

Título original: *The PhotoReading Whole Mind System*  
Editor original: Learning Strategies Corporation, Wayzata, Minnesota  
Traducción: Equipo editorial

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© *by* Learning Strategies Corporation  
© de la traducción: Ediciones Urano, S.A.  
© 1996 *by* Ediciones Urano, S. A.  
Enric Granados, 113, pral. I.<sup>1</sup> - 08008 Barcelona.

ISBN: 84-7953-129-0

Depósito legal: B. 16.675-96

Fotocomposición: Alejo Torres - Calle La Nau, 1, 3.<sup>u</sup>, 1.<sup>a</sup> - 08003 Barcelona.  
Impreso por Puresa, S.A. - Girona, 139 - 08203 Sabadell (Barcelona)

*Printed in Spain*

# índice

Cómo leer este libro • Prólogo • Agradecimientos

## *Primera parte:*

### *Aumente sus posibilidades*

- 1. Los orígenes de PhotoReading ..... 15
- 2. Viejos hábitos de lectura o nuevas formas de leer ..... 23

## *Segunda parte:*

### *Aprenda el sistema de PhotoReading con toda la mente*

- 3. Preparación ..... 39
- 4. Prelectura ..... 47
- 5. Fotoleer ..... 53
- 6. Activación ..... 67
- 7. Lectura rápida ..... 81

## *Tercera parte:*

### *Desarrolle e integre sus habilidades*

- 8. Consejos valiosos para integrar el sistema de PhotoReading con toda la mente a su vida diaria ..... 91
  - 9. Compartir información a través de la activación grupal ..... 99
  - 10. Enriquecer su experiencia de PhotoReading ..... 105
  - 11. Use la lectura sintópica para explorar durante toda la vida ..... 115
  - 12. Preguntas y respuestas para el fotolector principiante ..... 123
  - 13. El secreto del sistema de PhotoReading con toda la mente ..... 137
- Guía rápida de referencia: Los pasos del sistema ..... 141
- Bibliografía ..... 145
- índice analítico ..... 149
- Sobre el autor ..... 153



# Cómo leer este libro

Este libro fue proyectado para que pueda leerlo con facilidad y durante el tiempo de que disponga a partir de este momento.

**25 minutos** (Nivel 1) - Captará lo esencial en sólo 25 minutos. Hojee todo el libro y lea el índice y los títulos y subtítulos de los capítulos. Hojéelo por segunda vez y fíjese en los dibujos que representan a Einstein en bicicleta. Lea el párrafo contiguo al dibujo. Si dispone de más tiempo, pase al Nivel 2.



**30 minutos adicionales** (Nivel 2) - Con 30 minutos más puede empaparse de los conceptos básicos aquí expuestos. Hojee el libro nuevamente. Esta vez fíjese en los dibujos de Einstein corriendo. Lea el párrafo contiguo al dibujo.

**45-90 minutos adicionales** (Nivel 3) - En un tiempo máximo de 90 minutos puede entender a fondo las técnicas aquí explicadas. Hojee el libro una vez más. Fíjese en los dibujos de Einstein con una bombilla sobre la cabeza. Lea el párrafo contiguo al dibujo. Cuando busque los dibujos, recuerde lo que leyó antes repasando mentalmente títulos y subtítulos.



Si los dibujos están unidos por una línea, lea todos los párrafos comprendidos entre ambos dibujos. A veces, una nota debajo de un dibujo le indicará "Lea los puntos"; esto significa que debería leer el texto que comienza a continuación marcado con un punto (•). Resista a la tentación de leer todos los párrafos contiguos a los dibujos la primera vez que explore el libro. La comprensión será mayor si hojear el libro más de una vez.

Quizá desee leer este libro palabra por palabra (tal como aprendió en la escuela) la primera vez. Está bien. Puede elegir niveles distintos en lecturas posteriores para sacarle el máximo partido a su inversión. ¡Diviértase!



# Prólogo

Bienvenido al programa de lectura más innovador de la actualidad. PhotoReading es algo más que la simple lectura veloz. Es una experiencia educativa que aprovecha los inmensos recursos de la mente, y explora y expande su propio potencial.

Vivimos en una época en la que compiten la falta de tiempo y el exceso de información. Para triunfar, tenemos que desarrollar habilidades nuevas para procesar la información y aprender. PhotoReading se basa en el dominio del mayor dispositivo de procesamiento de información de que dispone la humanidad: la mente humana.

En este libro aprenderá técnicas para sacarle el máximo partido a todo el poder de su mente. PhotoReading no sólo le enseñará a leer más rápido, sino también a *aprender* muchísimo más rápido que antes.

Cuando aprenda a fotoleer, experimentará algo que podría parecer imposible. "Fotografiará mentalmente" la página escrita, de forma directa, en su mente no consciente. Allí, la información se relaciona con sus conocimientos anteriores.

El sistema de PhotoReading con toda la mente le permitirá desarrollar una comunicación extraordinaria con su mente no consciente. PhotoReading permite superar las facultades limitadas de la mente consciente y le ayudará a desarrollar su talento personal.

En la Primera parte tendrá una visión panorámica del sistema de PhotoReading con toda la mente y las nuevas posibilidades que tiene ahora como lector.

En la **Segunda parte** le guiaremos paso a paso para que aprenda el sistema de PhotoReading con toda la mente.

En la **Tercera parte** le ayudaremos a integrar sus nuevos conocimientos y habilidades para que pueda usarlos diariamente con éxito.

Este sistema ha permitido a miles de participantes en los cursos de PhotoReading en todo el mundo ganarle la partida al exceso de información. En este libro le explicamos los detalles en un formato que facilita la lectura.

# Agradecimientos

PhotoReading se ha desarrollado de forma impresionante en los últimos años. Quiero agradecer a todos los que han contribuido a su desarrollo. En primer lugar, a mis socios *Pete Bissonette* y *Bill Erickson*, quienes me apoyaron para que la Learning Strategies Corporation se convirtiera en el lugar donde pudiera florecer este extraordinario sistema de realización humana.

*Patricia Danielson*, presidenta del Instituto de Aprendizaje Acelerado de Nueva Inglaterra, se inscribió en el primer curso de PhotoReading en 1986. En poco tiempo obtuvo la certificación que la avalaba como nuestra primera instructora fuera de Minnesota, y desde entonces ha dirigido cursos de PhotoReading. Patricia trabajó codo a codo conmigo para perfeccionar el sistema. Sus aportaciones, a nivel mundial, son numerosas y muy apreciadas. Le agradezco, de modo especial, la forma en que integró la lectura sintópica con el sistema de PhotoReading con toda la mente, y sus esfuerzos para lograr que las clases fueran eficaces.

Reciban, también, mi agradecimiento especial todos los valiosos *asociados* que han contribuido al desarrollo de PhotoReading, entre los que se cuentan Peter Kline, James B. Erickson, Lynette Ayres, Jean-Damien Valance y Eric Siegriest, Jerry Wellik, Dale Shusterman y Charlotte Ward.

Los *instructores oficiales* de PhotoReading son un tipo especial de educadores. Contribuyen al desarrollo de PhotoReading explorando creativamente nuevas dimensiones en las aulas. Gracias a todos ellos.

El más importante colaborador de PhotoReading es el *estudiante de PhotoReading*, por su perspicacia y comprensión, cualidades valiosísimas para la continua evolución del sistema.

Los *patrocinadores*, *el personal de apoyo* y *los responsables de marketing* merecen, también, todo mi reconocimiento. Sin ellos este increíble programa estaría en un estante llenándose de polvo.

*Doug Toft* trabajó conmigo para sintetizar todo lo escrito durante años sobre PhotoReading, y me ayudó a escribir las primeras versiones de este libro. Gracias a su temprana ayuda, cualquier persona puede leerlo en dos tardes.

Finalmente, le agradezco a *usted, lector*, por reconocer que tiene el poder dentro de sí mismo para lograr lo que se propone. Personas como usted hacen que este extraordinario logro sea una realidad.

Primera parte

Aumente sus posibilidades







# 1

## Los orígenes de PhotoReading

Fotoleer a razón de 25.000 palabras por minuto significa que usted puede "fotografiar mentalmente" este libro en menos de tres minutos. Aunque esto pueda parecer una idea radicalmente nueva, el concepto ya existía cientos de años antes de que yo acuñara el término de PhotoReading. Hay pruebas de que este tipo de procesamiento mental es posible y de que ha sido utilizado en diversos campos que comprenden desde el entrenamiento militar y las artes marciales hasta las tradiciones religiosas antiguas.



El desafío no es determinar si PhotoReading es posible. El desafío es cómo enseñarlo de forma eficaz a cualquier persona que quiera aprenderlo. ¿Cómo podemos aplicar esta aptitud natural a ocupaciones cotidianas como leer informes, revistas, periódicos, libros o cualquier otro material impreso?


Mi experiencia en la programación neurolingüística y el aprendizaje acelerado me permitió encontrar la forma de hacer frente al desafío. Actualmente PhotoReading se enseña en todo el mundo, y ahora es el momento de compartirlo con usted.

Todo empezó tal como lo relato a continuación.


Cuando era niño, mi pasión por el aprendizaje se manifestaba por todas partes excepto en clase. Aprendí mecánica desarmando bicicletas; electrónica, arreglando radios viejas; liderazgo en el campo de juegos, y música con mi banda de rock'n roll. Incluso hoy exploro el mundo con la avidez de un niño, y la educación tradicional me sigue pareciendo incompatible con el aprendizaje real.

La lectura fue para mí una fuente de constantes humillaciones escolares; de ahí que aprender de los libros fuera, en mi caso, un ejercicio lento y confuso: algo que procuraba evitar mientras fuera posible. Las raras veces que leía por gusto lo disfrutaba, lo que siempre me sorprendía. Sin

embargo la lectura me resultaba tan laboriosa que sólo lo hacía en contadítes años después de acabar mis estudios en la Universidad de Minnesota me sometí a una prueba de velocidad de lectura. Mi puntuación fue de 170 palabras por minuto con un nivel de comprensión del 70 por ciento. Me sentí avergonzado al darme cuenta de que, a pesar de los dieciséis años que había pasado en las aulas, el promedio de mis habilidades de lectura ni siquiera superaba la media; me había convertido en un experto en posponer la lectura.



Pensaba que para leer bien debía comenzar con la primera palabra del texto y luchar hasta llegar al final. Debía concentrarme en ver todas las palabras correctamente, captar el significado y recordar lo que se decía. También creía que las claves que determinaban mi eficacia de lectura consistían en recordar la totalidad de lo leído y poder realizar un análisis crítico del significado.




No cuestioné mi definición de lo que entendía como leer. Me sentía atrapado en la lectura a baja velocidad. Sabía que cuanto más rápido leyera, menos entendería. Después de siete años de actividad profesional como asesor de recursos humanos no había podido mejorar mis habilidades de lectura.

En 1984 decidí que la solución lógica era apuntarme a un curso de lectura rápida. Después de cinco semanas de entrenamiento mi puntuación era de 5.000 palabras por minuto con un nivel de comprensión del 70 por ciento.

Durante una de las clases, una chica sentada a mi lado se lamentó de que no podía superar las 1.300 palabras después de diez semanas de clases. Le sugerí "imaginar lo que sería si pudiera leer a mayor velocidad ahora". En el siguiente libro alcanzó las 6.000 palabras por minuto y su nivel de comprensión fue mayor.

Aunque era algo impresionante, la lectura rápida no me atraía. Recorrer con mis ojos una página pronto se convirtió en una tarea monótona. A los tres meses de haber acabado el curso, casi no usaba las técnicas, pero me seguía intrigando el potencial de la mente para procesar palabras escritas.



Empecé a darme cuenta de mi problema: era prisionero de dos concepciones opuestas de pensar. Una era producto del modelo de lectura de la escuela primaria. La opuesta surgía de saber que la mente humana puede lograr resultados mucho mejores. Experimentaba la misma sensación de confusión y de estar atrapado que sentí en una ocasión durante mi entrenamiento de piloto civil.

Me acordé de cuando ascendí con el instructor a 8.000 pies de altura y me dijo que volara a la menor velocidad posible, como si fuera a aterri-

zar. Reduje las revoluciones del motor y empujé hacia atrás la palanca de control para mantener la altitud. El avión respondió de inmediato y el morro apuntaba casi totalmente hacia arriba. El flujo del viento sobre las alas no producía suficiente sustentación para que el avión se sostuviera. Como no podía volar, empezó a precipitarse a tierra como una piedra.

Aterrorizado, empecé a tirar hacia atrás la palanca de mando, tratando desesperadamente de subir el morro y de que el avión pudiera volar. Esto hizo que las cosas empeoraran. El instructor parecía divertirse viendo mi pánico. ¿Qué era lo que estaba mal? ¿Por qué el avión no podía volar? Caíamos en picado, y el instructor, con voz calmada, me dijo: "Empuja la palanca hacia delante".

Comprendí que él no tenía la menor idea de cuál era el problema. Mientras yo trataba de levantar el avión accionando la palanca de control, él me ordenaba que me precipitara a tierra. Obviamente estaba loco.

El avión entró en barrena, y la Tierra se convirtió en una mancha que giraba y se acercaba a gran velocidad. Todo mi cuerpo se resistía a acatar su orden cuando insistía con más firmeza: "¡Empuja la palanca hacia delante!".

Finalmente, el instructor me hizo soltar la palanca y la empujó hacia delante, con lo que, inmediatamente, las alas y los alerones de la cola se nivelaron, y entonces la corriente apropiada de aire elevó el avión. Luego, tiró despacio hacia atrás la palanca cuando el avión empezó a volar de nuevo. A mí se me encogió el corazón.

¿Qué tiene que ver esto con la lectura?

Durante toda mi vida, la velocidad de lectura había estado condicionada por mi nivel de comprensión de las palabras sobre la página. Cada vez que leía más rápido de lo que podía entender, el miedo me hacía tirar la palanca hacia atrás. Tenía miedo de fallar como lector si no entendía todo. Mis estrategias para tratar de entender mejor y más rápido sólo empeoraban las cosas. Caía en barrena, y al leer me sentía como cuando mi avión se precipitaba a tierra.




¿Ha necesitado alguna vez la ayuda de un mentor que lo libere de una caída en picado? Yo sí. Por desgracia, no me había dado cuenta que desarrollar y potenciar mis aptitudes mentales podía resolver mi problema de lectura. Por suerte, los milagros ocurren. Varios hechos en los años siguientes me pusieron en el buen camino.


En otoño de 1984 empecé a estudiar el aprendizaje en los adultos y tecnologías de desarrollo humano. Quería saber cuál era la forma más efectiva para que la gente aprendiera. Mi empresa, Learning Strategies Corporation, llevaba más de tres años establecida y contaba con clientes que podían beneficiarse con mis estudios. Me motivaba en gran medida, también, la perspectiva de mejorar mis propias habilidades para el aprendizaje.

En uno de tantos seminarios y cursos a los que asistí, oí hablar de un instructor de una escuela de lectura rápida en Phoenix, Arizona. El instructor había realizado un experimento extraño en una de sus clases. Pidió a sus alumnos que hojearan de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, las páginas de un libro para que aprendieran patrones de fijación de los ojos. Después, por simple gusto, les sometió a una prueba de comprensión de lectura. Las puntuaciones que obtuvieron fueron las más altas que la clase había logrado hasta ese momento. ¿Fue casualidad? Los estudiantes formularon la hipótesis de que al volver la página quizá se producía un estímulo que podía ser procesado subliminalmente.

Por la misma fecha en que escuché esa hipótesis, en 1985, asistí a un taller de Peter Kline, un experto en aprendizaje acelerado. Cuando le conté mi interés por los avances en la investigación sobre la lectura me planteó un reto. Uno de sus clientes, IDS/American Express, quería un método de aprendizaje acelerado utilizando la lectura rápida. De repente, mi trabajo de consultor, mi posgrado y mi pasión por el aprendizaje se combinaban en un hermoso proyecto.



En otoño de 1985 empecé a investigar el procesamiento preconscious y la percepción subliminal. Los resultados de las investigaciones importantes indicaban que los seres humanos están dotados de un procesador preconscious en la mente, que puede absorber información visual sin que la mente consciente participe. Experimenté, empleando de distintos modos los ojos y el procesador preconscious, con diversos materiales escritos. Bautizamos el concepto de «fotografiar mentalmente» la página impresa con el nombre de *PhotoReading*.



Dediqué todo mi tiempo a diseñar un curso basado en el modelo de aprendizaje acelerado, las estrategias de lectura rápida, la tecnología del desarrollo humano de la programación neurolingüística y estudios del procesamiento preconscious. Pronto nació el curso de PhotoReading.

Uno de mis experimentos suponía volver a la escuela de lectura rápi-

da. Le pedí varios libros y pruebas a mi profesor. Después de fotoleer uno de los libros a razón de 68.000 palabras por minuto, mi nivel de comprensión de lectura fue de un 74 por ciento, aplicando el mismo tipo de prueba escrita que la escuela utilizaba años atrás.

¿Parece demasiado bueno para ser cierto? Puede ser. Si lo compara con la lectura o con la lectura rápida, es demasiado bueno para ser cierto. PhotoReading, sin embargo, era algo distinto. Algo poderoso estaba pasando, y la escuela confirmó el resultado.

En los meses de enero y febrero de 1986 impartí los seis primeros cursos experimentales a IDS y a otros cinco clientes de mi empresa. Los participantes describían durante las clases los logros inmediatos: menor estrés, sorprendentes mejoras de memoria, capacidad de lectura fluida, altas notas en los exámenes, los vendedores y abogados obtenían ganancias mayores, etcétera.

Estimulado por el revuelo causado, me dediqué a perfeccionar el diseño del programa, los materiales de enseñanza y un enfoque del marketing con mis socios. El 16 de mayo de 1986, el Departamento de Educación de Minnesota, después de examinar el programa de los cursos de PhotoReading y el funcionamiento de nuestra empresa, autorizó a la Learning Strategies Corporation para funcionar como escuela privada de formación profesional.

Desde el primer momento, los instructores de PhotoReading me ayudaron a convertir el curso de cuatro días en una experiencia de desarrollo y transformación de la vida. El curso se imparte en todo el mundo. El fin de este programa intensivo es adquirir nuevas habilidades que aumenten la eficacia de su lectura. Como la mayoría de los graduados admite, el curso transforma algo más que sus habilidades de lectura.

El sistema de PhotoReading con toda la mente lo lanza "en picado" y hace que el talento natural que tiene dentro de sí mismo salga a la luz. Esto significa que volará suavemente entre la información en lugar de perder el control del avión. Este libro le mostrará el sistema con claridad y paso a paso.

### *Un avance de lo que encontrará*

El sistema de PhotoReading con toda la mente consta de los siguientes cinco pasos: preparativos, prelectura, PhotoReading, activación y lectura rápida.

El sistema está basado en un conjunto de pasos secuenciales, aunque, en verdad, es un conjunto de opciones que pueden utilizarse en el orden que más se ajuste a sus necesidades. En la práctica, refleja las estrategias empleadas por los lectores altamente capacitados.





El poder secreto del sistema no son las técnicas, sino el cambio de perspectiva que éstas generan. Para utilizar el sistema y lograr sus objetivos debe desechar las estrategias ineficaces habituales.



En las páginas que siguen analizará las limitaciones que lo atan a sus facultades actuales. Aprenderá de qué manera puede incrementar sus limitadas aptitudes de procesamiento de la mente consciente y cómo rela-

*En todo este libro hago referencia a la mente no consciente. Este término es intercambiable con los términos mente profunda, mente paraconsciente y mente preconsciente. Algunos autores prefieren hablar de mente subconsciente o mente inconsciente para describir conceptos similares.*

cionarse con la mente no consciente, donde reside su talento natural. Puede poner en práctica inmediatamente las sencillas pautas de comportamiento que va a aprender.

En este momento, usted sólo es capaz de imaginar los efectos favorables al utilizar más y mejor su talento innato. En todos estos años de enseñar PhotoReading a miles de personas en el mundo entero he sido testigo de muchas transformaciones personales y profesionales. He aquí unos cuantos ejemplos:

- Una estudiante de secundaria fotoleyó el diccionario repetidas veces e incrementó su nivel de vocabulario de manera espectacular en los exámenes SAT (Scholastic Aptitude Test).
- Un abogado utilizó PhotoReading para ubicar con rapidez pasajes clave en extensos libros de derecho. Ahora, en lugar de gastar media hora en su visita diaria a la biblioteca de derecho, sólo necesita de tres a cinco minutos.
- Un escritor especializado en literatura técnica fotoleyó el manual del sistema de software de un cliente como paso previo a una reunión que sostuvo con los ingenieros del proyecto. Le bastaron 15 minutos para poder hablar con conocimiento de causa del sistema.
- Un técnico de mantenimiento de ordenadores localizó la información clave en los manuales de referencia en cuestión de segundos.
- A un abogado le tomó sólo tres minutos leer 300 páginas de un manual jurídico del Departamento de Transportes. Inmediatamente encontró dentro del texto el párrafo que contenía la información que necesitaba para ganar el pleito. El perito oficial —que había sido incapaz de localizar el párrafo en cuestión— quedó sorprendido ante la hazaña del abogado.
- Un especialista en aguas residuales de E. I. Dupont tenía que leer un voluminoso legajo de ordenanzas federales de OSHA (un organismo gubernamental) para prepararse para una reunión. Fotoleyó la documentación durante los treinta y cinco minutos que duró el vuelo que lo condujo al lugar de la reunión. En la reunión argumentó —correctamente— que para OSHA no era válida una información sobre el tratamiento de

aguas que tuviera más de tres años; un punto enterrado entre las ordenanzas que acababa de fotoleer.

Estos pocos ejemplos son sólo un botón de muestra. Nuestros clientes afirman que PhotoReading les ayuda a escribir informes, aprobar exámenes críticos, ser estudiantes brillantes, acabar la carrera, participar de manera adecuada en las reuniones, conseguir ascensos en el trabajo y poder leer más de lo que realmente disfrutaban.

Lo único que le pide PhotoReading son ganas de experimentar, de utilizar ideas nuevas, de relajarse y jugar. De esta forma, el talento que lleva dentro de usted se liberará. Vuelva a ser un niño —como era antes de que la educación lo atrapara—; vuelva a ser alguien curioso por naturaleza, que se maravilla, descubre y experimenta, y verá cómo un nuevo mundo de lectura fácil se desplegará ante usted.

La lectura se convertirá en una nueva fuente de poder personal y profesional. Su lectura será más eficaz cuando lea informes, o lea por placer, o cuando estudie o analice materiales escritos. Los beneficios que ofrece el sistema PhotoReading con toda la mente le ayudarán a crear una nueva calidad de vida que lo sorprenderá y maravillará.

El próximo capítulo lo encuentra preparado y listo para partir.







*Un estudiante mejoró sus notas en matemáticas en la escuela secundaria de 7 a 9 en un semestre. Dijo que fotoleer libros de matemáticas le ayudó a resolver mejor los problemas. Otro estudiante fotoleyó varios libros antes de preparar una monografía. El profesor escribió en su trabajo: "10 Sobresaliente, Tu escritura ha mejorado de un día para otro, ¿Cómo lo has hecho?"*

*Varios músicos han informado sobre los resultados de fotoleer música. Descubrieron que fotoleer las partituras antes de tocarlas por primera vez hace que la primera ejecución sea mucho más fácil; como si ya hubiesen ensayado la pieza.*

*Una actriz puede memorizar mejor su papel fotoleyendo primero el guión. También le ayuda a entender mejor a los personajes que interpreta.*

*A una psicóloga mexicana le pidieron que presentara los resultados de una investigación en un congreso en California. Eran 20 páginas, y como estaban escritas en español, habría tenido que traducirlas en el momento de la presentación. A pesar de ser bilingüe, le costaba traducir. Fotoleyó un diccionario Español-Inglés varias veces durante el día y la noche previos a la conferencia. Durante la misma se expresó en inglés con soltura y claridad. Dijo que estuvo relajada y cómoda todo el tiempo.*





## 2

# Viejos hábitos de lectura o nuevas formas de leer

Tómese un momento para hacerse una imagen mental del tipo de material de lectura que regularmente cae en sus manos. Entre estos materiales tenemos:

- Revistas
- Diarios de información general
- Diarios comerciales
- Correo
- Memorandos
- Manuales de instrucciones
- Material de entrenamiento
- Informes
- Propuestas
- Bibliografía sobre ventas
- Hojas de especificaciones
- Manuales de referencia
- Ensayos, biografías
- Novelas, poesía, cuentos

Conteste rápidamente a estas preguntas:

- ¿Cuánto entiende de lo que lee?
- ¿Cuánto recuerda de lo que lee?
- ¿Cuáles son sus puntos fuertes como lector?
- ¿Qué le gustaría cambiar de su forma de leer?

Imagínese dos posibles situaciones en su futuro, basadas en lo que ha leído hoy.

Esta es la primera, a la que llamaremos el yugo del lector elemental:

*Entra en la oficina la mañana del lunes y ¡o reciben pilas de memorandos, informes, manuales y periódicos sin leer, que se acumulan sobre el escritorio. Las pilas de papel son como una especie de regañina. En lugar de ocuparse de ellas, las esconde en un cajón. Fuera de la vista, ¿fuera de la mente...? No puede evitar preocuparse porque puede haber enterrado una idea o hecho vital, un dato crítico que podría darle un ascenso o evitar un error grave. Mientras realiza sus tareas rutinarias, entrevistas y llamadas telefónicas, se repite que va a leer todo eso... mañana.*

*La situación en su casa es similar. Hay pilas de revistas, diarios y correspondencia sin tocar que se amontonan en su espacio vital. Las expectativas de lidiar con ellos se postergan en el mejor de los casos. ¿Qué opina de leer por placer —para disfrutar— novelas, biografías y libros que está guardando para un día especial? Ese día se esconde detrás de iiencimientos, crisis y compromisos previos.*

*A veces una mejor educación o entrenamiento parece ser la respuesta. Le gusta la idea de mejorar en su profesión y ganar más. Una pregunta lo frena siempre: ¿cómo voy a leer todo?*

*Aun si, por un milagro, usted conquistara todas estas pilas de material sin leer, todavía tendría que enfrentarse al desafío de recordar, explicar y aplicar lo que hubiera leído. Así pues, enfrentado a todas estas posibilidades, pospone la lectura para otro día y vive en un estado de confusión, caos y tranquilidad desesperación.*



. ¿Le resulta familiar esta situación? ¿Trata de salir adelante en la era de la información usando las habilidades que aprendió en la escuela primaria?

Ahora imagine esta segunda posibilidad, a la que llamaremos el placer del fotolector:

*Empieza cada día con la información que necesita para tomar decisiones efectivas y precisas. Desaparecen las pilas de memorandos, informes, manuales y periódicos sin leer.*

*La lectura de informes técnicos, que antes consumía muchas horas de su tiempo, ahora sólo le toma 15 minutos. Al final de la jornada mira su escritorio limpio, y se siente listo para el próximo día.*

*Esto vale también para su vida personal. Vive una vida sin desorden. Ya no hay pilas de libros, revistas, diarios y correspondencia sin tocar, que antes invadían su espacio. Diez o quince minutos diarios bastan para mantenerlo al tanto*

## Viejos hábitos de lectura o nuevas formas de leer 2-3

*de las últimas noticias. Ahora tiene tiempo para novelas, revistas y el placer de leer cosas no relacionadas con su trabajo.*

*Sus nuevas habilidades para la lectura disipan cualquier temor relacionado con nuevos estudios o con la ampliación de sus conocimientos profesionales. Asiste a cursos para completar su educación, ascender, aprender nuevas habilidades, expandir su conocimiento y satisfacer su curiosidad general. Da un vistazo a las guías de los cursos sabiendo que puede mantenerse al día con el material de lectura y cumplir sus metas con óptimos resultados. Muchas veces puede realizar las lecturas de un semestre entero en la semana que compra los libros. Las tareas de lectura durante el semestre serán repasos de lo que ya ha leído. La lectura de media docena de libros para los exámenes le llevará una o dos horas.*

*Siempre que lee, lo hace con una sensación de relajación sin esfuerzo. Su conversación y escritura son fluidas y persuasivas. Es más fácil que aprueben sus propuestas porque sus recomendaciones están respaldadas por datos sólidos. La gente comenta la amplitud de sus lecturas y la profundidad de sus conocimientos.*

*Termina sus actividades de lectura y le queda tiempo libre. Puede leer varios libros en el mismo tiempo que antes empleaba para uno solo. Puede extraer lo que quiere de una revista completa en el tiempo que antes leía un artículo. De una sola sentada puede reducir o eliminar las pilas "para leer". Y con el tiempo extra, puede ocuparse de las prioridades en su lista de cosas pendientes. En el proceso también gana tiempo para holgazanear.*



Mantenga este cuadro en su mente por unos segundos más. Saboree los sentimientos de placer y dominio que resultan. Disfrute del tiempo, dinero y placer extra que la lectura le agrega a su vida. ¿No es placentero?

### *Decida ahora su futuro*

Un mensaje que espero extraiga de este libro, entre los demás, es que usted puede elegir qué cuadro prefiere. Usted elige los caminos que conducen a uno y otro mundo. Ya tiene el poder de recrear cualquiera de las dos posibilidades futuras, y es imperativo que decida y dé forma al futuro que quiere.

Si esta invitación a modelar su destino como lector le parece absurda o excesiva tenga en cuenta un dato estadístico: menos del diez por ciento de la gente que compra un libro pasa del primer capítulo (¡Felicitaciones! Ya está en el segundo).

Mucha gente que se apunta al curso de PhotoReading dice que generalmente nunca pasa de la cubierta del libro que compra. Se limitan simplemente a acumular o hacer circular libros, revistas, folletos, correspon-

dencia, memorandos e informes. No habría diferencia si la información en estos materiales estuviera escrita con tinta evanescente.



Conforme avance en la lectura de este libro, descubrirá un juego de herramientas que le permitirá adquirir una nueva experiencia de leer. Utilice las herramientas y podrá hacer realidad la situación de lectura ideal. Si no pasa de este capítulo, no sabrá lo que es leer de otra forma.

### *Rompa con los viejos hábitos*



Sé que quiere resultados, y probablemente va a probar varias de las técnicas que recomiendo. Sin embargo, para lograr resultados no basta con intentar nuevas estrategias de lectura. Debe aceptar una visión alternativa de lo que puede ser la lectura.



Repase todo lo que sabe sobre la lectura y habrá definido las barreras que dificultan obtener resultados nuevos. La escuela primaria nos marca con un modelo de lectura que limita nuestras mentes. Este modelo o "paradigma" ejerce un tremendo poder sobre nuestras acciones y resultados potenciales.

La lectura elemental es una actividad bastante pasiva, muchas veces realizada sin un fin determinado. ¿Alguna vez se ha tomado diez minutos para leer un artículo, sólo para darse cuenta de que es una pérdida de tiempo? Eso pasa cuando lee de forma pasiva.

Se piensa, también, que hay que leer todo a la misma velocidad; generalmente avanzamos a través de cualquier tipo de material —desde historietas hasta libros de texto— a la misma velocidad. Tiene más sentido obtener información de un diario especializado a una velocidad diferente de la que usaríamos al leer una novela por placer.

Con la lectura elemental nos sentimos presionados para entender correctamente todo lo que leemos la primera vez. Queremos entenderlo a la primera. Si no lo hacemos, creemos que somos malos lectores. Los músicos no pretenden tocar la música de una partitura de modo perfecto la primera vez. ¿Por qué deberíamos ser lectores perfectos?

Piense en todo lo que se supone deberíamos hacer con la primera lectura de un documento: entender la estructura, captar los términos básicos, y seguir el argumento principal o acontecimientos centrales. Además, tenemos que recordarlo todo, criticarlo y citarlo de forma adecuada.



Ante este tipo de exigencias, la mente consciente muchas veces se ve superada y, literalmente, se bloquea. Es lo que pasa cuando sentimos ansiedad, cuando llegamos al final de un párrafo y no tenemos idea de lo que acabamos de leer. ¿Nunca le ha sucedido?

Sentirse superado por demasiada información es fácil en esta época en que la información nos invade. ¿Alguna vez se ha sorprendido reco-

riendo una página con la vista mientras su mente estaba en otra cosa? Es como si la luz estuviera encendida, pero no hubiera nadie en casa.

Tanta información causa un *shock*. Es decir, se produce un cortocircuito en las conexiones internas de la mente. Una sobrecarga en las líneas quema la instalación.

Este fallo del nivel consciente convierte el flujo de información en un goteo mientras leemos. Cuanto más hechos, detalles y otra información intentamos cargar, menos recordamos.

En esta era en la que la información nos inunda, es fácil sentirse como una persona muriéndose de hambre con una lata de sopa, pero sin abrelatas. Con las habilidades de lectura elementales, muchas veces tenemos hambre: recorreremos libros, periódicos, manuales y correspondencia para darnos cuenta que hay algo que no captamos. Cualquier cosa útil de estas pilas de información permanece oculta para nosotros.

*El procesador analítico y lineal de la mente consciente puede manejar sólo siete (más o menos dos) bits de información a la vez.*

¿Nos proporcionarán los hábitos elementales de lectura lo que necesitamos? Si la respuesta es NO, usted sabe que el problema existe y eso es bueno. Usted ha ingresado en un lugar poderoso, y se encuentra en el punto preciso para cambiar.

### *Adopte nuevas formas de lectura*

Los lectores tienen un enfoque distinto del modelo de lectura de la escuela elemental. Son flexibles en su lectura, ajustan la velocidad al tipo de material que tienen a mano. Saben lo que quieren de ese material. Saben encontrar la información que les es provechosa.

Los mejores lectores son personas activas, con un propósito claro, curiosas, y su entrega es total. Estas eficaces estrategias de lectura se integran a su repertorio mientras aprende el sistema de PhotoReading con toda la mente. En el proceso de aprendizaje, descubrirá usted mayor retención, memoria y placer.

PhotoReading hace que usted sustituya el modelo de lectura elemental por el de la lectura con toda la mente, de ahí que usted acabará por rechazar el enfoque tradicional de la lectura. Por eso puede encontrar mucha gente que dice que PhotoReading no funciona. La siguiente anécdota ilustra lo que digo.

