un adulto y  
debo enfrentarme a la vida como es,  
con valentía y comprensión.  
Y para nuestro acervo:  
habilidad, devoción y comprensión,  
de las tres, la más valiosa es la comprensión.

Tiempo de lectura inferior a 30 segundos. 100

## ***EJERCICIO 14***

## ***Evaluador con 596 palabras***

En cuanto el arte se vuelve útil se le designa con el nombre de artesanía, es la belleza puesta al servicio de la vida cotidiana.

Las funciones sociales por los industriales y ciones deseadas por gustos individuales. Esta asegurada hoy día. Es cios públicos que han to de las artes y la arte del siglo pasado, ha ha sido clave en ferias les; por subvenciones promover las creaciones

Hablaremos primero a este ejercicio lo hare considerado universal el siglo XVI y del enca toria y la leyenda desi encajes, habiendo sido pañuelos ofrecidos en Parr, estaban adorna Flandes. Es en el siglo dón y el bordado se hi dual, instintivo, es en

En los albores del siglo la tradición gracias en trabajo en su casa. Las de cuatro siglos. Para hilo son utilizados so caje tejido al bolillo se bado cuyo espesor es marcan con agujeritos 4 y 1 200. Los parte superior de los de las agujas clavadas que el trabajo progresa va utilizando mayor nú el sitio deseado.

de los productos de los artesanos, teniendo los consumidores, sin misión industrial, so justo alabar las activi contribuido en gran sania. La tarea que in hecho suya el gobier y exposiciones, nacio a artistas y hasta a de arte.

de algunas de ellas, mos de encaje de Bél mente como el país del je al ganchillo desde el gnan a Flandes como incluso un gran mono 1546 por Enrique VIII dos en sus bordes por XIX que se empieza a zo a mano, pues el di una palabra, una obra

XXI las mujeres belgas gran parte a que pue condiciones han va el encaje a ganchillo, bre la tela o un fino per emplea un cojín peque de 17 centímetros má y el número de hilos bolillos son fijados con cojines y los hilos son en las perforaciones y los hilos son cruza mero de agujas para

ben ser determinadas en cuenta las condi olvidar por ello los cial y humanística, está dades de ciertos servi medida al renacimien cumbía a los mecenas no. Su intervención nales internaciona fábricas con el fin de

pero para darle interés gica, país que ha sido encaje al bolillo desde siglo XVIII. La his el sitio de origen de los polio, por ejemplo: los a su esposa Catalina bellissimo trabajo de utilizar hilo de algo bujo original, indivi de arte.

siguen manteniendo den consagrarse a este riado poco a lo largo una sola aguja y un gamino. Para el en ño ligeramente abom ximo. Los dibujos se es normalmente entre agujas de cobre en la entrelazados en torno del dibujo. A medida dos y tejidos, la mujer mantener los hilos en

Desde la edad media, mientras trabajan. Sus de las bobinas del hilo como recitados. Al siglos XIV ó XV; otras cia a sido modificada e hilos sobre los cojines. mento, de la vida de es por lo tanto raro contramos ese doble do profundo de los valo a los placeres de este	han conservado las canciones confieren un lo. Puestas sobre una gunas de ellas todavía son simples refranes por convenir mejor el Los temas fueron toma los santos y de las no que tengan un carác ingenio de los belgas, res espirituales con la mundo.	costumbres de cantar ritmo al movimiento nota se llaman Tellngen en boga datan de los populares cuya caden movimiento de ahujas do s del Nuevo Testa- velas de caballería. No ter libertino y así en que combinan un sentí- negativa de renunciar
---	--	---

"Lo que hace a una nación, no es la comunidad de raza, de lengua o de religión, sino el hecho de haber vivido mucho tiempo bajo las mismas instituciones y haber llegado juntos a un mismo grado de civilización."

GODEFROID KURT

## ***EJERCICIO 15***

### **Cuestionario con 12.5% de puntos de cada respuesta**

1 Las funciones sociales de las artesanías están determinadas por:

- a) Los industriales.
- b) El gobierno.
- c) Los artesanos y los consumidores.

2 La historia del encaje de Bélgica data del siglo:

- a) XIII
- b) XIV
- c) XV

3 ¿A qué esposa regaló el encaje Enrique VIII?

- a) Ana Bolena en 1549.
- b) Catalina Parr en 1546.
- c) Margarita de Anjou en 1541.

4 El encaje al bolillo data de:

- a) siglo XIV
- b) siglo XV
- c) siglo XVI

5 El encaje al ganchillo data del siglo:

- a) XIX
- b) XVIII
- c) XVII
- d) XVI

6 El material de que están hechas las agujas es:

- a) fierro
- b) acero inoxidable
- c) cobre
- d) cromo

## EJERCICIO 15

7 El máximo de hilos utilizados en el encaje al bolillo varía entre:

- a) 1 y 4
- b) 4 y 1200

8 Las canciones picarescas cuyo ritmo ayuda a la labor fueron tomadas de:

- a) El Nuevo Testamento.
- b) La vida de los santos.
- c) El Tellingén.
- d) Las novelas de caballería.
- e) El refranero popular.

