

Guía

LECTURA RÁPIDA Y COMPRENSIVA



Super
Lector

TE PREGUNTO:

- ¿Tu profesión te exige leer mucha información y NO estas al día?
- ¿Quisieras una mayor concentración y NO distraerte tan fácil?
- ¿Te frustra cuando olvidas la información poco después de leerla?
- ¿Te gusta la idea de desarrollar nuevas habilidades en poco tiempo?
- ¿Sueñas con liderar tu sector y que NO te falten las oportunidades?

Si respondiste **“SI”** a estas preguntas, entonces has llegado al lugar indicado.

TABLA DE CONTENIDO

1

Cómo concentrarse a la hora de leer

- Los 3 factores que más influyen a la hora de leer

2

Mejora tu velocidad de lectura

- ¿Cuál es tu velocidad de lectura actual?

3

Aumenta la comprensión y memorización de lectura

- Técnicas de comprensión

INTRODUCCIÓN

Los hombres ULTRA RICOS de toda la historia siempre dicen que gran parte de su fortuna se la deben a los libros que leen, por el contrario, muchas personas ponen esta cara cuando les preguntas

¿Cuál fue el último **libro que leíste?**



Si quieres hacer parte de los que utilizan los libros como palancas para lograr sus más grandes sueños en la vida, sigue leyendo...

A young man with curly brown hair and glasses is sitting at a desk in a library, reading a large open book. He is wearing a light blue button-down shirt. In the background, there are bookshelves filled with books. A large, bold yellow number '1' is overlaid on the left side of the image.

1

CÓMO CONCENTRARSE A LA HORA DE LEER

“

Yo quiero leer más libros, pero cuando comienzo a leer me distraigo fácilmente, leo muy lento o no comprendo casi nada de lo que leo

Estos problemas de lectura muchas veces se deben a malos hábitos que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida, tales como:



Mala postura



Pésima iluminación



Leer en un horario poco adecuado



Permitir muchas distracciones

LOS 3 FACTORES QUE MÁS INFLUYEN A LA HORA DE LEER

1 | MALA ERGONOMÍA

La postura a la hora de leer es **fundamental para que nuestro cuerpo y mente** se sientan cómodos y puedan concentrarse en lo que estamos leyendo, por eso, el escenario ideal es que siempre puedas leer sobre una mesa para que puedas apoyar el libro, que este pueda estar un poco inclinado para así tener un mejor ángulo de visión (tus ojos y tu cuello lo agradecerán).

Checklist para una Postura correcta de Lectura

- ✓ Estar sentado en una silla cómoda
- ✓ Pies bien apoyados sobre el suelo
- ✓ Tu espalda recta
- ✓ Apoya el libro sobre la mesa e inclínalo ligeramente



Estos simples cambios a la hora de leer pueden hacer una enorme diferencia...

2 | **POCA ENERGÍA MAL HORARIO**

Generalmente las personas solo separan un tiempo para leer justo antes de dormir, cuando ya están en sus camas acostados, en pijama y hasta arropados con su cobija...

Esta práctica en definitiva NO es un buen hábito de lectura porque tu cerebro ha asociado durante toda tu vida la cama con descansar, así que, si lees al final de la noche, es inevitable que te de sueño muy pronto...

Busca un espacio del día donde tengas una alta energía





¡NO DEJES PARA LEER SOLO HASTA EL FINAL DE LA NOCHE, LEE DURANTE LA MAÑANA!