Un colega de Learning Strategies Corporation descubrió que incluso los profesores universitarios se resisten a aceptar los nuevos paradigmas. Los miembros de la facultad de una universidad en Minnesota intentaron boicotear nuestra oferta de

*Con el sistema de PhotoReading con toda la mente usted usa su mente creativo-intuitiva así como la mente lógico-crítica para lograr sus objetivos.*





cursos de PhotoReading alegando que es imposible que PhotoReading funcione.

Sintiéndonos invulnerables, estuvimos de acuerdo en hacer una demostración. Se proyectó un volumen de la ley de patentes de Estados Unidos, página por página, en una pantalla de televisión. Mi colega fotoleyó el material mientras se mostraban aproximadamente, 30 páginas por segundo (más de 690.000 palabras por minuto). Después obtuvo una puntuación del 75 por ciento de comprensión. Además dio detalles de los dibujos de seis patentes e identificó correctamente su secuencia numérica.

El paradigma había cambiado delante de sus ojos. ¿Creen que apoyaron el curso? No. No hay que ver para creer. Para cambiar el paradigma hay que creer antes de ver. Piense en PhotoReading como un cambio de paradigma, y logrará lo "imposible".

### *No se pueden "leer" 25.000 palabras por minuto*

Antes de aprender PhotoReading mucha gente oye anécdotas como la anterior y responde: "¡Están locos! No hay forma de leer tan rápido".

Tienen razón. Nadie tiene una "mente consciente" capaz de leer a esa velocidad. PhotoReading no es la "lectura" tal como la conocemos. Este tipo de procesamiento de información es posible sólo cuando desconectamos momentáneamente la mente analítica, lógica y crítica. No totoleemos con la mente consciente. En lugar de eso, activamos zonas de nuestra mente que no se utilizan durante la lectura convencional. Esto quiere decir, literalmente, que utilizamos el cerebro de forma diferente.

Todavía tenemos que enfrentar los desafíos cotidianos de la lectura, por eso permítanos valemos de un enfoque de la lectura que utiliza ambos hemisferios del cerebro. El hemisferio izquierdo rige la capacidad de analizar, organizar información y razonar lógicamente. El hemisferio derecho la capacidad de sintetizar, comprender, crear imágenes internas y responder intuitivamente.

Cuando se aprende a fotografiar mentalmente un libro a la velocidad de una hoja por segundo — alrededor de 25.000 palabras por minuto —, se está adoptando un nuevo enfoque del procesamiento de información. A tal velocidad el viejo método de izquierda-a-derecha, palabra-por-palabra, línea-por-línea de la lectura elemental no funciona. En lugar de eso, se afronta la página escrita utilizando capacidades del hemisferio derecho del cerebro.

Después de fotoleer un libro, el siguiente paso es estimular y activar su cerebro. Este paso de "activación" (como lo llamamos) le permite extraer la información que necesita del libro para cumplir el propósito de su lectura.

Aceptar que se puede procesar la palabra escrita en un nivel no consciente cambia el paradigma de la lectura. Haga este cambio, y logrará que su lectura sea poderosa, eficaz y fácil.



### *Siga un camino inesperado hacia el éxito*

Algunos aspectos de PhotoReading pueden parecer extravagantes al principio. En lugar de aprender las consabidas técnicas de lectura rápida, aprenderá la técnica de la mandarina, de la salchicha, del soñar lúcido y otros procesos atípicos. Tengo el propósito de guiarlo en una experiencia que nunca ha experimentado, que probablemente no desee, y que no piensa necesitar.

¿Le suena raro? No es peor que descubrir los principios de la física aprendiendo a esquiar. ¿Por qué no hacerlo? Para ayudar al cambio de paradigma, debemos tomar un camino diferente, inesperado. De otra manera, trataríamos de resolver nuestro problema de lectura con soluciones que se adaptan a nuestra visión actual del problema.



Por ejemplo, cuando tenemos mucho para leer, tendemos a leer más rápidamente... pero nuestra comprensión decae. Entonces leemos más despacio, y saturamos nuestra mente consciente. El resultado no es un incremento de la velocidad ni de la comprensión sino un enorme conflicto interno. Este conflicto reproduce los problemas que habíamos tratado de resolver. Y todavía nos queda mucho por leer.

### *No más excusas*

Si la idea de hojear un libro a la velocidad de una página por segundo le suena rara, recuerde que un nuevo enfoque siempre suena estafalario cuando lo vemos a través de un lente viejo. Cuando los paradigmas cambian, todo empieza de nuevo. Las viejas reglas no pueden aplicarse más. Incluso, pueden ocurrir cambios profundos sin dolor, en un instante, y tener efectos de largo alcance.

Me gusta la forma en que uno de nuestros graduados de PhotoReading, un ingeniero mecánico, lo describe: "Es aterrador pensar que nuestras mentes son ilimitadas. Elimina todas las excusas". Si se siente incómodo con la idea del cambio de paradigma, reflexione sobre las palabras de otro licenciado: "Ingrese a lo desconocido. No tenga miedo. Va a encontrar tierra firme, o le enseñarán a volar".

Debemos probar nuevas actitudes y experimentar nuevas acciones. De lo contrario, ¿cómo podemos conseguir resultados en nuestra vida? Un participante de una de nuestras clases superó su miedo al éxito y dijo: "Finalmente entiendo. Este curso puede transformar mi vida, pero estaba

actuando como si lo pudiera hacer sin cambiar ninguna de mis creencias o comportamientos anteriores".

### *Lo que tiene que abandonar*

Tal vez haya oído decir alguna vez: "*Para ganar algo hay que perder algo*". Para lograr sus objetivos en la lectura se aplica el mismo principio.

Para dominar PhotoReading debe abandonar:

- la baja autoestima como estudiante
- los hábitos de autoderrotismo, como los aplazamientos y la desconfianza en sí mismo
- el perfeccionismo, el pensamiento de "todo o nada" que nos lleva al fracaso en lugar de a la retroalimentación y el aprendizaje
- la falta de confianza en la mente interna y en las habilidades intuitivas
- la necesidad de saber todo ya
- la ansiedad por el rendimiento
- la estresante sensación de urgencia.



Lea los puntos.

Y sobre todo, debe abandonar actitudes negativas que se interponen en su camino al éxito. Por ejemplo, un participante de la clase de PhotoReading nunca se consideró un lector y su creencia se transformó en una barrera personal: "Simplemente no creo poder aprender esto". Otro participante de la misma clase también dijo tener poca habilidad como lector, pero su actitud era más abierta con respecto a abandonar sus limitaciones: "Voy a hacer todo lo que sea necesario para dominar esto".

\* Ambas personas aprendieron a fotoleer. La primera, al aferrarse a una creencia negativa, tuvo más problemas para descubrir las verdaderas habilidades que poseía como lector. Cuando logró el importante cambio interno, el sistema de PhotoReading con toda la mente lo ayudó a cambiar sus resultados en la vida.

Los cambios que introduce PhotoReading en su vida pueden ser muy profundos, y tienen una ventaja adicional: no necesita abandonar el placer de la lectura. En realidad, logrará mantener su capacidad de lectura normal. Una mujer que adoraba las novelas exclamó después de hacer el curso de PhotoReading: "¡He redescubierto el placer de la lectura!". Su lectura por placer se transformó en una experiencia más rica y completa.

## *Este es el sistema*

Las exigencias que usted como lector en nuestra era de la información debe afrontar son enormes. El sistema de PhotoReading con toda la mente puede ayudarlo a dominar cualquier desafío. Funciona con cualquier tema y se adapta de forma flexible a diferentes propósitos, formatos, velocidades y niveles de comprensión.

Los cinco pasos del sistema de PhotoReading con toda la mente usan las habilidades de toda su mente con poder y eficacia. Con él puede enfrentarse a cualquier tipo de material y obtener, con seguridad, lo que necesita.

Demos un vistazo a los pasos ahora. En los próximos cinco capítulos va a desarrollar habilidades para aplicar cada paso de forma eficaz.

### *Paso 1: Preparación*



Lea hasta el final del capítulo.

El primer requisito para una lectura eficaz es tener un sentido claro del *propósito*. Es decir, hay que establecer de forma consciente qué es lo que buscamos al leer. ¿Quizá necesitemos un resumen de los puntos principales, o averiguar cómo se soluciona un problema específico? ¿Tal vez tengamos que hacer una determinada tarea y lo que buscamos es sólo las ideas que nos ayuden a realizarla? El propósito actúa sobre la mente como una señal de radar y nos permite obtener los resultados que deseamos obtener.

Impulsados por un propósito claro entramos en un estado de *alerta relajada*; es decir, el estado de aprendizaje acelerado. Mientras estamos en ese estado no existen el aburrimiento ni la ansiedad. Estamos haciendo un esfuerzo, pero no nos preocupan los resultados. ¿Ha visto cómo juegan los niños pequeños? Es un ejemplo de ese estado relajado pero dotado de un propósito que buscamos aquí.

### *Paso 2: Prelectura (o inspección previa) (preview)*

Nuestro próximo paso es *examinar* el material. En esta etapa, nuestro objetivo no es entender el contenido detalladamente, sino captar su estructura. Con un libro, esto se puede lograr con un barrido visual de la cubierta, el índice, los glosarios, las solapas y cualquier parte del texto que resalte visualmente, como títulos, letras en negrita y en cursiva.

Durante esta etapa usted recopila, también, una lista de términos clave o *palabras gatillo*, que son las que designan



los conceptos o sucesos centrales. Las palabras gatillo alertan a su mente sobre los detalles que usted podría querer explorar más adelante.

Bien hecha, la prelectura lleva poco tiempo y es algo placentero. Unos cinco minutos por libro, tres minutos para un informe, y sólo treinta segundos para un artículo. Durante ese tiempo, clarificamos y pulimos nuestro propósito, *revisamos* las palabras gatillo y decidimos si continuamos leyendo o no. No se preocupe si decide no leer algo que no se adecua a sus necesidades o intereses.

La prelectura está basada en un principio importante: el aprendizaje eficaz muchas veces se realiza "del todo hacia las partes". Es decir, empezamos teniendo una visión de la totalidad y después abarcamos los pequeños detalles.

La prelectura es como ver un libro con rayos X para hacerse una idea general de la estructura subyacente. Según los estudiosos del aprendizaje, entender la estructura nos permite concebir lo que ellos llaman un esquema; o, en otras palabras, un conjunto de posibilidades de lo que va a aparecer. Cuando conocemos la estructura del texto escrito podemos ser más precisos al imaginar su contenido. En consecuencia, nuestra comprensión y el placer de leer serán mayores.

En resumen, la prelectura nos muestra el esqueleto del libro o artículo. En los siguientes pasos del sistema de PhotoReading con toda la mente se le agrega el cuerpo al esqueleto.

### *Paso 3:Fotoleer*



La técnica de PhotoReading nos sume por completo, en primer lugar, en un estado mental relajado, alerta, llamado estado de aprendizaje acelerado. En este estado, las distracciones, miedos y tensiones parecen desaparecer

Después ajustamos nuestra visión al estado de *fotofoco*. El objetivo aquí es usar nuestros ojos de una manera nueva: en lugar de enfocar cada palabra, ablandamos los ojos para que nuestra visión periférica se expanda y, de esta forma, nuestro campo visual abarque la página entera.

El estado de fotofoco crea una ventana mental y física que permite exponer directamente al cerebro los estímulos visuales entrantes. En este estado, fotografiamos mentalmente la página entera y la exponemos a la acción del procesador preconsciente de la mente. La exposición de cada página estimula una reacción neuroiológica directa. El cerebro lleva a cabo su función de reconocimiento de patrones sin la interferencia de los procesos de pensamiento crítico/lógicos de la mente consciente.

A razón de una página por segundo fotoleerá un libro entero en un

tiempo de tres a cinco minutos. No estamos hablando de la lectura tradicional. Después de fotoleer quizá tenemos muy poco material en la mente consciente, lo que significa que quizá no tenemos acceso consciente a la información. Los siguientes pasos nos ayudan a crear formas de acceso consciente a la información que hemos integrado.

### *Paso 4: Activación*



Durante la activación estimulamos al cerebro *planteando preguntas a la mente* y explorando las partes del texto que nos han atraído más. Es entonces cuando *superleemos* las partes más importantes por medio de un rápido barrido con la vista del centro de cada página o columna.

Cuando lo consideramos conveniente, nos *sumergimos* en el texto para concentrarnos en lo que leemos y comprender los detalles. Cuando nos sumergimos nos dejamos guiar por nuestra intuición cuando nos dice: "¡Vuelve al último párrafo de la página 147! Sí, ese es. Las ideas que quieres están allí".

En este libro aprenderá varias técnicas de activación. Todas le permitirán recuperar la información que PhotoReading ha dejado grabada en lo más profundo de su mente. Las técnicas de activación hacen que trabaje todo el cerebro y le permiten relacionar lo leído con su mente consciente; de esta forma usted alcanzará los objetivos que se fijó al definir el propósito de su lectura.

### *Paso 5: Lectura rápida*

*Leer es aprender realmente de las páginas escritas. Cuando se ensaya por primera vez una obra musical (o cuando se juega en un campo de golf desconocido) no se aspira a hacerlo perfectamente. Aprenderá al practicar y ensayar varias veces. El enfoque múltiple de la lectura con el sistema de PhotoReading con toda la mente reproduce el método adecuado para aprender cualquier cosa nueva.*

El paso final del sistema de PhotoReading con toda la mente está más relacionado con la lectura convencional y la lectura rápida. Al practicar la lectura rápida, sus ojos recorren rápidamente el texto desde el principio hasta el final. Usted dispone del tiempo que estime necesario y ajusta, cuando así lo desea, la velocidad de lectura en función de la complejidad, conocimiento previo del tema e importancia del material. La clave es la flexibilidad.



El gran mérito de la lectura rápida estriba en que disipa el temor de muchos fotolectores

novatos a olvidar lo leído o a que no se les haya quedado grabado ni una pizca de lo que leyeron. La lectura rápida hace participar de modo directo a la mente consciente y satisface nuestra necesidad de comprender con claridad el contenido

Recuerde que este paso se realiza después de los otros. Esos pasos nos familiarizan con el texto. Habrá ocasiones en que no le hará falta la lectura rápida porque ya habrá satisfecho sus necesidades.

Con esta idea en mente está listo para hacerlo.



*Una administrativa contribuyó a que en su empresa se implantara el sistema de PhotoReading con el fin de que sus compañeros de departamento pudieran aprender nuevas habilidades para sobrevivir al torrente de información que los inundaba. Unos años más tarde fue contratada por una compañía más grande para desempeñar un puesto directivo importante. Su salario era varias veces mayor que el que recibía como administrativa. Le dijo a su jefe que las técnicas de lectura y aprendizaje que logró desarrollar gracias al sistema PhotoReading con toda la mente, le permitieron avanzar en su carrera profesional.*

*Una estudiante del cuadro de honor de una escuela secundaria estaba muy presionada por la gran cantidad de deberes para hacer en casa. Debido a la tensión tenía con frecuencia dolores de cabeza y pinzamientos crónicos en la espalda y cuello. Después de aprender PhotoReading descubrió que los dones naturales de su mente no necesitaban ser forzados. El sistema de PhotoReading con toda la mente le permitía relajarse mientras alcanzaba su objetivo. Por ejemplo, terminó un trabajo difícil de sociales, que normalmente le hubiera llevado dos horas, en sólo quince minutos. Siguió estando en el cuadro de honor, desaparecieron sus dolores de cabeza, y descubrió que hay otra vida después de los deberes.*

*Varios fotolectores que necesitaban gafas con mucha graduación contaron que hubo un cambio en el deterioro de su vista. Al año de aprender los pasos de PhotoReading, sus exámenes anuales de visión no revelaron el deterioro progresivo esperado. De hecho, las gafas que les prescribieron tenían menos graduación. En cada caso, los optometristas que les midieron la vista dijeron que esta reversión era muy rara.*



novatos a olvidar lo leído o a que no se les haya quedado grabado ni una pizca de lo que leyeron. La lectura rápida hace participar de modo directo a la mente consciente y satisface nuestra necesidad de comprender con claridad el contenido

Recuerde que este paso se realiza después de los otros. Esos pasos nos familiarizan con el texto. Habrá ocasiones en que no le hará falta la lectura rápida porque ya habrá satisfecho sus necesidades.

Con esta idea en mente está listo para hacerlo.



*Una administrativa contribuyó a que en su empresa se implantara el sistema de PhotoReading con el fin de que sus compañeros de departamento pudieran aprender nuevas habilidades para sobrevivir al torrente de información que los inundaba. Unos años más tarde fue contratada por una compañía más grande para desempeñar un puesto directivo importante. Su salario era varias veces mayor que el que recibía como administrativa. Le dijo a su jefe que las técnicas de lectura y aprendizaje que logró desarrollar gracias al sistema PhotoReading con toda la mente, le posibilitaron avanzar en su carrera profesional.*

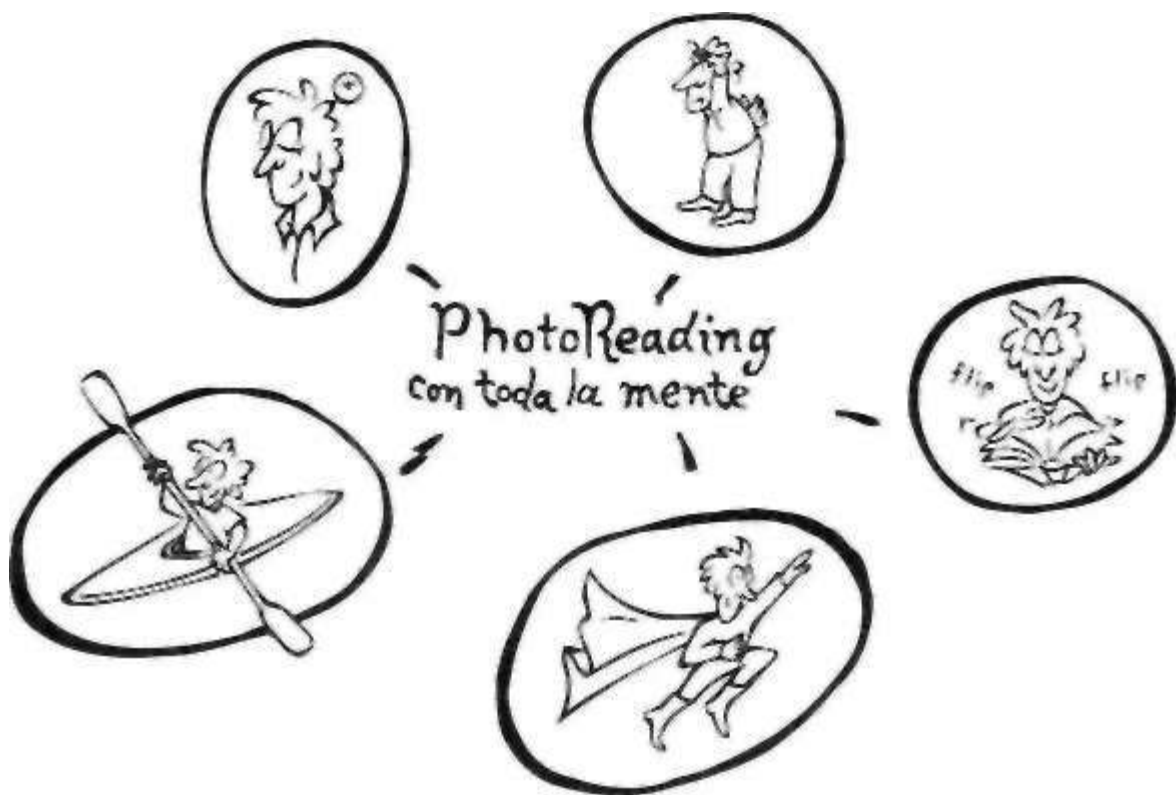
*Una estudiante del cuadro de honor de una escuela secundaria estaba muy presionada por la gran cantidad de deberes para hacer en casa. Debido a la tensión tenía con frecuencia dolores de cabeza y pinzamientos crónicos en la espalda y cuello. Después de aprender PhotoReading descubrió que los dones naturales de su mente no necesitaban ser forzados. El sistema de PhotoReading con toda la mente le permitía relajarse mientras alcanzaba su objetivo. Por ejemplo, terminó un trabajo difícil de sociales, que normalmente le hubiera llevado dos horas, en sólo quince minutos. Siguió estando en el cuadro de honor, desaparecieron sus dolores de cabeza, y descubrió que hay otra vida después de los deberes.*

*Varios fotolectores que necesitaban gafas con mucha graduación contaron que hubo un cambio en el deterioro de su vista. Al año de aprender los pasos de PhotoReading, sus exámenes anuales de visión no revelaron el deterioro progresivo esperado. De hecho, las gafas que les prescribieron tenían menos graduación. En cada caso, los optometristas que les midieron la vista dijeron que esta reversión era muy rara.*

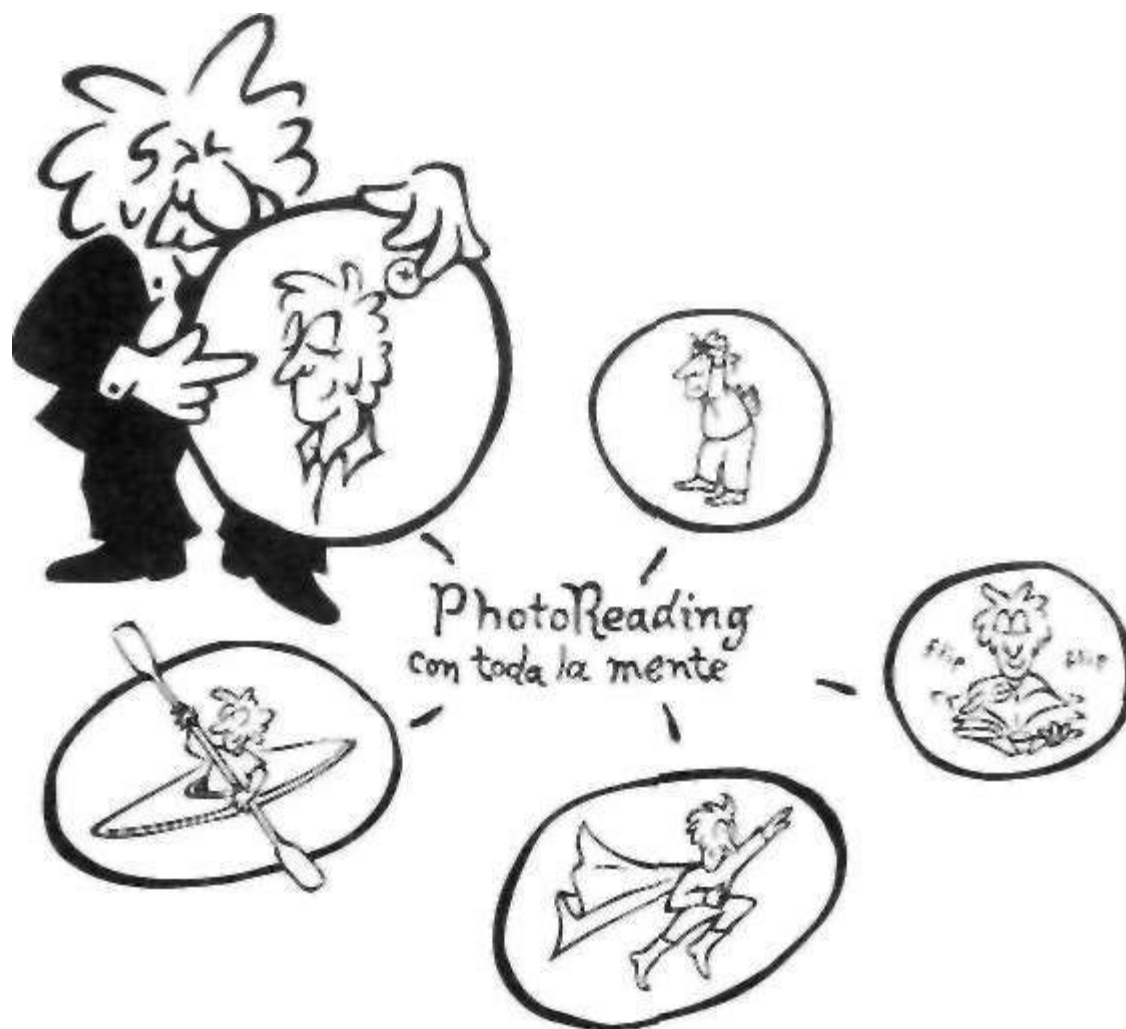


Segunda parte:

Aprenda el sistema de  
PhotoReading  
con toda la mente







3

## Paso 1: Preparación

Realizo mejor cualquier actividad, desde dar una conferencia en público hasta pescar, si estoy bien preparado. Pero acostumbraba a elegir un libro o revista y a empezar a leer sin ninguna preparación.

Ahora trato la lectura como una actividad con un objetivo determinado. Algunos minutos de preparación aumentan mi concentración, comprensión y retención al leer. La preparación puede parecer simple, pero es la base de la lectura eficaz. Todos los pasos del Sistema de PhotoReading con toda la mente implican alguna preparación.

Prepararse para fotoleer es mucho más que abrir el libro para leerlo. Implica establecer su propósito y fijar su punto de atención para ingresar en el estado mental ideal.

## 2. Establezca su propósito

La idea de establecer el propósito no es nueva. Francis Bacon, el filósofo inglés del siglo XVI, la expresó claramente: "Algunos libros son para degustarlos, otros para tragarlos, y unos pocos, masticarlos y digerirlos. Es decir, algunos libros son para ser leídos sólo fragmentariamente, otros se leerán sin curiosidad; y unos pocos se pueden leer en su totalidad, con diligencia y atención".

Toda lectura está al servicio de un propósito, ya sea éste consciente o inconsciente. Cuando establecemos explícitamente nuestro propósito, aumentamos las posibilidades de lograrlo. El propósito libera las capacidades. Casi cualquier cosa puede lograrse con un fuerte sentido del propósito. El propósito es la locomotora que tira del sistema de PhotoReading con toda la mente. Esta premisa es más importante que la velocidad, la comprensión o cualquier otra preocupación.

Establecer el propósito genera una sensación de poder que puede percibirse emocional y físicamente. Los lectores con un propósito firme perciben de forma distinta el acto de leer. Se sientan a leer como si fuera un trabajo. Cuando usted actúa con un propósito firme, todo su cuerpo está alerta y fuerte.

Establezca su propósito planteándose preguntas tales como:

- *¿Cuál es la finalidad esencial de este material? ¿Espero actuar o hablar de forma diferente tras haberlo leído? Quizá tan sólo quiero pasar el tiempo o saborear la experiencia de leer.*
- *¿Qué importancia tiene este material para mí? A la larga, ¿qué valor tendrá? ¿Me enriquece leerlo? Si así fuera, ¿hasta qué punto?*
- *¿Qué nivel de detalles quiero? ¿Al terminar de leerlo quiero tener una idea general? ¿O me basta con saber cuáles son los puntos principales? ¿Quiero recordar determinados hechos u otros detalles? ¿Es importante para mi propósito leer todo el documento? ¿Podría alcanzar mi meta si leo sólo un capítulo o sección?*

*Ejemplo de un propósito: un consultor de recursos humanos fue a una biblioteca para fotoleer el informe de la empresa de un eventual cliente, antes de su primera reunión. En los ocho minutos que utilizó, su meta era captar la esencia de dicha compañía, de dónde provenían y hacia dónde se encaminaban. Su objetivo era sintonizar con los ejecutivos y vincular sus habilidades, de modo eficaz, a las necesidades presentes y futuras de la empresa.*

*Ejemplo de un propósito: un banquero deseaba configurar su nuevo ordenador para instalarle una nueva impresora. Después de varias horas de intentarlo sin éxito y antes de acostarse, fotoleyó ambos manuales. Su propósito fue que su mente interna pensara en los detalles del problema y los tuviera resueltos al levantarse al día siguiente. A la media hora de haberse despertado, la impresora ya estaba trabajando perfectamente.*



*tea solamente lo que está en cursiva.*

- *¿Cuánto tiempo quiero dedicar ahora a satisfacer mi propósito?* Al fijarme un espacio de tiempo, me comprometo a ocuparme de la tarea. Le estoy dando la máxima importancia a la lectura, porque es la única cosa que he elegido hacer en este momento.

En resumen, ¿quiere tener una idea general de la información o quiere tener los detalles? ¿Quiere estudiar algo o sólo relajarse y disfrutar?

Demasiada gente está embarcada en un viaje que no conduce a ninguna parte. Se enfrentan a la lectura sin tener idea de hacia donde quieren ir. Si no encuentro valor a lo que estoy leyendo, me pregunto: "¿Cuál es mi propósito?". Invariablemente, la respuesta es siempre un resonante "¿Qué?". Si no tengo un propósito, mi lectura es pasiva y por lo general una pérdida de tiempo.

El propósito y la administración del tiempo son inseparables. En la era de la información, no podemos pretender leer todos los documentos a la misma velocidad o con el mismo nivel de comprensión. Esto es imposible, dada la cantidad de material que necesitamos leer, y tampoco es deseable. Como dijo Francis Bacon, algunas cosas vale la pena leerlas con diligencia y atención, otras no merecen ser leídas.

No olvide que su propósito puede ser muy ingenioso. Por ejemplo, su propósito principal al leer en la sala de espera del dentista puede ser -distraerse: simplemente quiere evitar pensar en el sonido del taladro en la sala de al lado. Este es un propósito legítimo y sugiere una experiencia distinta de lectura.

Establezca su propósito cada vez que lea. Este hábito hace que su mente participe y aumenta la concentración. Cuando usted establece su propósito, todo el poder de su mente entra en juego.

Además, tener un propósito alivia el sentimiento de culpa, una palabra que surge muchas veces cuando la gente se refiere a sus hábitos de lectura. Muchos de nosotros estamos marcados por reglas estrictas de cómo "deberíamos leer". Un hombre dijo: "Me he comprado la maldita revista, y aunque no quiera leer todos los artículos, estoy obligado a terminarla".

Un propósito claro le permite desechar, con sobradas razones, el material que no necesita leer. Simplemente elimine las publicaciones que no tengan ningún valor para usted.

Establecer un propósito puede llevarle sólo cinco segundos, y los resultados pueden ahorrarle cientos de horas a lo largo de su vida. Esta técnica es tan poderosa que puede cambiar instantánea y permanentemente la eficacia de su lectura.





## 2. *Ingrese en el estado ideal para la lectura*

Cuando leo mejor, mi cuerpo está relajado y mi mente alerta. Si mantengo una alerta relajada, puedo entender, retener y recordar mejor al leer.

Para ayudarse a establecer rápida y fácilmente el estado ideal de alerta relajada, puede usar la "técnica de la mandarina". Esta simple técnica dirige su atención automáticamente y mejora su rendimiento en la lectura.

Los estudios demuestran que tanto la lectura como la memoria requieren atención. Su mente consciente puede prestar atención a siete bits de información al mismo tiempo. (Por eso los números de teléfono originalmente no podían sobrepasar los siete dígitos). En otras palabras, dispone aproximadamente de siete unidades de atención en cualquier momento.

La investigación también indica que fijar una unidad de atención en un solo punto ayuda a centrar eficazmente las otras unidades de atención al leer. El lugar donde fija su punto de atención es importante. Por ejemplo, al conducir, el mejor punto de atención es la calle, no el claxon o el parachoques del coche que va delante. Para un lector eficaz, el punto de atención ideal es justo detrás y en la parte superior de la cabeza.

La técnica de la mandarina le ayuda a localizar y mantener el punto ideal de atención y crea instantáneamente el estado de mente y cuerpo alerta y relajado deseado para leer. Estos son los pasos a seguir:

- Sostenga una mandarina imaginaria en su mano. Sienta el peso, color, textura y perfume. Imagine que tiene una mandarina y puede soportarla con una mano. Ahora láncela a la otra mano y atrápela. Hágalo varias veces utilizando ambas manos.

- Ahora, con su mano dominante llévela a la parte posterior y superior de su cabeza. Toque esa zona suavemente con la mano. Imagine la sensación de la mandarina apoyada ahí mientras baja su brazo y relaja los hombros. Puede imaginar que esta es una mandarina mágica y que se quedará en cualquier lugar que la coloque.

- Cierre los ojos con suavidad y deje que la mandarina se equilibre en la parte posterior de su cabeza. Perciba su estado mental y físico mientras hace esto. Se sentirá relajado y alerta. Con los ojos cerrados, imagine que su campo visual se abre.

- Mantenga esa sensación de alerta relajada mientras abre sus ojos y empieza a leer.

Este es un experimento que puede hacer para descubrir los efectos potenciales de la técnica de la mandarina. En una página de este libro que todavía no haya leído —sin colocar la mandarina en su lugar— lea dos o



tres párrafos. Reflexione sobre la experiencia. Después ponga la mandarina en su lugar usando el método recién explicado, y lea dos o tres párrafos nuevos. Compare las experiencias.

Durante este experimento, puede sentirse plenamente consciente de estar haciendo algo diferente. Si es así, quizá le sea difícil detectar el efecto. Algunas personas informan que su campo visual se amplió, sus ojos se movieron con fluidez, con menos paradas o saltos, y fueron capaces de leer frases o toda la oración de un vistazo.

Jugar con esta técnica le permite fluir a través del material de lectura con mayor velocidad y facilidad. Su habilidad para concentrarse en la información mejora, y la lectura se hace más relajada.

Primero colocará conscientemente la mandarina en la parte de atrás de su cabeza. Pronto se convertirá en algo automático, que fijará una de sus unidades de atención en el lugar cada vez que comience a leer.

Este estado de alerta mental y relajación física es también excelente para otras actividades y, de hecho, está demostrado que permite alcanzar el máximo del rendimiento humano. El estado en el que está inmerso en este momento es similar a la contemplación, a la meditación y a la plegaria.

- Este estado de relajación no es lo mismo que el sueño o la modorra. La diferencia es que usted enfoca la mente desde un estado de calma interior. De esta forma, tiene acceso a todos sus recursos interiores naturales.

### *Integre todo*

Este procedimiento le ayudará a prepararse para leer en 30 segundos. Si lo desea, un amigo puede guiarlo paso a paso, o bien puede grabarlo en una casete para escucharla después.