## EJERCICIO 16

## Un mensaje a García

Esta joya literaria	“Un mensaje a García”	fue escrita En una tarde	después de la comida	en una hora. Era el 22 de
febrero de 1899, natalicio de	Don Jorge Washington.	La edición de marzo del	“Philisteim” iba a entrar	a la prensa. Fue un brote
entusiasta de mi corazón	escrito después de	un día pesado, en el que había	agotado todos mis esfuerzos	tratando de mover algunos
aldeanos indolentes,	de su estado comatoso al	de una actividad radial.	Mas la verdadera inspiración	brotó al calor de la charla,
mientras bebíamos una	taza de té con mi hijo	Bart, quien sostenía que	el verdadero héroe de la	guerra Cubana era Rowan.
quien por sí solo realizó	la obra; había llevado	el mensaje a García.	Como un rayo iluminó mi	mentes: Sí, Bart tenía
razón: héroe es quien	realiza la obra, quien	lleva el mensaje a García.	Me levanté y escribí	“Un mensaje a García”.
Tan poco importante me	pareció que lo publiqué	en la revista sin título.	Lancé la edición y	en breve vino la demanda
por más y más ejemplares de	la edición de marzo de	“Philisteim”: una docena,	cincuenta, un ciento.	Cuando la Compañía de
Noticias Americanas	pidió mil ejemplares	pregunté a mis ayudantes qué	artículos habían	conmovido al público.
Era el artículo acerca de Rowan.	Al día siguiente	George H. Daniels, del	Rerrocarril Central de	Nueva York, nos mandó el
siguiente telegrama:	“Coticen precio cien mil	ejemplares de artículos	Rowan en forma de panfleto,	con un aviso de Empire
State Express al final y	digan que pronto pueden	entregarlos”. Contesté dando	precio y añadí que entregaría	en dos años. Nuestros
talleres eran entonces muy	pequeños y cien mil	folletos nos parecían una	enormidad. Como resultado	autoricé al señor Daniels
para que reimprimiera	el artículo como quisiera.	Salió en forma de folleto	y en cantidad de medio millón.	Este señor reimprimió
tres veces medio millón	y el artículo lo reprodujo	un grupo de doscientos	periódicos y otras revistas.	Después se tradujo a to-
das las lenguas, cuando el	señor Daniels distribuyó el	“Mensaje a García”	estaba aquí el príncipe	Hilakoff, Director del
Ferrocarril de Rusia.	Era huésped del Central	de Nueva York y el señor Daniels	lo acompañó en su visita a	través del país. El príncipe lo
vio escrito y se interesó	probablemente no por otra	causa que por la de que aquí se	estaba repartiendo	tan en grande. De todos modos
cuando regresó	a su país...			

## EJERCICIO 17

### Tiempo inferior a 75 segundos

Lo hizo traducir al ferrocarriles de Ru Alemania, a Fran la Guerra entre Ru ejemplar de “Un lletos en manos

idioma ruso y dio sia. Otros países si cia, a España, y de sia y Japón cada mensaje a García” de los prisioneros

un ejemplar a ca guieron el ejemplar Turquía al Indostán soldado ruso lleva los japoneses en y dedujeron que

da empleado de de Rusia y pasó a y a China. Durante ba consigo un contraron los fo- debían tener algún

mérito y los tradu plar a cada emplea a García” se ha im que jamás había al de accidentes feli

ieron al japonés y do del Gobierno Ja preso en más de cua canzado publica ces.

por orden del Mika ponés, civil o mi renta millones de ción alguna, gracias East Aunira, Dic. 1913.

dose dio un ejem- litar. “Un mensaje ejemplares, suma quizá a esa serie

En el horizonte de nalidad de un perse las hostilida carse urgentemen las escabrosas mon cer llegar a sus ma taba asegurar su ayu

mi memoria brilla, individuo relacio des entre España te con el cabecilla tañas de Cuba, na nos ningún telegra da sin perder tiem

como Marte en su nado con la guerra y EUA se hizo ne de los insurgentes. die sabía dónde. ma o mensaje. El po. ¿Qué hacer? Al

perihelio, la perso- de Cuba, al rom- cesario comuni- García estaba entre No era posible ha- presidente necesi- guien dijo al presi-

dente que si alguno mó a este señor y se intención explicar mento, que guardó desembarcó de un sapareció entre los

era capaz de dar con le dio el mensaje con detalle de co en una bolsa de cue bote en la noche en matorrales y vino

García, ése era un que debía entregar mo Rowan se hizo ro que se atravesó la costa de Cuba, a resultar después

tal Rowan. Se lla- a García. No es la gargo del docu- al pecho, que en cuatro días de- de tres semanas al

otro extremo de la gado el mensaje. un mensaje que de contraría a ese se sin duda perpetuar

isla, después de ha El punto que quiero bía entregar. Rowan ñor García. ¡Por el se en bronce y co

ver atravesado un resaltar es que Mc aceptó eso sin pre Dios vivo! Que es locar su estatua en

país hostil y entre- Kinley dio a Rowan guntar dónde en- te hombre merece todos los colegios

del mundo. No es únicamente, ni ins que les inspire leal energía y desempe General García ha

la enseñanza con li trucciones sobre es tad en sus cometi ñar el cometido de muerto ya, pero aún

bros lo que la ju to y aquello, sino la dos, acción rápida, entregar “Un men quedan otros Gar

ventud necesita fuerza del espíritu concentración de saje a García”. El cías. Ningún hom-

## EJERCICIO 17

bre que haya pre- tendido llevar a- cabo una empresa que requiera mu-  
chas personas para acometerla, podrá ha- berlo logrado, debi- do, o gracias a la  
ineptitud de la mayoría de sus ayu- dantes y a la inca- pacidad y falta de  
voluntad para con- centrar la atención en una cosa y hacer la. Por regla gene-  
ral se tropieza con ayuda ineficaz, falta de atención indiferencia y poca voluntad y nadie prospera, a no ser  
que sea por medios propios, impropios o amenazas, fuerce o soborne a los otros a ayudarlo, o que Dios, en su  
infinita bondad, efectúe un milagro y envíe un ángel de luz en su ayuda.

Haz lector una prueba de esto: supón que estás en una oficina donde puedes mandar a seis dependientes. Llama a cualquiera de ellos y pídele que busque en la enciclopedia y haga una breve reseña de la vida de Corregio. Crees que el subalterno te dirá sencillamente "Sí señor" ¿y proceda a realizar la tarea? De ningún modo, seguramente en su mirada se percibirá la duda y hará una o varias de las siguientes preguntas:

## EJERCICIO 18

¿Quién fue ése? ¿Qué enciclopedia? ¿Es ésa mi obligación? ¿No confunde usted ese nombre con el de Bismarck?

