

# Índice

	<u>Páginas</u>
<b>Introducción</b> .....	5
<b>1. Nociones generales</b> .....	7
Concepto .....	7
Posibilidad de leer bien y rápido .....	8
Inconvenientes de la lectura lenta .....	8
Las imágenes de las palabras .....	9
Requisitos para el aprendizaje .....	11
Determinación del punto de partida .....	12
Ejercicios .....	14
<b>2. Mecanismos de la percepción visual</b> .....	16
Los elementos que intervienen en la visión .....	16
La acomodación .....	17
El campo visual .....	18
Las fijaciones .....	19
Determinación del número de fijaciones .....	20
Importancia del número de fijaciones para la velocidad de la lectura .....	20
Ejercicios .....	22
<b>3. Los malos hábitos de lectura y la necesidad de su erradicación</b> .....	24
Las regresiones .....	24
a) Falta de atención o de concentración .....	25
b) El inadecuado desarrollo de nuestra percepción visual .....	25
c) Un exceso de meticulosidad en nuestras lecturas .....	25
Vocalización y subvocalización .....	26
1. Vocalización .....	26
2. Subvocalización .....	28
Movimientos corporales .....	29
Ejercicios .....	31

<b>4. El entrenamiento de la percepción visual. La visión periférica</b> .....	<b>34</b>
La visión periférica .....	34
La educación de la visión periférica. Ampliación del campo visual .....	35
Determinación de nuestro campo de visión .....	36
Óptimas condiciones externas para la lectura .....	36
1. Iluminación .....	36
2. El papel .....	37
3. La tipografía .....	37
4. El ángulo de lectura .....	37
5. Postura del lector .....	38
6. Relajación de la vista .....	39
Ejercicios .....	41
<b>5. Lectura comprensiva. El párrafo como unidad de pensamiento</b> .....	<b>44</b>
El párrafo como unidad de pensamiento .....	45
La idea principal y su localización .....	45
Localización de la frase principal .....	46
Las frases secundarias .....	47
Captación del fluir del pensamiento dentro del párrafo .....	48
Palabras señal .....	49
1. Palabras avance .....	49
2. Palabras pausa .....	49
3. Palabras retroceso .....	50
Ejercicios .....	51
<b>6. La velocidad según el tipo de lectura</b> .....	<b>54</b>
Lectura y velocidad .....	54
a) Lectura de esparcimiento .....	55
b) Lectura de índole cultural .....	55
c) Lectura profesional o de estudio .....	55
Ejercicios .....	56
<b>7. La técnica de skimming o «lectura de salteo»</b> .....	<b>59</b>
Introducción .....	59
Tipos de <i>skimming</i> .....	59
a) Salteo para buscar un dato concreto .....	60
b) Salteo para obtener una visión general del escrito .....	61
Ejercicios .....	63
<b>8. Las diversas materias de lectura</b> .....	<b>67</b>
Lectura de periódicos .....	67
Lectura de revistas .....	68
Lectura de libros .....	68
Ejercicios .....	71

<b>9. Organización y planificación del trabajo. El método</b> .....	77
Objetivos del estudio .....	77
Necesidad e importancia del método .....	78
Programación .....	79
Fundamentos del método .....	80
Horarios: el estudio como hábito .....	81
El valor real del horario .....	82
Determinación de objetivos .....	83
Organización de las horas de estudio .....	84
Indicaciones para hacer un horario más eficaz .....	85
Cuándo y cómo descansar .....	85
Ejercicios .....	87
<b>10. Lectura inteligente y comprensiva</b> .....	90
Introducción .....	90
Leyendo con un fin determinado .....	91
Participación activa en la lectura .....	91
a) Anotar .....	92
b) Subrayar .....	93
c) Resumir .....	94
d) Sacar esquemas .....	95
Ejercicios .....	97
<b>11. Atención y concentración</b> .....	100
Nociones fundamentales .....	100
Atención espontánea y voluntaria .....	101
La distracción y sus causas .....	102
Causas objetivas de la distracción .....	102
Causas subjetivas de la distracción .....	104
Cómo potenciar la atención .....	104
Importancia de la motivación y del interés .....	105
Factores que pueden originar una motivación eficaz .....	105
Ejercicios .....	107
<b>12. El método de estudio «Robinson»: EPL2R</b> .....	110
Presentación .....	110
Explorar .....	110
Preguntar .....	111
Leer .....	111
Recitar .....	111
Repasar .....	112
Ejercicios .....	114
<b>13. Nociones fundamentales</b> .....	117
Concepto .....	117
Clases de memoria .....	118

1. Auditiva .....	118
2. Visual .....	118
3. Táctil .....	119
4. Gustativa .....	119
5. Olfativa .....	119
Mecanismos funcionales de la memoria: las etapas del recuerdo .....	119
1. La adquisición .....	119
2. La retención .....	120
3. La evocación .....	120
4. El reconocimiento .....	120
Características de una buena memoria .....	120
Ejercicios .....	122
<b>14. Cómo garantizar el buen funcionamiento de la memoria .....</b>	<b>125</b>
Introducción .....	125
Factores físicos y psíquicos determinantes de la memoria .....	125
Importancia del interés, la atención, la concentración y la comprensión para el buen funcionamiento de la memoria .....	127
a) El interés .....	127
b) La atención voluntaria .....	128
c) La concentración .....	128
d) La comprensión .....	129
Ejercicios .....	130
<b>15. Indicaciones precisas para conseguir una memoria eficaz .....</b>	<b>132</b>
La integración o asociación de ideas .....	132
Organización del material. La recodificación .....	133
La fragmentación del material .....	133
La intensidad del estímulo .....	134
La adecuada distribución del tiempo: la repetición en períodos regulares .....	135
Características individuales .....	136
Ejercicios .....	137
<b>16. Principales reglas mnemotécnicas .....</b>	<b>140</b>
Nociones generales .....	140
Importancia y limitaciones .....	140
Principales reglas mnemotécnicas .....	141
1. Método simbólico .....	142
2. Sistema numérico-verbal .....	143
3. Sistema de comparación sucesiva .....	144
4. Los acrósticos .....	145
Ejercicios .....	146
<b>Bibliografía .....</b>	<b>148</b>
<b>Respuestas .....</b>	<b>149</b>