- Deposite los materiales de lectura frente a usted. No los lea todavía.
- Empiece a relajarse cerrando los ojos. Tome conciencia de su cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Su columna está derecha, su postura es cómoda y su respiración relajada.
- Mentalmente, establezca el propósito de su lectura. (Por ejemplo: "Durante los próximos diez minutos voy a leer este artículo en la revista para conseguir ideas que mejoren mis habilidades para administrar bien el tiempo".)
- Coloque la mandarina imaginaria en la parte superior y posterior de su cabeza.



*Lea los puntos.*

- Perciba su estado alerta y relajado. Esboce una sonrisa con los ojos y la boca para relajar la cara. Aunque tenga los ojos cerrados, puede imaginar que su campo visual se abre. Tiene una conexión directa ojo-mente.
- Ahora, a un ritmo cómodo para usted, al tiempo que mantiene este estado de alerta relajada, abra suavemente los ojos y empiece a leer.

### *Más sobre la técnica de la mandarina*

A mucha gente le resulta difícil alcanzar el estado ideal de lectura, especialmente en la oficina. Cuando leemos en nuestro trabajo, el teléfono no deja de sonar, alguien charla en el pasillo, tenemos que darnos prisa para una reunión, y las más inoportunas ideas sobre la compra diaria, o las reparaciones del coche, bloquean nuestra mente. En tal estado de confusión, ¿adónde va a parar nuestra atención? Se dispersa. La lectura es casi imposible.

En contraste, el estado ideal para leer es el estado fluido, cuando estamos totalmente absorbidos por la tarea que estamos haciendo. En ese momento entra en juego la técnica de la mandarina.

A mediados de la década de los ochenta, leí en el *Brain/Mind Bulletin* un fascinante artículo acerca de Ron Davis, un especialista en la lectura. Davis tenía dislexia, un problema de lectura. Al buscar la solución del problema, hizo un descubrimiento.

Descubrió que la gente con dislexia tiene un punto de atención inconstante, que se mueve por el espacio sin asentarse en un punto fijo. Los lectores eficaces, por otro lado, tienen un punto fijo de atención ubicado justo detrás y en la parte superior de la cabeza.

Se entrenó para redirigir su atención, y mejoró sus habilidades de lectura, escritura y ortografía de tal forma que pasó de un nivel elemental al universitario en menos de tres años. En la actualidad, Davis dirige una clínica privada para gente con problemas de lectura. Sus sesiones comienzan entrenando a sus clientes a encontrar este punto, que él llama "epicentro de la conciencia visual" (*visuo-awareness epicenter*).

Experimenté esta técnica y comprobé inmediatamente un aumento en mi concentración y facilidad de lectura. Si esta técnica ayuda a los disléxicos, pensé, ¿cuál será el efecto en un lector normal adulto, cuya permanente dispersión le ha impedido leer eficazmente?

El trabajo de Davis me hizo dar un salto creativo. Para lograr el efecto del "epicentro de la conciencia visual" desarrollé la técnica de la mandarina.

La técnica de la mandarina tiene efectos benéficos inmediatos sobre la mayoría de las personas. Para comenzar, se sumen rápidamente en un estado de alerta relajada. Además pueden calmar sus mentes y enfocar

automáticamente la atención. El resultado es una mejora instantánea de su habilidad como lectores.

A lo largo de la historia, la técnica de la mandarina nos ha sido transmitida de diferentes formas, La gorra china del pensamiento, el sombrero del brujo, y hasta el original concepto del "sommbrero de burro", eran aparatos para enfocar la atención, aunque le parezca increíble. Todos hacen que parte de su atención se fije en un punto situado arriba y detrás de la cabeza.



Experimente con esta técnica. Si no logra imaginarse una mandarina, pruebe otra forma de fijar su atención en el punto superior y posterior de la cabeza. Imagine que usa un sombrero de ala ancha, con un pájaro sentado arriba. Sienta el sombrero que descansa en su cabeza y enfoque la atención en el pájaro.

Otra forma es imaginarse que está fuera de su propio cuerpo, y que mira por encima de su cabeza mientras lee. Notará un gran cambio en su manera de sentir cuando practique esta técnica.

Cuando fija su punto de atención con cualquiera de estas técnicas y abre los ojos, algo raro pasa. De repente, el material que está leyendo parece más manejable. Su campo visual se agranda e incluso puede ver sus manos que sostienen las páginas. En este estado, está preparado para recibir mucha más información visual que antes.

Su estado mental es lo que cuenta. No intentamos mantener la sensación de la mandarina todo el tiempo que leemos. Conseguir un punto fijo de atención es como colocar la piedra angular, la que sostiene al arco. Esta piedra situada en la parte superior mantiene al resto de las piedras en su lugar.



De la misma manera, un punto fijo de atención parece aglutinar las otras unidades de atención y dirige su enfoque hacia la lectura. Una vez que lo haya fijado, olvídense de él. Cuando pasa bajo un arco, no lo tiene que llevar consigo. Continúe y comience su lectura. Su mente se ocupará del resto.

Tómese un momento para pensar cómo puede usar lo que ha aprendido en este capítulo:

- La preparación es la base del sistema PhotoReading con toda la mente.
- Los dos componentes de la preparación son establecer el propósito e ingresar en el estado mental ideal con un punto fijo de atención en la parte superior y posterior de la cabeza.
  - Leer con un propósito es leer con poder.
  - La técnica de la mandarina es una forma de fijar su atención, que lo lleva automáticamente al estado mental ideal.

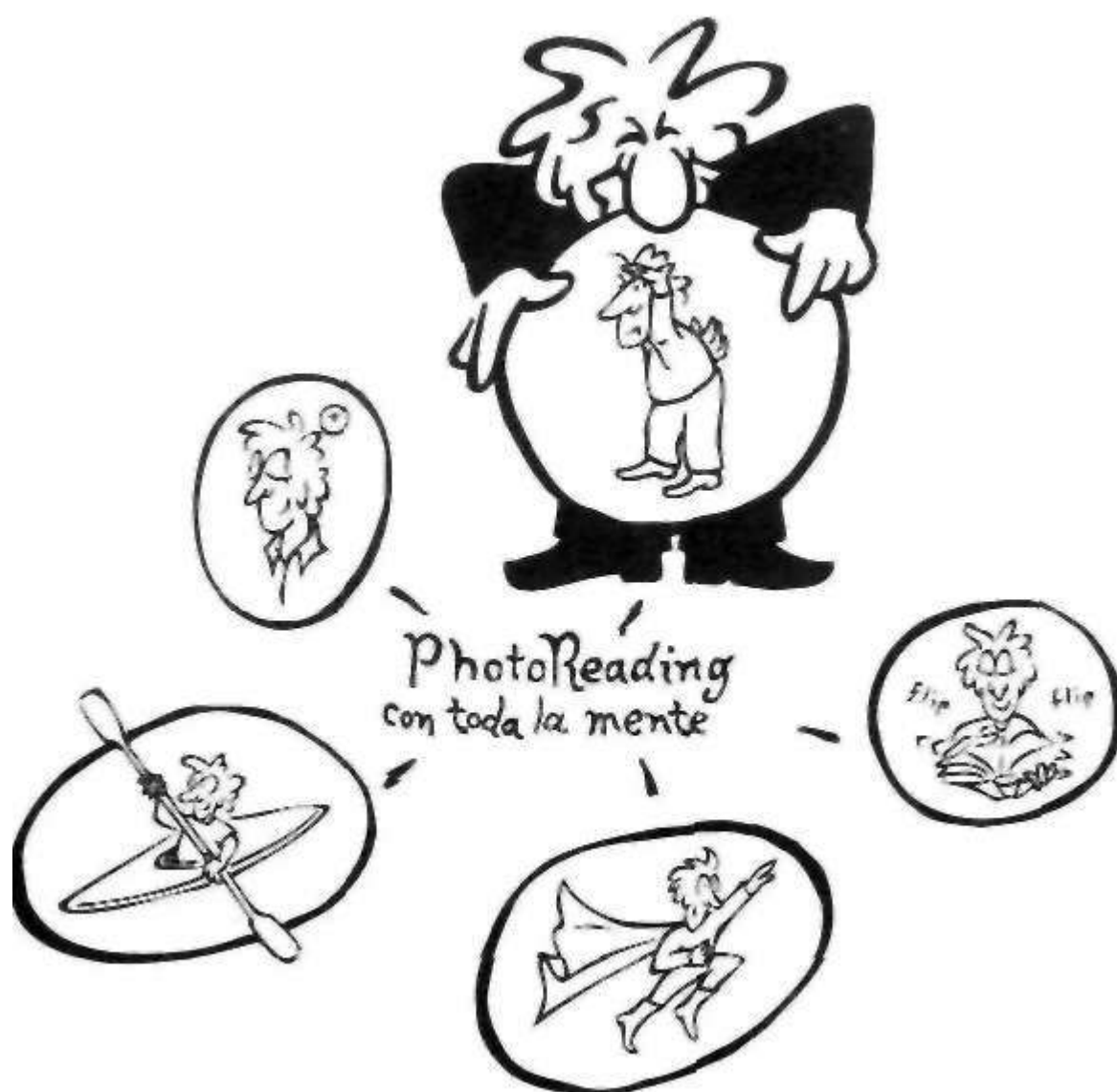


Lealos  
puntos.

Permítase un momento para aplicar esta técnica al resto de los capítulos de este libro. Visualícese leyendo el resto de este libro con un propósito firme. Imagine mover su atención a un punto justo detrás y hacia la parte superior de su cabeza. Vuelva a percibir el cambio en su estado físico al hacerlo. Mientras lee, se siente más relajado, centrado, atento y completamente absorto. Ahora se encuentra suspendido en un estado fluido, listo para aprender. Su próximo paso es la...







## 4

### Paso 2: Prelectura (*preview*)

Sólo podemos leer lo que ya conocemos. Es decir, el cerebro humano sólo puede comprender patrones que le son familiares. Cuánto más sepa sobre un texto antes de leerlo, más fácil será la lectura.

El camino rápido para descubrir patrones dentro de un texto es la prelectura (o inspección previa). Acelera su comprensión y sólo lleva unos minutos, o, a veces, unos segundos. Hay tres etapas en la prelectura:

1. Examinar (*survey*) el material escrito
2. Descubrir palabras "gatillo" en el texto
3. Revisar (*review*) y determinar la finalidad de seguir leyendo



## 2. Examinar el material escrito



Cuando mi esposa y yo nos planteamos comprar nuestra casa, primero exploramos el barrio. Caminamos hasta la orilla del lago y dimos una vuelta a la manzana, después fuimos en coche hasta la escuela primaria y hasta el pueblo. Miramos el mapa y exploramos los pueblos vecinos y los parques regionales. En otras palabras, examinamos el territorio.



Cuando se plantee leer un libro, revista u otra publicación, déle previamente un vistazo- Descubrirá su estructura y sabrá cómo proceder. Recorra el material escrito y fíjese en:

Lea los puntos.

- títulos y subtítulos
- la lista de contenidos
- fecha del copyright
- índice
- texto en negrita o cursiva, y titulares
- texto de la cubierta y la contracubierta
- la primera y última página de los libros, o, en otros documentos, el primer y último párrafo de las secciones
- el material que destaca, como cuadros, figuras o tablas
- resúmenes, presentaciones o reseñas.

Se sorprenderá al ver cuánto puede ganar con esta estrategia. En algunos casos, encontrará todo lo que quiere saber por medio de esta exploración.



El examen le permite saber de qué parece tratar el texto y puede ayudarlo a predecir qué esperar de él. Puede orientarlo para buscar información importante.

Los libros del tipo "Cómo", por ejemplo, generalmente presentan una cantidad de actividades para realizar en cierto orden. Un libro del tipo "Qué", muchas veces presenta un problema y ofrece una solución.

No pierda mucho tiempo en este examen: un artículo corto, 30 segundos; uno más largo o un informe, 3 minutos; un libro, de 5 a 8 minutos. Es todo. Si dedica más tiempo, probablemente esté leyendo en la forma acostumbrada y no haciendo un examen.

El examen tiene otra ventaja. Fomenta la memoria a largo plazo, porque le ayuda a comprender y clasificar el material que lee. Lo anima a construir estructuras mentales de lo que lee. Cualquier material que organice activamente podrá ser recordado con más facilidad.

## 2. Descubra palabras "gatillo" en el texto

¿Ha notado alguna vez al leer, que determinadas palabras parecen salirse de la página, como si reclamaran una atención especial? Es muy probable que las palabras importantes sean puntos centrales del mensaje del autor. Estas palabras tienen una urgencia. Parecen decir: "¡Mírame!". Esas son las palabras "gatillo".

Las palabras "gatillo" son palabras clave, es decir, términos usados muchas veces, muy visibles, que sirven para exponer las ideas centrales. Son los asideros que le ayudan a comprender el significado del texto.

Las palabras "gatillo" ayudan a la mente consciente a formular preguntas para que las conteste la mente profunda. Su mente no consciente tiende a destacarlas en su búsqueda por el texto mientras le ayudan a conseguir su propósito.

Localizar palabras "gatillo" es simple. En el capítulo 2 de este libro hay varios ejemplos. Allí menciono la lectura elemental, el cambio de paradigma, el propósito y las creencias. Esos términos son ejemplos de palabras "gatillo" al describir un problema y las formas de resolverlo.

La mayoría de las personas ubica fácilmente las palabras "gatillo" en obras no literarias, como ensayos, biografías, etcétera. Se quedan en blanco cuando realizan la prelectura de obras literarias como cuentos, novelas y poesía. Las palabras "gatillo" de las obras literarias son, por ejemplo, los nombres de personas, lugares y cosas.

Localizar este tipo de palabras es una forma divertida de explorar el agua antes de zambullirse para buscar el significado. Hojee 20 páginas de un libro para ver qué palabras llaman su atención.

Todo lo que examine le ayudará en su búsqueda: el índice de materias, la cubierta, los títulos, el índice analítico. En este último, busque las palabras que al lado indican un mayor número de páginas. Probablemente sean palabras "gatillo" importantes.

Al principio sugiero que retenga en su mente entre cinco y diez palabras "gatillo" de un artículo; para libros, escriba una lista de veinte a veinticinco palabras "gatillo". Debería poder alcanzar estas cifras en dos minutos o menos.

Siéntese relajado y con ganas de jugar, y le será más fácil localizar los términos más importantes.

## 3. Revisión

La última parte de la prelectura lo ayudará a evaluar lo que ha obtenido de su examen y de la lista de palabras "gatillo". Haga un mini-inventario.

*Regla 80/20: si todos los ítems están organizados según su valor, 80% del valor surge del 20% de los ítems, mientras que el 20% del valor restante surgirá del 80% de los ítems.*

Determine si quiere seguir adelante con el documento y extraer más del contenido. Piense si puede conseguir lo que quiere mediante la lectura, o si necesita redefinir ese propósito. ¿Recuerda la regla 80/20? Pregúntese si este libro o artículo se relaciona con su "20 por ciento máximo".

Después de la prelectura, puede decidir no leer el documento. Esa es una de las decisiones más beneficiosas en esta era de exceso de información. Líbese del problema de absorber información que no necesita. Tiene otras cosas que hacer. Ahorre tiempo para ellas.

O tal vez decida que sólo necesita conocer el documento de forma general. Si más adelante quiere información más específica, sabrá dónde encontrarla. Es como usar una enciclopedia: no tiene que memorizar todo el contenido de cada tomo. Sólo necesita saber lo suficiente para sacar el volumen correcto de la estantería.

### *Lea como si fuera de compras*

Su cerebro es insuperable cuando se trata de clasificar percepciones y reconocer patrones. La prelectura lo ayuda a lograr ambas cosas. Le permite construir categorías con significado, establecer patrones y localizar conceptos centrales que le permitirán la comprensión. Comience por descubrir ese porcentaje del texto, situado entre el 4 y el 11 por ciento, que contiene el mensaje clave y satisface su propósito.

Sin categorías, el texto se asemeja al mundo de un recién nacido. Algo así como un desfile constante de visiones, sonidos y otras sensaciones sin relación alguna; una "deslumbrante y zumbadora confusión", como la describió el psicólogo William James.

El secreto de una prelectura exitosa es evitar profundizar demasiado rápido en un texto. Puede ser tentador interrumpir y comenzar a leer en busca de detalles. Es importante que detecte su urgencia por enfocar los detalles; deje que pase y vuelva a esta inspección previa.

Usted quiere obtener el máximo beneficio de cada minuto que invierte en la lectura. Si comienza a leer buscando detalles con demasiada rapidez, podría empezar muy pronto a reducir la velocidad, y se fatigará al leer párrafos y páginas que no son pertinentes para su propósito. Esto hará que pierda el impulso, se esfume su interés y que incluso se eche una excelente siesta.

Para que esto no suceda, evite ir a los detalles. Esto fortalece su motivación. Crea el deseo de encontrar más, para llenar la estructura general que se está formando en su mente.



Esta es una de las partes más jugosas de la prelectura: estar hambriento de información e ideas. El hambre aumenta su compromiso con la lectura y estimula a toda la mente para lograr sus deseos.

Realice una prelectura cada vez que desee leer un texto. La lectura de un documento más largo o más complicado sin inspeccionarlo antes es como ir al supermercado para comprar una manzana y buscar en cada estante hasta que logra encontrarla. En lugar de eso, busque la sección de frutas y camine sin dilación hacia lo que quiere. Al leer, esto significa tomar el camino recto que conduce a los párrafos que satisfacen su propósito más directamente.

En este capítulo usted ha aprendido que:

- Preleer permite a su mente crear patrones para aumentar la velocidad y comprensión al leer.
- Para preleer debe examinar el material escrito, descubrir palabras "gatillo" en el texto y revisar.
- Examinar es explorar los límites de lo que está leyendo para entender su estructura y saber cómo proceder.
- Las palabras "gatillo" son los términos clave que lo ayudan a formular preguntas que su mente profunda se ocupará de resolver más adelante.
- La revisión es un mini-inventario que ayuda a comprobar que lo que está leyendo es lo que corresponde a su propósito.

Para aplicar la técnica de prelectura, dedique un momento a imaginar los tipos de materiales de lectura a los que podría enfrentarse la próxima semana. Imagine una prelectura de esas variadas fuentes de información. Observe cómo un momento de prelectura puede ahorrarle horas de tiempo esa semana, porque puede localizar rápidamente la información que quiere y eliminar lo redundante e innecesario mientras lo pasa de largo.

El capítulo 5 lo lleva al siguiente paso, fotoleer, el más estimulante y excitante de todos.



*Lealos  
puntos.*



*Un ejecutivo dijo que fotoleer docenas de libros sobre principios de administración había mejorado su desempeño laboral. Otro recibió un aumento extraordinario de sueldo un año después del curso de PhotoReading. Dijo que desarrolló una comprensión tan extraordinaria de su ramo laboral gracias a PhotoReading que mejoró su productividad de forma increíble.*

*Un pastor fotoleyó una parte de la Biblia antes de dormirse una noche. Soñó con una parábola bíblica y cómo ésta se relacionaba con un problema en la vida de uno de sus feligreses. Su clarividente sueño le permitió ayudar al feligrés.*

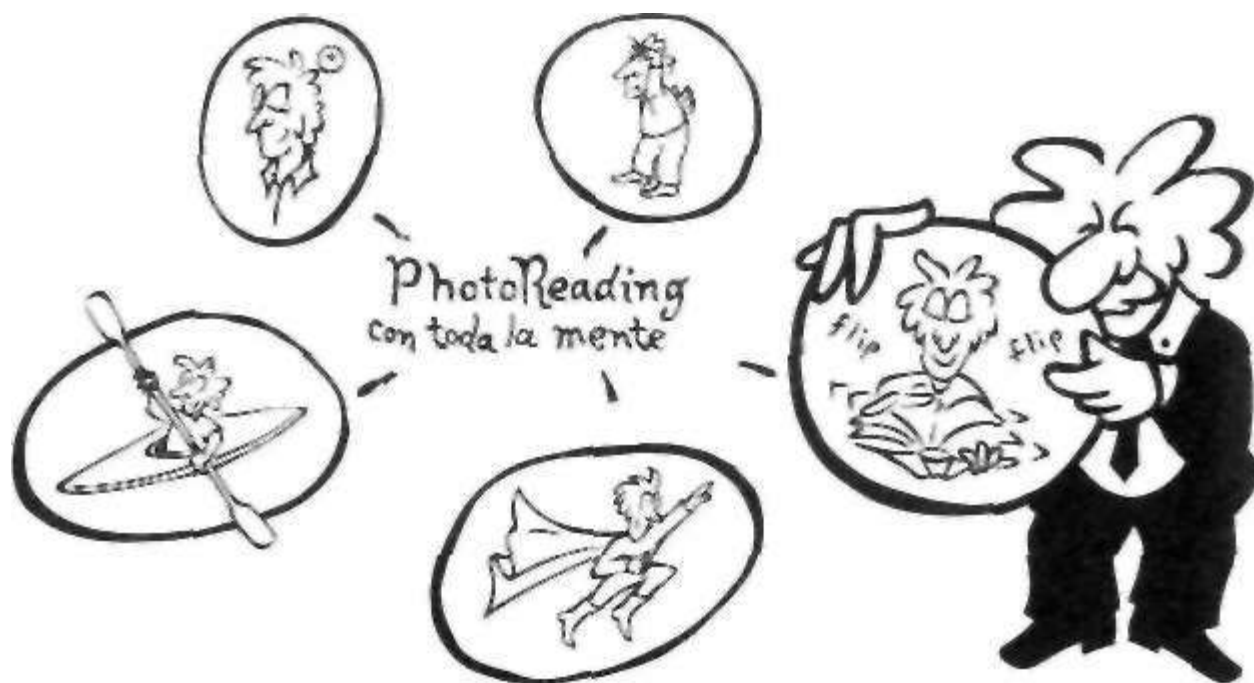
*Un hombre de negocios fue invitado a presentar una ponencia en una asamblea. No tuvo tiempo para consultar libros, tomar notas y escribirla. Sólo pudo fotoleer varios libros, y pensó que saldría bien librado. Para su sorpresa, presentó la ponencia con mucho aplomo. Incluso presentó estadísticas que simplemente se le ocurrieron y que, en apariencia, le fueron suministradas por su mente no consciente. Más tarde verificó cada dato en los libros: la reacción de su audiencia fue excelente.*

*Un programador de ordenadores descubrió que fotoleyendo páginas de códigos, podía descubrir rápidamente fallos en los programas. Otro programador dijo que su habilidad para programar mejoraba mucho cuando fotoleía aplicaciones escritas por otros programadores.*

*Un farmacéutico comprobó que fotoleer sus libros de la universidad lo ayudaba a entender las tablas que antes le presentaban problemas.*







5

## Paso 3: Fotoleer

¡Fotoleer cambiará su vida! Es el paso más estimulante de este sistema y el que actúa más directamente sobre el cerebro. Para dominarlo tiene que mantener una actitud abierta y estar predispuesto a jugar.

La fotolectura está basada en la habilidad natural del cerebro de procesar información en el nivel preconscious. A aquellos que se dejan llevar y confían en que su mente hará el trabajo, la fotolectura les ofrece una gran oportunidad para descubrir su verdadero potencial para el aprendizaje.

Con la fotolectura, usted expone su cerebro a los patrones del texto y fotografía mentalmente cada página impresa. No es una técnica que requiera un gran esfuerzo ni es algo que la mente consciente pueda entender. Querer perfeccionarla a marchas forzadas puede ser contraproducente. Simplemente practíquela y disfrute los resultados.

En las próximas páginas, aprenderá cómo llevar a cabo cada paso del proceso de fotoleer. Después de aprenderlos, juegue fotoleyendo este libro.





### 1. Prepárese para fotoleer

Prepararse para fotoleer implica la toma de algunas decisiones. ¿Qué quiere fotoleer? Coloque el material de lectura delante de usted y pregúntese si puede privarse de los minutos que necesita para fotoleerlo.

¿Por qué quiere tomarse el tiempo necesario para fotoleer el material? Especifique con claridad qué es lo que espera obtener del material. Repetirá más detalladamente este acto de establecer el propósito más adelante en el proceso. El propósito es esencial.

Opte por permanecer atento durante esta experiencia y libérese de cualquier interferencia externa. Mantenga una actitud abierta y una postura cómoda, erguida, relajada. Prepárese para ingresar en el estado de aprendizaje acelerado.

*El proceso de fotoleer consta de los siguientes seis pasos ordenados del siguiente modo:*

1. Prepararse para fotoleer.
2. Ingresar en el estado de aprendizaje acelerado.
3. Afirmar su concentración, impacto y propósito.
4. Ingresar en el estado de fotofoco.
5. Mantener un estado constante mientras fotolee.
6. Cerrar el proceso

### 2. Ingrese en el estado de aprendizaje acelerado



En una etapa anterior del sistema de PhotoReading con toda la mente, ingresó en un estado de alerta relajada antes de preleer el texto. Antes de fotoleer, el objetivo es experimentar un estado cerebral más receptivo, en el que sus capacidades mentales se han incrementado, al igual que su disposición para el aprendizaje.



El siguiente es un procedimiento para ingresar en ese estado, llamado estado de aprendizaje acelerado. Al principio, este procedimiento puede llevar varios minutos. Algunas veces, sin embargo, alcanzará el estado deseado en el tiempo que le lleve hacer una inhalación profunda seguida de una exhalación suave.



- Póngase cómodo. Cuando aprenda esta técnica por primera vez, acuéstese. Después, siéntese cómodamente en una silla.
- Inhale profundamente. Exhale, después cierre los ojos.
- Experimente la relajación física completa. Haga una inhalación profunda y retenga el aire por un momento. Mientras exhala despacio, piense en el número tres (3) y repita mentalmente la palabra "relax". Esta es su señal de relajación física. Después relaje progresivamente los grupos musculares principales de su cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Imagine una corriente de relajación fluyendo por todo su

cuerpo. Deje que cada músculo se ablande hasta que esté cómodamente relajado y sin tensión.

- Ahora calme su mente. Haga una inhalación y retenga el aire por un momento. Exhale despacio, piense en el número "dos" (2) y repita mentalmente la palabra "relax". Esta es su señal de relajación mental. Libérese de los pensamientos sobre el pasado o el futuro. Enfoque su conciencia en el momento presente. Mientras exhala, deje que las tensiones, ansiedad o problemas se alejen hasta desaparecer. Mientras inhala, deje que la paz y la tranquilidad fluyan por todo su cuerpo.

- Haga otra inhalación profunda y manténgala por un momento. Exhale despacio, escuchando mentalmente el sonido del número "uno" (1). Mientras lo hace, imagínese una hermosa flor. Esto es señal de que está en un estado de concentración consciente y ha ingresado en el nivel de recursos de la mente, un estado de creatividad y capacidad expandida para el aprendizaje.

Imagínese en un lugar hermoso y tranquilo. Tome conciencia de las visiones, sonidos y sentimientos tranquilizadores que siente allí. Imagine que transcurre una hora. Permítase descansar aquí cómodamente durante unos momentos.

*Los estados cerebrales se caracterizan por experiencias subjetivas y medidas de frecuencia (Hz designa los hercios o ciclos por segundo) electroencefálicas (EEG).*

*Beta=12-23 Hz, estado de vigilia.*

*Alpha= 8-12 Hz, alerta relajada; óptimo para el aprendizaje.*

*Theta= 4-8 Hz, profundamente relajado, bueno para imágenes internas, asociado con la creatividad.*

Antes de continuar con los siguientes pasos, recuerde liberar cualquier tensión o distracción que pudiera subsistir. Recuerde mantener este estado de relajación física y mental mientras fotolee.

El procedimiento de ingreso en el estado de aprendizaje acelerado le permite establecer contacto con su mente no consciente. Cuando ingresa en este estado físico y mental, se activa el hemisferio derecho del cerebro y éste está listo para procesar información. Este estado le permite sensibilizarse más con sus propias ideas positivas. Mientras está en este estado tan armonioso, tiene acceso a la "base de datos" más profunda de

su memoria a largo plazo.

Algunas clases, libros y casetes de relajación y meditación pueden ayudarlo a conseguir la entrada al estado de aprendizaje ideal. Las casetes "Paraliminales" ("Paraliminal Tapes"), de Learning Strategies Corporation, ponen a su alcance técnicas de relajación similares a las utilizadas en las clases de PhotoReading.



### 3. *Afirme su concentración, impacto y propósito*

Los pensamientos pueden ayudar o entorpecer el proceso del aprendizaje. Los pensamientos positivos ayudan al aprendizaje, y los negativos lo impiden.

Llenar su mente de pensamientos positivos le puede ayudar a desarrollar habilidades y a conseguir resultados deseados. Estos pensamientos, llamados afirmaciones, ayudan a dirigir el material que usted fotolee hacia su mente profunda. Las afirmaciones más útiles para fotoleer son:

- Mientras fotoleo mi concentración es absoluta.
- Todo lo que fotoleo tiene un impacto duradero en mi mente profunda y está a mi disposición.
- Deseo la información que contiene este libro (decir el título) para lograr mi propósito (vuelva a enunciar su propósito).

Las afirmaciones orientan a su mente no consciente porque establecen claramente objetivos. El proceso de afirmación también permite soslayar las limitaciones impuestas por la mente consciente. Redirige cualquier diálogo interno negativo y le abre la posibilidad de éxito.

Es importante que su objetivo o propósito sea algo que usted puede alcanzar. Un objetivo mal formulado sería: "Quiero tener una memoria fotográfica de todo lo que fotolea". Como este no es el fin de PhotoReading, y acordarse perfectamente de todo no es razonable, un objetivo mal formulado conducirá a la frustración o al incumplimiento de la meta.

Un objetivo bien formulado sería: "Absorber completamente este material y acelerar mi aplicación de las técnicas y conceptos en mi vida". El logro de este objetivo está a su alcance y le dará mayor serenidad y mejores resultados.

### 4. *Ingrese en el estado de fotofoco*

El estado de fotofoco usa su sentido de la vista para enviar información visual directamente a su mente no consciente. En este paso, se aprende a usar su sistema visual de forma diferente a como se hace en la lectura tradicional. En lugar de un enfoque fijo sobre las palabras individuales y grupos de palabras, mire "suavemente" para ver toda la hoja al mismo tiempo.

Cuando comencé a elaborar el método de PhotoReading, sabía que, con el enfoque fijo, los ojos envían información a la mente consciente. Con PhotoReading había que enviar información, a través del procesador



Lealos  
puntos.



preconsciente, a la mente profunda. Surgió, entonces, mi pregunta: "¿Cómo puedo ver algo sin enfocarlo fijamente?".

Desenfocar no era la solución. Sólo me hacía sentir desorientado y soñoliento. Mi sensación de alerta relajada se esfumaba, como si mi claridad mental y física estuvieran conectadas con mi claridad visual.

Una tarde, mientras meditaba sobre esta paradoja, leí un artículo de una profesora de artes plásticas llamada Betty Edwards. En su libro "*Drawing on the Right Side of the Brain*" (*Aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*, Ed. Urano, 1994), decía: "Si quiere dibujar mi pulgar, no lo dibuje", porque usará el cerebro izquierdo, el hemisferio analítico, el hemisferio no artístico del cerebro. Y continuaba: "Tara dibujar mi pulgar, dibuje el espacio alrededor del pulgar". Esa estrategia usa el cerebro derecho, el hemisferio creativo del cerebro.

Seguí su consejo y comencé a mirar las dos páginas de un libro abierto. Abarqué todo el espacio blanco de los márgenes con una amplia mirada sin fijarme en las palabras. De repente, las páginas tenían claridad y profundidad. Casi parecían tridimensionales. En el centro de la página apareció una tercera página, redondeada y angosta.

Esto me hizo recordar mis experiencias de cuando era un niño. Mi mente vagabundeaba si tenía que sentarme y esperar. A veces, si estaba sentado en un cuarto con el suelo de baldosas, me parecía que éste era una cuadrícula tridimensional (como si hubiera dos capas de líneas, de unos 15 cm de profundidad). Si trataba de mirarlas, desaparecían. El efecto sólo se prolongaba si mantenía la mirada relajada, divergente, como si mirara a lo lejos.

El descubrimiento de este singular estado visual fue el origen de la técnica de fotofoco. Desde entonces, muchos descubrimientos han demostrado el parentesco del fotofoco con tradiciones milenarias de ver con la mente no consciente.

Lo esencial del fotofoco es usar los ojos de una manera nueva, denominada "ver con ojos blandos". Esto es distinto al enfoque fijo, que es como normalmente enfocamos para conseguir una imagen clara, definida, de una palabra, frase o línea impresa. Con el fotofoco abrimos nuestra visión periférica y nos preparamos para fotografiar mentalmente páginas enteras de una sola vez. Al hacerlo, procesamos información visual en un nivel preconsciente y alimentamos directamente la memoria más profunda de la mente interna.

Una descripción clara de los ojos blandos es la de Miyamoto Musashi, un legendario guerrero del siglo XV, autor de *The Book of Five Rings* (El

*Con fotofoco, usted fortalece su conexión ojo-mente. Cambia el énfasis de la página que está delante de sus ojos, al significado almacenado detrás de sus ojos (en su mente).*



*Ver con "oídos blandos" no es nuevo. La literatura taoísta de China hace referencia a una "mirada que lo ve todo". También lo hace Carlos Castañeda, autor de una popular serie de libros sobre las prácticas de don Juan, un chamán mexicano.*

libro de los cinco anillos). En ese libro, Musashi se refiere a dos tipos de visión. Una que llama ken, observación de la apariencia superficial y del

movimiento externo; y otra denominada Kan, que por oposición, es ver la esencia de las cosas. Con la visión periférica de kan, según Musashi, un guerrero podía descubrir a un enemigo y detectar un ataque antes de que se produjera. Aunque no tenemos enemigos a quienes atacar, con la fotolectura podemos usar los otros beneficios de kan: calma, concentración, creatividad, intuición, y la habilidad de expandir nuestro campo visual.

La base fisiológica de kan —o fotofoco, como lo llamamos nosotros— es fascinante. Las retinas de nuestros ojos pueden dividirse en dos regiones. Una es la fovea, densamente colmada de células llamadas conos. Estas células hacen que se enfoquen con nitidez las imágenes. Cada cono tiene un nervio que lo conecta con el cerebro. La información que ingresa en la fovea es procesada por la mente consciente.

