

Índice

	<u>Páginas</u>
Introducción	5
1. Nociones generales	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
2. Mecanismos de la percepción visual	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
3. Los malos hábitos de lectura y la necesidad de su erradicación	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

4. El entrenamiento de la percepción visual. La visión periférica	34
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
5. Lectura comprensiva. El párrafo como unidad de pensamiento	44
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
6. La velocidad según el tipo de lectura	54
Lectura y velocidad	54
a) Lectura de esparcimiento	55
b) Lectura de índole cultural	55
c) Lectura profesional o de estudio	55
Ejercicios	56
7. La técnica de skimming o «lectura de salteo»	59
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
8. Las diversas materias de lectura	67
Lectura de periódicos	67
Lectura de revistas	68
Lectura de libros	68
Ejercicios	71

9. Organización y planificación del trabajo. El método	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
10. Lectura inteligente y comprensiva	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
11. Atención y concentración	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
12. El método de estudio «Robinson»: EPL2R	110
Presentación	110
Explorar	110
Preguntar	111
Leer	111
Recitar	111
Repasar	112
Ejercicios	114
13. Nociones fundamentales	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
14. Cómo garantizar el buen funcionamiento de la memoria	125
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
15. Indicaciones precisas para conseguir una memoria eficaz	132
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 periodos regulares	135
Características individuales	136
Ejercicios	137
16. Principales reglas mnemotécnicas	140
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
Bibliografía	148
Respuestas	149