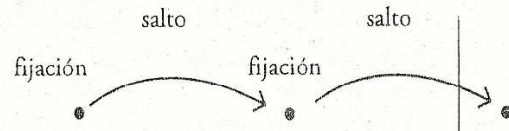


4. Adquirir un ojo panorámico

4.1. Fijación - desplazamiento - fijación - desplazamiento

¿Cómo hacen los ojos cuando leen? A principios de este siglo, en 1905, un investigador francés, Emile Javal, director del laboratorio de oftalmología de la Sorbona, estudió los mecanismos de la percepción en el acto de leer. Demostró que el ojo no progresa de manera continua a lo largo de la línea de un texto, como un tren sobre los rieles, sino que se desplaza dando saltos. Durante un tiempo muy corto, el ojo está inmóvil y fija un conjunto de letras o de palabras, luego gira en un tiempo mucho más corto para luego fijar otra vez un conjunto de letras o palabras, y así sucesivamente...



La sucesión rápida de saltos y de fijaciones, asociada a la persistencia de imágenes retinianas es lo que da impresión de continuidad. Cuando miramos una película, ocurre lo mismo.

Durante los saltos o desplazamientos, la visión es muy escasa, casi inexistente. ¿La prueba? Traten de leer el nombre de una estación desde un tren en movimiento... Lo que sucede es que *el ojo sólo percibe en estado de inmovilidad*.

Claro que desde 1905 las técnicas de investigación de los movimientos oculares se perfeccionaron. Pero las investigaciones más recientes no cuestionan los trabajos de Javal, simplemente efectúan un análisis más fino. ¿Qué nos enseñan?

La duración de los desplazamientos es constante: 35 milisegundos, y su amplitud es variable, con un promedio de ocho a diez caracteres.

En el lector principiante, los desplazamientos tienen una amplitud menor que en el lector experimentado.

La duración de las fijaciones es un poco menos constante: 100 a 500 milisegundos, con un promedio de unos 225 milisegundos. Cuanta más experiencia posee el lector, más corta es la fijación.

En cuanto a *la amplitud de las fijaciones, es muy variable*. El campo visual, es decir, la cantidad de caracteres que se captan durante una fijación, va, en efecto, de dos a veinticinco, e incluso hasta treinta signos. Éste es un tema capital. Antes de explorar sus consecuencias, distingamos lo que se ve claramente en unos treinta signos, y lo que sólo se percibe "por arriba".

4.2. Dos zonas de visión complementarias

Las informaciones captadas por el ojo durante los tiempos de fijación son dirigidas hacia la retina. Pero ésta no tiene el mismo poder de discriminación en todas sus zonas. Desde el centro de la retina —la fovea— hasta la periferia, la acuidad vi-

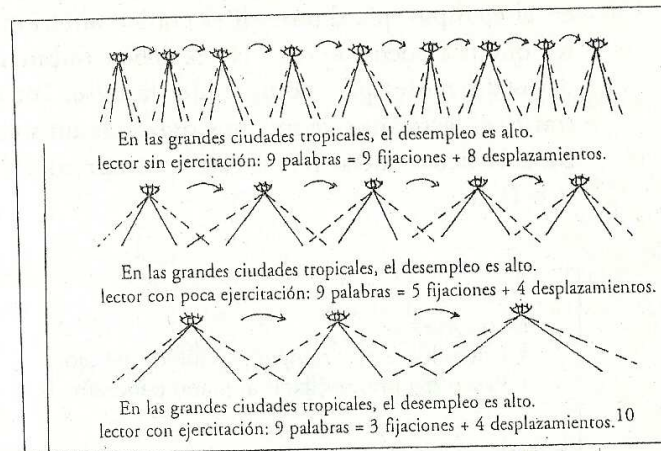
sual disminuye. Existe pues una zona foveal donde los signos se ven con mucha nitidez y una zona periférica donde los signos están más fuera de foco. El lector distingue siete caracteres en visión foveal y alrededor de diez caracteres a un lado y otro del punto fijado.

La función de la visión foveal y de la periférica son complementarias. La visión periférica brinda información sobre la silueta de las palabras, permite entreverlas; en cambio, la visión foveal las ve realmente. El lector identifica mucho más fácilmente la información si la ha *previsto* (gracias a la anticipación) y *entrevisto*.

4.3. Consecuencias: leer con un gran angular

Una de las grandes diferencias entre el lector experimentado y el principiante se encuentra en el número de palabras registradas en cada fijación del ojo. El lector principiante, por lo general, no utiliza más que una pequeña parte de su campo visual y sólo capta una cantidad restringida de caracteres. En efecto, la enseñanza tradicional de la lectura conduce a efectuar fijaciones estrechas, comprendidas entre uno y cuatro signos: una letra, una sílaba, una palabra corta. Ya sabemos que, como al sistema límbico no le gusta la novedad, los hábitos tomados en el momento del aprendizaje no evolucionan. Uno se dirige así hacia una mínima utilización de las posibilidades de la mirada.

Entonces, para mejorar la capacidad de lectura, no es necesario ampliar el campo de visión propiamente dicho —que no se estira como chicle— sino explotarlo mejor. Para lograrlo, van a ejercitarse en captar un máximo de elementos en cada fijación, en sacar provecho de las informaciones que nos brindan las dos zonas de visión. La utilización óptima del haz de visión es capital para leer mejor y más rápido.