A medida que nos movemos hacia la periferia de la retina, en la segunda área, encontramos células diferentes, llamadas bastones. Aunque cientos de bastones están conectados al mismo nervio, estas células son extremadamente sensibles. Pueden detectar la luz de una vela situada a 16 km. Mientras estamos en el estado de fotolectura, utilizamos mucho más la visión de los bastones que la de los conos. La periferia de nuestro campo visual es procesada por la mente no consciente.

Con fotofoco, usted reduce sus defensas perceptuales y elimina la interferencia de la mente consciente. Eliminar estos bloqueos a la información que recibe le ayudará a acceder a su mente interna.

Un ejemplo de bloqueo es la visión en túnel. Esto puede ocurrir cuando se busca algo en la cocina. Quizás está justo delante de usted, pero no lo ve porque espera que esté en el cajón, no sobre la mesa.

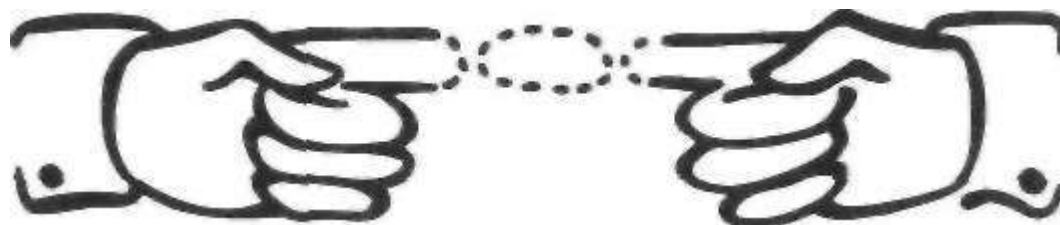
Como preparación para ingresar en el estado de fotofoco, juegue con el siguiente ejercicio. El fin es experimentar un fenómeno visual que llamo el "efecto salchicha de cóctel".

Para ver el efecto salchicha de cóctel, fije su vista en un punto de la pared. Ahora, mientras sigue mirando ese punto, mantenga las manos a unos 45 cm por delante de sus ojos. Acerque las puntas de los dedos índices.

Mientras mira el punto por encima de sus índices, vea qué pasa en su campo visual con ellos. Mantenga los ojos relajados y no se preocupe por enfocar fijamente.



Puede ver una imagen "fantasma" que parece un tercer dedo, similar al siguiente dibujo:

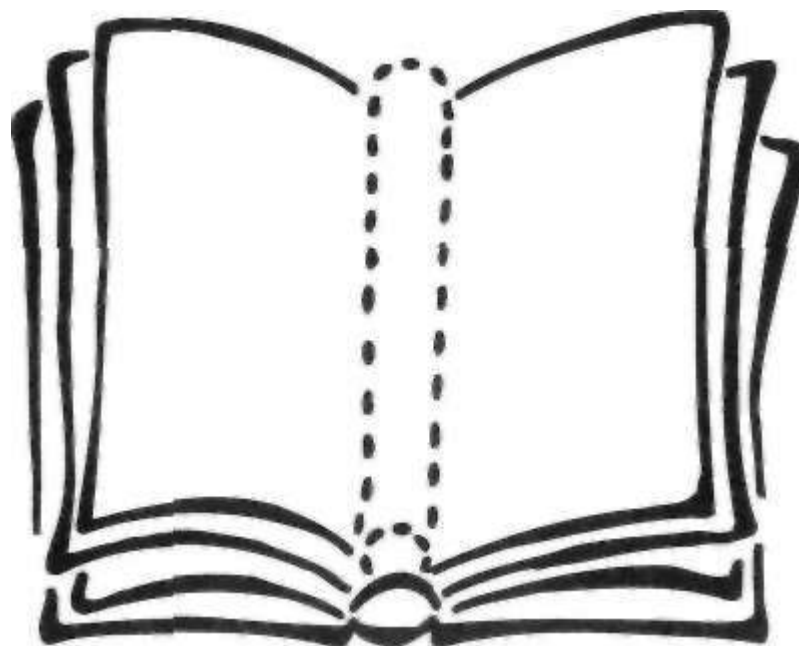


Esa imagen fantasma parece una salchicha de cóctel.

Esto puede parecer un juego de niños, pero en realidad representa un cambio significativo en su visión. Ver la salchicha demuestra que está desviando los ojos en lugar de hacerlos converger enfocados hacia un punto fijo. Al hacerlo, su campo visual se ablanda, y su conciencia periférica se expande. Es raro que vea este efecto sólo cuando no mira sus dedos. ¿Le estoy pidiendo que lo vea sin mirar? Suena a Kung Fu.

Se puede obtener el mismo efecto con las páginas de este libro. Para experimentarlo, fije su mirada en un punto situado por encima del borde superior del libro. Observe los cuatro cantos del libro y el espacio blanco entre los párrafos al tiempo que mira el punto de la pared. Como sus ojos se desvían, verá duplicada la línea del pliegue donde se juntan la página de la izquierda y la de la derecha. Comience a percibir la franja redondeada de una página fantasma (página de la salchicha de cóctel) entre las líneas del pliegue. Esta es la página "blip".

Intente que su mirada descienda desde la parte superior del libro hasta posarse justo en el centro de éste, como si tuviera visión de rayos X.



¿Puede mantener los ojos mirando en direcciones opuestas y seguir viendo la página *blip*?



En las primeras etapas del aprendizaje de PhotoReading, muchas personas descubren que sus ojos tratan de enfocar fijamente el libro. Esto hace que las líneas del pliegue converjan y desaparezca la página *blip*. Este es el poder de la costumbre. No la combata. Relájese y juegue con ella. Quizá decida interrumpir el ejercicio y volver a practicarlo más tarde.



Cuando se halla en el estado de fotofoco, lo que está impreso en la página probablemente aparezca borroso. No se preocupe, pues para ver la página *blip* debe colocar su plano focal a cierta distancia. Para ver con claridad de más cerca necesita relajar los ojos y acercar el plano focal.



Cuando usted perfecciona la técnica de fotofoco, las palabras de la página tienen una claridad y profundidad singulares. No están enfocadas porque no las está mirando. Pero lo impreso tiene una claridad que notará a medida que se relaje más.

Aquí tiene otra forma de ver la página *blip*. Sepárese un poco de la mesa. Coloque su libro abierto sobre ella, cerca del borde. Dirija la mirada al canto inferior del libro y vea sus pies en el suelo. Desplace, despaciosamente, el libro hacia su campo visual hasta que casi cubra la línea de visión hacia sus pies. Si visualiza el libro dentro de su campo de visión, probablemente observará que el pliegue está duplicado.

Sin dejar de mirarse los pies, observe qué pasa entre los dos pliegues del libro. Esa es la página *blip*.

Juegue acercándose al libro (y mueva el libro hacia usted) hasta que su línea de visión esté exactamente en el centro del libro, y aún vea la doble línea. ¿Puede hacerlo? Si es difícil no se preocupe. Después de años de enfocar en la forma conocida la página impresa, su primer contacto con el fotofoco puede ser un desafío. Con un poco de práctica, todo le parecerá bastante más fácil.



¿Qué pasa si no ve la página *blip*? No se preocupe. No ha fallado. En realidad, todavía puede ser un excelente fotolector. Simplemente utilice otro método para llegar a dominar el fotofoco: mire un libro abierto, directamente al centro del pliegue, y abra su campo visual para ver las cuatro esquinas del libro. Ablande su mirada para no enfocar fijamente las líneas impresas. Vea los márgenes vacíos y los espacios blancos entre los párrafos. Imagine una "X" que conecta las cuatro esquinas del libro. (Use esta técnica si sólo ve con un ojo.)



Mientras experimenta con estas técnicas, siéntase cómodo. Recuerde que forzarse no ayuda. Relajarse y darse cuenta de su experiencia son los principales ingredientes del éxito. Después de jugar con su sistema visual durante dos o tres minutos, cierre los ojos y descanse unos pocos minutos antes de comenzar a jugar otra vez.

Algunos de los ejercicios pueden ayudarle a fortalecer y equilibrar su sistema visual. Dado que todos los métodos de mejora natural de los ojos están basados en la relajación, es importante, de vez en cuando, dejar descansar los ojos.

El fin de estos ejercicios no es tener alucinaciones, sino enseñarle a que sus ojos miren en direcciones opuestas. Adquirir los "ojos blandos" y mantener el fotofoco mientras fotolee le llevará tiempo, por lo que ha de tener paciencia.



La postura ideal para fotoleer es sentarse derecho, sosteniendo el libro en un ángulo de aproximadamente 45 grados con respecto a la mesa (90 grados de sus ojos). Su mirada estará fija en el centro del libro, pero al principio bastará con que pueda colocarla sobre el borde superior para poder ver la página *blip*. Si no puede mantener la página *blip*, es mejor que se fije en las cuatro esquinas de la "X", en lugar de combatir la divergencia de sus ojos.

### 5. *Mantenga un estado constante mientras pasa las páginas*

Su estado de aprendizaje acelerado y su estado de fotofoco pueden ser frágiles al comienzo. Los pensamientos autocríticos y las distracciones pueden interrumpir su atención y tentarle de nuevo a enfocar fijamente la página. Si pasa esto, simplemente recuerde que su propósito ahora es mantener el estado ideal para aprender. Coloque la mandarina imaginaria en la parte superior y posterior de la cabeza (referencia capítulo 3) y vea de nuevo la página *blip*.

Puede usar otras dos técnicas adicionales para mantener su estado mientras fotolee. Primero, respire profunda y uniformemente. Segundo, acompañese de un canturreo monótono a medida que pasa las páginas. Esas acciones mantienen ocupada a su mente consciente, y no dejan que se distraiga mientras su mente no consciente sigue fotoleyendo. Este canturreo —una declaración rítmica interna de palabras de apoyo— es particularmente importante, porque enfoca su mente y bloquea los pensamientos negativos que de otra forma podrían tener lugar.

Mantener un estado estable le permitirá pasar con facilidad y eficacia las páginas de los libros. El ritmo constante es excelente para mantener el cerebro relajado y abierto mientras fotografía mentalmente las páginas.





Puede mantener el estado de aprendizaje acelerado mientras fotolee de la siguiente forma:



Lealos puntos.

- Mantenga una actitud abierta. Apoye los pies en el suelo y no cruce los brazos ni las piernas.
- Respire profunda y uniformemente.
- Pase las páginas del libro a un ritmo constante. Una página cada uno o dos segundos. Vea desplegarse, con los "ojos blandos", ambas páginas, la de la izquierda y la de la derecha. Su mirada recorre el centro del libro y percibe la página *blip*. Si no puede verla, visualice las cuatro esquinas del libro, el espacio blanco de las páginas y una "X" imaginaria que conecta las cuatro esquinas.

• Canturree a medida que pasa las páginas. Haga que cada vuelta de página coincida con una sílaba del siguiente canto repitiéndola mentalmente:

Re-lax... Re-lax...

Cuatro-Tres-Dos-Uno...

Re-lax... Re-lax...

Siga así. Mantenga la vista en la página.

• No se preocupe por saltarse hojas. Sólo deje que pasen. Siempre puede volver a ellas la segunda vez que recorra el libro.

• Siga canturreando al ritmo que pasa las páginas. Deje que su mente consciente siga el ritmo de la letra del canto.

• Libérese de los pensamientos que lo distraigan haciendo que su mente consciente vuelva a conectar tranquilamente con la actividad que está realizando.

## 6. Cierre el proceso con una sensación de dominio

La mente consciente tiene una tendencia natural a preguntarse qué beneficios produce PhotoReading. Si usted le dice a alguien que fotoleyó un libro en tres minutos, la primera pregunta que le harán será: "¿Qué me puede contar del libro?". Un cómico hizo un chiste sobre la lectura rápida: "Acabo de leer *Guerra y Paz*. Sucede en Rusia."

Este chiste sólo indica que usted recibe muy poca o ninguna información a nivel consciente mientras fotolee, lo cual es verdad. Desgraciadamente, también implica que no se adquirió nada en un nivel no consciente, mucho más profundo. Este modo de pensar es negativo. Expresiones como "No me voy a acordar" o "Seguro que esto no funciona" actúan como órdenes que usted da a su mente profunda para que olvide lo que adquirió mientras fotoleía. Si persiste en formular este tipo de expresiones, verá que, al final, sucederá así.

Para evitar esta situación, concluya su sesión de fotoleer asumiendo el control de sus pensamientos y fijando la fase de activación. Recuerde que la mente no consciente no tiene opiniones sobre la información que procesa. Ahora es el momento de ordenar a su mente que guarde la información y la conserve para un uso futuro.

Inmediatamente después de fotoleer, su mente empieza a procesar la información. Lo hace de forma espontánea en un nivel profundo, por debajo del umbral de la mente consciente. La información ha quedado guardada en su mente profunda y será procesada cuando lo ordene a su mente por medio de afirmaciones.

Entre los tipos de afirmaciones que empleamos en las clases tenemos:

- Reconozco las sensaciones que este libro... ha provocado en mí...
- y -**
- Dejo que mi cuerpo y mi mente profunda procesen la información.
  - Me intriga conocer las maneras que tiene mi mente para demostrarme que esta información está a mi alcance.

Su reacción al material que fotolee ocurre dentro de usted. Estas afirmaciones invitan a su mente profunda a colaborar. Es divertido identificar de forma consciente todas las maneras en que esta información puede estar a su alcance.

Si lo prefiere, puede imaginar un puente que une su mente consciente con su mente profunda y por el que circula la información. En la medida en que no oponga resistencia y se relaje, podrá darse cuenta más fácilmente de todo lo que fluye hacia su mente consciente.

Es fácil integrar los seis pasos básicos de fotoleer. No se deje engañar por su sencillez. El dominio de esta técnica puede tener importantes consecuencias para usted.

### *Una fascinante advertencia*

Con la fotolectura usted bombardea —de forma demoledora— con información su sistema nervioso. Es como beber agua de una manguera de bomberos. Tenga una actitud abierta, digiera la información y absórbala en la mente no consciente. Para conseguirlo, relájese y déjese ir. Pero tenga cuidado con la siguiente advertencia, que hemos formulado durante años:

Asegúrese que el último libro que fotolea antes de dormir contiene información de naturaleza positiva. Una clienta que hizo el curso de PhotoReading cometió el error de fotoleer *Guerra y Paz* y *Los miserables* antes de acostarse. "Estuve dando vueltas en la cama, sin poder dormir, hasta las tres de la mañana. Ha sido una de las peores noches de mi vida", nos contó.

La mente profunda repasa durante el sueño la información que hemos adquirido por debajo del nivel de conciencia. Desde principios de siglo sabemos que esa información puede tener efecto en los sueños. Por lo tanto, fotolea libros que van a apaciguar su mente antes de irse a dormir.

Ahora ya ha aprendido los seis pasos del proceso de fotoleer. Ordenados debidamente son estos:

1. Preparación.
2. Ingresar en un estado de aprendizaje acelerado.
3. Afirmar su concentración, impacto y propósito.
4. Ingresar en estado de fotofoco.
5. Mantener un estado estable mientras fotolee.
6. Cierre.

Si todavía no lo ha probado, tómese unos minutos para fotoleer este libro, o antes de irse a dormir fotolea otro libro positivo y edificante.

Después de haberse preparado, haber hecho la prelectura y luego haber fotoleído, está listo para traer el conocimiento que desee a su mente consciente mientras realiza la activación en el capítulo 6.





*Una profesora de inglés de una escuela secundaria utilizó el sistema de PhotoReading con toda la mente para preparar un curso de literatura norteamericana sobre Hemingway. Fotoleyó todos los comentarios sobre la obra de Hemingway, así como los dos libros sobre los que estructuraría el curso y, también, el resto de la obra. Además, aplicó la lectura rápida los dos libros centrales del curso. Quedó sorprendida con sus habilidades pedagógicas. Su conocimiento del tema se manifestaba con ricos ejemplos que daban al curso una profundidad inigualada en ningún otro curso que hubiera impartido antes. Subrayó que el material se activó espontáneamente durante sus charlas.*

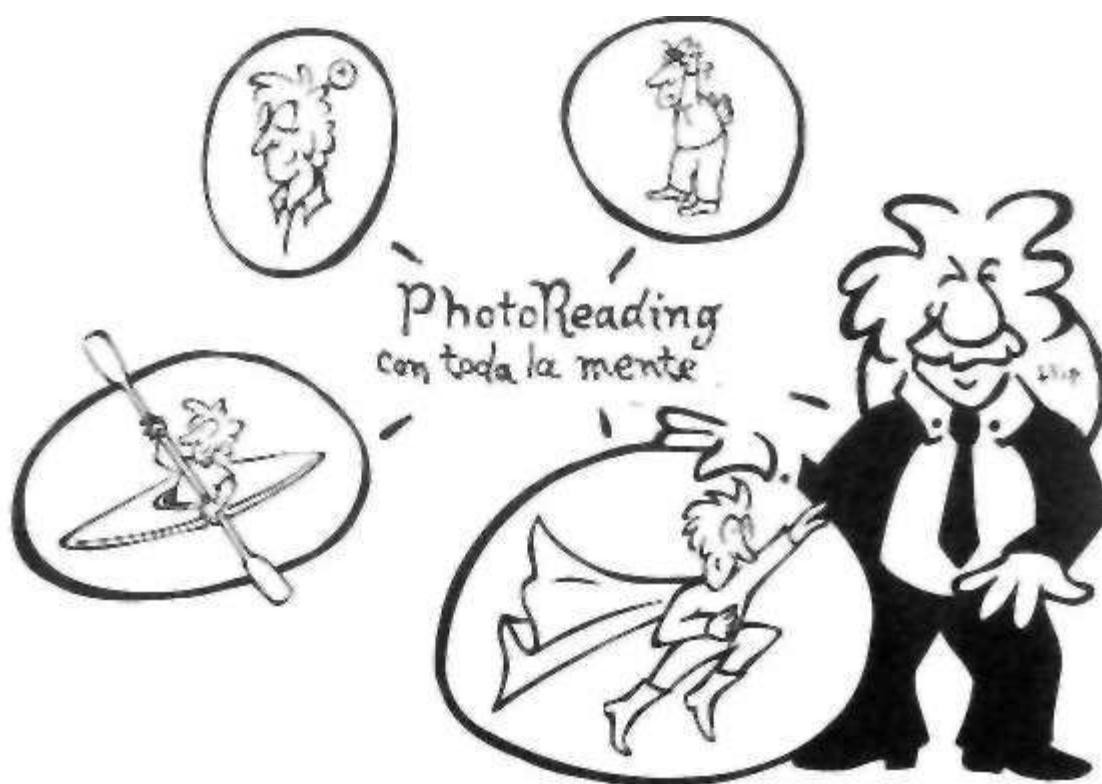
*Una madre fotoleyó todos los deberes de sus hijos para poder ayudarlos eficazmente en sus estudios.*

*Una estudiante de derecho puso a prueba el sistema de PhotoReading con toda la mente. Durante el primer semestre, fotoleyó todas las lecturas que le dieron y activó el sistema tal y como se lo recomendaron, siempre que el tiempo se lo permitía. Destacaba en sus estudios, hacía aportaciones a la clase, mantenía una actitud alerta y relajada, y consiguió notas sobresalientes en los exámenes de cuatro horas, que terminó en dos. Durante el segundo semestre volvió a su viejo sistema de estudio, con el fin de averiguar en qué se diferenciaba PhotoReading. Después de dos semanas abandonó el experimento. Declaró que con su viejo sistema de estudio tenía que trabajar más y se sentía infeliz y agobiada.*

*Un diseñador acostumbra a fotoleer libros de diseño. Afirma que así mejoran sus habilidades creativas.*

*Un corrector de textos descubrió que fotoleyendo los documentos primero, aumentaba su capacidad de detección de errores.*





6

## Paso 4: Activación

Le pidieron a un profesor en una universidad en Minnesota que diera una charla. La mayor parte del material que quería presentar estaba en dos libros, por lo que los fotoleyó antes de irse a dormir, esperando activarlos al día siguiente.

Esa noche soñó que estaba dando su charla. Cuando se despertó del sueño, tomó un lápiz y un papel y anotó todo lo que podía recordar de su charla/sueño.

Por la mañana examinó sus notas y se dio cuenta de que la conferencia estaba completa, salvo algunos detalles y cambios que agregó. Más tarde examinó los libros y descubrió que sus apuntes tenían todos los puntos pertinentes que necesitaba.

Me encanta escuchar historias de fotolectores. Esos ejemplos son excelentes cuando ocurren. Para la mayoría de los fotolectores principiantes esas experiencias son la excepción y no la regla. Usted y yo debemos saber que podemos acceder conscientemente a la información que necesitamos de los materiales que fotoleemos. No podemos simplemente sentarnos y confiar en que soñaremos durante la noche y de esa forma estaremos listos para hablar delante de un grupo o realizar un examen.



La activación, el paso siguiente del sistema de PhotoReading con toda la mente, le da el conocimiento consciente necesario para lograr su objetivo. El proceso de activación nos permite construir niveles de comprensión consciente. Usted comienza por tener mayor conciencia, adquiere una sensación de familiaridad y finalmente obtiene el conocimiento que desea.

*Cuatro niveles de comprensión:*

1. *Conciencia.*
2. *Familiaridad.*
3. *Conocimiento.*
4. *Experiencia.*



La activación después de fotoleer es muy diferente a tratar de recordar lo que ha leído de forma ordinaria. Las técnicas de activación están diseñadas para reestimar las conexiones nerviosas creadas al fotoleer, en lugar de tratar de forzar el recuerdo a través de la mente consciente lógico/analítica.

Estar activo y tener un propósito es esencial para adquirir comprensión consciente. Durante la activación usted se siente atraído por el texto que tiene relación con su propósito. Si no tiene ningún propósito al leer un documento, la activación le proporcionará poco beneficio.

Hay dos tipos de activación: la espontánea y la voluntaria.



La *activación espontánea* ocurre sin esfuerzo consciente de nuestra parte. Tal vez usted haya tenido experiencias del tipo "¡ajá!", que ocurren cuando resuelve de repente un problema que le ha tenido ocupado durante semanas, o ve la cara de un amigo entre una multitud, o recuerda el nombre de alguien que conoció hace meses.

Esta activación es una conexión automática con experiencias pasadas, con patrones nerviosos que ya existían en su cerebro. Hay estímulos en nuestro medio, claves que podríamos no haber estado buscando, que desencadenan espontáneamente un diluvio de asociaciones previas. La activación espontánea es similar a un chispazo de creatividad, algo que es repentino e inesperado.

A pesar de que se oye hablar de muchos casos de activación espontánea entre los estudiantes de PhotoReading, esto es sólo el aperitivo, no el plato principal del sistema de PhotoReading con toda la mente.



La *activación manual*, que describiremos en este capítulo, implica activar voluntariamente. Se vale del texto como un catalizador para reestimar el cerebro, trayendo a la conciencia la información que usted necesita.

Mientras aprende a activar, note qué siente, hace y piensa cuando ocurren experiencias de conciencia, familiaridad o conocimiento. La observación meticulosa le ayudará a entender sus señales intuitivas y a profundizar su capacidad de activación.

### *Espere antes de activar*

El primer paso de la activación es un acto de dilación creativa. Es otra paradoja: para comprender lo que lee, déjelo incubarse en su mente. Espere por lo menos 20 minutos, o, si puede darse el lujo, toda la noche.

El concepto de esfuerzo inicial seguido de un período de incubación y descanso es conocido entre los escritores, artistas, músicos y científicos. El secreto es distinguir incubación de inactividad. Su mente no consciente nunca duerme. Trabaja 24 horas diarias todos los días. Cuando usted duerme, ella sueña, genera soluciones a los problemas que enfrenta en el trabajo, conecta sus pensamientos actuales a una vasta red de conocimientos previos asociados, etcétera.

Deje que lo que usted fotolee ocupe su lugar en el cerebro, como parte de la red nerviosa. La activación va a entrelazar las asociaciones que su cerebro construyó. Conscientemente, usted conecta, soluciona sus necesidades, y satisface el propósito de su lectura.

Un instructor de PhotoReading me contó la facilidad con que la mente puede usar la activación para alcanzar los objetivos de lectura. "Estaba impartiendo una clase en la ciudad donde vive mi hija cuando un participante trajo un poema en el que aparecía la palabra "*serendipity*". Esa tarde quise buscar el significado de la palabra en casa de mi hija.

»Fui a su cuarto de trabajo e ingresé en fotofoco mientras me preguntaba: "¿Qué habrá aquí que me pueda ayudar?". No había terminado de hacerme la pregunta cuando mi brazo se dirigió hacia un estante y tomó un libro. Era un libro que le había prestado a mi hija hacía cinco meses. Hasta ese momento nunca lo había leído, por eso, antes de que se lo llevara, lo fotoleí durante cinco minutos, pues pensé que nunca más lo volvería a ver.

»Todo parecía una coincidencia extraña, por eso dejé que el libro se abriera en una página. Y ahí, en la esquina inferior derecha de esa página estaba la definición que da el Webster de la palabra *serendipity* ("facultad de realizar descubrimientos afortunados por casualidad").

Obviamente, la mente no consciente tiene su sentido del humor. ¿Qué mejor forma de explicar lo que significa *serendipity* (en su sentido original en inglés) que por medio de este valioso hallazgo inesperado?

### *Interrogue a su mente*

Después de darse un tiempo, que puede ser de 20 minutos o de 24 horas, comience la activación haciéndose preguntas. Por ejemplo: ¿Qué es importante para mí en este libro, artículo o informe? ¿Cuáles son los puntos



principales? ¿Qué contiene que pueda ayudarme? ¿Qué tengo que hacer para tener buenos resultados en el próximo examen, para escribir mi informe, aportar algo en la próxima reunión, etcétera? Preguntas como ésta envían una "sonda" a su mente profunda, abriendo un canal para las respuestas que usted desea. Estimulan una sensación de curiosidad, abriendo canales para que fluya la información. Esta indagación hace que la mente profunda encuentre las mejores formas y medios para conseguir los niveles de comprensión que se ha fijado como meta.



Es importante, cuando le hace preguntas a su mente, que no espere una respuesta inmediata. Pretender recordar en esta etapa de activación lleva a frustrarse. Al tratar de recordar información después de fotoleer, la mente consciente sólo busca en la memoria reciente. Al no encontrar nada almacenado, tiende a cerrar el acceso a la base de datos mucho más vasta de la mente no consciente. La indagación mental inicia el proceso de construir comprensión. Su mente se mantendrá abierta si mantiene la curiosidad.

Otra poderosa técnica de indagación mental es discutir lo que acaba de leer. Una vez que empieza a resumir un libro o artículo, otras personas pueden sentir curiosidad. Muchas veces le harán preguntas sobre lo que ha leído y le animarán a describir los conceptos principales.

Cuando haga preguntas o listas, o discuta sobre lo que ha leído, estará pidiendo algo a su mente no consciente. Esas actividades inician una búsqueda a través de la vasta base de datos que yace debajo de su mente consciente.



Formúlese las preguntas en un estado de alerta relajada, seguro que las respuestas surgirán, y con curiosidad genuina. Le sorprenderán gratamente los resultados. El puente entre su base de datos consciente y pre-consciente se fortalece cuando interroga, sin cejar en el empeño, a su mente de esta forma.

### *Superlectura e inmersión*



Después de interrogar a su mente, quizá quiera saber más sobre el texto que está explorando. ¿Qué más quiere saber? ¿A qué parte del texto puede ir a buscarlo? Al superleer, el paso siguiente de la activación, recorrerá rápidamente el texto para conseguir las respuestas que busca.

Primero, irá a secciones del texto que ejercen una atracción sobre usted, en función de su propósito al leer. Habrá "pistas visuales" o claves en los materiales que le darán la sensación de que ciertas secciones son más importantes para usted que otras. Estas claves pueden ser títulos de capítulos o subtítulos que contienen información pertinente sobre el texto.

Después superlea desplazando rápidamente los ojos de arriba abajo, a través del centro de cada página en la sección que elija. Observe que hay partes del texto que lo atraen más por ser más importantes. En esas oraciones o párrafos, usted se "sumergirá" en el texto, leerá una o dos oraciones hasta que sienta que ha recibido lo que quería del pasaje. Después continúe la superlectura.

En clase, muchas veces explicamos la superlectura con una imagen sacada directamente de los bastiones sagrados de la literatura estadounidense: los cómics. imagine que es Superman que viene a la Tierra por primera vez.



Desde el espacio, a una distancia de cientos de miles de kilómetros, ve la Tierra como una turbulenta pelota azul. Imagina un camino directo hacia el planeta. A una distancia de 15.000 kilómetros empieza a ver también las siluetas de los continentes. También ve que gran parte del planeta está cubierta de agua. Mirando más de cerca ve los diferentes tipos de superficie: desiertos, selvas, praderas y montañas.

De repente, es atraído por una frondosa isla verde con playas de arena y una magnífica vista del océano. Aterriza, explora el terreno por un rato y hace una rápida inmersión. Satisfecho, reemprende el vuelo en busca de otro lugar para aterrizar.

Esta es una metáfora perfecta para la superlectura y la inmersión.

La superlectura le permite remontarse sobre todo el paisaje impreso. La inmersión le permite aterrizar y zambullirse en partes del texto útiles para su propósito.

¿Cómo saber dónde zambullirse? Simplemente obedezca a su intuición. Su cerebro ha estado expuesto a todo el libro con la fotolectura; deje que las señales internas de la periferia de su conciencia le guíen. No se preocupe por justificar su decisión cada vez que decide zambullirse; esas señales son prelógicas y preverbales. Vienen de su mente no consciente. Contrólelas para descubrir adónde lo llevarán.

Puede usar la misma técnica cuando trate de localizar algo, no sólo lugares para zambullirse. Hay muchas situaciones en la vida en las que puede confiar en la sabiduría de su mente no consciente.

Mi esposa Libby fue a una subasta en la que se vendían libros viejos; llenaban toda una habitación. Mientras caminaba, rodeada por estantes de libros que cubrían todas las paredes, ingresó en fotofoco. Se preguntó: "¿Hay un libro viejo o raro aquí que Paul pueda querer?". Sus ojos se dirigieron instantáneamente a un libro que estaba en el otro extremo de la



habitación. Era el libro perfecto para mí. A pesar de que su mente le dijo que no había otros, pasó los siguientes 20 minutos mirando cada título, para descubrir que su mente tenía razón, no había otros.



Al superleer y zambullirse, siga las señales de su intuición para saber hacia dónde mirar. En ocasiones es tan simple como ver hacia dónde están apuntando sus ojos y elegir esa dirección. A veces ve su mano que abre un libro en la página exacta. Preste atención. Vea qué señales le ofrece su mente.

Superleer y zambullirse, como todos los pasos del sistema de Photo-Reading con toda la mente, son estrategias para mantenerlo activo, inquisitivo y fiel a su propósito. Su aplicación le permite obtener suficiente información para tomar decisiones cruciales: ¿dónde está la oración o párrafo que resume el punto esencial de este documento? ¿Qué porción de este texto es pertinente para su propósito? ¿Quiere continuar esto o prefiere ir a otra fuente?

Al zambullirse, puede experimentar un problema común. Existe una tendencia, debido a los años de enseñanza escolar, a pensar que hay que zambullirse en todo. Si le ocurre esto, está leyendo detalles innecesarios que no sirven para su propósito. Por ejemplo, se zambulle para leer la explicación del autor sobre un punto importante. Funciona. Los párrafos siguientes también esclarecen el tema, pero de forma redundante. Si se zambulle en ellos, puede estar perdiendo el tiempo. Si pierde demasiado tiempo, se hundirá en detalles y posiblemente se desviará del rumbo y se llenará de material impropio.

Este es el momento en que el viejo paradigma asoma la cabeza. Su mente consciente puede sentirse culpable. Para algunos de nosotros es como si nuestra maestra de segundo o tercer grado nos reprendiera diciéndonos: "¡Para! Te has saltado una palabra. Revisa eso con más cuidado. No lo estás leyendo. ¡Hazlo bien ahora!".



Cuando reciba este tipo de señales, agradézcale a esa parte suya por su preocupación. Deje que el temor de perderse cosas cuando superlee se vaya. Su mente consciente, entrenada según la enseñanza clásica, quiere que lea, comprenda, recuerde y critique todo mientras lee. Pero los expertos en lectura han dicho durante más de cincuenta años que es la peor forma de leer. Recuerde que la comprensión tiene capas. Cada vez que superlee y se zambulle, pela otra capa de "no-saber" para que quede expuesto lo que necesita del meollo del texto.

Confíe en su intuición y zambúllase cuando sienta que debe hacerlo. Si se sumerge en información que no necesita, recuerde el propósito de la lectura. No olvide buscar el punto donde está la información y sumérjase allí.

Con un propósito firme, su vasta mente no consciente es libre de usar

su habilidad natural para traerle la información que necesita. Está jugando un juego nuevo, y los mensajes de miedo y culpa de la mente consciente sólo se interponen.

Como señaló Frank Smith en *Reading Without Nonsense* (Leer sin [necesidad de leer] tonterías), hacer un esfuerzo para memorizar el contenido mientras leemos, en realidad interfiere con la comprensión. A este tipo de lectores muchas veces les preocupa olvidar detalles mientras leen, y esta ansiedad bloquea la comprensión.

Cuando tenga dudas, recuerde las estadísticas citadas por Russell Stauffer en su libro *Teaching Reading as a Thinking Process* (Enseñar la lectura como un proceso de pensamiento). Sostiene que sólo entre el cuatro y once por ciento del texto es portador del significado esencial. En realidad, existe una forma fácil de comprobar la legibilidad de un texto entre un grupo determinado: tache cuatro de cada cinco palabras. Después pregunte a los miembros del grupo si pueden resumir de forma general a qué se refiere el párrafo. Si el texto está escrito con un nivel de lectura apropiado, la mayor parte de los miembros de la audiencia podrán hacerlo.

Esta es una pauta para superleer y zambullirse. Cuando se detiene para sumergirse, límitese a uno o dos párrafos a la vez, en el caso de artículos, y a una o dos páginas, si se trata de libros. Volviendo a nuestra analogía con el libro de historietas, al igual que Superman puede ubicarse, explorar el terreno y después mezclarse con la gente del lugar. Ahora, su propósito primordial es seguir explorando el planeta, no afincarse en la isla y vivir allí el resto de su vida.