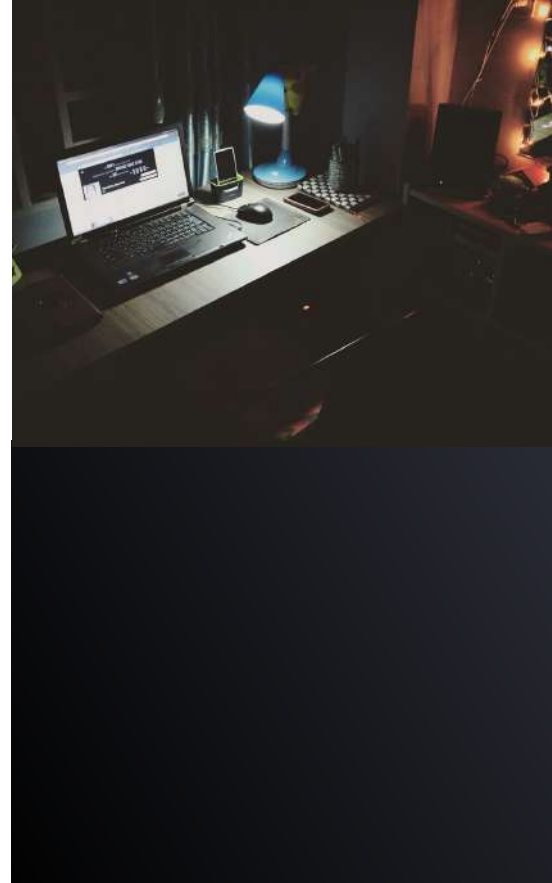


3 | PÉSIMA ILUMINACIÓN

Tus ojos son tus principales herramientas para la lectura

Cuando estamos en un ambiente bien iluminado funcionan mucho pero que mucho mejor, por el contrario, cuando estamos leyendo en un ambiente oscuro, ellos deben realizar un esfuerzo mayor y esto en últimas terminará por agotarnos rápidamente, y en el largo plazo puede tener consecuencias irreparables. Asegúrate de tener en cuenta antes de leer:

-  Escenario bien iluminado
-  Utiliza tus lentes (Si los necesitas)
-  Usa la luz natural idealmente
-  Una buena lámpara para espacios cerrados





2

**MIDE Y MEJORA TU
VELOCIDAD DE LECTURA**

Así como la rapidez de un auto la medimos en Km/hora, también es posible medir la velocidad a la que leemos un texto, y para ello utilizaremos la unidad de medida:

PPM

Palabras Por Minuto

¿CUÁL ES TU VELOCIDAD ACTUAL?

- ✓ Dale clic al siguiente enlace: www.cronometroenlinea.com
- ✓ Selecciona el cronómetro de Velocidad de Lectura
- ✓ Dale Clic en Iniciar
- ✓ Comienza a leer
- ✓ Cuando termines, dale clic en Finalizar
- ✓ Registra cual es tu velocidad de lectura



TUS RESULTADOS

¿En cuál de las siguientes categorías te encuentras?

100 PPM Lector Lento

200 PPM Lector Promedio

300 PPM Lector Bueno

400 PPM Lector Rápido

500 PPM Super Lector

700 PPM Lector X-Men

1000 PPM Lector Nivel DIOS

LA MEJOR TÉCNICA DE LECTURA RÁPIDA

Agrupación de Conjunto de Palabras

Dato interesante: Tu cerebro no lee letra por letra o sílaba por sílaba, ni siquiera palabra por palabra como nos enseñaron de pequeños, tu cerebro en realidad lee conjuntos de palabras como un todo.

¿Cómo hacerlo?

PASO 1

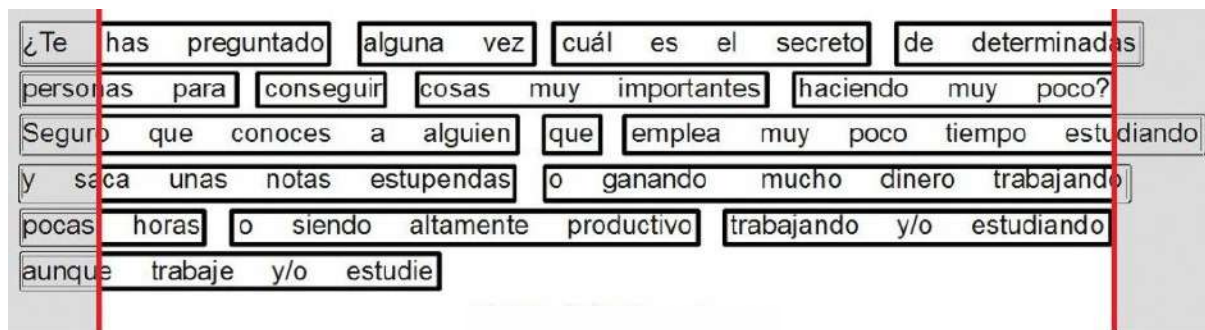
En lugar de leer palabra a palabra o sílaba a sílaba, lee por grupos de palabras.

PASO 2

Comienza a leer un poco después del principio de cada renglón.

PASO 3

Termina un poco antes del final de cada renglón.