¿Por qué no manda usted a Carlos? ¿Está muerto? ¿Tiene usted mucha prisa? ¿No prefiere que le traiga el libro y lo

Busca usted mismo? ¿Para qué quiere usted saber eso? Apuesto diez contra uno, que después de haber contestado todas estas preguntas y de explicar *cómo se pueden*

encontrar los informes deseados y para qué se necesitan, el dependiente todavía solicitará la ayuda de algún otro de sus

compañeros para encontrar a Corregio y al final resultará que no existe tal individuo. Puede que pierda mi apuesta, pero *por* promedio creo que ganaré.

Ahora bien, si eres prudente no te molestarás explicando a tu empleado que Corregio está registrado en la letra "C" y *no* en la "K", sino con un

"No importa" buscarás tu mismo lo que necesitas. Y esta incapacidad de independencia en acción, esta estupidez moral, esta enfermedad de la

voluntad es lo que pone al socialismo puro a una distancia muy lejana. Y si él no se esmera en beneficio propio ¿qué será

tratándose del beneficio de la comunidad? parece necesario tener el palo del capataz; el miedo a ser despedido el fin de semana, hacen que la

gente conserve sus puestos. Solicítense los servicios de un taquígrafo y de diez de los solicitantes nueve no saben escribir ni conocen

la puntuación, ni creen necesitar esos conocimientos. ¿Podrá algunos de esos nueve individuos llevarle un "Mensaje a García" ¿Ve usted a ese

señor? me preguntaba el encargado de una gran tienda, pues es muy buen contador, pero si lo mando a cualquier asunto al centro, tal vez lo desempeñe

a satisfacción, o tal vez se detenga en una cantina del camino y al llegar al centro ya se le haya olvidado a qué iba o al

llegar encontró cerrado por tardarse tanto. ¿Puede confiarse a una persona asila entrega de un "Mensaje a García"? Mucho se oye de la

compasión que inspiran los infelices faltos de trabajo que anhelan un empleo honesto y de la apatía con que se mira a los patrones. Pero nada se dice acerca

del patrón que envejece prematuramente por sus esfuerzos en servicios hábiles y la paciencia que tiene que desplegar para aguantar los

servicios de gente incompetente. El patrón está constantemente despidiendo empleados que han demostrado su incapacidad y sustituyéndolos por otros. No importa

cuál sea la situación de los negocios estos cambios se registran constantemente, sólo que cuando los tiempos son malos la elección es más

## EJERCICIO 18

cuidadosa. El interés propio obliga a los patrones a conservar a los mejores empleados, aquellos que sean capaces de entregar un "Mensaje

a García". Conozco a un individuo de relevantes dotes que es incapaz de conducir un negocio propio y que es absolutamente inservible para

el de cualquier otro, porque siempre tiene la idea de que el patrón le está oprimiendo o trata de hacerlo *no* puede dar órdenes ni puede reci-

birlas. Si acaso se le encargara llevarle un "Mensaje a García", su contestación sería lléveselo usted mismo. Esta noche este hombre

busca trabajo, pero nadie que lo conozca se atreve a emplearlo pues es un constante origen de disgusto. Es natural que un

hombre tan moralmente deformado inspire la misma compasión de un jorobado.

## EJERCICIO 19

Pero al compadecerlos los infelices que se  
 recordemos también a \* esfuerzan por llevar a cabo \* horas de tra-  
 \* empresas, cuyas bajo no se-  
 rigen por el \* una fábrica y  
 silbato de \* cuyas cabezas encanecen por los \* contrarrestar la  
 \* esfuerzos para \* idiotez e indiferencia  
 de los empleados, que,  
 \* sin ayuda estarían faltos \* de pan y de hogar. demasiado duro? pero mi de-  
 \* ¿Es mi lenguaje \* Posible es que sí, seo es el de  
 expresar admiración \* éxito en la \* Yo he trabajado como \* también principal  
 \* por los que obtienen vida. \* dependiente y he sido \* y sé que algo puede.  
 decirse de ambas partes \* nada de excelente \* no son recomendación; también  
 \* La pobreza no tiene en sí \* y los andrajos \* y los principales \* pueden ser  
 malos y avarientos \* pueden ser \* Mi simpatía está \* que desempeña su  
 \* como los pobres \* virtuosos. \* con el empleado \* trabajo tanto \* patrón es  
 ta como cuando \* el hombre a  
 no está, y con \* quien se le \* da un "Mensaje a García"  
 \* y sin hacer preguntas - idiotas \* procede a en-  
 \* tregarlo sin inten-  
 ción de arrojarlo al primer bañal \*  
 \* y con aquel que nunca \*  
 \* tendrá que declararse en  
 huelga para obte- \* Esta es la clase \* necesitan y a los \* negarse. Son tan  
 \* ner mejor salario. \* de hombres que se \* cuales nada puede \* escasos, que nin-  
 \* gún patrón consentiría  
 \* Se les necesita en  
 en dejarlos ir \* todas las ciudades \* pueblos aldeas,  
 \* cinas, ta-  
 \* en todas las ofi-  
 \* lleres, al  
 macenes, fábricas  
 \* El mundo entero  
 y demás \* en cuello y los  
 \* los llama a voz \*  
 \* necesita; necesita  
 al hombre o mujer \* que pueda entregar \*  
 "Un mensaje a García"

8 Tiempo de lectura inferior a 35 segundos.

## ***EJERCICIO 20***

***Evaluador***

(Con 813 palabras en 4 páginas)

### **La motivación**

La motivación es una rama de la psicología ocupada de entender la activación, organización y dirección del comportamiento.

Si las acciones que parecen conducirse hacia la misma meta, como es la alimentación, están agrupadas juntas, puede decirse que estas acciones están todas guiadas y provocadas por el mismo motivo (hambre).

Pero a menos que la existencia del motivo pueda mostrarse separada de las acciones que supone explicar, la explicación es circular.

