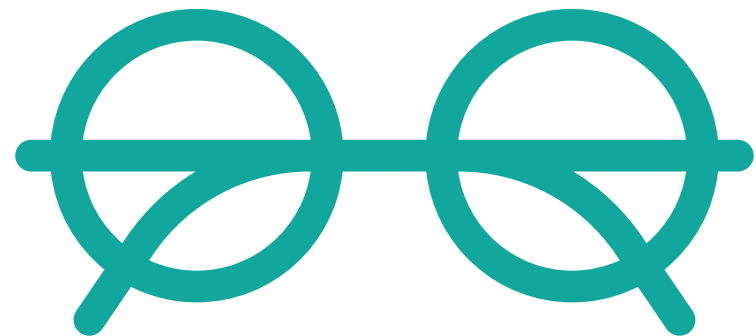




## **Eficiència lectora**

# Sumari



## 1. Llegir i l'eficiència lectora: què és i la seva importància 3

## 2. Aspectes clau de l'eficiència lectora 4

- 2.1. Velocitat lectora
- 2.2. Comprensió lectora
- 2.3. Combinar la velocitat i la comprensió
- 2.4. Recordar el que hem llegit

## 3. Desenvolupament de la capacitat visual 7

- 3.1. Procés de codificació i descodificació
- 3.2. Mecànica ocular
  - a. Fixacions
  - b. Moviments sacàdics
  - c. Regressions

## 4. Estratègies que ajuden a augmentar l'eficiència lectora 10

## 5. Bibliografia 12

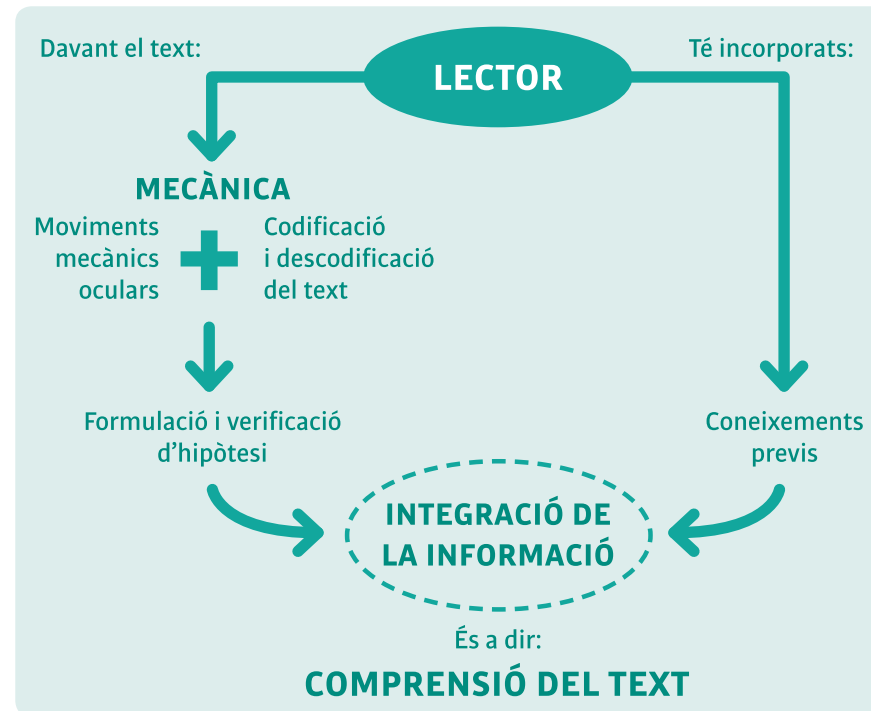
# 1. Llegir i l'eficiència lectora: què és i la seva importància

Llegir és un procés que inclou dos aspectes essencials i inseparables:

- la mecànica o descodificació del text
- la seva comprensió.

## La capacitat lectora no és homogènia.

El conjunt de destreses que la formen varien segons la situació, el temps, el tipus de text i l'objectiu que cadascú es proposa.



