



¿Qué es la atención?

LA ATENCIÓN SE PUEDE DEFINIR como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Es decir, la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Cabe destacar que la atención no es un proceso unitario, sino que existen distintos tipos de atención. Como se puede intuir por la propia definición de atención, esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues la usamos a diario. Afortunadamente, podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo.

En resumen, se puede decir que la atención es una capacidad que nos sirve para crear, guiar y mantener nuestro cerebro activo de manera que podamos procesar correctamente la información.

Tipos de atención

La atención es un proceso complejo que participa prácticamente en todas nuestras actividades diarias. A lo largo del tiempo se ha hecho evidente que la atención no era un proceso unitario, sino que se podía fragmentar en diferentes “sub-procesos atencionales” o tipos de atención. De este modo, se han ido proponiendo diferentes modelos para explicar de la manera más fiel posible cada uno de dichos sub-componentes o tipos de atención. El modelo más aceptado es el Modelo jerárquico de Sohlberg y Mateer (1987, 1989), basado en los casos clínicos de la neuropsicología experimental. Según este modelo, la atención se descompone en:

- **Atención Interna:** Capacidad de prestar atención a procesos internos mentales o sensaciones.
- **Atención Externa:** Se trata de la atención causada por estímulos que provienen del exterior, de nuestro entorno.
- **Atención Abierta:** Está acompañada de respuestas motoras, que en este caso nos facilitarían la acción de atender, por ejemplo, girar la cabeza y mirar a una persona cuando nos habla.
- **Atención Encubierta:** Esta capacidad nos permite prestar atención a estímulos sin que aparentemente de la sensación de estar llevando a cabo esa acción.
- **Arousal:** Hace referencia a nuestro nivel de activación y al nivel de alerta, a si estamos adormilados o enérgicos.

- **Atención focalizada:** Se refiere a la capacidad de centrar nuestra atención en algún estímulo.
- **Atención sostenida:** Se trata de la capacidad de atender a un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo.
- **Atención selectiva:** Es la capacidad de atender a un estímulo o actividad en concreto en presencia de otros estímulos distractores.
- **Atención alternante:** Consiste en la capacidad de cambiar el foco atencional entre dos o más estímulos.
- **Atención dividida:** Se puede definir como la capacidad que tiene nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos o actividades al mismo tiempo.
- **Atención Auditiva:** Capacidad de atender a estímulos que percibimos a través de nuestros oídos. ♦

FUENTE: <https://www.cognifit.com/mx/atencion>

Contenido



LIBROS
Daniel Goleman:
Focus
Página 2

ENSAYO
Aldous Huxley:
Música en la noche
Página 3

ANUNCIOS
Página 4

Libros Arte Ciencia Educación Filosofía Finanzas Literatura **Psicología** Libros

FOCUS

El motor oculto de la excelencia

El libro es una ayuda para implementar un análisis de atención en nuestro interior, con los otros y nuestro alrededor. A lo largo de más de dos décadas Daniel Goleman, psicólogo y periodista, ha explorado el conocimiento de vanguardia de las ciencias humanas en busca de información novedosa, sorprendente e importante, y ha combinado estos datos con hallazgos prácticos.

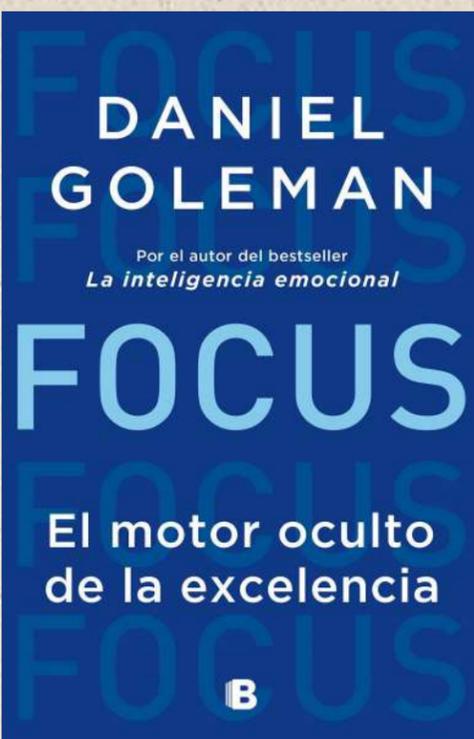
En *Focus. El motor oculto de la excelencia*, el autor indaga la ciencia de la atención al presentar un oportuno análisis de esta cualidad mental (a menudo ignorada o subestimada) de indudable importancia en nuestra vida.