¿Por qué come?, porque tiene hambre. ¿Cómo lo sabe?, porque come.

Los psicólogos han usado diversos medios para demostrar que los motivos existen y que son útiles conceptos teóricos.

Las teorías más eminentes utilizadas en el estudio de la motivación humana son: Psicodinámica, Conductión -Conductismo-, Conocimiento y Humanista; todas basadas fundamentalmente en la Psicología. Procedemos a exponerlas.

### **Psicodinámica**

Los avances en Psicodinámica se deben a Sigmund Freud, quien sostuvo que toda energía psíquica es sexual o agresiva.

De acuerdo con Freud, esta energía psíquica está distribuida por largos mecanismos inconscientes del ego a fin de encontrar salidas satisfactorias (principio del placer) o demandas de conciencia e ideales de la propia imagen (superego).

Los orígenes específicos, conflictos y egomecanismos detrás de las acciones o pensamientos de una persona pueden ser descubiertos sólo analizando el significado que para él tienen.

### **Conducción-Conductismo**

Los avances en la Conducción para entender la motivación empezaron con el trabajo de Clark Hull del aprendizaje de las ratas, que fue extendido al comportamiento humano por John Dollard y Neal Miller. Ellos sostuvieron que la carencia de

necesidades psicológicas primarias (comida) y los eventos nocivos provocados (susto) crean un intenso estímulo con tres resultados:

El primero es el surgimiento de la activación, que depende solamente de la intensidad del estímulo y no de su origen, y ocasiona que cualquier respuesta sea predominantemente más vigorosa.

El segundo, el estímulo también sugiere cadenas -estímulo respuesta- que se aprendieron en el pasado; y finalmente la reducción rápida del estado de conducción (mediante comer o escapar) refuerza cualquier respuesta anterior a la reducción. Mientras que la conducción primera, basada en necesidades psicológicas, es innata, la conducción secundaria y las respuestas son variables. En cambio, el avance en la conducción tiene que ver con el surgimiento, refuerzo y selección de respuestas, y descarta explicaciones del propósito del comportamiento. Algunos Behavioristas desechan el concepto de la motivación.

### **Conocimiento**

Estos avances para la motivación surgieron del concepto de Kurt Lewin de sistemas subjetivos de tensión que buscan solución, y del énfasis en la expectativa y del valor subjetivo del resultado de las acciones. Para él y para Edward Tolman, la Teoría de Disonancia del conocimiento de León Festinger, establece que cuando una persona sostiene creencias que son inconsistentes unas con otras, se sentirá inconforme y tratará de reducirlo cambiando esas creencias o actitudes. Las teorías expectativa-valor predicen el comportamiento de funciones comunes (frecuentemente multiplicativas) de las expectativas de una persona cuyo comportamiento le conducirá a un resultado en particular, y el valor subjetivo del resultado que obtuvo. El comportamiento es intencional, pero la lista de metas particulares es interminable, así, la gente simplemente busca llevar al máximo el valor de supuestos resultados.

### **Humanista**

Aquí los avances postulan que los motivos primarios de una persona son actualizar sus únicos potenciales. Por *ejemplo*:

## **EJERCICIO 20**

### ***Evaluador***

Abraham Maslow describe una jerarquía de necesidades psicológicas de satisfacción-seguridad, pertenencia, aprecio y auto-actualización, con progreso sobre la jerarquía dependiendo de las necesidades satisfechas en menores niveles.

Carl Rogers contrastó el conocimiento intrínseco de la gente con los conceptos que promueve la auto-actualización con los valores y metas que aprenden de la sociedad y trazó psicopatología para los conflictos entre las dos.

Las hipótesis Humanistas acerca de la naturaleza humana contrastan notablemente con las de Psicodinámica, pero ninguno está atado a pruebas empíricas e investigación.

### **Resumen:**

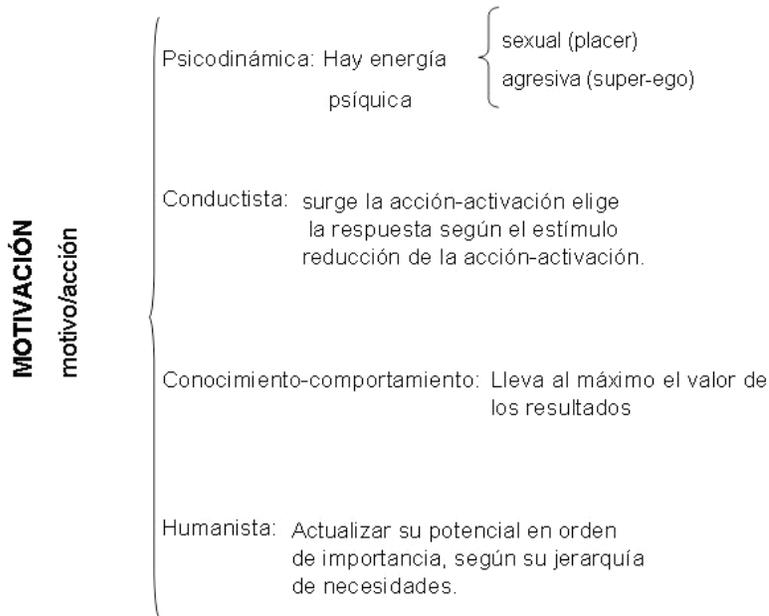
No obstante que cada área con sus avances produce su propia lista de motivos, diversos programas de investigación se han enfocado en logros, afiliación, agresión, reducción de ansiedad, consistencia cognoscitiva, curiosidad, sexo y aprobación social.

Alguna combinación de conceptos de conocimiento y conducción es más común en estas teorías.

Los motivos existen como construcciones hipotéticas que resumen diversas observaciones y sirven a múltiples funciones teóricas, pero no como entidades dentro de la gente u otros organismos bajo estudio.

Como cada función de la motivación es mejor entendida, los motivos por sí solos pierden su utilidad teórica, y pueden unirse a instintos como un concepto anticuado en la comprensión del comportamiento humano.

