

MANUAL DE INSTRUCCIONES



**Curso expres de
Lectura Rapida**

Que gusto me da, que hayas decidido hacer este curso gratuito de lectura rápida. Mi intención es ayudarte a mejorar algunos hábitos inadecuados de la lectura. Para nadie es un secreto que el abarrotamiento de información y tecnología del momento se ve afectada en tiempo. El tiempo es un factor importante a la hora de generar resultados excelentes. Y leer lento, comprender a medias y retener poco no ayuda en nada en el aprendizaje. Por ello mi enfoque en este curso es ayudarte a superar la lectura lenta y el cansancio visual. Para ello te ayudare a eliminar malos hábitos como la su vocalización, entrenar tu musculo ocular y ampliar tu visión periférica.

Tres hábitos importantes para ser un buen lector.

1. El propósito de la lectura
2. Lectura a vuelo de pájaro.
3. Resumen.

1 La lectura con propósito es un factor importante. Yo la divido en 2 partes

- a. La lectura por deseo y placer, es aquella donde no necesito hábitos extraordinarios de lectura rápida ni foto lectura. La lectura placentera es para disfrutar del texto línea por línea ya que nuestro objetivo es disfrutar al máximo la lectura. Naturalmente aplicando buenos hábitos.
- b. La lectura por deber. Es diferente, es aquella donde el único propósito es lograr una meta. Bien sea un examen, una exposición literaria o simplemente un libro que no necesariamente te gusta pero, que tienes que leerlo.

2. La lectura a vuelo de pájaro consiste es tomar el libro, el manifiesto o los temas a estudiar y leer el título y los subtítulos, para preparar de manera sugestiva nuestro inconsciente. Que significa esto que al hacer este recorrido a vuelo de pájaro tu inconsciente reconocerá parte del tema y hará la lectura más fácil a la hora de comprender.

3. El Resumen cuando se hace una lectura por deber, una de las ideas y opciones que la PNL desarrolla en aprendizaje acelerado es que: Durante el proceso de lectura subrayes con un resaltador si el libro es tuyo o hagas en una hoja aparte un resumen escribiendo solo la palabra que te llamo la atención en cada capítulo. Yo le llamo la palabra **martillo**. Al finalizar tomaras tu resumen de palabras martillos y probaras narrar en forma de historia el libro o el tema usando las palabras seleccionadas y conectándolas una con otra. Te sorprenderás de ver y sentir la velocidad con la que el cerebro busca completar la información.

Objetivos a lograr con este mini curso exprés de lectura rápida:

1. Recuperes el deseo de leer.
2. Que elimines el cansancio visual al leer.
3. Aumentes tu visión periférica y la concentración.

Condiciones del Curso: Este mini curso tiene una duración de 72 horas lo que equivale a tres días. Está dividido en dos partes y una tercera es la prueba final. Para asegurarme de la calidad de este curso te acompañare durante estos tres días, es por ello que hoy solo recibirás **La Parte I**, mañana **La Parte II** así sucesivamente. Para comenzar es importante que:

1. Descargues e Imprimas **La Parte I**

2. Sera necesario una alarma o reloj, ya que cada ejercicio tiene la duración de un minuto. Durante ese minuto repetirás una y otra vez el mismo ejercicio. Cuando termine el minuto pasaras al siguiente ejercicio.

3 Antes de comenzar este curso es de vital importancia que pruebes tu velocidad de lectura. No debes exagerar ni tratar de leer más rápido de lo normal, la idea es que midas como es tu capacidad de lectura actual. Quiero que sientas que no es una competencia, solo quiero que veas resultados diferentes a tus hábitos de lectura anterior y que te digas a ti mismo que has recuperado tus ganas de leer.

Ahora vamos a dar comienzo al curso de lectura.

Parte I

Hoy en nuestro primer día trabajaremos, la velocidad de lectura inicial, entrenaremos nuestro musculo visual y aumentaremos la visión periférica. Por ultimo probaremos de nuevo la velocidad de lectura. Si estás listo comenzamos.