## La lectura és eficient quan:

- ✓ Desxifrem uns signes.
- ✓ Busquem i atorguem un sentit al text.
- ✓ Obtenim una informació de la llengua escrita (extraïem una informació).
- ✓ Elaborem i modifiquem les estructures de coneixement que teníem abans de llegir (construïm una idea).

**En el món laboral, en la mesura que llegim amb més velocitat i comprenem el que llegim, independentment del tipus de text, estem guanyant temps per aconseguir la informació que necessitem.**

## 2. Aspectes clau de l'eficiència lectora

### 2.1. Velocitat lectora

La velocitat lectora és la quantitat de paraules que una persona llegeix per minut amb la finalitat de comprendre el contingut d'un text.

**La velocitat lectora implica:**

- ▶ La precisió en el reconeixement de les paraules i la descodificació.
- ▶ La pronunciació (ritme adequat, i entonació correcta).
- ▶ La comprensió.

La velocitat lectora pot dependre del tipus de text, de la familiaritat que es té amb el text i, lògicament, de l'entrenament de la persona lectora. Per això és important practicar **tècniques i estratègies** que accelerin la velocitat lectora i beneficiïn la comprensió en llegir, independentment de la dificultat del text.

No necessitem llegir totes les paraules. Les persones lectores expertes troben de seguida les **paraules significatives** del text, fet que augmenta la velocitat.



### 2. Aspectes clau de l'eficiència lectora

#### 2.2. Comprensió lectora

La comprensió lectora és la capacitat d'una persona per entendre, valorar i emprar textos escrits, per tal d'assolir objectius personals, desenvolupar el propi coneixement i potenciar-lo, així com també per poder participar en la societat.

La comprensió no és permanent ni estàtica. La construïm a partir dels coneixements que tenim en cada moment i evoluciona en el temps.

Els lectors som processadors de textos actius: vinculem la informació del text als nostres coneixements previs.

#### Comprendre implica ser:

- ▶ **Competent** per saber extreure la informació dels textos, ja que podem interpretar i valorar el contingut independentment de l'estructura, claredat i coherència del text.
- ▶ **Estratègic** de manera que planifiquem com interactuar amb efectivitat amb el text, reelaborant la informació, integrant-la i sintetitzant-la.
- ▶ **Hàbil** per adonar-nos dels obstacles del text i solucionar els entrebancs de comprensió que trobem (tecnicismes o vocabulari nou), identificant i reintegrant la informació.

**La comprensió també va lligada a la motivació personal, a l'interès i la finalitat amb la qual llegim un text.**



A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

### 2. Aspectes clau de l'eficiència lectora

#### 2.3. Combinar la velocitat i la comprensió

LLEGIR IMPLICA:

**VELOCITAT LECTORA**

Que garanteix la



**COMPENSIÓ DEL TEXT**

De manera que podem explicar i debatre el contingut del text llegit.

Quan llegim, interactuem amb els escriptors. Si llegim un text a gran velocitat sense entendre el seu contingut o bé necessitem llegir repetidament per comprendre, no som persones lectores eficients.

Per això és important tenir sempre present que en la mesura que guanyem, gràcies a la pràctica de certs exercicis, en velocitat lectora també hem de mantenir un nivell alt de comprensió d'allò que llegim.

#### 2.4. Recordar el que hem llegit

Recordar el que hem llegit augmenta el coneixement, respon a qüestions no resoltes i enriqueix el nostre intel·lecte. Podem concretar l'abstracció i incorporar la informació que ens falta i encaixar-la en el tot. Cal tenir en compte, està demostrat, que **en la mesura que llegim amb més velocitat oblidem més aviat el contingut.**



## 3. Desenvolupament de la capacitat visual

### 3.1. Procés de codificació i descodificació

El procés de **codificació i descodificació** és important perquè d'ell depèn el nivell de comprensió.

La informació del text es processa de manera seqüencial, es retinguda en la memòria i es relaciona amb el coneixement i les estructures del llenguatge ja existents. El nivell de comprensió depèn del vincle entre el significat de les paraules que s'estan processant amb els coneixements que tinguem integrats.

La codificació en els adults lectors habituals és un procés automàtic, mentre que la descodificació és un procés de control que requereix atenció.