**Síntesis: Cuadro sinóptico para comprender mejor**



Artículo sintetizado de la Enciclopedia Americana de Grolier.

## ***EJERCICIO 21***

## ***Cuestionario***

1 La motivación es una rama de la Psicología ocupada de entender...:

15%

- a) Las acciones que parecen conducirse hacia la misma meta.
- b) La activación, organización y dirección del comportamiento.

2 ¿A quién debemos los avances en Psicodinámica?

10%

- a) Freud
- b) Clark
- c) Dollard

3 ¿Con qué tipo de animales hicieron los primeros experimentos antes de extender los estudios a seres humanos?

5%

4 Las cadenas a que se refiere el punto segundo son las de:

20%

- a) Estímulo-respuesta
- b) Comer-escapar
- c) Expectativa-valor

5 ¿Cuántas teorías fueron consideradas en el resumen?

5%

- a) Tres
- b) Cuatro
- c) Cinco

6 Etimológicamente qué significa la palabra motivación?

5%

7 ¿Cuál de las teorías es más moderna?

10%

8 ¿Cuál de las teorías explicadas te parece más completa y por qué?

30%

*El entusiasmo por Michael Drury*

Desde pequeños nos maravilló todo lo que nos rodeaba y nadie nació aburrido; pero en algún punto de nuestra existencia adulta perdemos el entusiasmo no porque seamos más sabios y por eso más tristes, sino porque entusiasmarnos lo creemos algo pueril. El entusiasmo del adulto es la madurez del Don que recibimos al nacer, templado por la experiencia y el buen juicio. Etimológicamente entusiasmo significa estar poseído internamente por un Dios. Es el secreto infatigable que nos da energía.

La fuente del entusiasmo es el conocimiento. Si aprendemos algo volvemos a ser niños en relación con lo aprendido. Cuando estudiaba en la Universidad había un muchacho campesino que era muy hábil en bailes folklóricos y quería aprender baile de salón. Sus discípulos se reían de él, pero no así las chicas. "Quisiera sacarla a bailar —les decía él— pero no sé, ¿podría usted enseñarme? Me gusta la música y las chicas bonitas". Nosotras le enseñamos y hasta nos disputábamos unas a otras el privilegio de hacerlo.

Una mujer hacía su primer viaje en avión a los 65 años y, durante la primera media hora se sintió terriblemente inquieta. "Por fin comprendí que no tenía miedo a volar -declaró más tarde- sino a no saber comportarme en un avión. Sentía desesperados deseos de informarme de esto y aquello que ignoraba; por ejemplo:

¿Sabía usted que el aire se comporta como el agua? Al aprender gano entusiasmo. El entusiasmo es, en parte, una atención despierta; sin él, somos medio ciegos porque vemos sin mirar y oímos sin escuchar y dejamos pasar desapercibidas muchas cosas y sólo a medias conocemos el mundo en el que vivimos.

Una niña que conozco se está iniciando en Biología Marina y se gasta todo su dinero en ejemplares marinos. Un día le pregunté si esa pasión le hacía privarse de otras cosas importantes, como dulces o ir a ver películas. "Supongo que sí -me contestó- pero entre unas y otras cosas prefiero la Biología. Ella había aprendido ya que sin un propósito no hay un goce duradero. Es difícil ser entusiasta si no hay un objetivo en el cual fijar nuestro interés.

Algo he comprobado una y otra vez y es que cuando vi sitio una ciudad

## EJERCICIO 22

## *Evaluador con 660 palabras*

como turista, nunca siento verdadero deseo de regresar; mientras que cuando voy por trabajo, con necesidad de hablar con ciertas personas en determinados lugares, entro en el espíritu de la ciudad y siento ganas de conocerla mejor.

En la vida de todo adulto llega el momento en que el propósito flaquea y el entusiasmo desaparece llevándose nuestro interés por la vida. Este embotamiento puede presentarse repentinamente a causa de alguna crisis o por el desgaste de la diaria existencia.

Casi cualquier cambio de situación nos pone así. Al percatarnos del tiempo transcurrido y de que no hemos hecho ni la décima parte de nuestros proyectos, la tentación

de darnos por vencidos es muy grande, y ése es más que ningún otro, el momento de aferrarnos a nuestro entusiasmo. La mente humana es perezosa y no quiere que la molesten. Pero hay en ella alguna fibra resistente (el punto mismo del entusiasmo) que no se enmohece, se estira, se tensa y al soltarse nos vivifica.

Creo que la comprensión es lo único que puede salvar al mundo. Por lo menos eso he aprendido. No hay fórmula mágica que pueda revestirnos con la alegría de vivir, ésta viene de nuestra disposición para encontrar nuestro camino.

En verdad nuestro entusiasmo es esa misma disposición de ánimo. A veces implica dejar las cosas como son y otras atreverse a alterarlas.

Todo campo de acción tiene su riesgo y a veces no le toca a uno cambiarlo. Entre el extremo de pretender componer al mundo y el de quererse aislar de él, hay un punto intermedio donde opera el entusiasmo. Este Dios interior se convierte en arte en lo exterior y así no nos desesperamos por encontrarle sentido a la vida. ¡Le damos sentido con el propio existir!

## ***EJERCICIO 23***

## ***Cuestionario***

El porcentaje es arbitrariamente el valor de cada respuesta en términos de comprensión.

1. En algún punto de nuestra existencia adulta perdería el entusiasmo por:  
20%
  - a) Nos creemos más sabios y con ello tristes.
  - b) Ya no nos maravilla lo que nos rodea.
  - c) Lo creemos algo pueril.
  
2. Etimológicamente entusiasmo significa:  
10%
  - a) Ser casi como Dios.
  - b) El secreto que nos da energía.
  - c) Estar poseído internamente por un Dios.
  
