



LECTURAS DE EVALUACIÓN DE VELOCIDAD Y COMPRENSIÓN LECTORA

Nivel universitario y profesional

LECTURA 4

Indicación: Lee el texto realizando el *skimming* y el *scanning*, tratando de comprender y controlando el tiempo con el cronómetro.

Comienza la lectura:

La mente es el centro por donde circula toda la información, pero el conocimiento no se da de manera indiferente, sino que deja su efecto alterando los sentimientos, emociones, el carácter y las diversas reacciones físicas y psíquicas ya en el momento presente como en el futuro. Por esto, es necesario conocer todos esos principios que están relacionados con nuestra vida mental, que la estimulan o la limitan, ya sea de manera consciente o inconsciente.

Primer principio: para afianzar un conocimiento no sólo debemos repasar teóricamente.

Los seres humanos tenemos memoria de corto y de largo plazo. Por la memoria de corto plazo recordamos las cosas por breve tiempo, en cambio, por la memoria de largo plazo internalizamos en nuestra mente la información hasta que se hace difícil olvidarlo. ¿Cómo hacer para no olvidar lo aprendido?

Realizar una tarea y repetirla varias veces, no incrementa el aprendizaje de manera significativa, mientras que “tratar” el conocimiento de varias maneras, sí contribuye a la afirmación de lo aprendido en nuestra mente. De este modo, se puede inferir que si queremos depositar un conocimiento con mayor eficacia en nuestra memoria de largo plazo debemos repasarlo de diferentes formas, utilizando un mayor número de áreas de nuestro cerebro y evitando solo leer las notas textuales tomadas en clase.

Estas maneras de afianzar el conocimiento son: Reescribiendo la información con nuestras propias palabras, empleando sinónimos más acordes al vocabulario de cada uno, resumiendo lo leído en voz alta para que los datos no solo ingresen por los ojos sino también por las vías auditivas, asociando lo conocido con los conocimientos y experiencias previas y socializando con otros lo aprendido.



Si debemos abordar textos que involucren un personaje, podemos ponernos en su papel a través de nuestra imaginación, intentando desde nuestra perspectiva evaluar los hechos y las acciones tomadas. Ésta es una maravillosa forma de estimular diversas redes neuronales que permitirán consolidar y recuperar lo aprendido.

Pero no olvidemos que el cono del aprendizaje nos enseña que contar, enseñar, debatir y poner en práctica lo aprendido contribuye tremendamente a la fijación de nuestras ideas, y por tanto, favorece un mejor recuerdo.

El segundo principio es que las caminatas al aire libre favorecen el proceso de pensamiento.

Comúnmente las personas, a la hora de tomar decisiones piensan en el problema y tratan de que concentrarse en el tema quedándose en su cuarto o en algún lugar silencioso. Sin embargo, hoy encontramos que este comportamiento debería modificarse ya que una manera de asentar una reflexión o de cavilar con mayor flexibilidad podría darse a partir de una caminata al aire libre, que no solo ayudará a nuestro cuerpo sino también al cerebro a oxigenarse, según confirmó una investigación realizada por la Universidad de Stanford-Estados Unidos.

¿Por qué una buena caminata puede ayudar? Una buena caminata provoca que el corazón lata más rápido, esto, a su vez, produce una mayor circulación de sangre y oxígeno en todo el organismo. Este simple ejercicio es muy favorable para las conexiones cerebrales, el retraso del envejecimiento del cerebro, el aumento del volumen del hipocampo -área muy importante para la memoria- y el incremento de los niveles de moléculas que estimulan el nacimiento de nuevas neuronas y una mejor comunicación en la sinapsis.

Existen diversas pruebas que mostraron cómo después de hacer actividad física —sin importar la intensidad— las personas tienen mejores rendimientos en tareas que requieren de la memoria y la atención plena. Ya el filósofo y pensador Friedrich Nietzsche lo había dicho: “todos los pensamientos verdaderamente grandes son concebidos caminando”, la ciencia le dio la razón.

Una investigación de la Universidad de Carolina del Sur indica que las mitocondrias son las encargadas de suministrar la porción más destacada de la energía necesaria para la actividad celular. Gracias a la práctica del ejercicio físico y gimnasia aumenta el número de mitocondrias en las neuronas, esto nos permite rendir con el máximo potencial durante mayor tiempo, además, ayuda a aliviar el cansancio mental.¹

ANÁLISIS DE LA LECTURA:

Responde a cada una de las preguntas no según tu parecer, sino según lo que dice el texto, sin volver a leer el texto y sin mirar la clave de respuestas. Recuerda que puede haber respuestas parecidas, pero tú debes marcar la alternativa que mejor responda a la pregunta. El cuestionario debe responderse máximo en 4 minutos.

¹ Autor: Asociación Educar.
Total de palabras: 660.



1. ¿Qué efectos tiene el conocimiento en la vida del ser humano?
A) Altera las ideas, emociones y el carácter. B) Produce cansancio y estrés. C) Altera el ritmo cardiaco.
2. Para concentrarse y tomar buenas decisiones, debemos:
A). Encerrarnos en un lugar silencioso. B). Evitar las decisiones apresuradas. C). Hacer caminata al aire libre.
3. ¿Quién dice que “todos los pensamientos verdaderamente grandes son concebidos caminando”?
A) Sigmund Freud. B). Fiedrich Nietzsche. C). Arthur Shopenhauer.
4. ¿Por qué el ejercicio físico puede ayudar en el proceso del pensamiento?
A). Permite que las mitocondrias alimenten mejor las neuronas. B). Porque permite mayor circulación de sangre y oxígeno en el organismo. C). Las dos anteriores.
- 5) ¿Cuál es el título más acorde con el texto?
A) Cómo afianzar el conocimiento. B) Estrategias para conocer y pensar mejor. C) El beneficio de las caminatas libres.

6. Autocalificación. En una escala de 0.1 a 0.5 ¿Cuánto te calificarías sinceramente por tu comprensión? Marca con un aspa (X).

Mínima comprensión	←—————→				Máxima comprensión
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	

Ahora, califícate, teniendo en cuenta la clave de respuestas del cuestionario que es la siguiente: /1:A/2:C/3:B/4:C/5:B/.

Transcribe los puntos al siguiente cuadro y halla el puntaje total.

Evaluación por cuestionario					Autoevaluación	Total
Preg. 1	Preg. 2	Preg. 3	Preg. 4	Preg. 5	Preg. 6	

La suma de los puntajes de las seis preguntas puede variar entre 0.2 y 1.00. ¿Cuántos puntos sumaste en total? Ese puntaje lo debes transcribir a tu formulario de ‘Evaluación de velocidad y comprensión lectora’.