1. Ubícate en el ejercicio No. 1 El Maestro y el Discípulo, Coloca tu alarma, recuerda que el ejercicio dura un minuto. Cuando hallas terminado apunta el número de palabras que alcanzaste a leer. Encontraras unos numeritos que te servirán de guía, para saber cuántas palabras leíste.
2. Ahora pasemos al ejercicio No 2 hasta el ejercicio No. 8, no olvides que cada ejercicio dura un minuto, debes repetirlo una y otra vez hasta que el minuto termine, después pasas al siguiente ejercicio y así sucesivamente.
3. El ejercicio No. 9 repetirlo dos veces, este es un ejercicio para la concentración en la lectura. Como te habrás dado cuenta el texto está en otro idioma (Latín). La idea es que tú con el dedo o con un lápiz harás como si estuvieras leyendo línea por línea durante un minuto. El texto de la historia se cambió solo con el propósito de que no te regreses a leer. Este entrenamiento te ayudara a aumentar la concentración, ya que un factor de los malos hábitos es el regresarte a leer de nuevo. Te ayudara a mermar este hábito.
4. El Ejercicio No.10 regresa al No. 1 para hacer una segunda prueba de lectura después de haber entrenado tu visión y apunta tu nuevo record.
5. Dejaras descansar la vista por el día de hoy, continuamos mañana. Si deseas puedes seguir leyendo un libro de tu interés a una velocidad cómoda y agradable.

Parte II

Fantástico hemos avanzado a nuestro segundo día de lectura

Hoy trabajaremos la su vocalización y seguiremos trabajando la visión periférica. Si estás listo comenzamos.

1. Ubícate en el ejercicio no. 11, coloca la alarma y durante un minuto seguirás la continuación de la historia, pero contando hasta 4 mientras lees. Es importante que lo hagas ayudándote con un lápiz sin rayar la hoja. Repetirás este ejercicio 3 veces
Así:
 - Primera vuelta contarás hasta 4 mientras lees y con ayuda de un lápiz señalaras línea por línea. No necesitas esforzarte por leer rápido la idea es eliminar la su vocalización.
 - La segunda vez harás lo mismo pero leerás señalando 2 líneas en vez de una.
 - La tercera vez harás lo mismo pero señalando 3 líneas en vez de dos .Esto te ayudare a reconocer las palabras con la vista y no a leerlas con la garganta aumentando al mismo tiempo la velocidad de leer 3 líneas de un solo golpe.
2. El ejercicio No. 12 seguimos trabajando la visión periférica desde la lectura. Las líneas en la mitad es para que pruebes leer enfocando la vista al centro tal como hacíamos con el ejercicio numérico, durante un minuto.
3. Los ejercicios del No. 13 hasta el No.16 son para ampliar la visión periférica y entrenar el musculo ocular, recuerda que cada ejercicio dura un minuto.
4. El ejercicio No. 17 seguimos ampliando la visión periférica, durante un minuto. Después harás la segunda Prueba de lectura regresando al ejercicio No.1, recuerda que cada ejercicio dura un minuto.
5. Ahora dejaras por el día de hoy descansar la vista, nos vemos mañana para terminar el curso exprés de lectura rápida.

Parte III

Felicidades haz llegado al final del curso y estoy segura que si has hecho los ejercicios tal como te los explico no hay dudas que ahora lees de una manera relajada y sin agotamiento visual.

Para nuestra parte final es importante que:

1. Ubícate en el texto de la prueba final y durante un minuto contaras hasta 4 mientras lees, no te preocupes por entender la historia. Trataras de leer 2 líneas ayudándote con el dedo o con un lápiz sin rayar la hoja, pero lo harás lo más rápido que puedas. Repite este ejercicio dos veces.

2. Repetiremos el ejercicio No.17 de visión periférica tres veces.

- La primera vez lo haremos a un ritmo normal, buscando la secuencia y marcaremos con una señal hasta donde llegaste durante un minuto.

-La segunda vez mas rápido y marcamos o través.

- La tercera vez más rápido y marcamos.

3. **Prueba de lectura.** Ubícate en el texto de **Blancanieves** y prueba tu nueva velocidad de lectura durante un minuto y apuntas tu nuevo record en tres días. Recuerda siempre puedes mejorarte con la práctica, si no es suficiente repite el curso una vez más. O puedes hacer un curso avanzado en tu ciudad o lugar donde vives, también está la opción de hacerlo por internet. Yo recomiendo **Supercerebro**, pues allí realice la certificación.

“La lectura es el mejor ejercicio para ejercitar nuestro cerebro ya que cada vez que leemos algo nuevo, estamos aumentando nuestra conexión de redes neuronales.”

Un abrazo Fuerte para mí apreciado lector.

Con amor en acción Maribel Ternera.

Fin