**Els lectors competents utilitzen processos de descodificació ràpids i automatitzats fins i tot per a paraules que no tenen significat o paraules fora de context.**



### 3. Desenvolupament de la capacitat visual

#### 3.2. Mecànica ocular

Els ulls funcionen com una càmera de fotografia. A través de la pupilla es controla la quantitat de llum que entra, el temps i nivell d'exposició.

El camp visual és l'espai que, fixant la vista, l'ull pot captar en un full. Si entrenem l'ull podem guanyar camp visual i en conseqüència, guanyem velocitat lectora.

Durant la lectura l'ull realitza dues accions: **les fixacions i els moviments sacàdics** que expliquem a continuació.

##### a. Fixacions

Fixacions d'una persona lectora habitual:  
**El lector mig fa moltes fixacions.**



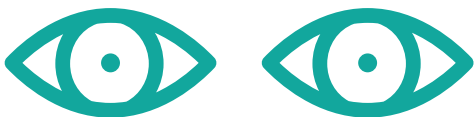
Fixacions d'una persona lectora entrenada:  
**El bon lector fa poques fixacions.**



Quan llegim l'ull es va movent de forma discontinua: salta, avança o s'atura. I en cada aturada, l'ull "mira".

Pot percebre més d'una paraula o frases senceres. Com més paraules es perceben més ampli és el camp visual de la persona lectora i més eficaç la seva lectura.

Una fixació sol tenir una durada d'entre 15 o 30 dècimes de segon. Però la diferència entre una lectura lenta i una lectura ràpida no l'estableix la durada de la fixació, sinó la quantitat de paraules captades amb significació i que siguin rellevants per ser recordades.





### 3. Desenvolupament de la capacitat visual

#### 3.2. Mecànica ocular

##### b. Moviments sacàdics

La paraula “sacàdic” ve de “sacsejada” i fa referència als salts que realitza l’ull sobre un text d’una fixació a una altra. Duren unes 300 dècimes de segon.

La funció dels moviments sacàdics és captar la informació rellevant del text.

##### c. Regressions

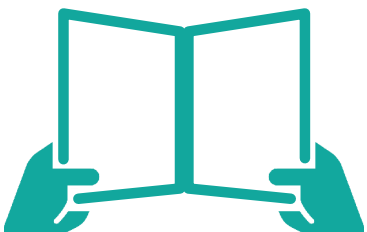
**Les regressions distorsionen la comprensió.**

**“Les re regressions distorsionen la distorsionen la comprensió.”**

Les regressions és el moviment inconscient que el lector realitza, de forma que retrocedeix i retorna a les paraules que ja ha llegit, per tornar-les a repassar i aclarir la lectura.

Les regressions acaben distorsionant la comprensió del text ja que interrompen la construcció lògica de les idees.

És un dels hàbits més característics i freqüents de la lectura i cal ser-ne conscients si el fem perquè ens fa perdre velocitat lectora.



## 4. Estratègies que ajuden a augmentar l'eficiència lectora

### Realitzar exercicis amb constància per ampliar el camp visual

- Exercicis de fixacions.
- Exercicis de moviments sacàdics.
- Exercicis per potenciar i augmentar la visió perifèrica.



Tots aquest exercicis se semblen bastant ja que es tracta de fixar la vista en determinats punts ja marcats. A vegades es tracta de llegir paraules escrites en columnes amb formes piramidals o bé llegir columnes de paraules en horitzontal o textos amb una guia que determina on fer l'aturada dels ulls en llegir.

- Activitats per augmentar l'habilitat perceptiva, millorar la lectura selectiva i augmentar el vocabulari. (Exercicis de sinònims, antònims, reconeixement i identificació de paraules en un llistat, comparar paraules, localitzar paraules, sopa de lletres, completar paraules, buscar la definició correcta...)

|        |   |          |   |         |
|--------|---|----------|---|---------|
| sonar  | → | cridar   | → | relat   |
| renda  |   | festa    |   | casat   |
| autor  |   | cantar   |   | sonat   |
| frase  |   | pinta    |   | conill  |
| oasis  |   | guanya   |   | vaixell |
| motor  |   | vestir   |   | sembla  |
| truja  |   | cartes   |   | algú    |
| mico   |   | guineu   |   | claqué  |
| islam  |   | xinès    |   | senyal  |
| regla  |   | forta    |   | carro   |
| blanca |   | escombra |   | consell |

Aquest tipus d'exercicis ens recorden als que poden fer els alumnes en edat escolar o els podem trobar en determinades planes d'oci dels diaris.