En el esquema del sistema de PhotoReading con toda la mente, en el momento que superlee y se sumerge, el texto que usted lee se hace su amigo. Usted conversa amablemente con el autor, hace preguntas mientras superlee, y descubre las respuestas cuando se zambulle. Este es uno de los pasos más divertidos y jugosos del sistema de PhotoReading.

Como fotolector, usted libra una cruzada en pro de ideas que pueden ayudarlo a resolver problemas y mejorar su calidad de vida. Es una búsqueda digna de cualquier superhéroe o heroína.

A medida que incorpore la superlectura y la inmersión a su vida, encontrará formas de aplicación que trascienden la página escrita. Un joyero que asiste anualmente a ferias comerciales para comprar género decidió utilizar el sistema de PhotoReading con toda la mente para lograr su objetivo en una feria comercial.

Se puso de pie en un extremo del auditorio para tener una vista panorámica de la exposición. "Fotoleyó" todo el lugar recorriendo rápidamente cada pasillo en estado de fotofoco. Visualizó en su mente el tipo de piedras que estaba buscando para completar las existencias de su negocio



y comenzó a "superleer" conforme recorría cada pasillo. Siempre que recibía una señal intuitiva de acercarse a determinado puesto, la obedecía y se "zambullía" en el puesto.

Con este método, pudo encontrar todo lo que necesitaba en dos horas. En los años anteriores, su búsqueda metódica por los pasillos generalmente le llevaba cinco días para conseguir el mismo resultado.

Cuando integre el sistema de PhotoReading con toda la mente a su vida, automáticamente hará cosas como éstas. Por esta razón, PhotoReading se convierte en una herramienta para cualquier fin. Es más que una técnica para encontrar información en los libros.

### *Superlea recorriendo "el tren" del pensamiento*



Cuando superlee y se zambulle, va a lugares que ofrecen una mejor recompensa. Su cerebro está bien entrenado en el momento en que usted llega al noveno año de enseñanza tradicional como para saber adónde tiene que ir en un texto. Tiene la capacidad de buscar claves que conducen a un significado.

Por ejemplo, su cerebro sabe que hay más claves visuales en la mitad superior de nuestro alfabeto que en la mitad inferior. Mire las siguientes oraciones:

¿1 ueue vei io que quiero ueeu sobre claves visuales?  
 +Esto lo parece más fácil o más difícil?

¿Ve? Es más fácil encontrar el sentido de las palabras cuando ve la mitad superior. De la misma manera, hay más claves del significado en la primera oración de un párrafo que en el resto del párrafo. Y, en un tema desarrollado en cinco párrafos, hay más claves en el primero y el último.



Al activar un libro o artículo, busque las claves que le darán mayor significado. Mire la estructura del texto y determine el esquema de escritura del autor. Después superlea y zambúllase para seguir el esquema del autor.

Lo que quiero decir es que tal vez usted sepa que el autor primero describe un problema y después explica en el texto cómo resolverlo. Digamos que quiere saber qué pasos siguió el autor para resolver el problema. Al entender el esquema del autor al escribir, puede dejar de lado lo que no necesita y dirigirse rápidamente al lugar donde debe zambullirse para conseguir su objetivo.

Llamamos a esto "seguir el tren del pensamiento del autor". En el curso de PhotoReading uso un ejemplo para ilustrarlo:

- Los problemas que el autor trata de resolver impulsan el tren.

- El razonamiento principal respecto al origen de los problemas es la "carga" principal del flujo de información. Esta carga está construida sobre ciertas proposiciones que el autor está tratando de venderle y se compone de términos clave.

- Las soluciones emergen para proponer un remedio para los problemas.



El tren de pensamiento es un esquema utilizado por los autores para presentar información. Descubra otras estructuras dentro de libros o artículos. Estas estructuras de presentación de información muestran dónde superleer y zambullirse para conseguir rápidamente la información que necesita.

Un punto más sobre superleer y profundizar: a pesar de que estas estrategias suenan como lectura rápida convencional, no lo son. La superlectura y la profundización ocurren después de que usted ha fotoleído. Además, el objetivo no es memorizar el material o tenerlo disponible para la mente consciente. En lugar de eso, la superlectura y la profundización lo ayudan a sentir la estructura, conseguir la información esencial, clasificar por categorías el material de una forma significativa y construir un resumen mental. Como resultado, aumenta su comprensión y retención a largo plazo del material.



### *Cree un mapa mental*

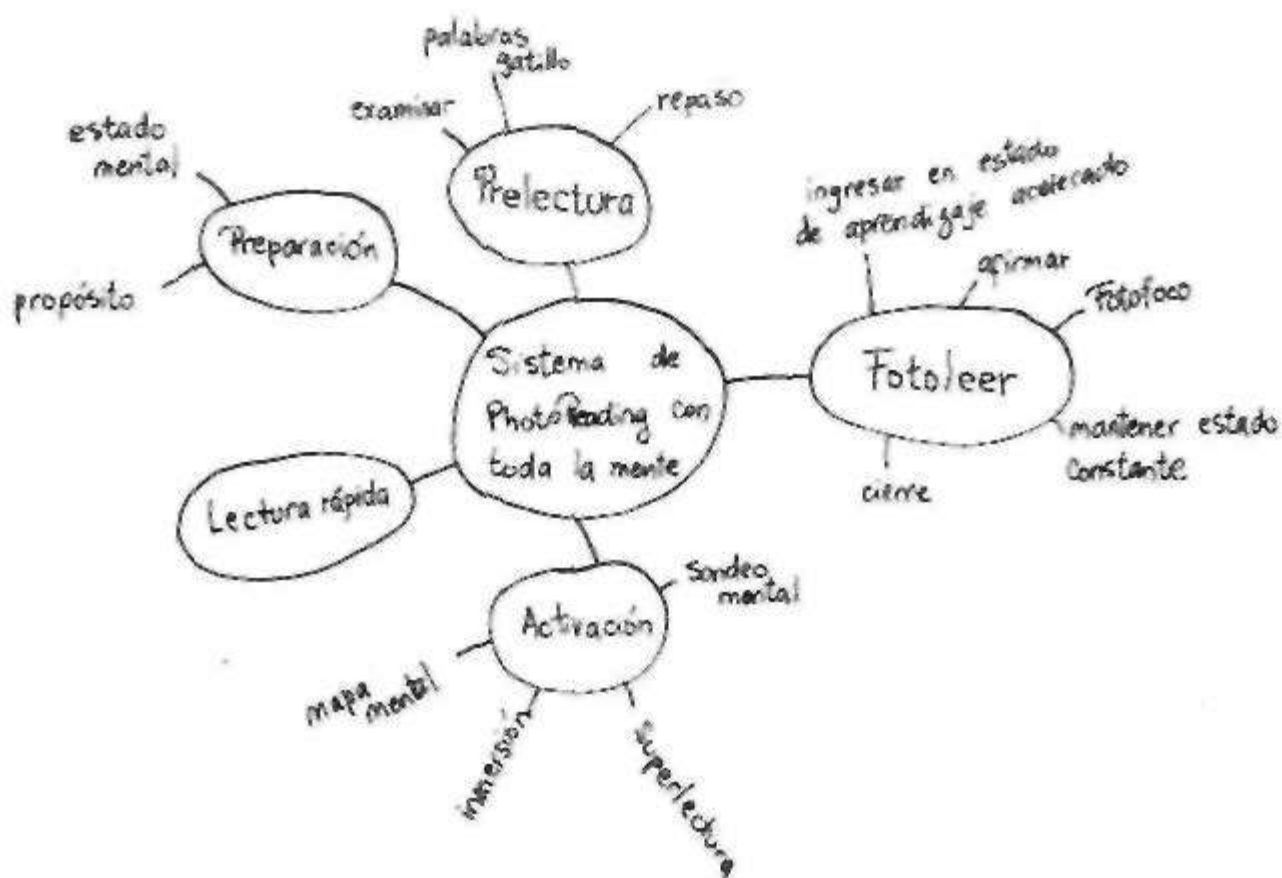
Mientras miraba una caja con viejos materiales de mis años universitarios, descubrí un excelente contraste entre dos tipos de notas de clase. Uno era el esquema tradicional lineal de lo que decía cada profesor: una serie infinita de garabatos ininteligibles. Recuerdo cuando trataba de descifrar esas notas al revisar los exámenes; era un trabajo espantoso.

El segundo tipo de notas era un conjunto de diagramas altamente visual, con muchos colores, llamados "mapas mentales". Me hicieron recordar lo divertido que era crear y repasar la información de la clase. Mirarlos me hizo revivir un torrente de detalles vivos. Hacer mapas mentales transformó mi experiencia en clase para siempre.



Hacer mapas mentales es rápido, eficiente y favorece la retención a largo plazo. Es una forma estupenda de activar y sintetizar la información después de superleer y profundizar.

El siguiente mapa mental resume los cinco pasos del sistema de PhotoReading con toda la mente.



Lea los puntos.

Después de mirar unos cuantos mapas mentales, puede deducir las pautas básicas de este sistema:

- Coloque el concepto principal en el centro de la página.
- Escriba los conceptos que lo sustentan conectándolos con líneas que surgen del centro.
- Utilice sólo términos clave. En general serán palabras gatillo identificadas en su prelectura. Expresar cada concepto con tres palabras, o con menos.
- Incluya elementos visuales —dibujos, imágenes, símbolos, grafismos— donde le parezca apropiado.
- Agregue color. En el mapa superior, por ejemplo, todas las palabras que pertenecen al paso 1 pueden estar escritas con un color, todas las del paso 2 con otro color, y así sucesivamente.

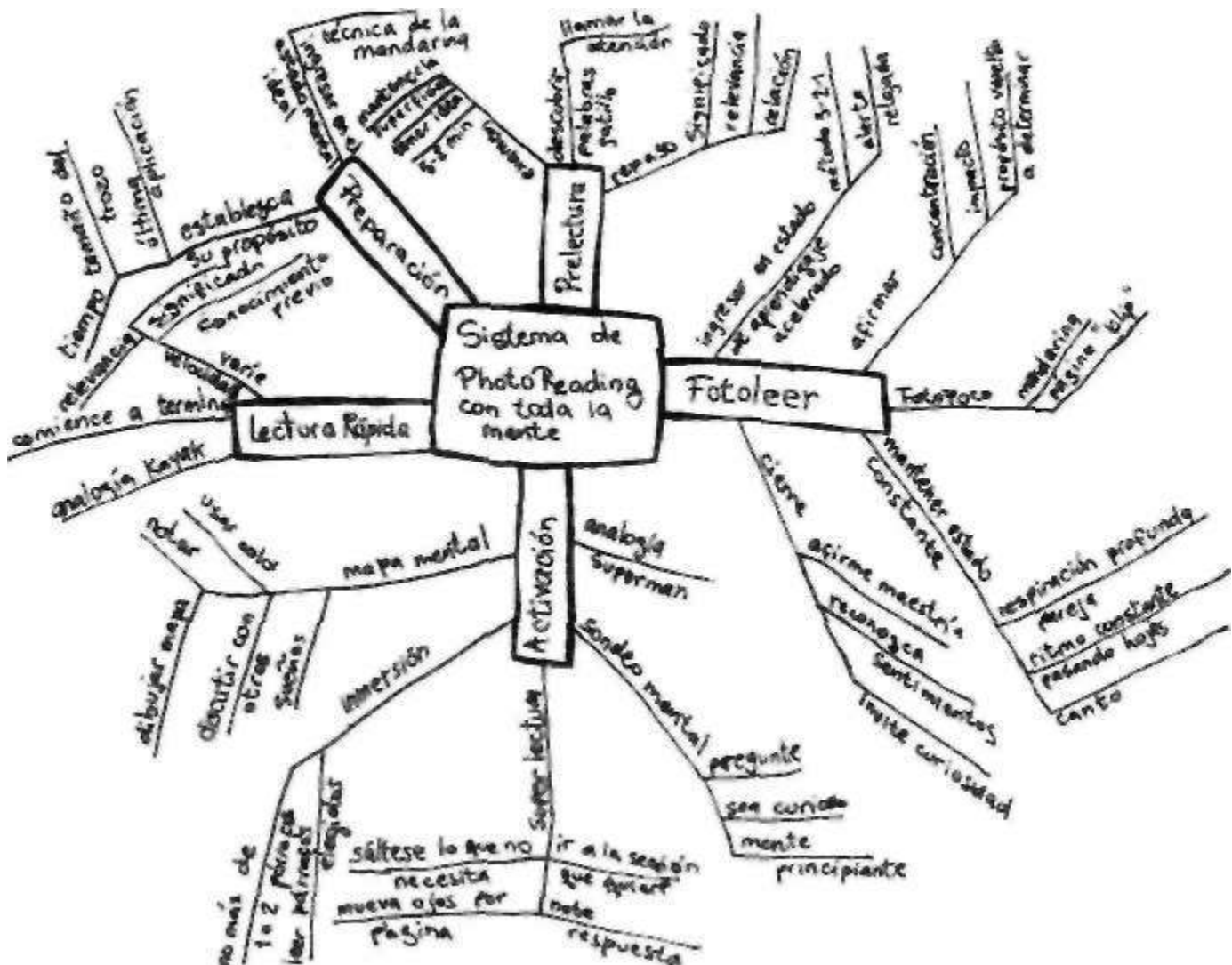
Tres de los mejores libros sobre mapas mentales que explican esta técnica en detalle son *Use Both Sides of Your Brain* (Utilice ambos lados de su cerebro) y *The Mind Map Book* (El libro de los mapas mentales), ambos de Tony Buzan, y *Mind Mapping* (Cómo hacer mapas mentales) de Joyce Wycoff.

Si elabora mapas mentales, le será útil utilizar hojas de papel más grandes que el tamaño A4 (21 x 29,5 cm). Si prefiere el papel de tamaño A4, déle la vuelta para escribir como si fuera un marco horizontal. La mayoría de las personas descubre que tienen más espacio para plasmar las ideas.



Los mapas mentales son individuales. Los suyos serán diferentes de los de otras personas, aun si hacen apuntes sobre el mismo material. No se preocupe. Su mapa mental refleja su experiencia. Las imágenes y asociaciones que fomentan su memoria a largo plazo son sólo tuyas.


A continuación mostramos otro ejemplo de mapa mental del sistema de PhotoReading con toda la mente:





Aunque le parezca difícil al principio, haga ejercicios de activación con los mapas mentales. Al utilizar la memoria visual y la inteligencia espacial, los mapas mentales permiten el acceso a los centros de memoria más poderosos del cerebro. Además, los mapas mentales reflejan la forma en que trabaja la mente, uniendo ideas mediante la asociación, en lugar de hacerlo utilizando la lógica lineal. Quizá por esta razón los mapas mentales se convierten tan rápidamente en algo muy natural.

### *Una nueva visión de la memoria*




Este libro le propone la sustitución total de su paradigma de lectura. Para ayudar al proceso necesitamos reconsiderar el papel de la memoria.

Durante los últimos años me he sentido fascinado por el trabajo del doctor Gerald Edelman, neurólogo y premio Nobel, autor de *The Remembered Present* (El presente recordado) y *Bright Air, Brilliant Fire* (Aire brillante, fuego brillante). Las ideas de Edelman ofrecen la explicación más convincente que he encontrado sobre lo que puede pasar cuando activamos material que hemos fotoleído.

La teoría de Edelman explica que los recuerdos no están almacenados en un lugar determinado del cerebro sino que son reinventados cada vez que accedemos a ellos. Lo que ocurre cuando recordamos es que creamos un contexto mental para una idea, volvemos a introducir claves importantes o *bits* de información relacionada y seguimos "camino" nerviosos que han sido trazados por experiencias previas. Cuando se introducen las claves necesarias y se estimulan los caminos nerviosos correctos, las ideas e imágenes que queremos "recordar" no se recuperan de un depósito sino que son recreadas en el momento.

Si aplicamos esta teoría al PhotoReading y a la activación, podremos entender lo que puede estar ocurriendo para que se produzcan resultados tan extraordinarios. Cuando fotoleemos, las funciones fisiológicas del cerebro, al procesar los materiales escritos, prevalecen sobre las cognitivas. La marca que el material escrito deja en el cerebro despliega redes nerviosas dentro de éste que pueden llevarnos luego a hacer conexiones mentales.

El resultado es una mayor velocidad, familiaridad y facilidad de comprensión. Habrá desarrollado la habilidad de conectarse con la información más importante casi instantáneamente, en lugar de deducirla mientras lee. No tendrá que perder tiempo invirtiendo horas en un libro para conseguir el conocimiento que quiere.



Esto es como tender la vía férrea para que más adelante pase el tren. PhotoReading tiende las vías. Cuando activamos el material, reintroducimos la información original por medio de la superlectura y la inmersión,

y la mente consciente se encarrila rumbo a la comprensión completa, su destino.

Admito que no puedo exponer debidamente la teoría de Edelman sobre la memoria en pocos párrafos. Es mucho más importante para usted experimentar este proceso, y no que yo se lo explique. Las técnicas de activación del interrogatorio mental, superlectura, profundización y elaboración de mapas mentales son las puertas hacia esa nueva visión.

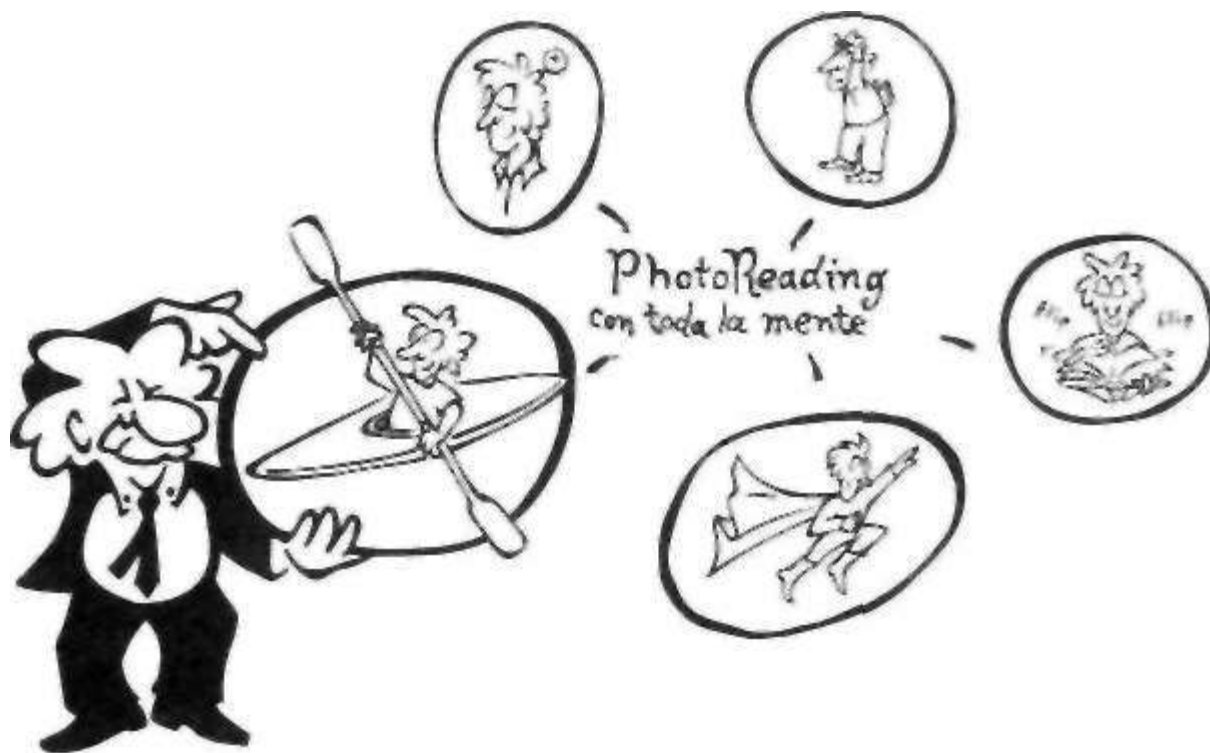
Si repasamos las ideas de este capítulo, vemos que usted ha aprendido lo siguiente:

- Hay dos tipos de activación: espontánea y manual. Este libro se ocupa de la activación manual (o voluntaria).
- Es esencial tener un propósito claro para la activación.
- Es mejor esperar después de fotoleer antes de activar. Por lo menos 20 minutos, a ser posible 24 horas.
- El interrogatorio mental, primer paso de la activación, es formular preguntas que quiere contestar.
- La superlectura y la profundización implican recorrer rápidamente las secciones del texto que han atraído su atención, y después leer los pasajes que contestan a sus preguntas.
- Comprender la estructura o esquema del autor le ayudará a guiar la superlectura y la profundización.
- Los mapas mentales son una forma visual y espacial de tomar notas. Ayuda a activar los materiales, porque utiliza toda la mente.
- La activación estimula al cerebro dándole claves para las asociaciones que él mismo construyó. Como resultado, usted conecta conscientemente, satisface sus necesidades y alcanza su propósito al leer.

El paso final del sistema de PhotoReading con toda la mente es la lectura rápida, presentada en el Capítulo 7.



*Lealos  
puntos.*



7

## Paso 5: Lectura rápida

Durante las clases de PhotoReading hago una pregunta a los participantes después de haber preparado, preleído, fotoleído, superleído y haberme zambullido en un libro: "¿Cuántos de ustedes todavía quieren saber más de lo que dice este libro?". Generalmente, el 40 por ciento levanta la mano. Entonces pregunto: "¿Qué es lo que específicamente quieren sacar de este libro?".

Algunos tienen una respuesta precisa. Saben exactamente qué partes del libro quieren estudiar en detalle. Para ellos, el siguiente paso es continuar superleyendo y zambulléndose en el texto para conseguir lo que quieren.

Otros se encogen de hombros y responden: "No sé, sólo quiero más". Este "más" impreciso es una señal para el último paso de nuestro sistema: lectura rápida. Se recurre a la lectura rápida cuando usted sabe que quiere más información sobre el texto, y la extrema precisión de la superlectura y la profundización no se la darán.

La lectura rápida es similar a la lectura convencional acelerada salvo dos diferencias significativas. Primero, la lectura rápida viene después de todos los demás pasos del sistema de PhotoReading con toda la mente. Segundo, la velocidad de la lectura rápida es muy flexible.





Para leer con rapidez, recorra velozmente el texto, tomándose el tiempo que necesite. Lea sin interrupciones. Siéntase libre de variar la velocidad en función de la complejidad e importancia de cada párrafo.

Leerá más rápido cuando:



- Si ha leído ese párrafo o página en alguno de los otros pasos, páselo zumbando.

- Se da cuenta que la información es simplificada o redundante. Como ya la entiende, la pasa a velocidad de superlectura.

- Ve rápidamente que lo que está leyendo no es importante para su propósito y puede pasarlo muy rápido a velocidad de fotolectura, manteniendo su intuición alerta para detenerse si le dice que tiene que fijarse en algo.

Leerá más despacio cuando:

- El texto contenga información nueva con la que no está familiarizado.

- Detecte información compleja que necesita mirar más cuidadosamente.

- Reconozca un pasaje extremadamente importante que quiere examinar en detalle.



El resultado final es que se desplaza a diferentes velocidades a través del texto: a veces más rápido, a veces más despacio, en función de la importancia, complejidad y conocimiento previo de la información.



Un punto esencial en la lectura rápida es que usted siempre está en movimiento. Nunca se detenga para luchar con información que quizá no comprende. Es común parar cuando no se entiende del todo lo que se lee. Es parte del viejo paradigma. En lugar de eso siga leyendo.

Si se detiene y trata de luchar con lo desconocido, puede desviarse y no terminar nunca. Si simplemente continúa, pronto encontrará información que sí entiende, y descubrirá claves en el texto que contesten a las preguntas en las que estaba atascado antes. Si se mantiene en un estado alerta y relajado con la lectura veloz, extractará la información que quiere y que se relaciona directamente con su propósito.

### *¿Lectura rápida o superlectura?*

Una pregunta frecuente es cuál es la diferencia entre la lectura rápida y la superlectura. A primera vista, los dos pasos parecen similares. La lectura rápida, sin embargo, se dirige directamente al texto, desde el comienzo

hasta el final. La superlectura, una etapa de la activación, detecta partes del texto que lo atraen y se desplaza suavemente hacia el centro de la página.

La lectura rápida puede requerir aminorar el ritmo hasta una velocidad convencional de lectura; usted puede hacer eso para comprender un dibujo técnico o una fórmula matemática, o disfrutar con un verso. La superlectura, en cambio, busca mantener una velocidad rápida y zambullirse en el texto en cualquier punto; no se necesita pasar las páginas en orden.

La superlectura ha sido comparada con las acciones de Superman que otea la Tierra desde el espacio exterior y decide aterrizar en determinados continentes. Necesitamos otra analogía para la lectura rápida: es como recorrer un río en kayak. A veces usted se tambalea sobre la cresta de rápidos espumosos, después rema plácidamente en aguas tranquilas. Después puede encontrarse otra vez en los rápidos. Lo importante es que nos mantenemos activos y alertas y nuestra velocidad varía de acuerdo con el material que tenemos ante los ojos.



La lectura rápida no siempre es necesaria. A veces preleer, fotoleer y activar es todo lo que necesitamos para conseguir el resultado que buscamos. Mucha gente del mundo de los negocios nunca necesita usar el paso de la lectura rápida. Cuando leen información comercial, como informes y manuales, consiguen su propósito usando los otros pasos del sistema.



Los alumnos que estudian un libro de texto y la gente que lee por placer recurrirán a la lectura rápida con más frecuencia, porque ofrece más a la mente consciente para explorar.


Los fotolectores que disfrutan con las novelas van a preleer y fotoleer, y después pasarán directamente a la lectura rápida y se saltarán todos los pasos de activación. Juegue con las maravillosas opciones que el sistema de PhotoReading con toda la mente le ofrece. Encontrará el mejor camino para conseguir su propósito al leer.

### *Cómo probar que el sistema funciona para usted*

Se puede confiar en la técnica de lectura rápida porque posibilita la comprensión consciente íntegra de los materiales que usted estudia. Como las técnicas de activación voluntaria del capítulo anterior, la lectura rápida funciona principalmente con la mente consciente.

Si consigue sus objetivos de lectura mediante el sistema de Photo-

Reading con toda la mente, quizá se pregunte cuál de los pasos ha contribuido más a su éxito. Resulta fácil suponer que las técnicas en las que participa la mente consciente son las que han contribuido más, porque al utilizarla, se consigue una comprensión consciente. En cambio, será difícil pensar que el paso no consciente de la fotolectura ha desempeñado algún papel.



El sistema funciona porque es un sistema con *toda la mente*. Participan tanto la mente consciente como la no consciente. Disfrute de los beneficios de la mente consciente y no ignore otros efectos positivos en su vida que puedan asignarse al dominio de la mente profunda.

Las demostraciones más sorprendentes del paso de la fotolectura muchas veces son producto de la activación espontánea. Los casos de activación espontánea entre los estudiantes de PhotoReading son un excelente estímulo para todos los fotolectores principiantes. Todos se parecen.


Los informes dicen: "En un momento dado, necesitaba o quería determinada información y apareció. Ni siquiera hice el esfuerzo de recordar. Simplemente ocurrió. La información apareció, irrumpió en mi mente, casi de forma caprichosa."

La experiencia "¡ajá!" de activación espontánea es una demostración convincente. Para mucha gente fue la prueba de que el paso de la fotolectura del sistema era una realidad en su caso. La paradoja consiste en cómo podría planificarse tener una experiencia espontánea. No se puede, porque dejaría de ser espontánea.

Además de una experiencia de activación espontánea casual hay otras formas de probar el sistema. Cuando empecé a estudiar la fotolectura, tuve pruebas claras de que funcionaba. Algunas pruebas fueron producto de la activación espontánea, pero la mayoría resultaron de las técnicas de activación voluntaria.

Durante el primer año en la facultad no utilicé el sistema de PhotoReading con toda la mente. Pero en los siguientes dieciocho meses usé PhotoReading para todo. El contraste fue enorme. Sentía que dominaba todas las asignaturas, completaba los trabajos de lectura e informes de investigaciones sin dificultades. Las presiones para mantenerme al día en mis estudios se esfumaron.

Desde esos primeros días de PhotoReading, he comprobado que los estudiantes tienen las mejores demostraciones de que PhotoReading funciona. ¿Por qué? Pues porque ellos usan y prueban el sistema todo el tiempo, tanto objetiva como subjetivamente.



Si usted no está estudiando, necesita establecer sus propios parámetros. Quiero que tenga una experiencia convincente de PhotoReading. He aquí algunas formas de comprobar si PhotoReading funciona:

- Durante una semana, fotolea todo y active cualquier cosa que siente que necesita entender conscientemente. La semana siguiente, vuelva a la lectura tradicional. Usted decidirá qué semana ha sido más productiva.
- Cuando vea un libro en la casa de un amigo que él o ella acaba de leer, pregúntele si ha valido la pena leerlo y cuánto tiempo le ha llevado. Pídaselo prestado y dedique la décima parte del tiempo al libro, poniendo en práctica los cinco pasos del sistema de PhotoReading con toda la mente. Cítese con su amigo para hablar del libro, sin mencionarle que esta es su prueba privada. Después deje que su amigo decida si usted ha entendido el libro.
- Antes de una reunión de negocios, prelea y fotolea cinco libros relacionados con el tema que quiere tratar en la reunión. Decida después si su rendimiento fue diferente.

Todos estos "tests" son fáciles, relativamente seguros, y exploran los usos del sistema de PhotoReading con toda la mente. Juegue con ellos y saque sus propias conclusiones.

No tiene por qué parar aquí. Hay muchas formas de sacar el máximo partido a los pasos presentados hasta ahora. Aproveche las sugerencias en los próximos capítulos para descubrir más aplicaciones de PhotoReading. Haga de PhotoReading una habilidad que usa diariamente para todas sus necesidades de lectura.





*Un abogado recusó a un perito durante un interrogatorio sin tener una idea clara de por qué estaba haciendo preguntas. Era obvio que el testimonio del perito era confuso. La tarde anterior el abogado había fotoleído libros que contenían hechos que contradecían los del perito. En un nivel consciente, el abogado no conocía los hechos. Desde un nivel no consciente, su mente lo había asesorado para que consiguiera el objetivo deseado.*

*Un hombre de negocios tenía dificultades para entender el consejo de sus asesores legales. Fue a una librería y fotoleyó varios libros sobre el tema. Cuando ya salía a la calle, un impulso sacudió su mente, dirigiéndolo de nuevo hacia los libros. Volvió al estante, guiado por su intuición, eligió un libro y lo abrió automáticamente por la página en que explicaba con toda claridad el consejo.*

*Una empresaria necesitaba aprender francés: fotoleyó un diccionario Inglés/Francés varias veces durante un par de semanas antes de asistir a clases en una escuela Berlitz en Bruselas. Cada noche, después de clase, fotoleía los manuales del curso y el diccionario. A los tres días pasó al segundo libro. Los administradores de la escuela le dijeron que su rendimiento era dos veces y media superior que el del mejor alumno que habían tenido hasta ese momento.*

*Un entrenador de fútbol americano fotoleyó varios libros sobre estrategias de juego antes del comienzo de la temporada. Descubrió que durante los diferentes momentos del partido podía predecir la estrategia ofensiva del equipo rival y responder con la jugada defensiva más adecuada. Su velocidad de pensamiento y alerta mental mejoró muchísimo.*

*Un fotolector principiante fotoleyó diez libros por día durante varias semanas. Sabía que la forma de dominar el sistema era hacerlo seguido para que el proceso tuviera lugar naturalmente. Una mañana fotoleyó un libro sobre cómo se relaciona la física cuántica con el cerebro. Esa tarde, durante un tiempo muerto de un partido de fútbol de los Minnesota Vikings, imaginó, espontáneamente, ideas, conceptos, pensamientos, principios y teorías sobre física. Varios días después le contó la experiencia a sus colegas, uno de los cuales era un experto en física. Después de hacerle preguntas, el experto le*



*dijo al fotolector que, para ser un lego en la materia, sabía muchísimo sobre física. El fotolector estaba totalmente seguro de que, si volvía al libro y lo activaba, podría adquirir conocimientos adicionales, porque PhotoReading le había dado una sólida base para comprender.*

*Una profesora universitaria fotoleyó la biblioteca de su oficina. Un día, mientras estaba preparando un trabajo importante, su mente activó espontáneamente información que necesitaba. Estaba sentada en la silla de su oficina de cara a la estantería de libros con los ojos cerrados. Tras sus párpados imaginó de repente que seis de los libros tenían puntos rojos sobre ellos y estaban conectados por líneas rojas. Abrió de inmediato los ojos, miró los libros que se había imaginado y los sacó de las estanterías. A medida que los recorría se dio cuenta de que su mente había conectado la información ideal para su trabajo. Nunca antes había pensado que esos seis libros tuvieran alguna relación.*

*Un empleado de correos introdujo los códigos postales en un ordenador mientras estaba en estado de aprendizaje acelerado. Dijo que se sintió más relajado y tuvo menos errores que antes.*

*Un escritor de novelas policíacas fotoleyó docenas de novelas para asimilar estilos, técnicas, diálogos, descripciones, etcétera. Inmediatamente su escritura fluyó con más facilidad. Comenzó a mandar los primeros o segundos borradores de los capítulos a su agente en lugar del quinto o sexto que generalmente le enviaba.*

*El director técnico de un departamento de realidad virtual de una compañía de superordenadores fotoleyó toda la literatura que pudo encontrar sobre su industria. El curso de PhotoReading le permitió convertirse en un prolífico escritor, y dictar conferencias por todo el país. Recibió grandes elogios de sus colegas.*

*Un ingeniero electrotécnico de una importante planta generadora de energía participó activamente en un encuentro —en realidad aderando al grupo— en una discusión sobre un tema en el que no tenía experiencia. Quedó sorprendido por su manifiesto conocimiento del asunto. Al volver a su oficina trató de imaginar de dónde venía ese súbito conocimiento. Entonces vio una pila de publicaciones del sector que acababa de fotoleer. Justamente la publicación más reciente contenía un análisis profundo del tema del encuentro.*

Tercera parte:

Desarrolle e integre  
sus habilidades

### *Integre sus habilidades*

Usted ha nacido con la capacidad de fotoleer. Pero no ha nacido con todas las habilidades de FotoReading completamente desarrolladas y listas para usar. Este sistema es un conjunto de habilidades aprendidas que necesita cierta integración antes de convertirse en algo connatural.