Goleman señala que la atención funciona, en cierto modo, como un músculo: se desarrolla y fortalece cuando la ejercitamos. Por lo tanto, en una época de continuas distracciones, para enfrentar con éxito nuestro complejo mundo es necesario que perfeccionemos nuestra atención en sus tres facetas, la que se orienta a nuestro interior, a los otros y al medio que nos rodea.

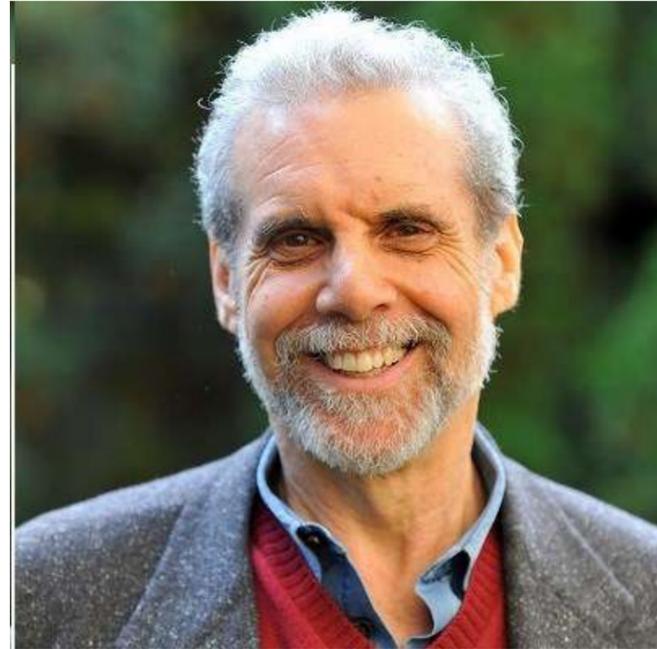
Por medio de estudios de casos realizados en ámbitos tan diversos como el deporte, la educación, el arte y los negocios, este libro nos muestra por qué las personas con alto nivel de desempeño deben manejar equilibradamente estas tres facetas.

Para mejorar hábitos, sumar nuevas habilidades y lograr la excelencia, estas personas sobresalientes recurren a la práctica inteligente, un conjunto de técnicas como la meditación con presencia mental; el entrenamiento de la concentración; la preparación para superar las derrotas; el aprendizaje permanente; y las emociones y conexiones positivas.

Y más aún, *Focus. El motor oculto de la excelencia*, invita a los lectores a enfocarse en lo importante no sólo a nivel individual. Los motiva a dirigir su atención a los temas apremiantes del mundo con visión de futuro.



DANIEL GOLEMAN



«Las emociones sin control transforman en estúpidas a personas inteligentes.»

(STOCKTON, 7 DE MARZO DE 1946) es un psicólogo, periodista y escritor estadounidense. Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Emotional Intelligence* (en español *Inteligencia emocional*) en 1995.

Editado por primera vez en 1995, el libro *Inteligencia emocional* se mantuvo durante un año y medio en la lista de los libros más vendidos del *The New York Times*. Según la página web oficial de Daniel Goleman, se han vendido, hasta 2006, alrededor de 5.000.000 de ejemplares en 30 idiomas, y ha sido superventas en muchos países. En 1996 se publicó en español. Daniel Goleman, posteriormente, escribió la segunda parte, titulada: *Inteligencia social*. ♦

FUENTE: https://es.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman

4 beneficios de concluir el Bachillerato

- 1 Mejores oportunidades laborales
- 2 Estarás más preparado para la vida
- 3 Fortaleces tus habilidades y tomas mejores decisiones
- 4 Mejor salario y crecimiento profesional

Ensayo

Aldous Huxley MÚSICA EN LA NOCHE

Sin luna, en esta noche de junio aún palpitan más las estrellas. La tiniebla la perfuman tenues rachas que vienen de los tilos en flor y traen el aroma de la tierra húmeda, el invisible verdor de las viñas. Reina el silencio, aunque sea un silencio en el que alienta la suave respiración del mar, y en el débil, agudo chirrido de un grillo, tan insistente, de continuo resuena con insistencia su propia, profunda perfección. A lo lejos, el paso de un tren es como una larga caricia que progresa despacio, suave, con una suavidad inexorable, sobre el cuerpo tibio y vivo de la noche.

