

Tu libro en 14 o 30 días: *calculadora y registro*

La fórmula para saber cuánto tardas en leer un libro, un protocolo de cinco minutos para medir tu ritmo, planes de 7, 14, 21 y 30 días y un registro de 30 días para sostener el hábito.

DIRIGIDO A	TIEMPO	INCLUYE	FUENTES
Adolescentes y adultos	5 minutos para medir; 13 a 54 por día	Fórmula, planes y registro	Brysbaert (2019); Rayner et al. (2016)

5

MINUTOS
PARA MEDIR TU RITMO

4

PLANES
DE 7 A 30 DÍAS

30

DÍAS
DE REGISTRO

CONTENIDO

01 La fórmula
Páginas, palabras y ritmo

02 Tu ritmo en 5 minutos
Un protocolo con comprensión

03 Planes por días
Páginas y minutos diarios

04 Tres modos de lectura
Explorar, leer y estudiar

05 Registro de 30 días
Dos hojas para anotar

06 Qué esperar
Lo que dice la investigación

01 La fórmula

Minutos de lectura = (páginas × palabras por página) ÷ palabras por minuto. Con 300 páginas de 300 palabras son 90,000 palabras. Cuenta las palabras de tu edición: tres líneas, entre tres, por el número de líneas de la página.

RITMO	QUÉ REPRESENTA	TIEMPO NETO
180 ppm	Pausado	8 h 20 min
238 ppm	Media de no ficción (Brysbart, 2019)	6 h 18 min
260 ppm	Media de ficción (Brysbart, 2019)	5 h 46 min
360 ppm	Ágil, con buen dominio del tema	4 h 10 min

02 Mide tu ritmo en cinco minutos

- ☐ Elige una página de extensión media de tu libro y lee con cronómetro de cinco minutos, sin acelerar por la prueba.
- ☐ Cuenta las palabras leídas y divídelas entre cinco: ese es tu ritmo en palabras por minuto.
- ☐ Sin mirar el libro, escribe tres ideas. Si no puedes, el ritmo fue demasiado alto y la medición no sirve.
- ☐ Repite con otro texto y en otro momento del día. Anota ambos: cambian con la dificultad y el cansancio.

03 Planes por días para 300 páginas

Minutos diarios para un libro de 300 páginas de 300 palabras, según tu ritmo. Si tu edición tiene más palabras por página, suma tiempo.

PLAN	PÁGINAS AL DÍA	PALABRAS AL DÍA	A 180 PPM	A 238 PPM	A 260 PPM
7 días	43	12,857	71 min	54 min	49 min
14 días	21	6,429	36 min	27 min	25 min
21 días	14	4,286	24 min	18 min	16 min
30 días	10	3,000	17 min	13 min	12 min

Tus datos

04 Tres modos de lectura

MODO	PARA QUÉ	CÓMO
Explorar	Decidir si el libro o capítulo sirve	Índice, introducción, títulos y conclusión; anota qué preguntas debe responder
Leer	Seguir la historia o la idea general	Ritmo cómodo, sin detenerte en cada detalle
Estudiar	Entender lo que importa	Desacelera en lo denso, resume con tus palabras y revisa días después

05 Registro de lectura: días 1 a 15

Una línea por día. Si un día no lees, déjalo vacío y sigue: lo que pesa es la constancia, no la racha perfecta.

DÍA	PÁGINAS (DE → A)	MINUTOS	UNA IDEA QUE RECUERDO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

05 Registro de lectura: días 16 a 30

DÍA	PÁGINAS (DE → A)	MINUTOS	UNA IDEA QUE RECUERDO
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

LO QUE DICE LA INVESTIGACIÓN

El metaanálisis de Brysbaert (2019) estima 238 palabras por minuto en no ficción y 260 en ficción para adultos que leen en inglés; no encontramos una síntesis equivalente para el español, por eso conviene medir el propio ritmo. La revisión de Rayner y colegas (2016) encontró un equilibrio entre velocidad y comprensión y consideró poco probable duplicar o triplicar el ritmo con el mismo entendimiento. Lo que sí se entrena es elegir cómo leer cada texto según el propósito.

EL SIGUIENTE PASO, CON GUÍA

Fotolectura

Programa de WorldBrain México para adolescentes y adultos: percepción visual, lectura con propósito, lectura por grupos de palabras, selección de lo esencial y retención. Velocidad y comprensión se observan siempre juntas.

- Herramienta para medir cómo lees hoy, en la propia página
- Rutas de 4, 6 o 12 meses y horario flexible
- No promete un ritmo en palabras por minuto: los cambios dependen de la práctica

ultravelozmente.com/fotolectura →

WorldBrain México (UltraVelozmente) · Formación en lectura veloz, memoria, matemáticas, robótica e idiomas desde el año 2000.

ultravelozmente.com · contacto@ultravelozmente.com · +52 (55) 7810-7837

Material gratuito de distribución libre. Puedes compartirlo completo y sin modificaciones.