3. La llamada fuente del entusiasmo, según la autora es:  
10%
  - a) El conocimiento.
  - b) La inteligencia más despierta.
  - c) La energía.
  
4. ¿Por qué las compañeras de universidad en los bailes se disputaban al campesino?  
10%
  - a) Porque no sabía bailar.
  - b) Porque sí sabía bailes regionales.
  - c) Porque quería que le enseñaran.
  
5. ¿Qué tiene que ver con el entusiasmo la anécdota de la señora de 65 años?  
10%

## EJERCICIO 23

## Cuestionario

6. El apellido de la autora del libro de donde tomamos este fragmento es:  
10%
- a) Smith
  - b) Michael's
  - c) Drury
7. La niña de la Biología aprendió que:  
30%
- a) Sin un propósito no hay goce duradero.
  - b) Es difícil ser entusiasta si no hay un objetivo.
  - c) No hay fórmula mágica que pueda revestirnos con alegría de vivir.

## EJERCICIO 24

meche leche  
mesa masa  
misa moza  
mal tal  
honda onda  
pelo palo  
amor roma  
lecho techo  
tere rete  
sapo capo  
junco tunco  
modo domo  
dime mide  
coma toma  
concha choncha  
ala lala  
era are  
irte verte  
miles viles  
pero mero  
café cenefa  
apto acto  
soldar saldar  
mecha mucha  
gracia gracia  
valla talla  
calle valle  
son ron  
cien bien  
luto tul  
mono tono  
pilla milla  
ada cada  
calle talle  
cañón avión

caso paso  
trazo abrazo  
pelo palo  
cala pala  
lazo cazo  
suero cuero  
silla milla  
tira tire  
cama hamaca  
maíz trais  
rienda tienda  
rema lema  
lila tila  
perla lerma  
nimia minina  
buena bueno  
fino tino  
junta yunta  
no yo  
quien bien  
pude sude  
alto salto  
huevo nuevo  
triste viste  
diástole sistole,  
humo zumo  
tacón talón  
porra borra  
ca en roen  
tico taco  
larga amarga  
pito tipo  
grillo anillo  
lola cola  
caería cedería

Rita Pita  
bien quien  
tuna una  
sita cita  
cosa rosa  
muero duro  
japón jabón  
cola loca  
Luis Ruiz  
plato pato  
meta tema  
queta quita  
dura ruta  
memma Timma  
ente diente  
casa tasa  
gata rata  
kilo kimo  
flor hedor  
muro puro  
burro curro  
coche noche  
pelo celo  
sol col  
penoso canoso  
viste chiste  
chino china  
año baño  
ten den  
gema gemela  
carga targa  
piel miel  
coca caco  
club salud  
uva eva

China mina  
leo creo  
pino tino  
mira tira  
pino tino  
río tío  
saldar baldar  
sol dado  
mala tala  
manco renco  
todo codo  
cota taco  
sima cima  
chunche chinche  
cura cara  
dime rime  
hola ola  
lame sita  
olor color  
pan can  
mora nora  
sota nota  
boca loca  
vibra cabra  
mira tira  
grillo gritillo  
musgo juzgo  
abuelo abuela  
cara rama  
marro carro  
quieto quiero  
tila pila  
loco loca  
tirala dime]a  
amor roma

## EJERCICIO 25

Este tema vibrante de sinceridad, refleja un espíritu de la humanidad, en donde todos encuentran el felicidad o desgracia, salud o enfermedad. Tú puedes tener de tu mente. La llave de la vida: es el deseo no la	viril y valiente, que ve la vida, no como un valle reflejo individual de su propio pensamiento, pobreza o riqueza, todo lo que deseas, ser todo lo que deseas, hacer todo lo que deseas, voluntad, es el deseo lo que gobierna al mundo", la puerta de la oportunidad	de lágrimas, sino como un reflejo de la mente colectiva éxito o fracaso con privaciones o abundancia, Por la sabiduría infinita, por los infinitos recursos nunca está cerrada, tendrás todo lo que puedas tomar.
¡Aspira a lo alto! Si no puedes alcanzar las estrellas, tiene por objeto adquirir lo que con justicia deseamos	alcanzarás la luna. Nadie ha fracasado mientras pueda, de nuevo de la vida. Cuando comprendas que tienes el derecho de triunfar,	comenzar otra vez. No hay fracaso posible en una lucha que ¡triunfarás! Cuando comprendas que tienes el derecho
de poseer, ¡poseerás! pero haz que las cosas comiencen a cambiar.	No dejes que la ruina y la desgracia te miren a la cara.	Déjalas atrás y la llave de la vida probará su poder.
¿Sabes qué cantidad de agua tienes que beber para neutralizar	la sal de los alimentos? ¿Sabes qué cantidad de nutrientes necesita	ser absorbida por la sangre todos los días para mantener
La salud perfecta? ¡No! bueno, no necesitas preocuparte nadie lo sa-	be, ni los más grandes médicos, químicos o mate- máticos. Pero tu mente	inconsciente lo sabe, ella tiene poderes ilimitados, no sólo
para darte la salud perfecta, sino para	cosas que son deseables en tu vida.	poder, es la única razón de todos los
adquirir todas las	La ignorancia de ese	fracasos del mundo.
Si tú dejaras a este poder maravilloso todos tus asuntos y	negocios, de la misma ma- nera que le dejas la mecá- nica de tu cuei-po, ninguna	meta sería demasiado alta para ti. Considera por ahora que será
suficiente decir que tu mente inconsciente es	y poderosa, que sabe muchas cosas que nunca han sido	usa de la debida manera es infalible e irre-
superlativamente sabía	escritas, que cuando se	sistible, que nunca darte
duerme y que sus posibilida- des son ilimitadas. Puede		todo lo que deseas. 191

## EJEIRICIO 26

En resumen, la estrategia de este **“Sistema práctico”** está dividida en: 1° Las tácticas de lectura ocular, y 2° Las tácticas de lectura mental. Sencillamente es lo que deben hacer y cómo deben estar: los ojos, el cuerpo y las extremidades, por una parte, y simultáneamente, cuáles procesos debe estar realizando la mente: para recibir y procesar esos datos de manera más acelerada y eficiente, para que ambas *logren mayor eficacia al leer*. Los ejercicios son muchos, puede hacerse fisiculturismo ocular y es de entenderse que no a todos nos llame la atención desarrollar por ahí, por ejemplo este ejercicio: quien lo lea saltando la mirada en zig-zag buscando rápido el dato o la síntesis podrá lograrlo en 15 segundos y quien lea a la antigua tardará 1 minuto, la página y ambos podrán ser igualmente felices 45 segundos por página por X número de páginas por Y número de páginas por día por Z número de días del mes por W número de meses por año por N número de años equivalentes ¿A? aprovechemos ese tiempo desde...¿O.K.?

## EJERCICIO 27

Porque la mente inconsciente del pensamiento, sus creaciones son los pensamientos.

El primer requisito es una imagen mental, la que puede ser formada sólo cuando tu deseo sea firme y sincero, "con todo lo que obtengas obtendrás", dijo Salomón - y si comprendes, "Dadme un punto de apoyo -dijo Arquímedes- y con una palanca moveré al mundo".

El secreto de todo, el poder de las riquezas, está en pensar, pensamientos de éxito, porque la ciencia moderna es que lo que llamamos material es un dominio de la mente.

Tú tienes una mente, tú puedes y los pensamientos son creados por ti. Tú puedes originar todas las cosas que deseas. Una vez que hayas comprendido esto habrás dado un paso muy grande hacia el éxito en

trabaja sólo con el poder. Las cosas que deseas ver reflejadas en ella.

trabaja sólo con el poder. Las cosas que deseas ver reflejadas en ella.

trabaja sólo con el poder. Las cosas que deseas ver reflejadas en ella.

de todo éxito y de todas las cosas que deseas. Una vez que hayas comprendido esto habrás dado un paso muy grande hacia el éxito en

de todo éxito y de todas las cosas que deseas. Una vez que hayas comprendido esto habrás dado un paso muy grande hacia el éxito en

de todo éxito y de todas las cosas que deseas. Una vez que hayas comprendido esto habrás dado un paso muy grande hacia el éxito en

Aprende a dominar tus pensamientos, aprende a grabar en tu mente sólo las cosas que deseas ver reflejadas en ella.

Tú puedes dejar de vacilar y de fracasar, tú puedes hacer uso de tus fuerzas interiores a voluntad.

Son tres los pasos necesarios:

- 1) Comprender que tienes el poder.
- 2) Tener un deseo intenso y sincero
- 3) Saber con precisión qué, cuánto y cómo lo quieres.

Por lo tanto empieza por saber que puedes hacer todo lo que deseas, que puedes tener todo lo que deseas, que puedes ser todo lo que deseas.

De modo que es necesario que sepas con precisión lo que quieres antes de que puedas obtenerlo, tienes en tu mente un poder ilimitado, pero como cualquier mecanismo cibernético tú tienes que programarlo al formar tu deseo.

## EJERCICIO 27

Feliz tú si estás enganchado por el demonio de la ambición graba firmemente las convicciones que quieras tener y luego fijatelo en tu mente. Dale ese modelo a tu mente y en 3 semanas tu vida irá sufriendo la transformación maravillosa que se contemplará, promedio, antes de que pasen 11 meses.

## ***EJERCICIO 28***

El cuento es muy sencillo  
usted nace,  
contempla atribulado el rojo azul del cielo  
el pájaro que emigra  
y el torpe escarabajo que su zapateo matará violento  
así usted sufre,  
reclama por comida, por costumbre y por obligación,  
llora limpio de culpas extenuado,  
hasta el sueño lo descalifica  
entonces usted ama,  
se transfigura y ama por una eternidad  
tan promisoría que hasta el orgullo se le vuelve tierno  
y el corazón profético se convierte en escombros  
así usted aprende  
para volverse lentamente sabio  
para saber que al fin el mundo es usted  
en su mejor momento una nostálgica  
en su peor momento un desamparo  
y siempre un lío  
así usted muere.

M. Benedetti.

Se debe poder leer en 10 segundos, por ser un poema, releerlo al gusto.

## TEMA 50

## ***Ejercicios particulares a la medida***

Los 28 ejercicios anteriores son indispensables para iniciarse en la lectura veloz que en su primera parte comprende sólo el aspecto visual.

Cada persona debe al leer sus temas favoritos y los temas obligados en su área, practicar en la medida de su deseo y su necesidad, unas veces su *lectura visual* y otras; su *lectura mental* siempre de manera premeditada, volitiva y de manera consciente.

En algunos textos de técnicas de lectura que se emplean en otros países incluyen muchos trozos literarios de 10 páginas o más, para que el lector efectúe sus ejercicios: de práctica complementarios; éstos fueron seleccionados tal vez con las mejores intenciones, pero por alguien con gustos y necesidades diferentes. Y así creyeron cumplir su función.

Nosotros no queremos añadir hojas adicionales a lo estrictamente indispensable para lograr asimilar estas ideas. No deseamos vender trozos literarios; de un estilo X en papel que por barato que sea cuesta dinero y forzar al lector a pagarlo. Tal vez preferiría no hacerlo si le permitieran elegir.