La fotolectura y los otros pasos del sistema se aprenden como cualquier otra habilidad, desde tocar el piano hasta usar el ordenador personal. Si quiere transformar una nueva habilidad en un hábito, los especialistas del aprendizaje, David W. Johnson, de la Universidad de Minnesota, y Frank P. Johnson, de la Universidad de Maryland, tienen una estrategia. Yo he aplicado su enfoque para aprender las habilidades del sistema de PhotoReading con toda la mente:

- Comprenda por qué las habilidades son importantes y cuan valiosas serán para usted. Para aprender una habilidad, debe sentir la necesidad de ella.

- Comprenda el resultado de usar estas habilidades y domine el comportamiento de sus componentes. Por ejemplo, la habilidad para conducir un coche tiene como resultado llegar seguro adonde quiere ir. Esta habilidad general está compuesta por varios comportamientos, tales como arrancar el coche, mirar por el espejo retrovisor, poner los intermitentes, controlar el volante, acelerar y aplicar los frenos.

Muchas veces ayuda observar a alguien que ya domina la habilidad realizarla varias veces. Pídale a esa persona que describa el comportamiento de cada componente paso a paso.

- Encuentre situaciones en las que puede usar estas habilidades. Para dominar una habilidad, tenemos que usarla una y otra vez. Use esta habilidad un poco cada día hasta que esté seguro de haberla dominado por completo.

- Pídale a alguien que lo mire y le diga cómo está rindiendo. Para no perder de vista su objetivo es necesario contar con interacciones mutuas (*feedback*). En las clases de PhotoReading lo guiaremos para que fotolea cinco o seis libros, realice "juegos de reconocimiento", y practique varios ejercicios de activación. Éstos le darán la oportunidad de llegar a la interacción directa.

- Sea persistente. ¡Siga haciéndolo! Hay un ritmo para aprender la mayoría de las habilidades: un período de aprendizaje lento seguido por un período de mejoras rápidas, y después por un período en el que el rendimiento es estable. Esos períodos relativamente estables son bastante comunes al aprender una habilidad. Si está en uno de ellos, siga usando la

habilidad y recuerde que está por llegar otro período de mejoras rápidas.

- Acumule su aprendizaje hacia el éxito. Conforme incrementa su capacidad, agregue mejoras que pueda dominar con facilidad. Por ejemplo, aumente gradualmente el número de palabras "gatillo" que detecta mientras examina el libro durante 5 minutos.

- Pídale a sus amigos que lo alienten a usar la habilidad. En un curso de PhotoReading tendrá la oportunidad de intercambiar ayuda con otros fotolectores. La mejor red de apoyo que puede encontrar para poner en práctica PhotoReading es la gente que va a las clases.

- Use las habilidades hasta que las sienta reales. Cuanto más se usa una habilidad, más natural se siente. Al aprender algo nuevo, puede sentirse cohibido y torpe. Es normal, no deje que esta incomodidad le impida dominar la habilidad. ¿Aprende alguien a escribir a máquina escribiendo sólo cuando siente que es natural? Por supuesto que no. Dominando las técnicas y superando la torpeza inicial es como se aprenden las habilidades.

En resumen, depende de usted aplicar las técnicas presentadas en este libro y aplicarlas de forma que alcance sus propósitos. Si quiere dominar el sistema de PhotoReading con toda la mente, entonces siga estas tres sugerencias: úselo, úselo y úselo.

Evite crear un "tiempo de práctica" artificial. Puede convertirse en una actividad monótona. Tiene lecturas que quiere y debe hacer. ¡Use el sistema! Incluso puede pensar en anotarse en un curso de PhotoReading. Mientras tanto, zambúllase en las pilas de libros que dan vueltas por toda la casa llamándolo para que los lea.

### *Use el sistema de PhotoReading con toda la mente con todo tipo de material*

La lectura con toda la mente puede acomodarse a cualquier tipo de material impreso. Desde informes, memorandos, novelas, libros de texto, manuales técnicos, folletos, hasta cualquier documento con el que se tropiece en su vida diaria. Mientras trabaja con estos materiales, siéntase libre para adaptar las estrategias del sistema.

Al leer una novela, por ejemplo, quizá quiera usar algunos de los pasos y dejar de lado otros. Algunos lectores disfrutan leyendo un libro tanto o más que yendo al cine. Para mí, cuando toda mi mente está comprometida, es más divertido leer una novela que ver una película.

Me preparo como siempre, fijando mi atención e ingresando en el estado de aprendizaje. Después, preleo el relato, en busca de nombres de



personas, lugares y cosas significativas. Acto seguido, fotoleo el libro (no se preocupe, no **va a** arruinar el final).

Una vez fotoleído, sigo con la lectura rápida. Quizá el paso activador (incluyendo la superlectura y la profundización) sea menos importante para disfrutar la historia.

Para documentos más largos —como libros de texto o manuales técnicos— la estrategia de prelectura, seguida de la fotolectura es el comienzo ideal. En función de cuánto contenido quiere recordar a nivel consciente, use **la** superlectura y la inmersión. Aquí puede elegir no usar la lectura rápida en absoluto.



A veces, con los artículos cortos de revistas es mejor preleer, superleer y zambullirse, sin fotoleer. Los memorandos y cartas se manejan mejor si los prelee y en seguida hace lectura rápida con gran concentración y sin retroceder.



Al usarlo así, el sistema de PhotoReading con toda la mente reducirá significativamente el tiempo que emplea en sus tareas rutinarias de lectura.

A continuación verá **cinco estrategias instantáneas de administración de tiempo** que también lo van a ayudar:

**1. Determine el orden de prioridad de su lectura.** Clasifique el material en tres niveles de prioridad: "A" para asuntos urgentes, "B" para asuntos que son importantes pero no turgentes, y "C" para asuntos que pueden dejarse de lado. Comience a usar el sistema de PhotoReading con toda la mente con los asuntos de prioridad "A".

**2. Maneje los papeles sólo una vez.** Decida cómo responderá a cada documento la primera vez que lo lea. Tome nota de su decisión directamente sobre las cartas y memorandos.

**3. Lleve siempre material para leer.** Use el tiempo de espera para leer. Le sorprenderá cuánto puede leer en los 5 o 10 minutos entre citas usando el sistema con toda la mente.

**4. Prelea todo lo que es importante.** Si no hace nada con él, por lo menos prelea un documento durante 30 segundos antes de archivarlo.



**5. Use siempre el sistema de PhotoReading con toda la mente.** Fotolea todo lo que llegue a sus manos. Cuando llegue la publicación quincenal de economía o el semanario, fotoléalos. Tómese sólo un momento para entrar en el estado ideal y pase las páginas delante de sus ojos en estado de fotofoco. Aunque no active, la exposición puede servirle en el futuro.

### *Estudie con toda la mente*

El sistema de PhotoReading con toda la mente crea, de modo natural, la estrategia perfecta para manejar la lectura de un semestre. Imagine pre-leer y fotoleer todos los libros del semestre en la primera noche del inicio del curso. Durante la noche, en sus sueños, revisa el material y lo organiza de acuerdo con sus necesidades y propósitos.

Cada una de las clases a que asiste se convierte en una sesión de activación natural. Haga mapas mentales de todos sus apuntes para un repaso instantáneo de toda la clase. Cuando le asignen una lectura, prelea y fotolea los capítulos correspondientes. Asista a clase para activarlos, después superlea y zambúllase para cubrir cualquier otra cosa que quiera estudiar.

Antes de los exámenes, fotolea sus trabajos para ingresar en el estado fluido, después pase a la lectura rápida de los temas del examen. Antes de escribir un trabajo, use la superlectura y la inmersión para empapar-se de los conceptos centrales que necesita, después haga un mapa mental del primer borrador.

Con estas poderosas habilidades para el estudio, le sorprenderá lo fácil y placentero que es estudiar. Una fotolectora, que asistía a un curso de humanidades en una universidad, tenía que estudiar nueve libros durante el semestre. Invirtió menos de 30 minutos en leer un libro de más de 600 páginas, y luego escribió un trabajo que le valió un 10. Su nota semestral fue 10, y aseguró que había utilizado menos de 2 horas para leer todo.

Si no se lo cree, compruébelo usted mismo. Experimente con el siguiente procedimiento cuando tenga que estudiar en sus libros de texto. La idea es estudiar en bloques de 30 minutos, que engloben una parte de preparación mental y otra de descanso corporal. El efecto es un aumento de la concentración, retención y recuperación de todo lo que estudia.

**1. Reúna todo el material de lectura que se propone usar durante una sesión de estudio.** Colóquelo ante usted.

**2. Dedique de 3 a 5 minutos para establecer su propósito e ingresar en el estado mental ideal.** Al establecer su propósito, determine los resultados que espera de esta sesión de estudio. Ingrese en el estado ideal de aprendizaje y repita sus afirmaciones. Formule su afirmación en tiempo presente. Por ejemplo:

- Estoy listo para absorber los capítulos 5 y 6 de este texto de física para preparar la clase de mañana y contestar las preguntas al final del capítulo.

- Mientras estudio durante los próximos 20 minutos, lo hago en un estado de alerta completa y me concentro sin esfuerzo.
- Al terminar de estudiar, me siento fresco, relajado y seguro.
- Cuando busque esta información en el futuro, me relajaré y me dejaré llevar. La información fluirá libremente a través de mi mente. Recuperaré fácilmente la información que deseo.

**3. Comience su estudio en el estado fluido de alerta relajada.** Prelea el material durante unos minutos; durante los 20 minutos restantes use cualquier combinación de fotolectura, activación o lectura rápida que se adapte a su propósito. No se distraiga en lo más mínimo.

**4. Tómese un recreo de 5 minutos.** Esto es esencial. Aléjese de su zona de estudio, tanto física como mentalmente. Incluso aunque se sienta bien y tenga la sensación de que puede estudiar durante horas, ¡haga un recreo! Usted ha hecho un trato consigo mismo por un período de tiempo determinado. Mantenga su compromiso, porque alentará la confianza entre su mente consciente y la no consciente.

**5. Vuelva al paso 2 y repita el ciclo tres veces durante 90 minutos.** Dése un descanso de 15 minutos entre cada ciclo de 90 minutos.

Escuchar música suave de fondo mientras estudia puede contribuir a su relajación. Se ha comprobado que la música clásica y "new age" pueden ayudar a lograr un mayor impacto en el cerebro al aprender. En el curso de PhotoReading usted recibe una casete paraliminal titulada *Memory Supercharger* (Supercargador de memoria) que ayuda después de estudiar y antes de los exámenes. La casete *Personal Genius* (Genio personal) también es muy valiosa para aprender.

### *Haga tests con toda su mente*

Al hacer tests sobre materiales que ha estudiado usando el sistema con toda la mente, siga las siguientes pautas. Le ayudarán a mantener un estado estable de alerta relajada durante el examen:

- **Ingresa en el estado ideal de alerta relajada.**
- **Fotolea todas las preguntas.** Después lea la primera pregunta.
- **Conteste primero todas las preguntas cuya respuesta surge fácilmente.** Concéntrese en el presente. Prescinda de la pregunta anterior, y no se anticipe a la próxima.
- **Si una respuesta no surge después de leer la pregunta, déjela pasar y siga con la pregunta siguiente.** La petición de una respuesta a la pregunta anterior ya ha sido cursada a su mente no consciente. Cuando

haya contestado a todas las preguntas cuyas respuestas surgen fácilmente, vuelva y relea las que se saltó. La segunda lectura refuerza la petición y ayuda a que aparezcan las respuestas correctas en la mente consciente.

- Descubra cómo su mente profunda le señala que tiene una respuesta correcta o apropiada para una pregunta de un test. En lugar de analizar demasiado una pregunta de un test estudie las señales que la mente no consciente le está enviando. Preste atención a sus señales intuitivas. Por ejemplo, imagine que un semáforo le da instrucciones. El verde quiere decir siga. El amarillo significará que quizá sepa la respuesta, pero debe proceder con cuidado. El rojo quiere decir pare, no conteste ésta.

- Exímase de la obligación de rendir bien. El resultado de un examen pierde importancia con el tiempo. Muchas veces, la coacción sólo conduce a la frustración. Consiga lo que necesita sin obstinarse en la necesidad de conseguirlo.

- Cuando haga tests, deténgase varias veces para relajarse más profundamente.

- La noche antes del examen escuche casetes que estimulen la relajación y las habilidades de la memoria. Dos de los casetes paraliminales que creé, tituladas: *Memory Supercharger* y *Personal Genius*, son excelentes para esto.

### *Elija cómo usará el sistema de PhotoReading con toda la mente*

Mientras termina este capítulo, piense en una actividad específica de lectura a la que se enfrenta a menudo, como leer informes y diarios financieros, o estudiar libros de texto. Use el sistema de lectura con toda la mente empleando la técnica que le permita lograr su objetivo.

Imagine cómo y cuándo usará las técnicas. Por ejemplo, puede imaginarse que prelee el diario de la mañana mediante un barrido visual de los titulares y los pies de fotos. Determine el tiempo y lugar específico en que usará la técnica que elija.

El sistema de PhotoReading con toda la mente es una herramienta con innumerables aplicaciones. Usted ya tiene experiencia con algunas de ellas. Añada otra aplicación a su repertorio de técnicas para leer mientras aprende cómo...



## 9

# Compartir información mediante la activación en grupo

Escucho a muchos hombres de negocios quejarse de los terribles y voluminosos documentos —manuales de usuario, propuestas, pilas de listados de ordenador, manuales de software, y demás cosas por el estilo— con que tienen que bregar en el trabajo. Veo destellos de esperanza, e incluso de sorpresa, en sus ojos, cuando les sugiero la alternativa que les ofrece PhotoReading.

Cuando presenté por primera vez PhotoReading a ÍDS/American Express en Minneapolis, trabajé con un grupo de especialistas en sistemas informáticos y procesamiento de datos. Después de una clase, varios participantes me abordaron. Uno que sostenía una pila de informes dijo: "Este curso es muy interesante. ¿Pero cómo aplicamos la técnica con *éstos*?". Dejó caer la pila sobre la mesa. Sintiéndome un poco intimidado, le dije que estudiaríamos la aplicación pertinente en la siguiente sesión.

Esa tarde, despejé mi escritorio y tomé el primer documento —un informe de tapas azules— y lo coloqué frente a mí. Leí la portada, que decía: "CATS Especificaciones Externas de Sistemas, Desembolsos sin Fecha". Al instante, mi cerebro sufrió una sobrecarga y se le fundió un fusible. Mi corazón empezó a latir aceleradamente de sólo pensar que aún tenía que impartir la quinta sesión. Podía oír las burlas y sentir la humillación. Me empezaron a sudar las palmas de las manos. Sin lugar a dudas la documentación me había causado un shock.

Abrí el documento aturdido y traté de leer el índice. Era pura jerga. Ahora mi pánico era completo.

Casi instintivamente, paré todo, hice una profunda inspiración e ingresé en el estado de aprendizaje acelerado. Abrí los ojos, ingresé en fotofoco y fotoleí el informe. Una vez en la forma acostumbrada, y luego al

revés, de atrás hacia delante. Después de fotoleer, cerré los ojos y formulé la afirmación de cierre.

Entonces sucedió algo fantástico. Abrí los ojos y miré la tabla de contenidos otra vez. Milagrosamente, todo tenía sentido. Seguí preleyendo el informe y pude ver claramente cómo estaba construido, qué información cubría, el propósito y las conclusiones. Superleí y me sumergí y en pocos minutos sabía exactamente lo que necesitaban saber del documento los directores de procesamiento de datos. ¡Fantástico!

Irrumpí en los otros documentos como un niño en una tienda de caramelos. Me llevó entre 11 y 13 minutos la lectura de cada uno. Y entendí lo suficiente como para hablar sobre ellos.

Imagine la confianza con que afronté la siguiente sesión. Describí cómo leer los informes usando el sistema de PhotoReading con toda la mente. Un director comentó que yo entendía los informes mejor que él (¡y su departamento generaba documentos similares trimestralmente!).

Es sencillo leer montones de documentación comercial, apuntes de clase o cualquier material de estudio con el sistema de PhotoReading con toda la mente. Si necesita familiarizarse con un documento antes de una reunión o clase, la estrategia que exponemos a continuación le viene como llovida del cielo.



### *Activación en grupo*

Imagine que dirige un grupo de tres personas, y que cada una de esas personas tiene diferentes grados de conocimientos sobre el funcionamiento global de su empresa. Una persona, por ejemplo, trabaja por lo general con el departamento de Recursos Humanos; otra trata frecuentemente con los analistas de sistemas en el departamento de Procesamiento de Datos; y las atribuciones de la tercera son el desarrollo de productos y marketing.

Un día recibe el manual de software del nuevo sistema informático de la empresa. Al mirar el índice, se da cuenta de que tiene 600 páginas más para leer la semana que viene. Puede optar por manejar la situación de la manera tradicional: usted y cada uno de sus colaboradores se enfrascan en la lectura del manual desde el principio hasta el final y sacrifican horas de sueño durante las siguientes noches.

O puede poner en práctica lo siguiente: entregue a cada miembro de su equipo una copia del manual. Pídale a cada uno que lleve el manual a su casa por una noche, que haga una prelectura de 5 a 8 minutos, y que después pase unos cuantos minutos fotoleyéndolo antes de ir a dormir. Al día siguiente reúna al grupo para activar y discutir el documento.

Durante la reunión pregunte a los miembros del grupo qué han sacado en claro de la prelectura del manual. De esta forma se asegura que todos parten del mismo marco de referencia. Después, asigne a su grupo una tarea de activación. Pida a cada persona que dedique de 7 a 10 minutos a superleer y zambullirse en el manual para encontrar información específica. Pídales que enfoquen, a partir de preguntas precisas, relacionadas con áreas de interés personal o profesional, los temas específicos que usted les ha asignado.

Por ejemplo, pida al experto en recursos humanos que superlea y se sumerja en el manual para juzgar de qué forma este nuevo sistema afectará las necesidades de la empresa en cuanto a nuevos programas de entrenamiento y personal. Pida al director de sistemas que juzgue la compatibilidad con los sistemas actuales, y así sucesivamente.

Después de completar la asignación de tareas, el paso siguiente es activar en una discusión de grupo. Cada uno, durante cinco minutos describirá lo que descubrió con la superlectura y la inmersión en el texto. Deje que una persona cree un mapa mental gigante que combine los puntos principales que describe cada persona. Una vez creado el mapa mental, promueva una discusión para que los participantes intercambien preguntas y opiniones sobre los puntos que cada cual ha aportado.

Experimente con esta estrategia, y se quedará sorprendido con la riqueza y el valor resultantes de la discusión. Cuando sus colaboradores hacen y contestan preguntas, se ayudan entre sí a activar el material que han leído. En realidad, esto es PhotoReading combinado con activación en grupo.

Al observar a grupos que usan esta estrategia, he visto cómo reducen las largas horas de tiempo dedicado a la lectura a cuestión de unos cuantos minutos muy eficaces. Además, este proceso ayuda a compartir información de diferentes especialidades, algo que es muy raro en la era de la información. La recompensa es concreta: gente de alto nivel se libera de leer afanosamente manuales durante horas; en lugar de eso, pueden dedicarse a lo que hacen mejor. Los grupos se convierten en fuerzas productivas de toma de decisiones, y utilizan la información y el aprendizaje compartido para hacerse progresivamente más eficaces conforme pasa el tiempo.

Esta es una de las herramientas más poderosas que conozco para ganarle la partida al exceso de información y al shock de la documentación. No es posible esperar que una persona domine toda la información sobre un determinado tema. En lugar de eso, utilice el sistema de PhotoReading con toda la mente para crear un proceso regular de compartir información entre departamentos y expertos.

Si desea usar este proceso de forma estructurada, el siguiente plan lo

describe paso a paso. Úselo cada vez que varias personas necesiten compartir lo que saben de un documento.



*Lea  
toda la  
sección.*

### 1. Tarea previa a la sesión

Como primer paso del proceso, el líder del grupo envía un memorando, con las asignaciones de lectura, a los participantes. En el memorando quedan establecidos el propósito y los resultados que se esperan de la reunión.

### 2. Preparación individual

Complete la lectura asignada en etapas:

- Preparación (1-2 minutos)
- Prelectura del material (3-8 minutos)
- Fotolectura (1-3- minutos)
- Opcional: superlectura e inmersión (máximo 10 minutos)
- Antes de dormir, visualizar la activación de los materiales y el logro del resultado grupal.

### 3. Activación en grupo

Vuelva a formular el propósito del grupo. Haga un resumen de la lectura en el que describa el documento en términos generales, y discuta sobre el tipo de informe o artículo, el punto principal y las preguntas que plantea el autor.

Después asigne las partes que serán analizadas y precise el tipo específico de análisis que quiere de cada persona. Por ejemplo, una persona podría mirar el informe desde la óptica del experto en administración. Otra puede analizar los problemas que plantea. Una tercera persona puede examinar las implicaciones financieras a corto plazo.

Pida a cada miembro del grupo que efectúe una lectura rápida de la parte asignada o que superlea todo el texto para conseguir las ideas claves que está explorando. Recuerde especificar el tiempo para completar la tarea. (Los fotolectores entrenados por lo general necesitan entre 7 y 12 minutos para activar un informe de 15 a 30 páginas.)

### 4. Discusión - Plan analítico

Resuma la estructura y el contenido de todo el documento:

- Haga una lista de las palabras gatillo. ¿Qué significado tienen? ¿Cambia el significado en algún punto del texto?

(Consulte el capítulo 4 que trata de la prelectura, para obtener información al respecto.)

- Haga una lista de las propuestas más importantes. ¿Qué ideas capturan los conceptos y los hechos presentados en el documento? Organice

esos conceptos y hechos en una secuencia lógica para descubrir los argumentos clave. Si encuentra antes la conclusión, busque las razones que la avalan. Si encuentra las razones primero, vea hacia dónde conducen.

- Examine los problemas definidos y las soluciones propuestas. ¿Qué problemas soluciona el autor? ¿Hay algunos que siguen sin solucionarse?

- Critique el texto. Exponga los pros y los contras de las ideas presentadas. ¿Qué argumentos comparte? ¿Con qué puntos disiente?

#### Debate - Plan creativo

Quizá su grupo prefiera entablar una discusión creativa en vez de una analítica. Si este es el caso, el siguiente plan será más apropiado.

- Describa su "reacción intuitiva" ante los materiales escritos. Recuerde que la intuición establece una base sobre la cual será interpretada la información.

- Describa los hechos e información que ha recibido del texto.

- Dirija una sesión creativa (*brainstorming*) sobre el significado, relación y pertinencia de la información en el resultado del grupo.

- Planee qué hacer con toda esa información, y establezca el próximo paso del grupo.

Los beneficios del sistema de PhotoReading con toda la mente pueden extenderse a su empresa y cambiar la forma en que se hacen las cosas. La toma de decisiones conjunta ocurre cuando todos comparten la misma información básica. Usando estas técnicas, los individuos se mantienen al día casi sin esfuerzo.



Dedicar unos pocos minutos a preleer y fotoleer por la noche no es un proyecto inalcanzable. Tomarse 10 minutos en una reunión para activar toda la mente y activar la información pertinente con un propósito firme de solucionar problemas es tremendamente productivo. Al compartir la información activada, el grupo está totalmente concentrado en la toma de decisiones.

### *Comprometa al grupo*

¿Cómo lograr que sus colaboradores comiencen hoy? Cómpreles ejemplares del libro. Pídales que prelean y fotolean todo el libro, después active sólo este capítulo. ¿Cree que eso estimulará su curiosidad?

Hablando en serio, es una buena idea que todos aprendan estas habilidades. Dígales que usen la guía del comienzo denominada "Cómo leer este libro", y que lean el libro hasta el nivel 2. Sólo invertirán una hora.

Otra forma es que un instructor oficial de PhotoReading imparta el

curso a su empresa. Llame a Learning Strategies Corporation para obtener mayor información sobre patrocinio y entrenamiento en empresas.

Diga adiós a las preocupaciones de cómo poder participar en las reuniones sin haber podido leer antes el informe. Se acabó lo de llevar papeles a su casa, sólo para ignorarlos, y después verlos vergonzosamente apilarse. Ahora puede decir basta y dar un paso decisivo dondequiera que se encuentre. La información es poder para aquellos que saben cómo acceder a ella y compartirla en formas útiles.

Simplemente hágalo. El éxito llegará. Usted puede tomar las medidas pertinentes para fortalecer la aplicación de estas ideas mientras aprende a...







## 10

# Enriquecer su experiencia de PhotoReading

El concepto de "sin dolor no hay mejoría" es absurdo aplicado a asuntos de la mente. Escuché decir a un comediante: "Mi nueva filosofía es: '¡Sin Dolor, sin Dolor!'". Me gustó. No puede — sencillamente — mejorar su dominio de PhotoReading al derrotarse a usted mismo.

Yo enriquezco mi uso del sistema cada vez que exploro áreas relacionadas con el desarrollo personal. Descubra usted mismo que llegar a dominar las nociones básicas de PhotoReading mejora realmente la calidad de toda su vida en diferentes formas.



### *Cultive la conexión ojo-mente*

Los lectores extremadamente rápidos son los lectores visuales. Ellos se apoyan en la conexión directa entre el ojo y el cerebro. No necesitan subvocalizar —es decir, escuchar mentalmente las palabras impresas— para entender lo que leen. Los estudios indican que subvocalizar no es determinante para la comprensión.

Depende sólo de sus ojos rescatar la información que quiere al leer. Muchos de nosotros hemos pasado años desarrollando un hábito conflictivo: recibir señales auditivas y visuales para entender lo que leemos. Es muy probable que su cerebro no se adapte totalmente al cambio de un día para otro. Para favorecer ese desarrollo, relájese al leer. No se afane en entender todo la primera o segunda vez que recorre el material. Y felicítese por emplear cualquiera de las técnicas del sistema de PhotoReading con toda la mente.

### *Plantéese entrenar la visión*

La Terapia de la Visión, también conocida como Entrenamiento Funcional de la Visión, o Entrenamiento Perceptual Sensorial, puede ser una forma de mejorar sus habilidades de lectura. Ese entrenamiento fortalece la capacidad de los ojos y el cerebro para procesar información escrita.

En los cursos de entrenamiento de la visión he aprendido ejercicios para hacer converger y divergir los ojos, ajustar la distancia focal de lejos a cerca, localizar suavemente objetos en movimiento, expandir la capacidad de memoria visual a corto plazo, y ampliar mi visión periférica. Desarrollar estas habilidades da como resultado un sistema visual más potente y equilibrado. La recompensa es una tremenda eficacia en todas las tareas visuales, especialmente la lectura.

### *Expandir su conciencia periférica*



El desarrollo de la conciencia periférica implica mirar su campo visual y distinguir todo lo que no está enfocado fijamente. El objetivo es obtener información que generalmente escapa a la mente consciente. El beneficio es que puede captar la información de ese 99 por ciento del campo visual, y procesarla con notable eficacia.

La dilatación de la pupila aumenta la visión periférica. Esto ocurre naturalmente cuando disminuye la intensidad de la luz o cuando los ojos divergen, como en el estado de fotofoco. Para ayudar al proceso, le recomiendo que fotolea con luz suave y cálida.

PhotoReading está concebido para abrir nuestro campo visual. Al igual que cuando un aprendiz de piloto se quita las "anteojeras de vuelo", la práctica de PhotoReading le ayuda a abarcar con los ojos más de lo que hay enfrente de usted. Por ejemplo, los bordes del libro en lugar de una sola palabra u oración.

La conciencia periférica tiene otras aplicaciones. Con ella usted aumenta su respuesta a las claves visuales del entorno. Las aplicaciones son ilimitadas. Por ejemplo, puede conducir con más seguridad, aumentar su destreza en deportes como el tenis o el paddle, jugar mejor a las cartas, cantar en coros más fácilmente, trabajar sin problemas en una oficina con mucho movimiento, encontrar lo que busca en las tiendas más rápidamente, y aumentar las pulsaciones al escribir a máquina.

Estas son algunas formas de trabajar con la conciencia periférica:

- Cuando conduzca, fíjese en los arcenes de la carretera, observe por los espejos laterales lo que se mueve y lea los anuncios en las vallas.



- Camine con los ojos blandos, mire un punto en el horizonte y capte el amplio panorama del mundo a su alrededor.
- En una conversación, advierta qué ropa o joyas lleva la gente mientras los mira a la cara.
- Al fotoleer, preste atención a los bordes del libro o a los espacios entre los párrafos.
- Estudie con un instructor de artes marciales. El tai-chi y el aikido, consideradas las modalidades "más suaves", son ideales.
- Fotolea libros que enseñen este tipo de conciencia. Los libros de zen y meditación son excelentes fuentes. La serie "Inner Game" (Juego Interno) de Tim Galloway describe muchos conceptos de la meditación zen orientados a una aplicación estilo occidental. Estos libros proponen varios ejercicios que ayudan a desarrollar habilidades relacionadas con PhotoReading.

Al principio no active estos libros que fotolee. Deje que su mente no consciente lo sorprenda y lo deleite con el aumento de sus habilidades. Tome conciencia de la experiencia y descubra que los momentos mágicos se hacen habituales conforme mejora su calidad de vida.

### *Ingrese en estados de alerta relajada*

El estado de aprendizaje acelerado se produce cuando entramos en contacto con los procesos de la mente no consciente. El distintivo de esta experiencia es un estado de alerta relajada.

Cuando ingrese en ese estado verá cómo usted puede cambiar cualitativamente su manera de pensar y de sentir. Por otra parte, este cambio tiene influencias fisiológicas sobre el sistema nervioso autónomo, el ritmo cardíaco, la dilatación de la pupila, la transpiración y la secreción de adrenalina. Todas estas funciones son controladas por la mente no consciente. Esto quiere decir que los pensamientos influyen directamente en el cuerpo.

Por lo tanto, cuando usted está físicamente relajado y mentalmente alerta, tiene más flexibilidad y control sobre la forma en que siente y piensa. El aprendizaje es un proceso de cambiar la forma en que usted piensa y siente; por lo tanto, aprendemos más fácilmente en este estado de aprendizaje acelerado.

Para desarrollar su habilidad en lograr un estado de alerta relajada:

- Controle su dieta y haga ejercicio. Cuerpo y cerebro fuertes y bien alimentados ayudan a tener una mente equilibrada y saludable. Ingie-  
ra alimentos bajos en grasa y azúcar. Para fotoleer, beba mucha agua y evite las bebidas con cafeína.



- Inscríbase en un curso de PhotoReading impartido por un instructor oficial de Learning Strategies Corporacion. Intercambiar información con otra persona estimula su inteligencia interpersonal, y muchas veces eso es todo lo que se necesita para el "despegue" de sus habilidades de fotolectura.

- Dedique un momento de vez en cuando a respirar con inhalaciones profundas y exhalaciones lentas. Note los sentimientos relajantes y suaves que fluyen fácilmente por su cuerpo.

- Cuente mentalmente de 50 a 1 mientras se encuentra en estado de aprendizaje acelerado. Simplemente ingrese en su lugar tranquilo (recuerde la página 55), después con cada respiración cuente uno o dos números.

- Escuche las cassetes Paraliminales y otras que, también, contengan programas de relajación.

- Fotolea libros clave sobre entrenamiento autogénico, autohipnosis, fantasía guiada, método Silva, meditación y rezo contemplativo. Recuerde que no tiene que activar todos los libros para que sus conceptos beneficien su vida.

- Aprenda programación neurolingüística (PNL). Learning Strategies Corporation ofrece un entrenamiento completo de PNL para modificar el comportamiento. Unas cuantas sesiones de entrenamiento ayudan a los participantes a acceder al estado de aprendizaje acelerado.

- Explore la meditación. Descubrirá múltiples clases, entre las que se cuentan el yoga y el zen. Hay muchos profesores y centros de meditación de excelente reputación en todo el mundo en los que se imparten cursos para alumnos principiantes, intermedios y avanzados. El raja yoga (que quiere decir "Camino Real de Yoga") es la disciplina que condujo a varios descubrimientos recientes sobre aprendizaje acelerado.

Aconsejo el estudio de formas de meditación cristiana u oriental. Pero, por favor, cuídese de grupos que toman decisiones por usted o insisten en la estricta adhesión a prácticas que niegan el libre albedrío. Pueden ser sectas.

### *Use cassetes de apoyo*

Una forma probada de reforzar y enriquecer las habilidades de lectura con toda la mente es la audición de cassetes. Las mejores cintas refuerzan su habilidad para aprender, relajarse y establecer nuevos comportamientos. Úselas con frecuencia.

Soy el creador de las cassetes Paraliminales, que combinan la relajación progresiva con la tecnología de la PNL. Estas cintas combinan dos ti-

pos diferentes de narración. Uno más analítico y del "cerebro izquierdo", que guía su proceso paso a paso para ayudarlo a conseguir su objetivo. Otro tipo es más del "cerebro derecho", y contiene historias e imágenes simbólicas que refuerzan el mensaje central del casete.

Las casetes Paraliminales no contienen mensajes subliminales y su fin no es inducir trances hipnóticos. Sirven, en cambio, para eliminar realmente los trances negativos o autolimitadores que mantienen a tanta gente estancada y sin recursos.

A continuación enumero algunas de las casetes que sirven específicamente para apoyar los pasos del sistema con toda la mente:

*Personal Genius* (Genio personal). Ayuda a ingresar en estado fluido y a usar todos los recursos de su inconsciente para el aprendizaje.

*Automatic Pilot* (Piloto automático). Ayuda a ingresar en un estado fluido y moverse hacia su objetivo sin autosabotearse. Esta cinta es excelente si tiene por costumbre autodisuadirse de leer cosas que necesita o quiere.

*Get Around to it* (Hágalo). Ayuda a eliminar los aplazamientos y lo motiva a actuar ahora. Si usted pospone la lectura, esta cinta lo ayudará.

*New Behaviour Generator* (Generador de nuevo comportamiento). Ayuda a establecer el hábito de la lectura y a superar la resistencia.

*New History Generator* (Generador de nueva historia). Ayuda a superar un historial de lector malo o malos resultados escolares.

*Anxiety-Free* (Libre de ansiedad). Ayuda a superar la ansiedad que pueda generar la lectura y los tests, y a asumir sus propias responsabilidades para triunfar.

*Belief* (Creencia). Ayuda a cambiar las creencias limitativas que no le permiten disfrutar todos los beneficios del sistema de PhotoReading con toda la mente.

*Dream Play* (Juego de sueño). Ayuda a programar y a recordar sus sueños, para que se conviertan en una herramienta de activación de PhotoReading.

*Prosperity* (Prosperidad). Ayuda a alcanzar los beneficios de PhotoReading y a conseguir ascensos, mejor productividad, mejores notas, etcétera.

*Deep Relaxation* (Relajación profunda). Ayuda a acceder al estado de fotolectura de alerta relajada.

*Self-Esteem Supercharger* (Supercargador de autoestima). Ayuda a construir un autoconcepto positivo.

*10-Minute Supercharger* (Supercargador de 10 minutos). Ayuda a su

*Puede conseguir estas y otras casetes paraliminales en inglés en Learning Strategies Corporation, 900 East Wayzata Boulevard, Wayzata, Minnesota 55391. O llame al 800-735-TAPE o 612-475-2250. Solicite un catálogo sin cargo.*

mente a estar mentalmente alerta y físicamente revitalizada. Es excelente para las largas sesiones de estudio.

### *Establezca resultados, aumente el compromiso*



Tener un objetivo claro, bien formado es esencial para conseguir resultados significativos en la vida. La mente profunda es un instrumento que busca objetivos y debe apuntar a uno determinado para conseguir algo. Por lo tanto, si quiere que PhotoReading le proporcione beneficios importantes, fije siempre objetivos claros. Establezca un propósito cada vez que lea. Algunas sugerencias para apoyar esta actividad pueden ser:

- **Incluya en su lista diaria de cosas "para hacer", usar el sistema PhotoReading con toda la mente.** La apropiación de estas habilidades ocurre mientras las aplica. No se moleste en practicarlas; simplemente úselas cada vez que lea. La palabra "práctica" implica un tiempo creado artificialmente para hacer algo que tiene que hacer. Elimine la presión y utilice este enfoque con toda la mente para manejar sus prioridades diarias de lectura.

- **Establezca objetivos de lectura específicos** y compártalos con un "compañero de PhotoReading" que pueda comprobar sus progresos. Cuando establezca los objetivos predispóngase a triunfar. En vez de presionarse con objetivos que piensa que "debería" alcanzar, establezca objetivos divertidos que representen lo que realmente quiere. Fije objetivos que amplíen sus capacidades; al mismo tiempo, fije objetivos que pueda conseguir.

- **Si no obtiene los resultados que desea, sea amable con usted mismo.** Siga jugando con las opciones. Después de todo, si siempre hace lo que siempre ha hecho, siempre conseguirá lo que siempre ha conseguido. Haga las cosas de forma diferente, rebélese contra los hábitos viejos y refuerce el potencial de su mente.

- **Tenga un propósito para todo lo que lea.** Quizá quiera escuchar la serie de casetes de Celebración Personal que he creado. Escuchará a docenas de personas, todos clientes de Learning Strategies Corporation, afirmar su propósito en lo que uno es, lo que hace, todo lo que tiene y obtiene en la vida.

- **Apóyese en equipos triunfadores para obtener la ayuda que necesita** y conseguir así sus objetivos. Estos grupos, de tres a cinco fotolectores, se reúnen regularmente para ayudarse a lograr sus propósitos. Es un compromiso muy serio reunirse cada mes para fotoleer con otros, pero los que lo han hecho siempre se han beneficiado de ello. Para mayor información sobre equipos triunfadores, fotolea *Teamworks!* (Trabajos en equipo) de Barbara Sher y Ann Gottlieb.

### *Use técnicas de memoria*

El fenómeno de la "punta de la lengua" es un ejemplo de saber algo pero no ser capaz de articularlo de forma consciente. Es algo que le pasa a muchas personas al tratar de recordar nombres.

La mejor técnica para permitir que la información surja desde la mente no consciente hacia la mente consciente es darse la oportunidad de recordar. Por ejemplo, repítase: "Conozco el nombre de esta persona. Ahora lo recordaré". Después olvide el tema y deje que su mente lo haga.

Piense en esta regla: *quiero* que pase; *espero* que pase; no te interpongas y *deja* que pase. Esto es lo esencial en una actitud positiva para consigo mismo. Representa la confianza básica de que su mente es un ente poderoso y capaz, listo para servirlo cada vez que quiera. Una fe positiva en la integridad de su mente es la base de una lectura exitosa con toda la mente.

### *Juegue con sus sueños*

Cuando recuerda sus sueños, usted construye un vínculo más fuerte con su mente no consciente. A su vez, esto la da un acceso más consciente a los vastos recursos de su "banco de datos" interno.

En el curso de PhotoReading enseñamos cómo usar sus sueños para ayudar a activar los libros que fotolee. Usted también puede hacerlo. Al principio, simplemente recuerde sus sueños cuando se despierta. Al hacerlo, puede tener sueños lúcidos, aquellos en los cuales responde conscientemente a los acontecimientos de su sueño. Cuanto más veces recuerde lo que ha soñado la noche anterior y más claras y detalladas sean las imágenes de su sueño, más posibilidades tendrá de tener sueños lúcidos.

La clave es la motivación. La mayoría de las veces, si quiere recordar sus sueños, lo logrará. Para muchas personas, tener simplemente la intención de recordar y repetir esa intención antes de dormir es suficiente.

Para fortalecer este propósito, tenga un papel y lápiz al lado de la cama, y cree un mapa mental de sus sueños cada vez que se despierte. Este método ayuda a recordar sueños en el futuro.

Otro método para recordar sueños es preguntarse cada vez que despierta: ¿qué estaba soñando? Este debe ser su primer pensamiento al despertar por la mañana, o de lo contrario podrá olvidar parte del sueño, o incluso todo él.

Tenga paciencia cuando trate de recordar lo que ha soñado. Al despertar por la mañana, no se mueva ni piense en otra cosa. Retazos y fragmentos de sus sueños vendrán a su mente. Examine sus pensamientos y sentimientos mientras sigue acostado. Esto muchas veces da las claves



necesarias para recordar todo el sueño. No ceje en su empeño, aun en el caso en que no pueda recordar nada al principio.

Nuestra casete *Paraliminal Dream Play* puede ayudar a recordar sueños. También puede usar este libro como un trampolín esta noche. Gran parte de este libro está lleno de información que cambiará para siempre la forma en que mira las páginas impresas. Este libro puede ayudarlo a aprovechar las poderosas reservas de su mente no consciente. Úselo como una de las tantas herramientas que le da PhotoReading antes de dormirse.

### *Inscríbese en el curso de PhotoReading*

Inscríbese en un curso de PhotoReading. La diferencia entre los cuatro días del curso y el libro es que contará con la ayuda de un instructor oficial de PhotoReading de Learning Strategies Corporation. Cada instructor ha guiado el éxito individual de muchos participantes anteriores de los cursos. Sus necesidades individuales podrán ser atendidas así como las preguntas que le surjan. Se ofrecen explicaciones más amplias y ejemplos que se adapten a su estilo de aprendizaje. Además, hay muchas experiencias en el curso que no pueden ser descritas por completo en un libro. Agregan un significado especial a los capítulos que ha leído aquí.

Además de las técnicas, aprenderá lo siguiente:

- Cómo fotoleer y activar su cerebro para conseguir sus objetivos de lectura con mayor comprensión.
- Cómo ingresar en el estado de aprendizaje acelerado de forma fiable en breves momentos.
- Cómo abrir su campo perceptual y ver con su mente lo que no puede ser percibido por los ojos.
- Cómo equilibrar instantáneamente los hemisferios de su cerebro con un simple movimiento físico, consiguiendo así que la lectura sea más eficaz.
- Cómo usar los sueños como técnica de activación.
- Cómo hacerse amigo de su mente interna, confiando en su guía intuitiva para solucionar problemas mediante la enorme base de datos de su mente no consciente.

La mayor ventaja de asistir a un curso intensivo es el poder de hacer algo y conseguir una interacción mutua (*feedback*). Durante el curso usted fotoleerá seis libros y jugará con todas las técnicas de activación descritas en este libro. Incluso enseñamos como fotoleer un diccionario, pensar en una palabra y saber en qué parte de la página está.



Al encontrar personas con actitudes mentales similares, tendrá el apoyo necesario para mejorar su curva de aprendizaje. Incluso puede encontrar nuevos amigos en el proceso.



A través de este libro, le he animado a leer otros libros, a inscribirse en un curso de PhotoReading, y a escuchar programas como las casetes paraliniales. Lo hago, porque cuanto más información tenga, mejor serán sus resultados al usar los talentos innatos que posee.

Siéntase libre para descubrir lo que Peter Kline llama "el genio de todos los días" dentro de usted. Yo no puedo convencer a nadie de que posee el talento de un genio. Cada persona debe encontrar esta verdad en su interior. Mi deseo sincero es que usted la descubra para sí mismo.



A medida que fortalezca su conexión ojo-mente, expanda su conciencia periférica, cultive estados mentales profundos y recuerde sus sueños, profundizará y ampliará sus habilidades como fotorlector. Experimentará la culminación de sus nuevas habilidades mientras descubre la lectura sintópica leyendo el capítulo 11.



*Un terapeuta recomendó PhotoReading a un estudiante de teología. La lectura y el estudio siempre habían sido sus debilidades, y la escuela era generalmente un lugar de problemas personales. A pesar de que usaba PhotoReading con gran confianza, no estaba seguro de que el sistema le sirviera. Al prepararse para el examen final usó el sistema de PhotoReading con toda la mente para estudiar todo lo que sentía que era necesario. Como le tomó mucho menos tiempo de lo usual, dudó estar realmente preparado. Durante el examen estuvo relajado, seguro y mantuvo un estado "fluido" todo el tiempo. Cuando entregó el examen se sintió ansioso, sin saber qué esperar, e inseguro de lo que había hecho. Su examen le fue devuelto unos días más tarde con elogios por parte de su profesor. Los comentarios decían: "Lectura cuidadosa y completa", "excelente", "buen resumen" y "muy agudo". Al principio el estudiante estaba perplejo. Pronto su sorpresa se transformó en placer. Jamás iba a perder las recién adquiridas habilidades.*

*Un chico de trece años asistió al primer curso de PhotoReading en México. A pesar de que desde que nació veía sólo con un ojo, aplicó las técnicas de PhotoReading con entusiasmo. Un mes después del curso, uno de sus profesores le preguntó: "¿Te sirve realmente PhotoReading?". Su respuesta fue tomar un diccionario que había fotoleído varias veces. Le dijo: "Dígame cualquier palabra y yo le diré en qué parte de la página está situada". Identificó correctamente la posición de nueve de cada diez palabras. "Hmmm, puede ser que realmente sirva!", fue el comentario del profesor.*

# 11

## Use la lectura sintópica para explorar durante toda la vida

Uno de mis profesores en la facultad nos pidió una vez que eligiéramos un tema en el campo de la administración de recursos humanos del que no tuviéramos idea. "Lean todos los libros que puedan encontrar sobre el tema y escriban un informe de diez a veinte páginas sobre lo que hayan descubierto."

Encontré doce libros. Usando el sistema con toda la mente los terminé todos y completé un mapa mental de mi informe en una tarde. A partir del mapa mental escribí el texto y lo entregué. Cuando me lo devolvieron tenía sólo dos anotaciones: "100%" y "¡Excelente!".

Mi colega Patricia Danielson desarrolló la idea en un ejercicio llamado "lectura sintópica".\* La puso a prueba en una sesión de seguimiento con graduados de PhotoReading en Europa, y tuvo un éxito asombroso.

El ejercicio de la lectura sintópica predomina en la sesión cuatro del curso de PhotoReading. Lo describo más adelante en este libro por la misma razón que lo guardo para el último día de clase. La lectura sintópica explota las habilidades que usted ha desarrollado y lo lleva al siguiente nivel de maestría.

Imagínese si pudiera leer de tres a cinco libros sobre un tema determinado en una tarde. Puede hacerlo con los pasos básicos de la lectura sintópica que se describen en este capítulo.

\* Del inglés *tapie*. En singular quiere decir asunto, materia, tema. En plural, tópicos, lugares comunes. En castellano "tópico" sólo tiene este segundo significado de lugar común, opinión vulgar. (*N del E.*)



## *Cómo funciona*

Imaginemos que está interesado en determinado tema y encuentra un libro que realmente quiere leer. Fotoleyendo y activando otros tres libros sobre el mismo tema, puede conocer mejor el primer libro. Pero lo mejor de todo es que le toma menos tiempo aplicar nuestro sistema a los cuatro libros que leer uno solo usando las viejas técnicas de lectura.

Piense en la lectura como un camino para explorar durante toda la vida. Mientras recorremos este camino, pronto descubrimos que hay puntos de vista opuestos sobre cada tema importante. Para el lector experimentado, las diferentes posturas crean una tensión que invita al siguiente nivel de resolución: un nuevo punto de vista que sintetiza los puntos de vista anteriores. Este es uno de los objetivos de la lectura sintópica.

La gente que lee bien entiende las distintas posturas sobre un tema (*topic*) y saca sus propias conclusiones. La lectura sintópica le garantiza que la mayoría de sus ideas son de su propia cosecha. Esto se realiza exponiéndose a varios puntos de vista para después elegir o construir uno que le convenza. Su verdad es producto de su razonamiento, del conocimiento general, y del reflejo de su experiencia. Y no simplemente del último libro que ha leído. Muchas veces, en realidad, usted debe leer varios libros sobre el mismo tema para conocerlo más profundamente.

La experiencia de una estudiante de PhotoReading demuestra con qué facilidad se benefició de las ventajas de leer diferentes libros sobre un mismo tema. Volvió a las aulas 25 años después de haber acabado la secundaria, para conseguir un título en una escuela universitaria. Antes de un examen en su clase de historia, fotoleyó siete libros relacionados con el tema que estaba estudiando.

Resplandecía cuando me contaba cómo las palabras surgían durante el examen. Nunca se había sentido tan relajada y confiada durante un examen, y agregó orgullosa: "¡Saqué un 10 en el examen!".

Descubrió la transición natural de la fotolectura a la lectura sintópica, un concepto que fue descrito por primera vez hace cincuenta años.

La lectura sintópica comenzó con el clásico *How to Read a Book* (Cómo leer un libro) de Mortimer Adler y Charles Van Doren. Adler consideraba que las habilidades mentales utilizadas durante la lectura sintópica son el fin principal de una persona con buenos hábitos de lectura. Nosotros agregamos las habilidades de toda la mente a la lectura sintópica para ayudar a sintetizar las ideas de forma más eficiente.

Un alumno que asistía a una de mis clases estaba matriculado en un programa de doctorado sobre educación. Redactar trabajos siempre ha-

bía sido para él un problema que le hacía perder mucho tiempo. Debía leer varios libros, destilar la información, generar sus propias ideas y escribir el trabajo. Después de aprender la lectura sintópica, aplicó esa habilidad a escribir sus trabajos de doctorado. Pasados varios meses me llamó: "Esto es increíble!", exclamó. "No puedo decirle de qué manera PhotoReading me ha facilitado las cosas. ¡Puedo terminar en una tarde un trabajo que antes me llevaba dos o tres días!"

¿Cómo es posible? Todo está en los pasos básicos de la lectura sintópica con toda la mente que se explican a continuación.

### *1. Establezca un propósito*

El primer paso activo de la lectura sintópica es establecer un propósito que tenga significado y valor para usted.

Sea claro y específico. Es determinante. Suponga que su propósito es aprender estrategias de administración financiera. ¿Que declaración de propósito es más eficaz?

- Quiero aprender más sobre planificación financiera, o
- Quiero aprender métodos efectivos para ahorrar dinero e invertir sabiamente para construir mi independencia financiera.

La segunda afirmación tiene mayor fuerza, porque es clara y específica un propósito con significado personal. El significado también aumenta la retención a largo plazo.

### *2. Cree una bibliografía*

El segundo paso activo es crear una bibliografía, es decir, una lista de libros que planea leer. Prelea los libros para determinar si se adaptan a su fin. Para este ejercicio elija ensayos (no novelas, cuentos o relatos), de diferentes autores sobre un tema que tenga interés real en entender.

### *3. Fotolea todos los materiales 24 horas antes de activarlos*

La mente necesita tiempo de incubación para crear nuevas conexiones. Fotolea los libros elegidos 24 horas antes de cuando planea activarlos. La fotolectura marca la diferencia en su habilidad para procesar ideas a alta velocidad. Durante el sueño, su cerebro encuentra formas de categorizar la información a que estuvo expuesto durante la fotolectura.



*Opcional:  
Lea los  
10 pasos  
completos*

#### 4. *Cree un mapa mental gigante*

Tenga sus libros a mano, una hoja grande de papel y marcadores de colores para hacer mapas mentales. Use los mapas mentales para tomar notas durante los siguientes pasos de la lectura sintópica. En el centro de la hoja de papel, escriba su primer propósito. Deje suficiente espacio para corregirlo más adelante si lo desea. También recuerde que no está haciendo un mapa mental del contenido de un libro en particular. Lo que está haciendo es un mapa mental de todos los libros que le han ayudado a lograr su propósito.

#### 5. *Encuentre pasajes pertinentes*

Superlea y zambúllase en cada uno de los libros que ha leído en busca de pasajes que tengan relación con su propósito. En este paso su propósito está por encima de los propósitos de los autores. La causa de mantener su propósito como guía es eliminar todos los párrafos que no sean claros y no sirvan a su fin. Continúe haciendo mapas mentales de los pasajes que encuentra.

Elimine el deseo de leer con demasiado detenimiento en este momento. Realice inmersiones poco profundas a lo largo de los libros, y restrinja sus zambullidas a los pasajes relacionados con lo que busca. En este paso puede descubrir que el propósito que había establecido al principio se clarifica a medida que aparecen las complejidades del texto.

Piense en todo esto como si fuese una discusión con los autores de los libros. Imagine que estos autores están sentados a su alrededor en círculo. Hágales preguntas y déjelos hablar sobre su propósito. El objetivo no es entender los libros, es entender el propósito que usted ha establecido.

#### 6. *Resuma con sus propias palabras*

Si retrocede un paso y mira su mapa mental, observará que hay muchos conceptos importantes. Resuma brevemente lo que piensa hasta ese momento sobre el tema.

Crear una terminología propia, neutral y libre de jergas, es una buena ayuda. Los distintos autores usan palabras diferentes para decir las mismas cosas. Encontrar un conjunto de términos neutrales crea asociaciones significativas y le permite apropiarse de los conceptos.

Use la lectura sintópica para explorar durante toda la vida 11-5

### *7. Descubra temas*

Explore su mapa mental y los libros para encontrar similitudes y diferencias entre los puntos de vista de los diferentes autores. Cuando haya llegado a este punto, comenzará a descubrir los temas centrales a los que todos o la mayoría de los autores se refieren. Tome nota de ellos.

### *8. Defina los temas*

Cuando los autores tienen diferentes puntos de vista, estas diferencias son temas polémicos o de discusión. Descubra los diferentes puntos de vista y aumentará su conocimiento sobre el tema.

En este paso superlea y zambúllase para encontrar los puntos claves relacionados con estos temas. Imagine que es un periodista que está investigando en una habitación con sus autores. Haga las preguntas centrales a cada uno.

Pase rápidamente de un libro a otro y conteste una pregunta cada vez. Tan pronto como la encuentre en un libro, déjelo y empiece a hojear el próximo.

### *9. Formule su propia opinión*

A medida que descubra los temas y explore los diferentes puntos de vista, automáticamente comenzará a sintetizar su propia opinión. Mire todas las posturas y no tome partido al principio. Haga un esfuerzo deliberado para permanecer objetivo y evitar ser parcial en su análisis.

Después de reunir la información suficiente, formule su propia postura. Formule su propia opinión basándose en lo que investigue.

### *20. Aplicación*

La mayor parte de los hombres de negocios y estudiantes han satisfecho su necesidad al final del paso anterior. Es lo más lejos que quieren llegar con el tema.

Cuando lea sintópicamente entre tres y cinco libros, puede encontrar que vale la pena estudiar en profundidad uno de esos libros. Si está interesado, use el sistema de PhotoReading con toda la mente para completar su estudio de ese libro.

Para la persona que escribe un trabajo de nivel universitario o un informe comercial detallado, es importante un paso más. Después de

formalizar su posición sobre el tema, debe crear un argumento para apoyar su visión, basado en información específica de los libros.

Ordene los puntos clave de tal forma que aclare el tema. Sea preciso al fundamentar su opinión. Acompañe siempre cualquier declaración del punto de vista de un autor con la correspondiente cita del texto, y mencione el número de la página donde aparece.

Cree otro mapa mental de su punto de vista antes de escribir un informe. Ahorrará tiempo y le ayudará a presentar sus ideas claramente.

¿Cuánto tiempo espera invertir en la lectura sintópica?

En la clase de fotolectura sólo dispone de dos períodos de 45 minutos de activación. Es todo. Agregue eso a todos los pasos realizados antes de la clase para calcular el total del tiempo que va a dedicar.

El tiempo invertido antes de la clase es de aproximadamente 10 a 15 minutos por libro para elegir, preleer y fotoleer. En clase dedicamos 90 minutos en dos ejercicios separados para completar los pasos que quedan. Al terminar, la mayoría de los participantes reconoce haber logrado el 80-90 por ciento de lo que realmente necesitaba.

La mayoría de los fotolectores también descubre que cualquier estudio adicional sobre el tema puede realizarse con uno solo de los libros. La lectura rápida les sirve para reunir la información extra que necesitan para sentir que dominan el tema. En función del tema y del libro, puede concluir todo el proceso en un período de tiempo comprendido entre 20 minutos y 4 horas.

### *El poder acumulativo de la lectura sintópica*

La lista de autores citados en la bibliografía de este libro le indica las fuentes que he consultado para desarrollar mi concepto de lectura sintópica. De la misma manera, el curso de PhotoReading es el resultado de consultar y estudiar las obras de diversos autores e investigadores. Varios autores citados aquí citan a su vez a otros autores (en algunos casos de 50 hasta 100 libros y revistas diferentes).

Siempre que lea sintópicamente, acumulará las energías mentales de centenares de pensadores con miles y miles de horas de trabajo y experiencia que le ayudarán a conseguir su propósito. Cuando sienta el poder de esto, comprenderá realmente lo excitante que es la lectura sintópica. Al elegir una combinación original de autores, podrá descubrir un nuevo punto de vista que no ha sido expuesto por nadie.

Patricia Danielson relata el sorprendente caso de uno de sus estudiantes. Un médico de Bruselas usaba la lectura sintópica en el campo de



la homeopatía. Cada tres meses varios médicos homeópatas de toda Europa se reunían para discutir sus experiencias. En una ocasión en que preparaba un trabajo, leyó sintópicamente y realizó mapas mentales de los libros sobre homeopatía más importantes. Cuando miró sus mapas mentales, no les encontró sentido. Los archivó para revisarlos más adelante.

Dos meses después, sacó sus mapas mentales y los puso en el suelo. Se quedó admirado porque ahora tenían sentido para él. Preparó rápidamente su trabajo y unas semanas después lo presentó en la reunión periódica.

Los doctores asistentes a la reunión se sorprendieron con los datos que este médico les revelaba. Un doctor comentó que en 20 años jamás se le habían ocurrido las relaciones explicadas en ese trabajo. Cuando los asistentes preguntaron al fotelector qué había hecho para que su pensamiento diera un paso tan gigantesco, éste describió el proceso de PhotoReading y la lectura sintópica. Al siguiente curso de PhotoReading en Bruselas asistieron siete de los doctores que habían estado en la reunión.

### *Visualice el proceso*

Tómese un momento para integrar los diez pasos de la lectura sintópica con una visualización rápida. Piense en un tema que le gustaría estudiar. ¿Que propósito le gustaría satisfacer? Imagine que va a una biblioteca y selecciona una docena de libros sobre el tema. Los examina para determinar cuáles, entre tres y cinco, llevará a su casa. Estos son los que siente que servirán a su propósito.

Imagine que esa noche prelee y fotolee todos los libros. Al día siguiente se levanta deseoso de comenzar. Crea un gigantesco mapa mental y formula un propósito claro y lo escribe en el centro del mapa.

Superlea y sumérjase para encontrar párrafos relacionados con el tema y haga mapas mentales de ellos. A medida que nota que emergen patrones, agregue una lista de sus propios términos alrededor del mapa para resumir sus descubrimientos. Explore los términos a que se refieren. Haga mapas mentales de estos términos y los puntos de vista significativos que se relacionan con los temas de desacuerdo entre los autores. Recuerde, su objetivo no es imaginar el contenido de los libros, sino conseguir su propósito.

Sienta el poder acumulativo de toda esta información. Es como si todos los autores estuvieran presentes, hablándole a su propósito. Imagine aplicar los valiosos conocimientos que adquiere de la forma más beneficiosa para usted. Mientras termina su visualización, experimente lo excitante que *es* la lectura sintópica.



*Un hombre que había abandonado sus estudios a mitad de la escuela secundaria se convirtió, por su propio esfuerzo, en un exitoso vendedor de propiedades. En sus 50 años de vida había leído, como mucho, tres libros. Después de aprender PhotoReading, dijo: "Es maravilloso. He leído una docena de libros en las últimas dos semanas y me encanta. El curso de PhotoReading ha sido una de las mejores experiencias de mi vida". Uno de los cambios más importantes fue su autoestima como estudiante. Durante muchos años había pensado que era una persona incapacitada para el estudio. A través de PhotoReading demostró que no lo era.*

*Dos amigos jugaban al tenis desde hacía muchos años. Uno de ellos hizo el curso de PhotoReading y fotoleyó cinco libros sobre este deporte. Su juego mejoró hasta el extremo que su amigo se asombró. Cuando descubrió cómo había ocurrido la milagrosa mejora, se anotó en el siguiente curso de PhotoReading. El resultado fue la misma mejora en su propio juego.*

*Un ejecutivo pasó de ser un analfabeto de la informática ("¡Pero si apenas puedo teclear!") a un usuario habitual del ordenador después de fotoleer libros, revistas y manuales de informática. "¡Tras un mes aproximadamente de hacerlo, de repente me di cuenta de que estaba empezando a entender esas estúpidas máquinas!"*

## Preguntas y respuestas para el fotolector principiante

Limitarse a conocer las técnicas y habilidades del sistema de PhotoReading con toda la mente no es la finalidad de aprender PhotoReading. Es el comienzo. Sólo después de haber aprendido todo el sistema a través de este libro podrá desarrollar habilidades en la vida real. Es el momento en que surgen gran cantidad de preguntas.

Cuando usa una técnica, recibe una respuesta. Aunque no consiga su objetivo, probablemente recibirá señales de que se mueve en dirección a su objetivo. Reaccionar a esta respuesta lo ayudará a modificar su enfoque y conseguir el nivel de dominio que necesita.

Este capítulo analiza algunas de las preguntas que se plantea el fotolector principiante en el transcurso de su aprendizaje. Retome estas ideas de vez en cuando durante el próximo mes. Las respuestas le serán de gran ayuda en el proceso de perfeccionamiento de sus habilidades.

### *¿Cómo me deshago de mis creencias limitadoras?*

Al acabar la primaria usted es capaz de reconocer palabras instantáneamente, sin tener que pronunciarlas. Usted ya conoce al dedillo todo el conjunto de patrones visuales que llamamos mundo escrito. ¿Por qué sentimos la necesidad de pronunciar cada palabra? Al aprender a leer instalamos neumáticos de entrenamiento que nunca cambiamos. PhotoReading no sólo los cambia, sino que ayuda a instalar cohetes en su lugar.

El aprendizaje de una nueva habilidad se enfrenta a años de comportamientos habituales firmemente arraigados. Es menester que no sea demasiado severo consigo mismo. El aprendizaje puede ser frustrante, especialmente si usted tiene "gremlins".





Llamamos gremlins a los hábitos y creencias descalificadoras que crean sentimientos negativos y no nos permiten aprender. Son criaturas pequeñas y fastidiosas, tal como las define Richard Carson en su libro, *Taming your Gremlin* (Domesticando a su gremlin).

¿Cómo tratar a los gremlins? Si trata de exterminarlos, dice Carson, sólo logrará que se agranden. En lugar de eso, juegue con ellos. Ámelos con todo el corazón. Acuérdesse de la fórmula "AAJC" : Advierta, Apropie, Juegue, Conserve. Con AAJC, cualquier frustración que sienta será más fácil de manejar y no se convertirá en un obstáculo para seguir aprendiendo.

"A": Advierta sus sentimientos. Los sentimientos no son ni buenos ni malos; simplemente son.

"A": Apropie de la experiencia. Acepte cualquier frustración. Los problemas que aceptamos tienen evidentemente solución; los que negamos, continúan.

Puede evocar pensamientos alentadores siempre que se sienta frustrado con el aprendizaje. Cambie el viejo dicho: si la primera vez no tiene éxito, es normal. Por eso repítalo.

"J": Juegue con su experiencia. Entre en barrena y vea qué pasa. Profundice en su confusión. Formúlese preguntas. Así puede conseguir aún más confusión... al principio. Sea como un niño. Es bueno aprender.



"C": Conserve. Demasiadas veces interpretamos la frustración como un signo para abandonar. En lugar de eso, interprete esta emoción como una invitación a seguir adelante. Si lo hace, comenzará a conseguir nuevos resultados de la lectura.

- Teniendo presente la fórmula AAJC, aprender el sistema de PhotoReading con toda la mente es una experiencia placentera y fácil. Nos ayuda a meternos en la mente de un niño que está aprendiendo a caminar. Caerse no significa que tengamos que autocastigarnos o sentirnos humillados en público. Es una señal para levantarnos, ajustar el enfoque e intentarlo de nuevo. Usar la fórmula AAJC puede ser su mejor aliado para perfeccionar su aprendizaje.

*¿Qué actitud ideal hay que mantener mientras se aprende el sistema de PhotoReading con toda la mente?*



Al aprender PhotoReading, la mayor traba que enfrentamos es que ya sabemos leer. Tenemos ciertas nociones sobre velocidades y niveles de com-

presión aceptables. Y de pronto PhotoReading nos pide que enfoquemos la actividad de leer de modo diferente.

Sólo un modelo completamente nuevo nos puede ayudar a superar las presiones de los plazos que se agotan y las tempestades de papeles. A veces escucho a los fotolectores principiantes decir: "Esto es volver a definir desde cero lo que significa leer".

Es verdad. En realidad, una nueva definición de lo que es leer nos lleva a un lugar desde donde podemos ver nuevas opciones, el lugar llamado "mente del principiante". Este concepto tiene sus orígenes en el budismo zen. Según ha dicho Shunryu Suzuki, un maestro zen: "En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas". Y agregó: "Debemos tener la mente del principiante, libre de posesiones, una mente que sepa que todo está en cambio fluido. Nada existe sino momentáneamente en su forma actual...".

Entre 1960 y 1980 la reputación de los japoneses dio un vuelco gracias a la calidad de los productos que fabricaban. Este vuelco fue propiciado por una nueva mentalidad, basada en factores tales como las enseñanzas del budismo zen, el aprendizaje continuo, un riguroso control de calidad, y la disposición a empezar de nuevo cuando los métodos viejos se han quedado obsoletos.

En la actualidad vivimos en un mundo que, ante lo efímero, el cambio continuo y el caos, requiere que seamos principiantes una y otra vez. Reconsiderar lo que nos han enseñado sobre la lectura es sólo un ejemplo de la necesidad de la mente del principiante, y el ritmo vertiginoso del cambio garantiza que vamos a ser testigos de mucho más.

No tiene que estudiar zen ni repetir mantras mientras aprende PhotoReading. Ambos enfoques del aprendizaje, el oriental y el occidental, son beneficiosos. Hay lugar para reglas y para ser el experto. También hay lugar para cuestionarlo todo.

Los fotolectores tenemos ambas actitudes. Veneramos tanto a la mente consciente como a la mente no consciente. La mente consciente establece objetivos; la no consciente encuentra formas creativas para lograrlos. Al mismo tiempo que conservamos las habilidades de lectura adquiridas, desarrollamos nuevos recursos.

Con PhotoReading no sólo establecemos una nueva relación con la palabra escrita, aprendemos también a reaccionar cuando el mundo cambia. Como un adulto con mente de principiante, redescubrirá el placer del aprendizaje continuo.



## *¿Cuánto tiempo lleva aprender este sistema?*

El hecho de que supiera conducir automóviles hizo que aprender a pilotar un avión me pareciera extraño y familiar al mismo tiempo. Un lector que aprende PhotoReading experimenta similitudes y diferencias radicales con la lectura tradicional. Le toma menos tiempo aprender lo familiar, y más tiempo aprender lo extraño.



Hay cuatro etapas en el aprendizaje de cualquier cosa que es diferente o insólita. El tiempo que lleva dependerá de cómo recorre las etapas del aprendizaje. Puedo explicar cada etapa aplicada al aprendizaje de PhotoReading:

1. En la primera etapa ve pilas de material sin leer y la información le causa una sensación penetrante de ansiedad. Sin embargo, no reconoce la fuente del problema, y mucho menos sabe cómo reaccionar. Algo en su vida está roto, pero no sabe qué es lo que necesita arreglo.

En este nivel es común sentir un poco de miedo, a veces unido a la excitación ante la posibilidad de resolver el problema. Este paso es la Incompetencia Inconsciente.

