SESIÓN DE APRENDIZAJE 4

Evalúo mi forma de leer.

APRENDIZAJE ESPERADO:
Evalúa su manera particular de leer frente a los criterios correctos para autocorregirse.

ACTITUDES
- Disfruta de la lectura como fuente de aprendizaje permanente.
- Respeta los puntos de vista diferentes a los suyos.

ACTIVIDADES:

INICIALES

Responde las siguientes preguntas:

- Responde las siguientes preguntas:
  - ¿Te gusta leer? ¿Pero lees para estudiar, verdad?
  - ¿Cuántas veces lo haces por semana?
  - ¿En qué lugar normalmente lees?
  - ¿Buscas tu comodidad para leer? ¿En qué consiste esa comodidad?

DE PROCESO

- Reúnete en un grupo de cuatro y planteen sus posiciones, acciones previas, durante y posteriores a la lectura, en general sus costumbres de lectura. Regístralas.
- Lee en grupo el texto siguiente y compara con tus costumbres particulares de lectura..

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LECTURA

❖ **La acción visual:** Por desconocimiento del mecanismo fisiológico de la lectura y de la manera cómo se desplazan los ojos al mirar el texto escrito se producen hábitos defectuosos y deficientes.
Una idea clara del mecanismo de la lectura, además del movimiento de la vista, requiere conocer el área que comprende la visión o campo visual, definido como el sector que pueden captar los ojos teniendo un punto de fijación.
El espacio en el cual los objetos se distinguen nítidamente es abarcado por la visión central, y la zona en la que los objetos se ven en forma borrosa corresponde a la visión periférica, la cual alcanza los grados.

Es interesante; pues, ampliar el campo visual mediante ejercicios adecuados tendientes a ampliar la visión periférica, es decir, la extensión de la retina. En esto se basa precisamente la lectura veloz, espacial o dinámica, que de ninguna manera va en desmedro de la comprensión de la lectura.
La acción visual se constituye, de esta manera, en un importante factor que facilita la lectura; pero como la lectura continuada produce una especie de "tensión", se recomienda algunos ejercicios, como por ejemplo: mirar objetos ubicados a diferentes distancias (los que están dentro de una habitación y enseguida los que se pueden ver a través de las ventanas); cubrir los ojos cerrados con las manos ahuecadas y tratar de mirar en la oscuridad; cubrirse un ojo con una ahuecada y con el otro ojo procurar descubrir cuanto se pueda; después, hacer el ejercicio con el otro ojo ; etc.

❖ **La iluminación:** Se debe preferir la lectura con luz natural, pero si esto no es posible, entonces debe usarse un foco de luz difusa, cenital, o por lo llenos una bombilla esmerilada y de pantalla-filtro protectora del destello. En todo caso debe procurarse una cantidad de luz suficiente (ni escasa ni excesiva), sin sombras, ni halos, ni deslumbramientos.
También debe cuidarse de colocar la luz a nuestra izquierda, con lo cual se evitan sombras molestas.

❖ **La comodidad corporal:** La lectura adecuada se ve influida, por la posición correcta y adecuada que se adopte en el momento de leer. La postura ideal consiste en sentarse sobre un sillón o silla con asiento blando y el libro colocado sobre un atril inclinado sobre la horizontal en un ángulo de 30 a 60 grados.
Leer acostado sobre la cama alienta la pereza, la dificultad para tomar antes, la consulta de otro material (libros complementarios, diccionarios), etc.
No es conveniente tampoco leer tendido en posición ventral, porque tal postura obliga a mantener la cabeza en tensión, y aunque se apoye sobre los puños, pronto sobreviene la fatiga muscular y respiratoria, que dificulta la concentración.
En lo posible se debe evitar la inclinación excesiva sobre el cansancio que produce para los músculos del cuello y de la nuca; también el sostener demasiado tiempo el libro entre las manos (como en la lectura en cama) produce cansancio del brazo, antebrazo y muñeca.
Las posturas del cuerpo provocan una irrigación sanguínea insuficiente, con la consiguiente disminución de las facultades de concentración y comprensión de la lectura.

- **Los descansos oportunos:** Incluso habiendo adoptado la posición correcta, es aconsejable levantarse de rato en rato unos minutos, para evitar la fatiga y los efectos vasomotores desagradables, como el enfriamiento de las extremidades y la congestión de la cabeza, derivadas de una fijación continua y permanente de la actitud de estudio.
  En la lectura de textos literarios (novelas, cuentos, teatro) los descansos pueden ser más espaciados para no perder el interés y la ilación de lo que se lee.

- **La motivación:** Porque nunca se han propuesto leer y por que no han experimentado el placer que se deriva de su cultivo, muchas personas no tienen inclinación por la lectura, la cual requiere, entonces, ser estimulada. Esta motivación debe estar en relación con la edad de la persona, de sus intereses y de la realidad del mundo circundante.
  Es recomendable empezar por la lectura de géneros extra o subliterarios (periódicos, revistas, suplementos de diarios, novelas "rosas" y policiales, relatos infantiles). Después, el interés del lector lo llevará a la lectura de obras de superior calidad.
  También es conveniente empezar por un horario discreto, adecuado y cómodo, como por ejemplo en la tarde y en la noche. El exceso número de horas puede desalentar al principiante. En ocasiones quizá sea conveniente también consultar a ciertas personas preparadas y cultivadas acerca de los libros que nos recomienda leer.

FINALES

Realiza las siguientes asignaciones:

- A partir del texto, realiza un **Decálogo del buen lector.**
- Este **Decálogo** preséntalo a manera de afiche, el cual pueda ser colgado o pegado en un mural, pared o puerta para su observación diaria.
- Puedes utilizar el material que desees, teniendo en cuenta los siguientes criterios: la duración del material y la presentación.

BIBLIOGRAFÍA

✓ OCÉANO. Máster Biblioteca Práctica de Comunicación – Lectura y Memorización. Barcelona (España) – 2004.

AUTOEVALUACIÓN

Contesta con sinceridad:

DECÁLOGO	HÁBITOS DE LECTURA				
	SIEMPRE	MAYORÍA DE VECES	A VECES	POCAS VECES	NUNCA