

Tècniques per millorar el rendiment lector

Quan la finalitat és assolir el màxim rendiment davant d'un llibre, poder gaudir de l'estona que llegim és més important del que podríem pensar inicialment. Els nostres sentits passen informació al nostre cervell influint com sentim, pensem i, finalment, com actuem.



La fluïdesa cognitiva i el rendiment cerebral milloren quan es transmeten missatges de seguretat, calma i benestar al sistema nerviós central. D'aquesta manera aconseguim mantenir una posició activa i fluïda, donant entrada a la informació de la millor manera possible.

A continuació us adjuntem un resum d'eines que hem recopilat al [Centre d'optometria de Catalunya](#) i que ens permeten col·locar els sentits en una posició receptiva, exercicis per millorar l'entonació, augmentar la velocitat, la comprensió i, sobretot, poder gaudir de la lectura.

Homeòstasi

L'homeòstasi es pot definir com la capacitat de l'organisme de mantenir un estat relatiu d'estabilitat dels components biològics del medi intern, malgrat les variacions constants del medi extern. Claude Bernard, al 1865, la defineix com l'equilibri dinàmic que ens manté amb vida.

Tenir les vies respiratòries el més netes possible o poder fer excursions a una altitud mitjana d'entre els 1000 o 3500 metres són eines que permeten una bona oxigenació, l'element més important per poder viure; seguit del segon que és l'aigua: cal mantenir una bona hidratació. També hem de procurar una bona higiene del son, realitzar exercici físic de forma regular i dur una dieta equilibrada. Totes aquestes són peces clau per ajudar al cos a assolir un estat d'homeòstasi. Si alguna d'aquestes eines no la cuidem es notarà en el resultat de la nostra funcionalitat.

Els sentits

Les següents eines ajuden a posicionar el sentits en un estat receptiu, tot i que no exclouen que el correcte funcionament de cada un sigui revisat per l'especialista corresponent.

L'oïda

Escollir una música de fons pot influir de forma positiva o negativa en el nostre estat d'ànim. En casos de problemes d'integració sensorial la música pot provocar interferència i una bona opció és treballar en silenci o en un ambient el més tranquil possible.

Solem recomanar música clàssica, per exemple, alguna simfonia de Mozart o Beethoven que estimulen les ones cerebrals alfa, les quals ens ajuden a estar concentrats i potencien la capacitat d'aprenentatge. Les melodies sense lletra estimulen alhora que deixen alliberada la ruta neurològica del llenguatge. En el cas que agrades molt algun tipus de música amb lletra seria aconsellable optar-ne per una en un idioma que no sigui el matern i/o diferent al que estem llegint.

La vista

Seguir les [normes d'ergonomia o higiene visual](#) tindrà un paper molt important a l'hora de llegir i poder aconseguir el millor de la nostra visió. Com especialistes recomanem controlar peces clau com la visió perifèrica, la distància de treball, cada quant temps cal fer un descans, la postura i la il·luminació entre d'altres.

D'altra banda, alguns estudis de vendes i màrqueting senyalen que alguns colors poden influir quanta estona estaràs en una botiga, el nivell de comoditat durant la compra, la quantitat que es compra i la imatge personal de la botiga. Per tant, segurament, els colors que ens envolten en el moment de la lectura poden influir en la quantitat d'estona que podem estar llegint i el grau de confort que sentim. La relació que proposen dels possibles efectes dels colors són: el taronja energitza i augmenta l'activitat cerebral, el groc transmet alegria, el blau indueix relaxació, redueix l'ansietat i/o l'estrès i és un potenciador del fons, el verd ens dona calma i redueix la fatiga ocular, mentre que el vermell és un estimulador de la visió més focal.

L'equip del Centre d'optometria de Catalunya pensa que els colors són molt personals, creiem que és interessant experimentar com afecten a cada persona i moment en particular. Per exemple si en algun moment us costa concentrar-vos us proposaríem provar d'utilitzar la punta d'un llapis vermell o una cartolina de color taronja com a marcador del text que estigueu llegint.

L'olfacte

El sistema olfatiu és l'únic de tots els sentits que passa directe a la part cerebral emocional sense passar per la racional, no dona opció a poder processar si ens agrada o no. Per això quan olorem una cosa donem una resposta molt visceral i reactiva. El bulb olfatori forma part del sistema límbic que és la part del cervell que s'encarrega de les emocions, els sentiments, els records i coordina la memòria a llarg termini. Un aroma que ens agrada ens posiciona directament un estat actiu i positiu per poder aprendre.

Alguns senyalen que l'olor de pa acabat de fornejar pot augmentar les vendes d'una botiga o l'aroma de xocolata tenir un efecte positiu a les vendes de llibres de cuina dins una llibreria.

També hem recollit la possible relació que es proposen dels efectes d'alguns aromes: la vainilla pot reduir l'ansietat, el cafè crea alerta i augmenta l'atenció, la llimona ajuda amb la concentració, el romaní ajuda amb la memòria, la menta dona claredat de pensament, la xocolata es relaciona amb bons moments i millora l'estat d'ànim, la canyella redueix la fatiga mental i l'espígol pot augmentar la precisió.