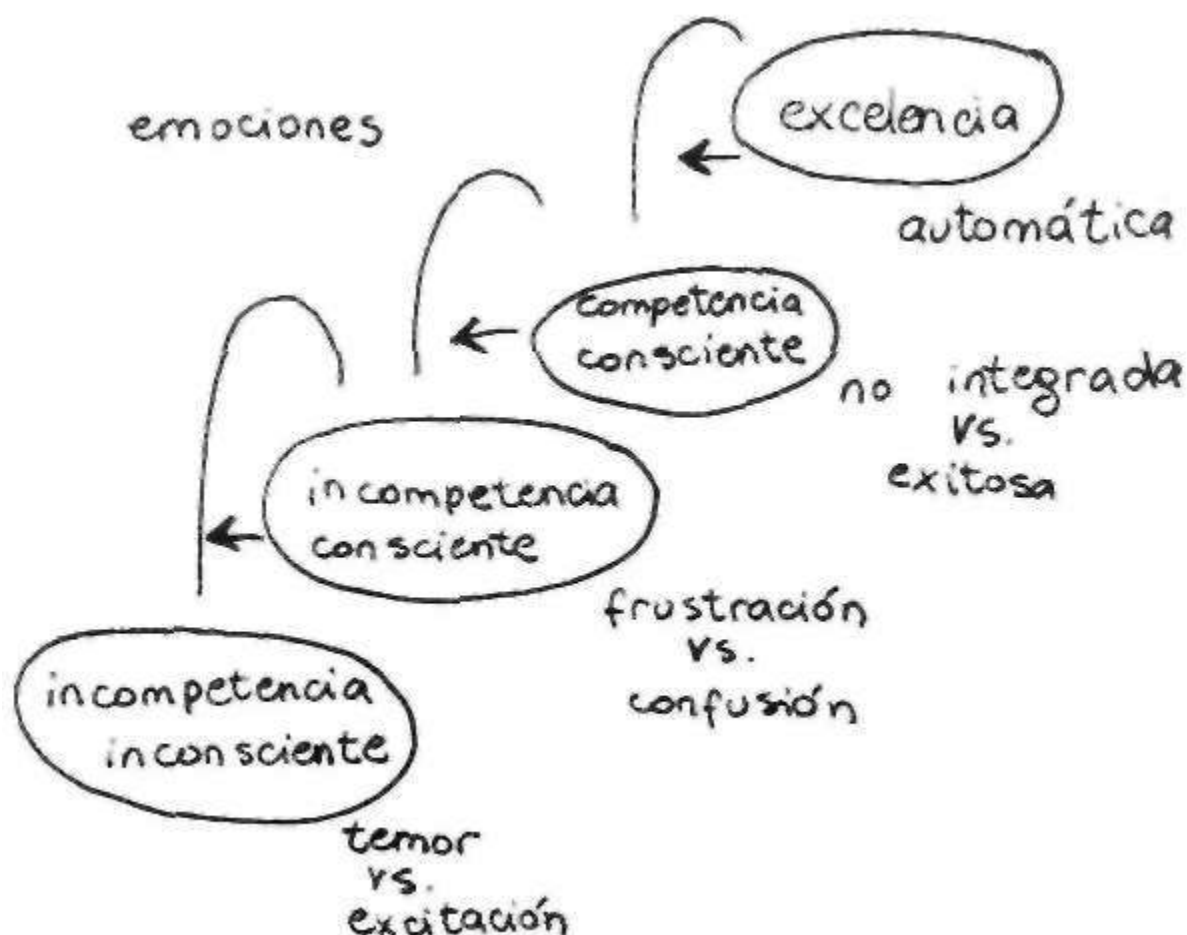
2. Después se da cuenta que sus hábitos actuales de lectura no le sirven. Estos hábitos, en realidad, hacen que la información se convierta en un factor importante de ansiedad. Conoce PhotoReading e incluso prueba algunas de sus técnicas, que no le son familiares. Ahora sabe qué es lo que está roto, sabe qué hacer, pero todavía no puede hacerlo. Este paso es la Incompetencia Consciente.

3. La tercera etapa representa un salto enorme. Utiliza con éxito las habilidades de PhotoReading. Pero no están totalmente integradas a su vida. Todavía necesita recordarse que tiene que usar el nuevo enfoque al encarar nuevos materiales escritos. Este paso es la Competencia Consciente.

4. Finalmente, ingresa en la etapa de dominio total. Ahora PhotoReading es tan familiar para usted que lo usa automáticamente. Las técnicas se tornan tan naturales como respirar. Experimenta una nueva relación con el mundo impreso y una nueva calidad de vida. Reduce o elimina las pilas de material sin leer y satisface continuamente su propósito de lectura. Es la etapa de la Excelencia.



Aprender significa pasar por la etapa de reconocer conscientemente nuestra incompetencia. Saber que no sabemos algo importante o que nos



falta una determinada habilidad. No es sorprendente que ciertas emociones acompañen este descubrimiento: confusión, frustración, temor y ansiedad.

Mi sugerencia es simple: ame todo. Surja lo que surja, mientras aprende PhotoReading, adóptelo. Ninguna emoción que sienta está mal, y sus sentimientos tienen un propósito. La confusión crea curiosidad. El caos conduce a la claridad.

Cuando doy clases de PhotoReading en Learning Strategies Corporation, me encanta oír que la gente experimenta esos sentimientos. Si me dicen que están confundidos, aplaudo. Si me dicen que están frustrados, rápidamente hago lo posible para que se sientan confundidos. Detrás de esta aparente locura hay una clave: la confusión es un peldaño que tenemos que subir para trepar hacia la excelencia. La confusión indica que la gente está aprendiendo.

Por otro lado, afrontar los problemas con una sensación de certidumbre y sin voluntad para abandonar las viejas creencias conduce a la frustración. Permanecemos atascados en un estado de impotencia adquirida, un estado de no saber. Estos dos caminos se resumen en el siguiente diagrama:



Por desgracia, nuestras experiencias educativas muchas veces nos conducen al camino de la frustración. En el modelo de lectura de la educación tradicional, la confusión es sinónimo de derrota, y la frustración de incompetencia. El resultado es que el aprendizaje se detiene.

No importa lo que sienta al aprender PhotoReading. Está bien. No deseche ningún estado emocional, ningún grado de confusión. Quizá sienta la tentación de compararse con otros: *No estoy haciendo bien esto. Todos pueden hacerlo. ¿Por qué yo no? ¿Qué es lo que hago mal?* Si detecta este tipo de pensamientos, déjelos salir a flote y predispóngase a dejarlos pasar. Recuerde que la competencia consciente está al llegar.

La lectura está estrechamente ligada a la imagen que tenemos de nosotros. Nuestro concepto de nosotros mismos muchas veces está ligado a nuestro éxito como estudiantes, y mucha de nuestra experiencia con el aprendizaje está unida a la lectura. Mucha gente se considera lector deficiente con demasiada rapidez, y por eso se siente incapaz. Esa frustración desluce nuestra propia imagen muy pronto.

La alternativa consiste en aceptar los altibajos emocionales del aprendizaje y considerarlos un fenómeno natural. Al hacer eso, acortaremos el sendero hacia la perfección.



*¿Qué estado mental debería tener al usar el sistema de PhotoReading con toda la mente?*

Piense en las veces en las que ha estado completamente absorto en la lectura. Es importante para nosotros explorar esas experiencias con más detalle, porque en esos momentos usted se transforma sin esfuerzo en un lector poderoso y hábil.

Recuerde cómo eran esos momentos. Tal vez usted estaba absorbido por una novela. Quizás estuviera saboreando una carta de amor. O tal vez estuviera resolviendo un asesinato. En todos estos casos, pasa una cosa curiosa: no se da cuenta de nada de lo que pasa a su alrededor. Es como si las imágenes, dibujos y sentimientos dentro de usted fueran más importantes que el libro que tiene delante de sus ojos. No está leyendo palabras. Ha entrado en otra realidad. Lo que está pasando detrás de sus ojos es mucho más importante que lo que aparece delante de ellos.

La gente describe estas experiencias con un lenguaje muy similar. "Perdí todo sentido de tiempo y lugar." "No era consciente de las palabras en la página." "Estaba viendo una película en mi mente." "Absorbí las palabras sin esfuerzo." "Las palabras fluían de la página a mi mente."


Huir es una palabra útil para describir lo que pasa. Encierra las características clave de la experiencia: facilidad, fluidez, falta de esfuerzo, ensimismamiento, concentración, dulzura, relajación, eficiencia y mayor productividad.

A pesar de que esta experiencia suena como un estado alterado de conciencia, no tiene nada de anormal. Los seres humanos han conocido la "experiencia de fluir" durante cientos de años usando diferentes términos para describirla. El *Tao te King*, un texto espiritual de China, de Lao Tse, habla de acción sin esfuerzo, o no acción. El psicólogo Abraham Maslow habló de las "experiencias cumbre", al describirlas en forma similar. Un libro popular de los años setenta, *The Inner Game of Tennis* (El juego interno del tenis) explicaba cómo podían los atletas alcanzar estados fluidos. Se publicaron libros similares sobre otros deportes.


Recientemente, Mihaly Csikszentmihalyi, un psicólogo de la Universidad de Chicago, reveló que las experiencias fluidas pueden ocurrirle a cualquiera. Los sujetos de sus investigaciones fueron oficinistas, trabajadores de líneas de

*Stephen Mitchell. traductor del Tao, describe el estado fluido: un buen atleta puede ingresar en el estado de conciencia corporal en el cual el golpe correcto o el movimiento correcto ocurre por sí mismo, sin esfuerzo, sin ninguna interferencia de la voluntad consciente. Es el paradigma del no hacer: la forma de acción más efectiva y pura. El juego juega el juego; el poema escribe el poema: no podemos distinguir al bailarín del baile.*

montaje, atletas, ingenieros y gerentes. Dice que el estado fluido se parece mucho a otros fenómenos conocidos, como la hipnosis y la meditación.




Ah, pero si sólo pudiéramos pulsar un interruptor e ingresar en el estado fluido cada vez que leemos. Estaríamos en estados de atención profunda, libres de esfuerzos o tensiones, trabajando suave, rápida y eficazmente, relajados, activos y alertas, todo al mismo tiempo. La lectura sería cosa fácil, tan fácil como fluir a través de información técnica como si fuera una novela.



El sistema de PhotoReading con toda la mente es ese interruptor. El estado fluido es como un derecho de nacimiento, una de sus potencialidades como ser humano. PhotoReading, le ofrece la posibilidad de elegir esta experiencia en lugar de dejarla librada al azar. Este estado no es casualidad; tampoco es una experiencia extracorporal. Es más bien algo que ocurre naturalmente, y el secreto es que se convierta en algo habitual siempre que lea.

### *¿Qué tienen en común el aprendizaje acelerado y PhotoReading?*


Cuando niño usted se valía, de modo natural, de estrategias de aprendizaje acelerado para llevar a cabo las actividades monumentales de aprender a caminar y a hablar. Nada de lo que aprendemos como adultos puede igualar la complejidad de estas actividades.



Aunque eclipsadas por años de abuso, mal uso y desuso, seguimos conservando las habilidades del aprendizaje acelerado adquiridas durante la niñez. Simplemente tenemos que volver a despertar nuestras habilidades y aplicarlas a la tarea de leer. El sistema de PhotoReading con toda la mente se inspira en gran medida en el aprendizaje acelerado, y lo hace fácil y divertido de aprender y usar.

Uno de los investigadores más conocidos del aprendizaje acelerado es Georgi Lozanov, un psicólogo búlgaro. El doctor Lozanov ha escrito varios artículos en los que plantea la teoría de que usamos alrededor del 10 por ciento de nuestra capacidad cerebral. El y su equipo de investigadores creen que podemos aprender sistemáticamente a emplear las reservas escondidas —el otro noventa por ciento— de la mente. Sus descubrimientos le permitieron desarrollar un sistema de aprendizaje aplicado.

Los métodos de Lozanov permiten a ambos hemisferios del cerebro trabajar juntos como un equipo compenetrado. Cuando eso ocurre, aumenta exponencialmente nuestra capacidad de aprendizaje.



Lozanov sostuvo que uno puede exponerse a vastas cantidades de información, absorberla sin esfuerzo, y usarla cuando la necesite. Esas

son precisamente las habilidades que necesitamos para sobrevivir en la era de la sobrecarga de información y el *shock* debido a los documentos.

Lo esencial de los métodos de aprendizaje de Lozanov son estos tres pasos: descodificar, ajustar y activar. Estos tres pasos guardan semejanza con el sistema de PhotoReading con toda la mente. Descodificar es "una ligera pasada", lo que equivale a una rápida visión de conjunto del material de aprendizaje.

Durante la sesión de ajuste, los estudiantes ingresan en un estado de alerta relajada para recibir una exposición más completa al material. La información suele ser un relato o una obra dramática acompañadas por música clásica de fondo.

Finalmente, los estudiantes activan el material, es decir, lo recuperan en la mente consciente y lo aplican. En lugar de las sesiones de ejercicios y la memorización rutinaria, la activación usa grupos de debate, juegos, sátiras y otros métodos no tradicionales.

¿Ve la relación? La descodificación-ajuste-activación de Lozanov es nuestra prelectura-fotolectura-activación. El sistema de PhotoReading con toda la mente y su enseñanza incorporan varios aspectos de los métodos de Lozanov.

*Sé que confío demasiado en mi mente consciente racional.  
¿Qué otra cosa puedo hacer?*

A comienzos de 1980, Howard Gardner, un psicólogo de Harvard, desarrolló una serie de ideas que son el complemento perfecto de las de Lozanov. Gardner afirmó que nuestra educación gira principalmente alrededor de dos tipos de inteligencia: una que se basa en el uso del lenguaje y la otra en el de la lógica. La conclusión de Gardner, sin embargo, es que esta era sólo una pequeña parte del asunto- Una visión más exacta de la inteligencia debe englobar todas las siguientes aptitudes:

- Inteligencia lingüística: la habilidad para describir el mundo con palabras.
- Inteligencia lógico-matemática: la habilidad para representar el mundo con símbolos numéricos y manipular esos símbolos de acuerdo con las reglas de la lógica.
- Inteligencia musical: la habilidad para saber valorar y usar el "lenguaje" no verbal de la melodía, ritmo, armonía y tono.
- Inteligencia espacial: la habilidad para percibir el mundo visual con exactitud y recrearlo en la mente o sobre papel.
- Inteligencia anestésica y del cuerpo: la habilidad para usar el cuerpo para la autoexpresión hábil o como una herramienta de aprendizaje.



*Lealos  
puntos.*

- Inteligencia interpersonal: la habilidad para percibir y entender los sentimientos y deseos de otras personas.
- Inteligencia intrapersonal: la habilidad para dilucidar los valores personales y reforzar la intuición en la soledad.

Piense en una ocasión en la que aprendió algo a la perfección. Determine cuál de las siete inteligencias usó. Usted ya sabe cómo destacar en el aprendizaje, y puede hacerlo de nuevo en cualquier momento. Use las habilidades que ya posee.

Imagine aplicar las siete inteligencias, además de la intuición, a su lectura. El sistema de PhotoReading con toda la mente le ayuda a lograr exactamente eso. Todas sus inteligencias son convocadas al acto de leer. En este sentido, PhotoReading no es un programa de lectura sino un programa de aprendizaje, un grupo de estrategias para leer cualquier cosa. Lo que sea.

### *¿Cómo conecta la activación con la mente no consciente?*

De acuerdo con el doctor Win Wenger, autor de *A Method for Personal Growth and Development* (Un método para el crecimiento y desarrollo personal), la capacidad de almacenamiento de la mente profunda es diez mil millones de veces mayor que la capacidad de la mente consciente. Estas son las reservas de la mente a las que recurrimos durante la activación.

Un ejemplo de activación es el fenómeno de la punta de la lengua, que ocurre a veces al tratar de recordar nombres. Conoce la situación: ve a una persona que le es familiar en una fiesta, pero no puede recordar su nombre. Trata un minuto de recordarlo. Esto estimula el sistema de circuitos nerviosos de su cerebro. Después de unos minutos, el nombre se enciende en su mente, por lo general cuando está hablando con otra persona y no está tratando conscientemente de recordar. Su cerebro genera el nombre a partir de la estimulación de las rutas nerviosas establecidas cuando conoció el nombre de esa persona por primera vez.

La activación también puede ser de mayor magnitud. Un escritor que conozco practica meditación, que es otra forma de ingresar en el estado de alerta relajado que cultivamos en PhotoReading. Él dice que algunas de sus mejores ideas surgen durante períodos de meditación, especialmente cuando está luchando con el contenido o estructura de un manuscrito. Muchas veces, esbozos de libros enteros nacen de esta forma.

Artistas de toda índole describen hechos similares en sus vidas. Aaron Copland, el renombrado compositor estadounidense, dijo que el

acto de escribir música comienza con la transcripción de temas que brotan espontáneamente desde el interior. Así lo explica:

El compositor comienza con su tema; y el tema es un regalo del cielo. No sabe de dónde viene, no lo controla. Surge casi como la escritura automática. Por ese motivo lleva siempre un libro consigo y escribe temas en cualquier lugar que surjan.

No tenemos que ser grandes compositores o escritores para recurrir a estas reservas creativas profundas. Necesitamos estar en un estado de alerta relajada e instar gentilmente a las ideas que buscamos a que afloren a la superficie de la mente consciente.

Esto tiene implicaciones profundas. El secreto es no poner barreras y permitirnos fotoleer.

*¿Esforzarme más me ayudará a aprender esto?*

PhotoReading puede parecer una suma de paradojas, porque lo es. Piense en lo que le estoy proponiendo: para conseguir más de su lectura, dedíquele menos tiempo; para conseguir más información, no se preocupe por la comprensión consciente; para tener éxito (en la lectura), deje de esforzarse tanto y comience a jugar; y para conseguir lo que quiere, no se preocupe por los resultados.

Durante un curso conocí a una mujer que entendía perfectamente estas premisas. Al poco tiempo de empezar a fotoleer libros, el porcentaje de sus respuestas correctas en los tests de comprensión alcanzó el 90 por ciento, y no disminuyó. Le pregunté qué había pasado. "Simplemente decidí — me contestó — que no tengo nada que demostrar. Si la técnica funciona, muy bien. Si no funciona, muy bien. Para mí lo importante es simplemente la experiencia de un nuevo enfoque de la lectura."

Siempre que enseño PhotoReading, encuentro las mismas actitudes en los fotolectores que han tenido éxito. Las personas que "se esfuerzan mucho en hacerlo muy bien" a menudo se echan encima una responsabilidad demasiado grande. En seguida se sienten obligados a demostrar o refutar la validez del sistema de lectura con toda la mente. Es como hacer el examen final de cálculo antes de aprender a sumar, para luego quejarse de ser malo en matemáticas.

No tiene que creer todo lo que se dice sobre PhotoReading. Un poco de escepticismo no está mal. Ni un solo testimonio puede reemplazar los logros que coseche con sus esfuerzos. Siéntase predispuesto a darle una oportunidad a PhotoReading y manténgase receptivo a las sorpresas placenteras. Un requisito para el éxito es una mente abierta.



Insto a la gente a ingresar suavemente en la experiencia de PhotoReading y disponerse a jugar, aceptar la confusión, y a domesticar los gremlins. Es una ironía que cuando cejamos en nuestro esfuerzo de triunfar es cuando nuestra intuición florece y reavivamos nuestra habilidad natural para el aprendizaje. Cuando dejamos de preocuparnos por el éxito o el fracaso, empezamos a ir hacia donde realmente queremos.

*¿Cuándo conseguiré los niveles de comprensión que necesito?*



Recuerde que el sistema de PhotoReading con toda la mente se basa en múltiples recorridos del material impreso. Primero hacemos una prelectura. A continuación podemos escoger entre fotolectura, superlectura, inmersión o lectura rápida.



La comprensión se alcanza por capas. La prelectura nos da la idea de la estructura. Los siguientes pasos del sistema nos permiten enriquecer esa base y adquirir un nivel de comprensión satisfactorio con nuestro propósito. Este enfoque nos libera.

Quizá le parezca que la comprensión total pasa a un segundo plano. Que no está obteniendo los beneficios de su lectura tan pronto como quisiera. Mi sugerencia es agradecer estos sentimientos con la fórmula AAJC y descubrir qué pasa.

*Advierta.  
Apropie.  
Juegue.  
Conserve.*



Por ejemplo, un fotolector asistió a un curso durante su doctorado, para el cual tenía que leer veinte mil páginas. La mayoría de los estudiantes de ese programa empleaban entre seis y nueve meses para terminar las lecturas que necesitaban y escribir los trabajos. Durante una semana preleyó y fotoleyó. La semana siguiente no sucedió nada cuando trató de activar los libros y escribir su trabajo. Confiaba en haberse familiarizado con el material. Frustrado, y con la sensación de que había desperdiciado una semana, se olvidó de todo.

La semana siguiente el fotolector ingresó en la *mente del principiante*. Activó los libros, y se sorprendió cuando todo empezó a tener sentido para él. Su escritura fluía, y terminó el curso recibiendo un "10" por su trabajo. En total había empleado tres semanas desde el principio.



La segunda semana de activación, ¿fue una pérdida de tiempo? ¿O era el período esencial de incubación y ajuste necesario para lograr el resultado final?

Un estudiante de PhotoReading describió su experiencia de la siguiente manera:

"Me di cuenta de que al usar el sistema con toda la mente, en realidad se gana tiempo para hacer otras cosas además de leer. Naturalmente, me

resistí. Podía empezar a leer y comprender a medida que avanzaba. O podía usar este nuevo sistema, al que tenía que sumarle tiempo para preleer y fotoleer antes de poder activar para comprender. Mi reacción natural fue: ¿por qué? ¿Por qué no activar directamente?

»Durante años había estado diciéndoles a mis hijos que tenían que invertir un poco de tiempo extra en la curva de aprendizaje antes de obtener beneficios. Cuando vas al colegio, no es la información lo que necesitas. Lo que necesitas realmente es aprender a aprender para que cuando estés en el mundo real seas capaz de lograr lo que quieres en la vida. ¡Estaba dando este consejo sin ponerlo en práctica yo mismo!

»Pronto descubrí que los pocos minutos que invertía al principio me daban dividendos enormes. Podía ahorrar horas de lectura de informes empleando sólo cinco minutos para preleer y fotoleer. Podía ahorrar entre diez y dieciocho horas o más al leer libros que normalmente me tomaban veinte horas con el viejo sistema.



Lea todos los puntos.

En resumen, este capítulo le ha ayudado a aprender:

- La fórmula AAJC —advierta, apropie, juegue, conserve— lo ayudará a superar los hábitos frustrantes que impiden el aprendizaje.
- La mente del principiante es el estado mental ideal en el que debe estar durante el sistema de PhotoReading con toda la mente.
- Hay cuatro niveles que debe superar para aprender una nueva habilidad.
  - La confusión es una experiencia oportuna en cualquier actividad de aprendizaje.
  - El sistema de PhotoReading con toda la mente usa los estados fluidos de la conciencia.
  - El aprendizaje acelerado del doctor Lozanov es un modelo para el sistema de PhotoReading con toda la mente.
  - Usamos las siete inteligencias descritas por el doctor Gardner al emplear el sistema de PhotoReading con toda la mente para que su lectura sea multidimensional y más útil.
- La base de datos de la mente no consciente a que accedemos con PhotoReading es diez mil millones de veces mayor que la base de datos de la mente consciente.
- El objetivo de comprensión se consigue por capas. Por paradójico que parezca, para conseguir un objetivo, debe abandonarlo.

El sistema de PhotoReading con toda la mente funciona. Debe usarlo para comprobar los beneficios en su propia vida. Para eso, necesita entender un secreto más...





## El secreto del sistema de PhotoReading con toda la mente

El verdadero secreto para fotoleer a razón de 25.000 palabras por minuto es que usted ya tiene esa habilidad. Su cerebro está preparado para la genialidad. Redescubra su genialidad natural, juegue con ella y permítale ser parte de su vida diaria.

Anímese vivamente. Descubrirá que sus capacidades no se limitan a la fotolectura.

### *Una llamada a la lectura activa*

Soy un privilegiado por haber estudiado a los mejores aprendices del mundo: los bebés. Los bebés son activos, tienen propósitos, buscan un objetivo, son aprendices insaciables. Durante doce años, mi esposa y yo observamos a nuestros tres hijos relacionarse con el universo físico y mental. Sus ansias de que la vida tenga sentido son enormes.

A pesar de que nuestros tres hijos ya no son bebés, todavía exploran el mundo activamente. Su aprendizaje es activo; la actividad es el combustible de la genialidad. Nuestra genialidad desaparece cuando toma el control la pasividad.

La televisión nos enseña a ser pasivos. Nos dice que esperemos; todo lo que queremos vendrá a nosotros justo después de este anuncio. Si la lectura se torna pasiva, nuestra genialidad se extingue.

Independientemente del tipo de lectura que haga, manténgase activo. Cuanto más activo sea, más fluida será su lectura y estará mejor preparado para conseguir los resultados que desea. Los lectores fluidos mantienen un alto grado de concentración leyendo con un propósito y haciéndose preguntas sobre los autores a medida que leen. La concentración, esencia de la lectura activa, no es una disciplina sino una actitud.





Comprenda que está leyendo porque así lo ha elegido y quiere sacarle el mayor provecho. Elegir facilita mucho el cumplimiento del propósito por el cual lee, ya se trate de adquirir información y conocimientos, evaluar ideas o simplemente relajarse. Cuando elige leer a sabiendas, su mente entera se vuelca en el proceso

Mientras escribo esto pienso en Georgi Lozanov, el abuelo del aprendizaje acelerado. Al comienzo de su carrera, Lozanov creía que el propósito de sus métodos era eliminar el temor de las aulas y aumentar la capacidad de sugestión de las personas, es decir, su habilidad para recibir información a un nivel no consciente. Con el transcurso de los años, su pensamiento cambió, y su objetivo principal se convirtió en ofrecer más alternativas a los estudiantes.

Este es precisamente el objetivo que me propongo con usted. Mi meta en este libro ha sido presentar un nuevo paradigma de lectura y el conjunto de herramientas que potencian sus opciones al interactuar con la página escrita.

Haga del sistema de PhotoReading con toda la mente su aliado mientras se transforma en un lector activo, exigente y con un propósito. Lea con velocidad y eficacia. Permítase extender su comprensión más allá de sus límites actuales. Sobre todo, use todo el potencial de su mente para lograr sus objetivos personales y profesionales, y descubra el placer constante del proceso. ¡Puede hacerlo!

### *Una nueva posibilidad, un pensamiento para acabar*

¿Recuerda las dos situaciones alternativas del capítulo 2? Permítanos volver un momento a ellas. Usted está listo para hacerlas realidad si lo desea.



*Empieza cada día con la información que necesita para tomar decisiones efectivas y precisas. Desaparecen las pilas de memorandos, informes, manuales y periódicos sin leer.*

*La lectura de informes técnicos, que antes consumía horas de su tiempo, ahora sólo le toma 15 minutos. Su escritorio está limpio. Usted está al día.*

*Esto vale también para su vida personal. Vive una vida sin desorden. Ya no hay pilas de libros, revistas, diarios y correspondencia sin tocar, que antes invadían su espacio. Diez o quince minutos diarios bastan para mantenerlo al tanto de las últimas noticias. Ahora tiene tiempo para novelas, revistas, y el placer de leer cosas no relacionadas con su trabajo.*

*Sus nuevas habilidades de lectura disipan cualquier temor respecto a emprender nuevos estudios o ampliar sus conocimientos profesionales. Asiste a cursos para completar su educación, conseguir ascensos, aprender nuevas habilida-*

*des, ampliar sus conocimientos y satisfacer su curiosidad. Da un vistazo a los programas de los cursos sabiendo que puede mantenerse al día con el material de lectura y cumplir sus metas con óptimos resultados. Muchas veces puede completar la bibliografía de un semestre en la semana que compra los libros. Las tareas de lectura durante el semestre serán repastos de lo que haya leído con anterioridad. La lectura de media docena de libros para los exámenes le llevará una o dos horas.*

*Toda su experiencia de lectura ha cambiado. Cada vez que lee, lo hace con una sensación de relajación sin esfuerzo. Los conceptos centrales y detalles clave de lo que lee están a su disposición. Su conversación es más clara, su escritura más fluida y persuasiva. Es más fácil que aprueben sus propuestas porque sus recomendaciones están respaldadas por datos sólidos. La gente comenta la amplitud de sus lecturas y su dominio de los temas.*

*Termina sus actividades de lectura y dispone de tiempo libre. Puede empaparse del contenido de varios libros en el mismo tiempo que antes leía uno. Puede extraer lo que quiere de una revista completa en el tiempo que antes leía un artículo. De una sola sentada puede reducir o eliminar las pilas "para leer". Y con el tiempo extra, podrá ocuparse de las prioridades en su lista de cosas pendientes. Le quedará incluso tiempo para el ocio.*

Mientras contempla este panorama de posibilidades, saboree la experiencia. ¿Cuál es su compromiso ahora? ¿Qué paso dará en las próximas 24 horas para hacer que esta posibilidad se convierta en una realidad para usted?

Peter Senge, en su libro *The Fifth Discipline* (La quinta disciplina), ofrece un resumen perfecto:

El proceso de aprendizaje de los niños pequeños nos proporciona una hermosa metáfora aplicable al reto del aprendizaje que afrontamos todos: expandir continuamente nuestra conciencia y comprensión, ver mejor la interdependencia entre las acciones y la realidad, así como nuestra relación con el mundo que nos rodea.

Es probable que nunca percibamos totalmente las múltiples formas en que influimos en nuestra realidad. Pero con no poner límites a la posibilidad es suficiente para liberar nuestro pensamiento.

El cambio es tan inevitable en nuestras vidas como lo es en el mundo que nos rodea. PhotoReading, un catalizador del crecimiento personal, libera nuestro pensamiento y expande nuestra conciencia para enfrentar con éxito el cambio. Con las habilidades que fomenta el sistema de PhotoReading con toda la mente, los fotolectores se adaptan a los cam-



#### 13-4 PHOTOREADING: SISTEMA DE LECTURA CON TODA LA MENTE

bios educativos, laborales y profesionales, así como a los que experimentan las sociedades, las naciones, la comunidad mundial y el planeta.

PhotoReading le ofrece alternativas para que pueda aspirar, eficazmente, a llegar a dominar los cambios. Opte ahora por dominar los aspectos parciales o totales del sistema de PhotoReading con toda la mente. Cada acción que realice contribuirá a su progreso personal.







# Guía rápida de referencia:

## Los pasos del sistema de PhotoReading con toda la mente

Una de las máximas de este libro es olvidarse de la "práctica" con el sistema de PhotoReading con toda la mente. En lugar de eso, úselo.

Para reforzar lo que aprendió con PhotoReading, elija otro libro que quiera leer y aplique cada uno de los pasos enumerados a continuación. Cuanto antes lo haga, mejor. Hágalo o establezca el momento en que lo hará dentro de los próximos tres días.

Use esta guía cada vez que necesite refrescar la memoria.



### Paso 1: Preparación

Establezca claramente el propósito de la lectura.

Ingrese en el estado ideal de aprendizaje. Este es el estado de alerta relajada.

### Paso 2: Prelectura

Examine el material escrito.

Descubra palabras gatillo en estos materiales.

Repase la información que ha descubierto y establezca el objetivo de seguir leyendo.

### Paso 3: Fotolectura

Prepárese para fotoleer.

Ingrese en el estado de aprendizaje acelerado.

Afirme sus capacidades personales y el objetivo que conseguirá de estos materiales.

Ingrese en el estado de fotofoco por medio de un punto fijo de conciencia (técnica de la mandarina) y la página "blip".

Mantenga un estado constante mientras pasa las hojas y repite el canturreo. Respire profunda y uniformemente.

En el cierre, afirme el impacto de la información y su habilidad para activarla.

### Paso 4: Activación

En condiciones ideales, espere unos minutos, o una noche, después de haber preleído y fotoleído antes de activar. Este es el período de incubación.

Interrogue a su mente. Formule preguntas sobre el material que fotoleyó. Esto desencadena la activación.

Superlea las partes que lo atraen. Recorra rápidamente con los ojos el centro de la página para que los bloques de texto fluyan hacia la conciencia.



Profundice el texto para leer párrafos seleccionados y contestar a preguntas específicas que se formule.

El estado mental ideal para la activación es aquel en el que usted está atento a las claves sutiles en la periferia de su conciencia.

Cree un mapa mental que contenga un diagrama visual de las ideas clave de los materiales escritos.

Explore otras formas de activación tales como debates y sueños, que usan informaciones múltiples.

### Paso 5: Lectura rápida

Recorra rápidamente el texto, siéntase cómodo al leer desde el comienzo hasta el final sin parar. Dedique el tiempo que quiera. Varíe la velocidad de la lectura, de acuerdo con la complejidad e importancia del material.

### Lectura sintópica

#### 1. Establezca un propósito.

El primer paso activo del sistema de PhotoReading con toda la mente es establecer el propósito que tenga valor y significado para usted.

#### 2. Cree una bibliografía.

El segundo paso activo es crear la bibliografía (una lista de libros que tiene previsto leer). Prelea los libros para determinar si sirven a su propósito.

3. Fotolea el material 24 horas antes de activarlo. La mente necesita tiempo de incubación para crear nuevas relaciones. Fotolea los libros que eligió 24 horas antes del momento en que planea activarlos.

#### 4. Cree un mapa mental gigante.

Tenga a mano los libros, una hoja grande de papel, y marcadores de colores para hacer un mapa mental. Use los mapas mentales para tomar notas durante los restantes pasos de la lectura sintópica.

#### 5. Encuentre pasajes pertinentes.

Superlea y profundice cada uno de los libros para encontrar pasajes que sean pertinentes para su propósito.

#### 6. Haga un resumen con sus propias palabras.

Retroceda un paso y mire todos los pasajes que ha escrito en su mapa mental. Resuma brevemente cuál piensa que es el tema creando su propia terminología.

#### 7. Descubra temas.

Busque similitudes y diferencias entre los puntos de vista de los diferentes autores. Cuáles son los temas centrales que todos los autores exponen. Tome nota de ellos.

8. Defina los temas.

Los diferentes puntos de vista son clave para su tema. Entender estos puntos polémicos aumentará su conocimiento sobre el tema. Superlea y sumérjase para encontrar los puntos claves relacionados con estos temas.

9. Formule su propia opinión.

A medida que descubre los temas y explora los diferentes puntos de vista, comienza a sintetizar su propia opinión. Los lectores sintópicos hábiles tienen en cuenta todas las opiniones y no toman partido al principio. Después de reunir suficiente información, formulan su propia posición.

10. Aplicación.

De acuerdo con sus propias necesidades, aplique el conocimiento que ha adquirido.