V. P.

Visión Central

V.P.



3

**AUMENTA TU COMPRENSIÓN
Y MEMORIZACIÓN**

AUMENTA LA COMPRENSIÓN Y MEMORIZACIÓN

No quiero que te conviertas en una enciclopedia viviente, llena de datos y cifras y luego no hagas nada útil con la información.

Mi deseo es que seas un **Super Lector**, que sepas seleccionar buenos libros, que leas de forma eficiente y que diseñes sistemas con ese conocimiento que te acerquen a tus objetivos en la vida, sea en el área profesional, en tus relaciones, en tu salud, finanzas, etc.

Así que he decidido revelar mi mejor estrategia de lectura para que tengas una mayor comprensión y otra estrategia para que puedas mejorar tu memorización.



¿CÓMO MEJORAR TU COMPRENSIÓN?

Una buena lectura siempre parte de un buen estado mental, si comienzas a leer o estudiar un tema, pero al mismo tiempo estás pensando en el partido de tu equipo favorito, o en los problemas que tienes con tu familia, o en cualquier otra cosa parecida, entonces mi consejo es que....



NO pierdas tu tiempo y detente de inmediato....

Antes de leer, debes entrar en un estado de relajación:



Puedes **cerrar los ojos y respirar** profundamente por un minuto



Sé consciente de **toda tu energía y concentración** en el momento presente



Apaga el celular y el televisor para **evitar todas las interrupciones**

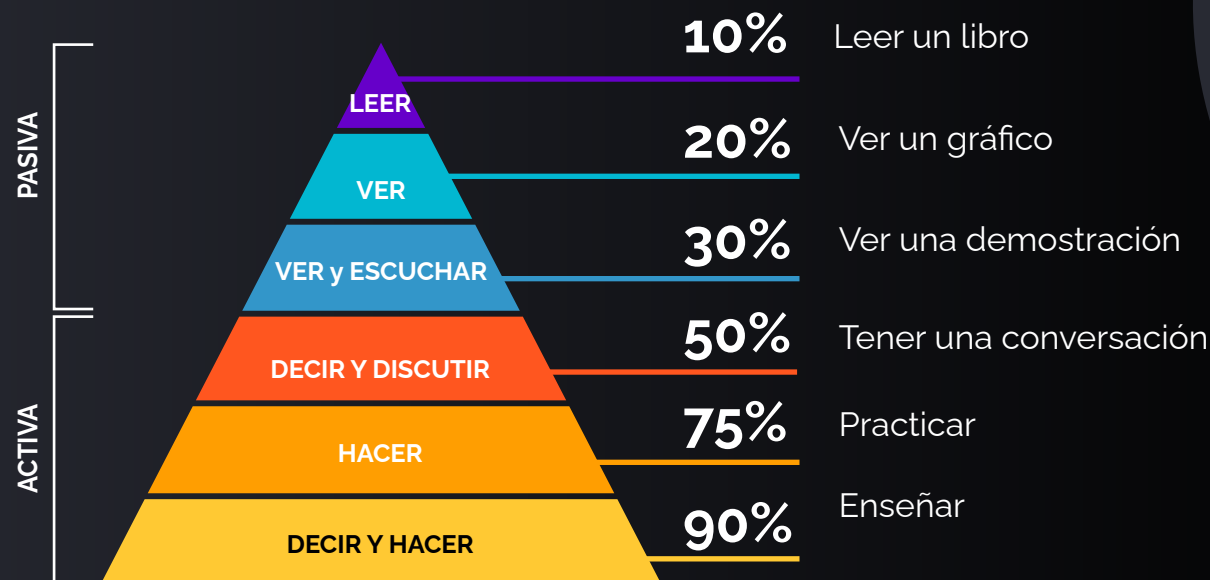
Si así lo haces, te doy mi palabra de que con estas sencillas acciones podrás incrementar tu comprensión hasta en un 200%.

LA TEORÍA DE LA PIRÁMIDE

Edgar Dale

¿Has escuchado acerca de la pirámide del aprendizaje?

Esta es una teoría que nos dice cuanto porcentaje de información recordamos en el mediano plazo según la forma en que adquirimos esos datos:



Así que asegúrate de que cada vez que leas un libro trates de enseñar a otros lo que aprendiste, practicarlo y tener una conversación con alguien sobre el tema.