## 4. Estratègies que ajuden a augmentar l'eficiència lectora

### Realitzar exercicis amb constància per ampliar el camp visual

- Conèixer i practicar estratègies que afavoreixen la velocitat lectora: **Skimming**, **Scanning** amb lectura en “Z”, lectura en diagonal, lectura vertical... i lectura telegràfica.



d'una **z**el  
 és un **m**ent  
 sempre **r**adua  
 z'han **i**l  
 d'ne **e**l  
 ja **d**ne

circumstàncies **a**duer  
 el risc **q**e d'ne  
 ferre **m**u  
 en b' **m**er  
 z'ne **e**l  
 se subo

Aquestes tècniques consisteixen en llegir ràpidament un text per treure les idees importants o per saber de què va el text. No sempre són aplicables.

- Establir l'objectiu de la lectura abans de començar i controlar durant la lectura si s'està assolint l'objectiu.
- Activar i ser conscient dels coneixements previs (què sabem del tema) en relació amb el contingut del text a llegir.
- Aclarir el significat del vocabulari nou, tècnic o poc freqüent a través del context.
- Identificar les idees principals i secundàries.
- Assegurar la comprensió del que es llegeix, fent-se preguntes o utilitzant eines d'estudi com l'esquema i el resum.
- Conèixer la finalitat de l'autor del text.

Aquest tipus d'exercicis ens recorden als que poden fer els alumnes en edat escolar o els podem trobar en determinades planes d'oci dels diaris.

**F C È C A E T R**

## 5. Bibliografia

**Llorenç Andreu i Barrachina, María Fernanda Iara Díaz, Anna López Sala, Andra Palacio Navarro, Javier Rodríguez Ferreiro (2013): *L'adquisició de la lectura i les seves dificultats*.** Ed. UOC. Anàlisi de la lectura i dels trastorns que es produeixen en el seu aprenentatge.

**Servei d'Immersió i Acol·liment Lingüístics Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya (Octubre de 2013): *La fluïdesa lectora*.** L'Impuls de la lectura. Col·lecció de dossiers didàctics. Conceptes bàsics del procés lector.

**Daniel Cassany (2018): *Laboratori lector: Per entendre la lectura*.** Editorial Anagrama. Visió àmplia, interdisciplinària de la lectura amb estratègies i anàlisi del procés lector. \*

**Rafel Bisquerra (1994): *Mejore su eficiencia lectora*.** CENTRO DE ESTUDIOS ADAMS. Manual per conèixer i millorar l'eficiència lectora. \*

**Ramón Campayo (2015): *Curso definitivo de lectura rápida*.** Editorial EDAF. Manual pràctic per millorar la velocitat lectora. \*

**R. García Carbonell (1980): *Lectura rápida para todos : método completo de lectura veloz y comprensiva*.** Editorial EDAF. Manual pràctic per millorar la velocitat lectora. \*

**Teresa Julià (1998):** <http://www.xtec.cat/~mjulia/centres/divers/Queeslle.pdf>. Conceptes bàsics de lectura i de didàctica del procés lectora.

**Blog: *lectura agil*:** <https://lecturaagil.com/blog/>. Blog relacionat amb propostes per millorar la velocitat lectora. \*

\* Els materials que tenen un asterisc vermell tenen un gran ventall d'exercicis per practicar.



**[www.diba.cat/formacio](http://www.diba.cat/formacio)**



Recurs elaborat per la Direcció de Serveis de Formació de la Diputació de Barcelona. Any 2021.



Els continguts d'aquest web estan sota una llicència de Creative Commons  
Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional