



Resumen

Curso de Lectura Acelerada

Jim Kwick

Resumen

Curso de Lectura Acelerada

Jim Kwick

Semana 1

Felicitaciones por comenzar tu viaje para convertirte en un lector inteligente. Abajo encontrarás una descripción general de lo que aprenderás esta semana. Comenzaremos la semana 1 midiendo tu velocidad inicial y eliminando obstáculos del camino para acelerar tu lectura. A mitad de semana, empezarás a usar un marcador visual en tu lectura diaria.

Esta semana es la base del Desafío. Aprenderás importantes herramientas básicas para acelerar tu lectura. En la semana 2, nos concentraremos en aumentar tu comprensión.

Antes de iniciar

- Elige un libro de practica adecuado, de preferencia de ficción o novela para empezar a practicar y después cambiaras a libros mas complejos.
- Programa tu tiempo de lectura diario, si no lo agendas no lo harás nunca
- En el idioma de tu lengua materna.
- De preferencia con tapa dura, normalmente la tipografía es mas grande y adecuada para tu vista.
- Que sea algo que no te interese tanto, si te interesa tendrás mas obstáculos, al principio es solo para practicar la velocidad, después podrás cambiar de libro.
- Esta semana es la base del curso. Aprenderás importantes herramientas básicas para acelerar tu lectura. En la semana 2, nos concentraremos en aumentar tu comprensión.
- Al final de los ejercicios de cada semana, encontraras el link para ver el video de la explicación de los ejercicios.

Aprendiendo a leer

Cuando fuimos a la escuela nos enseñaron a leer, letra x letra y después palabra por palabra y después de que aprendimos nadie nos dijo que debíamos acelerar la lectura para que tu mente no se aburriera y se dejara de concentrar o se distrajera.

Esto provoca que o no te guste leer porque te aburre o que no recuerdes nada y te tardes siglos en terminar de leer un libro, ya no hablemos de comprender lo cual sustituimos por memorizar, sobre todo en la escuela, en los exámenes, una noche antes te atiborabas de información, una vez que pasaba el examen TODO se te olvidaba.

Es muy importante que estés dispuesto a desaprender y hacer los ejercicios todos los días para que puedas obtener resultados

Tu ritmo base

1. Lee por 2 minutos.
2. Cuenta cuántos renglones acabas de leer. (La mitad de dos renglones se combinan para hacer uno). Leí _____ renglones.
3. Divide este número entre 2. $_10______ \text{ renglones} / 2 = ____5______ \text{ son mis renglones por minuto.}$
4. Calcula el promedio de palabras por renglón de tu libro de práctica. No cambies de libro durante el Desafío.
 - a. Cuenta cuántas palabras hay en 3 renglones. 3 renglones tienen _____ palabras.
 - b. Divide este número entre 3. $______ \text{ renglones} / 3 = ______ \text{ es el promedio de palabras por renglón en mi libro de práctica.}$
5. Multiplica tus renglones por minuto por el promedio de palabras por renglón.
6. Agrega este número a tu medidor de PPM. $______ \text{ renglones por minuto} \times ______ \text{ palabras por renglón} = ______ \text{ es mi ritmo base de palabras por minuto (PPM).}$
7. Multiplica tus renglones por minuto por el promedio de palabras por renglón.
8. Agrega este número a tu medidor de PPM. $______ \text{ renglones por minuto} \times ______ \text{ palabras por renglón} = ______ \text{ es mi ritmo base}$

Ejercicios 1ra Semana

- Ejercicio del Marcador Visual – Dedo / pluma
- Visión Periférica – Malabares
- Sangría – 2cm antes de que acabe el renglón
- Técnica del infinito – Seguir el dedo haciendo la figura del 8
- Apaga tu cerebro – Cuenta del 1 al 3 en tu mente mientras lees.

Recordatorio

- Todos los días, lee por 10 minutos usando el marcador.
- Lee cuando estés más alerta, usa todo el brazo y siéntate derecho.
- Inclina el libro, no tu espalda.
- No olvides respirar profundamente, tu cerebro necesita oxígeno.
- Por ahora, no te concentres en la comprensión.
- Si no puedes evitarlo y tienes la necesidad de comprender todo el texto, voltea tu libro y practica de esta manera.

Para ver el video donde explica los ejercicios de la semana uno, da click [AQUI](#)



Semana 2

Esta semana toma como base lo que aprendiste y practicaste la semana pasada. Conocerás más herramientas que podrás usar durante tus lecturas diarias. Asegúrate de mantenerte animado, pues solo puedes progresar si practicas a diario.

Ejercicios

- Evitar la subvocalización – 123 al leer
- Marcador visual alternativo - Usa tu mano izquierda
- Ejercicio de lectura rápida – 4, 3, 2, 1 y después lee normal x 3 min y saca tu promedio de ppm
- Activa tu visión periférica – Malabares con 3 objetos
- Aumenta tu comprensión Parte I - Sistema de activación reticular determina en lo que debes de concentrarte, las preguntas hacen que tu cerebro se enfoque en la respuesta. Haz 10 preguntas x cada capítulo.
- Ejercicio del ancla – Divide las páginas en 3 o 4 partes dependiendo del libro
- Aumenta tu comprensión Parte II - Tomar notas y compartir la información, entre mejor organizada esta la información es más fácil que las recuerdes.
 - Captura y crea usando Lapíz y papel tiene más éxito en los exámenes, usas más sentidos.
 - Palabras e ideas clave – Tomar notas a mano
 - Divide una hoja en 2, de un lado escribe CAPTURA las notas de la lectura, y del otro CREA preguntas que te ayuden a usar esa información y pregúntate: cómo aplico esto? Cómo me va a ayudar esto? Cómo se relaciona esto conmigo?
 - Mapa mental - idea principal en el centro y las ideas secundarias alrededor del círculo principal.
 - Técnica de los cuadrantes - Divide la hoja en 4 a la mitad.

Para ver el video donde explica los ejercicios de la semana uno, da click [AQUI](#)

Semana 3

¡Felicidades! Estás a punto de empezar la tercera y última semana de este programa. Asegúrate de volver a leer la visión que estableciste al principio de este Desafío. Puede que te encuentres con algunos obstáculos esta semana.

¿Sientes que no tienes suficiente tiempo? ¿O tienes poca motivación? Regresa a la Guía de preparación y vuelve a leerla. Contacta a tu Tribu y a tu compañero de lectura y encuentren una forma de impulsarse mutuamente para terminar este curso como superestrellas.

Ejercicios Semana 3

Aumenta tu comprensión Parte III: - "Si le enseñas a otra persona lo que aprendiste, lo aprenderás mejor"

1. Toma un descanso mental cada 25 minutos. (Sentadillas mientras te tocas los lóbulos con brazos cruzados).
2. Durante tu descanso mental, haz las tres cosas básicas:
 - a. Repasar.
 - b. Redactar.
 - c. Relacionar.
3. Hacer un barrido genera confusión y curiosidad".
 - a. TU NUEVO RITMO BASE
 - b. Practica haciendo un barrido, lee.
 - c. Practica las 3 formas de hacer un barrido usando el dedo:
 - i. Baja por el medio de la página.
 - ii. Haz una forma de Z o en S en escalera, en la página.
 - iii. Lee las líneas hacia delante y hacia atrás.
4. Tu comprensión se elevará hasta el cielo con estos tres pasos: hacer
 - a. Un mapa
 - b. Hacer un barrido
 - c. Leer

Para ver el video donde explica los ejercicios de la semana uno, da click [AQUI](#)



Claudia Mabra

REPROGRAMACIÓN MENTAL

Después de 10 años de dedicarme a ser Empresaria con diferentes franquicias internacionales, me encontré sintiendo que algo me faltaba, sin duda alguna quería dejar una huella en la vida de los demás, sabía que podía hacerlo pero no sabía como, hasta que me presentaron Aplicación Mental el método.

Un método basado en la ciencia de la mente, y después de tomar el diplomado por parte de la SEP y transformar mi vida, decidí ser Mindset mentor para emprendedores.

Este 2022, después de poco mas de 5 años de experiencia y capacitación continua en el funcionamiento real de la mente, se me presento la oportunidad de desarrollar estos cursos de forma digital, lo cual vino a cumplir mi propósito, ayudar a la mayor cantidad de personas a transformar su mente, eliminar sus creencias erroneas y barreras limitantes para que transformen su vida limitada a una vida plena y llena de abundancia general.

Actualmente, enseño el mismo método a otras mujeres a traves de un diplomado virtual y junto con mi esposo tenemos varios negocios en línea que nos dan libertad y el tiempo de poder aprender/emprender muchas cosas más, lo cual me ha permitido ayudar a cientos de mujeres de diferentes países a descubrir su pasión, desarrollar habilidades, monetizarla y vivir de ello, pero principalmente vivir plena y felizmente, y todo a través de las redes sociales!! Ahora tenemos una comunidad de emprendedoras que comparten su experiencia, lo que han aprendido y capacitaciones sobre cómo aprovechar su marca en las redes sociales!

La razón por la que me apasiona esto es porque me he dado cuenta de que, como mujeres, podemos perder lo que somos y pasamos la vida simplemente sobreviviendo, Es fácil quedar atrapado en el escritorio de otra persona encadenado por el temor de no ver más opciones. Encontré mi pasión y la desarrollé y ahora es mi misión ayudar a otras mujeres a hacer lo mismo!

Sígueme en las redes



Claudia Mabra