Música, dirá el lector: sería una noche espléndida para oír música. Pero es que dispongo de música aquí mismo, en una caja, cerrada cual si fuera uno de aquellos *djinn*s o genios embotellados en una lámpara, en *Las mil y una noches*. Está dispuesta a salir de su prisión con que sólo oprima un resorte. Llevo a efecto los gestos necesarios, mágicos, y de súbito, cual si se debiera a una coincidencia tan milagrosa como indicada (pues había escogido el disco a oscuras, sin saber qué música brotaría del gramófono), arranca la introducción al *Benedictus* de la *Missa Solemnis* de Beethoven, que comienza a trazar sus dibujos en el negro cielo de la noche.

El *Benedictus*. Bendita y bendicidora, es música que en cierto modo equivale a la noche, a la hondura palpitante de las tinieblas, en la que ora en un solo surtidor, ora en un finísimo entretejerse de varias melodías, ora con la pulsión de un cuajarse casi sólido y armónico, se vierte y se derrama cual si fuera irrestañable, como el tiempo, como las sucesivas oleadas, como las trayectorias en cascada de una vida. Es el equivalente de la noche, sólo que en otro modo del ser, como es la esencia el equivalente de las flores a partir de la cual se destila.

Existe, o al menos a veces parece darse una suerte de bendición en el fondo de las cosas, una misteriosa bendición de cuya existencia algún accidente ocasional o providencial (para mí, esta noche es uno de ellos) nos presta oscura, tal vez intensa, por desgracia siempre fugaz conciencia, que nunca dura más que unos instantes pasajeros. En el *Benedictus*, Beethoven expresa esa conciencia de la bendita dicha. Esa música es el equivalente a esta noche a orillas del Mediterráneo o, mejor dicho, de la bendición que anida en el corazón de la noche, de la bendición tal como sería si pudiera desgajarse de toda irrelevancia, de todo accidente, refinada y disgregada en su pureza quintaesencial.

«Benedictus, benedictus...». Una tras otra, las voces reanudan el tema que ha propuesto la orquesta y que ha meditado de manera exquisita en un largo y delicioso solo (pues la bendición se revela más a menudo al espíritu solitario) que ejecuta un violín. «Benedictus, benedictus...». De súbito, cesa la música: el *djinn* fugitivo ha vuelto a embotellarse en la lámpara. Con estúpida insistencia de insecto, la aguja de acero rasca una y otra vez el silencio.

En la escuela, cuando nos enseñaban eso que técnicamente se denomina «lengua y literatura inglesa», a menudo nos decían que nos expresáramos «con nuestras propias palabras» un determinado pasaje de la obra de Shakespeare que en esos momentos nos estuvieran haciendo aprender de forma machacona con todas sus notas al pie, sobre todo las notas aclaratorias. Permanecíamos sentados, hilera tras hilera de rapazuuelos con los dedos manchados de tinta, traduciendo laboriosamente «y sedosos escarceos en el armario yacen» por «bonitas ropas de seda guardadas en el armario», o «ser o no ser» por «me pregunto si he de suicidarme». Al terminar, entregábamos los cuadernos de ejercicios y el pedagogo de turno nos ponía las calificaciones de acuerdo con la exactitud con que hubiéramos expresado «con nuestras propias palabras» el sentido sugerido por el Bardo.