### CADA LECTOR DEBE HACER SU PRÁCTICAS ELIGIENDO SU TEMÁTICA

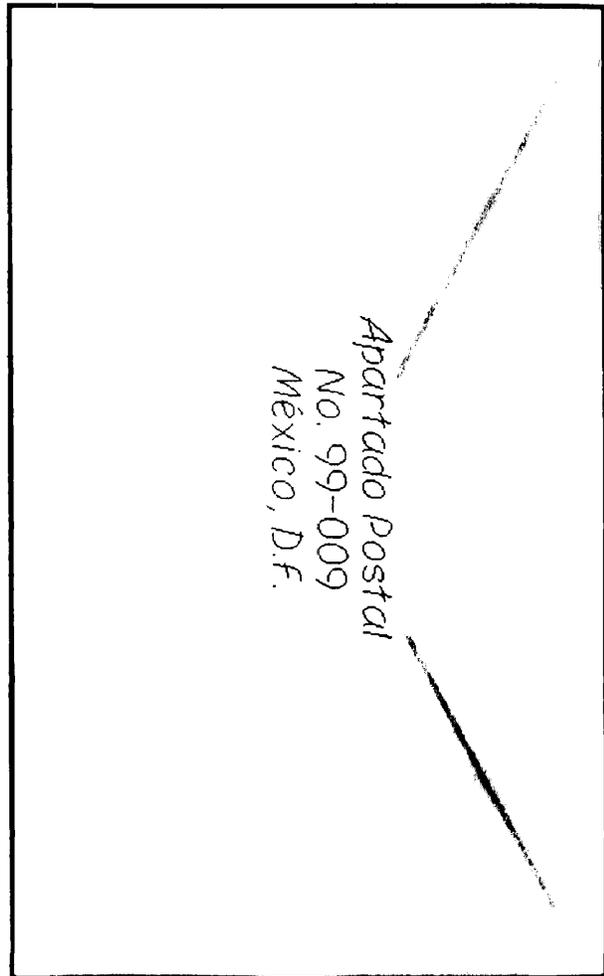
- \* Cada lector para realizar mayor ejercitación debe fabricar sus específicos ejercicios con los detalles que más beneficios le aporten. Es fácil trazar el contorno del ejercicio en cualquier página de cualquier periódico o revista y forzar a uno o a los dos ojos a que vean bloques de información *más y mejor*.
- \* Si el interés del lector está en la *lectura mental*, es decir, “Qué hace la mente mientras los ojos leen” es igualmente sencilla la elaboración de ejercicios acordes: lo que puede hacer es que en la página, párrafo, capítulo, tomo, que se elija, incluso en un simple verso, hacer una revisión de hábitos de lectura; lo importante es localizar una debilidad o una filia (o varias) que puede estar en cualquiera de varios aspectos, que se acepte y se reconozca el error y se genere la motivación suficiente para contemplar la ejercitación como el *único* camino para mejorar.

### ESTE ES EL FIN DEL PRINCIPIO EL OBJETIVO ES: MEJORAR LA INFORMACIÓN DE LA MEJOR MANERA

## PROGRAMA

Programa A)  
Centros Regionales de Lectura Superior

Solicito informes sin compromiso. Deseo poner mi propio salón de clases, aprender a dictar este curso de lectura veloz, trabajar y ser útil y respetado en mi comunidad.

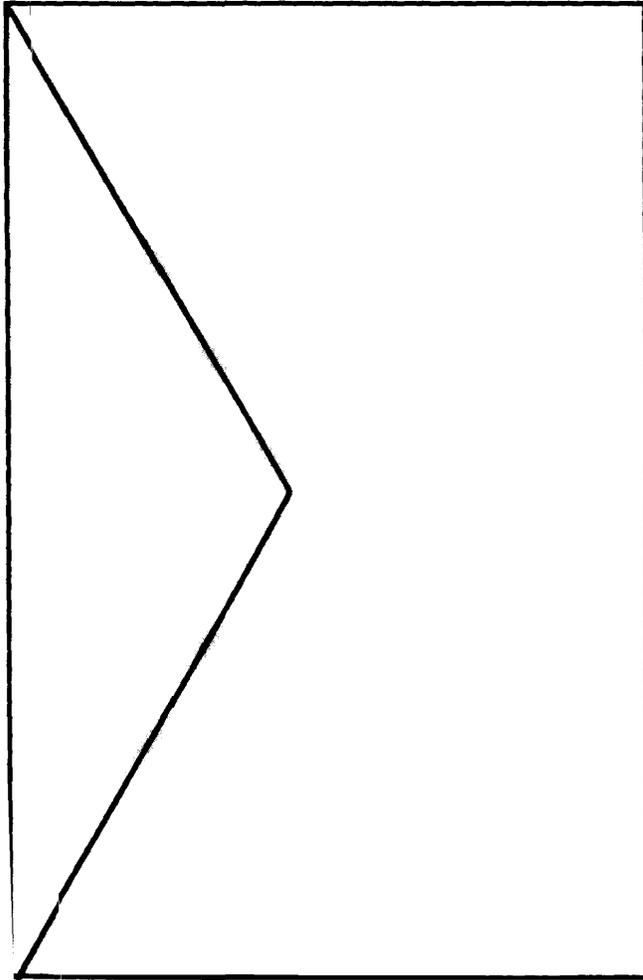


## PROGRAMA B

Programa B)

### Un Centro Regional de Desarrollo Personal

Es un agradable lugar con un salón de clase donde se imparten en exclusiva, cursos intensivos desde 1 a 5 super-materias elegibles de entre las apuntadas en la contraportada.



Se autoriza una concesión para Distrito Federal o interior de la República Mexicana, a personas que aprueban los requisitos y acuden a capacitarse en el manejo de los libros de texto de los instructores.

Se dedicará la mitad del tiempo a implementarlos en su comunidad y así coadyuvar en su desarrollo cultural. Todos inician con la clase de lectura superior y poco a poco se les van proporcionando los otros cuatro cursos que deseen del fondo editorial, según sus necesidades personales y las de su mercado potencial local.

Empresarios, artistas, políticos y profesionistas: con nuestros cursos son *lectores veloces*, se hacen más *creativos*, *recuerdan mejor*, *hablan en público* de manera más convincente, viven *automotivados*

para alcanzar el éxito en lo que desean, saben *vender* sus ideas, se vuelven *líderes*, se *autocontrolan* física y mentalmente, y logran una *comunicación* eficaz, afinando su *personalidad ejecutiva*.

***FIN DEL CURSO***