Si quan arriba l'hora de la lectura es fa feixuga, potser una tassa de xocolata calenta pot endolcir el moment i ajudar que aquesta estona sigui més plaent o si costa trobar la concentració per fer una tasca potser anar a una cafeteria pot ajudar-nos a ser més eficients. Tot i que, així com amb els colors, us animem a experimentar amb els aromes que més us agraden.

El gust

Sona obvi que menjar i llegir en veu alta a part de poc pràctic és una marranada, però fer-ho en veu baixa o per dins també es complica enormement. Feu la prova: mastegueu un xiclet, encara que sigui imaginari, mentre intenteu entendre un text, és pràcticament impossible saber què estem llegint.

El tacte

Entre els 20 i 25°C és la temperatura ambient òptima perquè el nostre cos pugui assolir el confort tèrmic idoni per disposar d'un alt grau de concentració i rendiment.

Una altra eina que ens pot ajudar és el contacte. En el cas d'un infant, mantenir el contacte físic amb ell, com abraçar-lo per l'espatlla o tenir-lo assegut a la falda, li pot donar la calidesa d'un ambient confortable i de confiança. En el cas dels adults, seria buscar el nostre racó tranquil i acollidor, un coixí molt còmode i/o una manta suau.

Emocions

El nostre estat d'ànim regula els sentits. Mantenir una actitud positiva, sempre que es pugui, ens ajudarà en el rendiment. Si estem acompanyant un infant cal intervenir com un entrenador, ajudant-lo a aconseguir l'objectiu proposat. Intentant valorar l'esforç, no el resultat.

Abans d'emprendre qualsevol tasca és important tenir clar el propòsit d'aquella acció, plantejar-se quin és la meta que busquem al realitzar l'activitat. Trobar el nostre "perquè" millora la motivació, el nostre esforç i rendiment. Quan llegim exercitem el nostre cervell. Unes propostes d'objectius poden ser: augmentar la memòria, millorar la concentració, ampliar el nostre vocabulari, desenvolupar la imaginació, la capacitat cognitiva i la velocitat de processament entre d'altres.

Eficàcia

Necessitar el dit per no perdre el punt mentre llegim pot ser un indicador de problemes visuals i des de petits s'ensenya que hem de fer-ho sense. Però en casos que la lectura sigui densa cognitivament, hi hagi problemes de comprensió o s'està molt cansat, posar el dit o un marcador per seguir-la pot ser de molta d'ajuda.

Es pot utilitzar una cartolina o un punt de llibre. Els més utilitzats amb persones que tenen problemes d'integració visual són cartolines de color blanc o negre, perquè baixa la quantitat d'estímul i augmenta el contrast, però una de color taronja o groc pot ajudar a estimular la visió, a incrementar la concentració i/o la velocitat de processament.

Comprensió

A poc a poc i bona lletra, és en general un gran consell, tot i que per a algunes ments que es distreuen amb facilitat, que processen més ràpid que la seva pròpia velocitat lectora fan que enmig de la lectura la ment se'n vagi a una altra idea tan ràpid que no permet fer-ne una bona comprensió. En aquests casos, sol ajudar molt si llegim amb tanta rapidesa que no permet a la ment distreure's amb altres idees.

Entonació i memòria

Si la velocitat lectora és adequada, però és molt robòtica o amb poca expressió, serà útil si llegim una línia amb la intenció de descodificar i tot seguit es repeteix en veu alta com si fóssim un conta contes. Si a casa tenim animals de companyia és una bona oportunitat perquè en aquests casos sigui l'acompanyant de la lectura; solen ser pacients, posen molta atenció i no fan correccions, permetent als infants no sentir-se valorats com a bons o mals lectors.

Velocitat i memòria

4,3,2,1...Ja! Prepareu el temporitzador. Llegirem quatre vegades el mateix text, però cada cop amb menys temps. La primera lectura durarà entre 1 i 2 minuts, a un ritme confortable, si és necessari posarem un punt de llibre o marcador, parem de llegir quan s'esgoti el temps proposat inicial i assenyalem el punt on hem arribat.

Llegirem una segona vegada, però aquest cop l'alarma ha de sonar abans, per exemple si hem llegit 2 minuts posem de nou el temporitzador a 1 minut 45 segons. Repetirem l'operació una tercera i un quarta vegada, cada cop abaixant el temps el màxim possible. També es pot cronometrar el temps que es triga al llegir quatre vegades el mateix text.

Tant amb el temporitzador com amb el cronòmetre hauríem d'observar que l'estona necessària per llegir el mateix fragment cada vegada és menor, que hi ha un augment en la velocitat de reconeixement i discriminació de les paraules i un component important de memòria visual i auditiva.

Excel·lència

Per últim, cal recordar que la pràctica dona lloc a l'excel·lència i si apliquem les tècniques sense constància no obtindrem resultats duradors. L'excel·lència és un hàbit. Un exercici que intentem aplicar cada dia al [Centre d'optometria de Catalunya](http://www.optocat.cat).