Un campo de visión amplio hace que la lectura y la comprensión sean más fáciles.

Al actuar sobre el ángulo de visión, se disminuye el número de saltos, que son, no olvidemos, tiempo muerto.

¹⁰ Las líneas continuas representan la visión foveal; las líneas de puntos, la visión periférica.

to. *Se mejora la velocidad de lectura. También se mejora la comprensión.* Un lector que abarca una cantidad importante de caracteres ya no se encuentra en presencia de elementos aislados que dan poca información (una sílaba, un artículo), sino en presencia de elementos significativos: el sentido global es más fácil de captar. Así, en el ejemplo que dimos en el gráfico anterior, el lector que fija pocos signos a la vez debe combinar nueve datos diferentes para comprender la frase. Por el contrario, el lector que ve muchos signos de un solo vistazo, sólo debe asociar tres datos: la comprensión resulta más fácil.

En resumen...

- Eviten los desplazamientos inútiles del ojo.
- Pasen del primer plano al plano panorámico.

¿Cómo pasar del primer plano al plano panorámico? Las series de ejercitación van a prepararlos para ello. Pero lo más importante es tomar conciencia del interés de estas actividades; en caso contrario, cuidado con la barrera del cerebro límbico, que prefiere la visión central, más precisa y, en consecuencia, más tranquilizadora.

Ejercitación

Objetivo: explotar al máximo el campo de visión.

Ejercicio 1*

Lea rápidamente las dos listas para ubicar las palabras o grupos de palabras:

- a- que designen una disciplina (en el sentido de rama del conocimiento);
 b- que se vinculen a la meteorología.
 ¡Cuidado! Coloque la mirada en el sitio que indica la línea y tome conocimiento del grupo de palabras en una sola vez.

Tiempo...

(de 12 a 20 caracteres)



permanecer sentado
 treinta pisos
 la conferencia
 un comunicado
 a causa de esto
 la literatura
 sin ascensores
 la psicología
 elegir su camino
 una vida de película
 propiedad privada
 el tránsito en las rutas
 las instrucciones
 el servicio público
 las matemáticas
 acostumbrarse
 una lluvia de granizo
 una niebla densa
 apartamento para alquilar
 una gran fuerza



en las afueras
 a contramano
 la geografía
 la república
 cuarto de baño
 las filosofías
 la electrónica
 concertar una cita
 un verano ardiente
 visita gratis
 probadamente
 los salarios bajos
 dobles raciones
 una multiplicación
 los suburbios
 un artículo periodístico
 un otoño lluvioso
 sembrar para cosechar
 Ministerio de Educación
 una camisa de nailon

... Tiempo

Tiempo: ...

Cantidad de respuestas correctas: ...

Ejercicio 2*

Señale las palabras o grupos de palabras:

- a- que pueda encontrar en la sección "vida económica y social" de un diario;
- b- que se vinculen a la lectura.

Tiempo...

(de 16 a 23 caracteres)



una luz muy potente
las vacaciones pagas
abierto al público
un rápido retroceso
la energía solar y eólica
las tejas coloniales
atención hombres trabajando
un silencio mortal
una dieta sin grasas
la Asistencia Social
una bomba de aceite
la facultad de derecho
una novela apasionante
una sesión de cine
indemnización laboral
anteojos recetados
un programa de radio
un seguro por enfermedad
una playa de arena fina
un radiador eléctrico



percibir un ruido
una plantación de maíz
crisis financiera
una bibliografía
el cerebro izquierdo
un baño de inmersión
los pañuelos de seda
los hermosos veleros
un director de teatro
la cédula de identidad
una agenda cargada
las hojas otoñales
una agencia de viajes
un reunión de profesores
huelga de transportes
un viaje angustiante
un itinerario rápido
una operación exitosa
subsídios familiares
un índice alfabético

...Tiempo

Tiempo: ...

Cantidad de respuestas correctas: ...

Ejercicio 3*

Tome el apunte o el libro que debe estudiar.

Empiece cada renglón colocando la mirada en la segunda palabra y no en la primera. Luego, detenga la mirada en la

penúltima palabra. Ya hemos aprendido que se abarca cierto número de los caracteres que se encuentran a ambos lados del punto fijado: verá también la primera y la última palabra, pero va a detenerse menos en ellas.

→ Prepárese para proceder de la misma forma en todas sus lecturas.

Ejercicio 4*

• Preparación

1. Tome un libro propio que no le guste demasiado. Elija un texto de líneas más o menos iguales, que no esté cortado con ilustraciones.
2. Elija cuatro líneas al azar y cuente el número de palabras por línea.
3. Divida la línea en dos, tres o cuatro partes, trazando una raya suave en lápiz cada tres palabras (o más, según la facilidad con que haya efectuado los ejercicios 1 y 2).¹¹
4. En medio de cada porción de línea compuesta de tres o cuatro palabras, marque un trazo vertical que prolongará hasta el final de la página o el texto.



Una de las cosas esenciales —y también de las más difíciles— que todo ser humano debe aprender, es a conocerse a sí mismo y saber cómo comportarse con los demás. Esto significa que debe aprender a establecer previsiones justas en lo que se refiere a su comportamiento y al de los otros.

¹¹ En promedio, cada palabra tiene cinco caracteres. Esta observación es válida para el francés. (N. de la T.)

FUENTE: Chevallier, B. (2001). *Cómo leer tomando notas*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.