Como es natural, debería habernos puesto un cero a todos y haberse castigado él mismo a copiar cien veces alguna frase por habernos impuesto tan absurdo ejercicio. «Con sus propias palabras», nadie –salvo el propio Shakespeare– podría «expresar» lo que quiso decir Shakespeare. La sustancia de una obra de arte es inseparable de su forma; su verdad y su belleza son dos cosas distintas, aunque misteriosamente sean una y la misma. La expresión verbal incluso de una metafísica o de un sistema ético está tan próxima a la obra de arte como un poema de amor. La filosofía de Platón, sólo que expresada con las «propias palabras» de Jowett, no es la filosofía de Platón; en «las propias palabras» de Billy Sunday, por ejemplo, las enseñanzas de San Pablo y a no son las enseñanzas de San Pablo.

«Nuestras propias palabras» son inadecuadas para expresar siquiera el sentido de otras palabras, luego ¡cuánto más inadecuadas son si se trata de plasmar un sentido que tiene su expresión original en la música o en las artes visuales! Por ejemplo, ¿qué es



lo que «dice» la música? Prácticamente en cualquier concierto se puede adquirir un programa analítico en el que se describen con toda exactitud las piezas del mismo. Con demasiada exactitud, ése es el problema. Todo analista tiene su propia versión de las cosas. Imagínese el sueño del faraón interpretado sucesivamente por José, por los adivinos egipcios, por Freud, por Rivers, por Adler, por Jung, por Wohlgemuth. «Diría» sin duda cosas muy distintas. No tantas, desde luego, como ha hecho decir la Quinta Sinfonía debido a la verborrea de sus analistas. No tantas, qué duda cabe, como la Virgen de la Roca y la Virgen de la Capilla Sixtina han dicho de modo no menos lírico.

Molestos por esa verborrea, por la absurda multiplicidad de «significados» atribuidos, algunos críticos protestan y señalan que la música y la pintura no tienen más significado que el suyo, que lo único que «dicen» son cosas, por ejemplo, a propósito de la modulación y la fuga, los valores cromáticos y las formas tridimensionales. Nada dicen acerca del destino humano, del universo en general: ésa es una idea que los puristas descartan y tachan de mera tontería.

Si tuvieran razón los puristas, debiéramos contemplar a los pintores y a los músicos como si fueran monstruos. Es estrictamente imposible que el ser humano carezca de tal o cual punto de vista sobre el universo en general; es muy difícil que el ser humano no exprese esos planteamientos cuando menos de una manera indirecta. Salta a la vista que los pintores y los músicos no son monstruos. Por lo tanto... la conclusión cae por su propio peso.

No sólo en los programas musicales y en los problemas pictóricos expresan los compositores y los pintores sus puntos de vista acerca del universo. Las creaciones artísticas más puras y abstractas pueden ser, de acuerdo con su propio y peculiar lenguaje, tan elocuentes en este sentido como las más intencionadamente tendenciosas.

Comparemos, por ejemplo, una Virgen de Piero della Francesca con una Virgen de Tura. Son dos vírgenes a las que se suman las convenciones simbólicas que observan ambos artistas. La diferencia, la enorme diferencia que se da entre ambos cuadros, es puramente pictórica, es una diferencia de formas, de disposición de las líneas y los planos y las masas de color. Para todo el que tenga una mínima sensibilidad ante la elocuencia de la forma pura, las dos vírgenes dicen cosas radicalmente distintas a propósito del mundo.

La composición de Piero amalgama varios elementos sólidos, plácidos, en un bello equilibrio. En ese universo todo está dotado de una suerte de sustancialidad sobrenatural: está mucho más «presente» de lo que podría estar cualquier objeto del mundo real. Y es de ver qué sublimidad racional, en la acepción más noble y más humana del término, qué ordenadamente filosófico resultan el paisaje y los propios habitantes de este mundo. Se trata de la creación de un dios que «siempre ejerce de geómetra».

¿Qué es lo que nos dice esta Madonna de San Sepolcro? Si no he cometido el craso error de traducir su sentido sin haber comprendido la elocuencia de las formas de Piero, nos habla de la grandeza del espíritu humano, de su poder de sobreponerse a las circunstancias, de domeñar el destino. Si uno le preguntase: «¿cómo he de salvarme?», lo más probable es que respondiera: «por medio de la Razón». Adelantándose a Milton, añadiría que «no sólo, ni siquiera de un modo primordial se recobra el Paraíso por medio de la Cruz, sino también en esos desiertos de soledad absoluta en donde el hombre acopia la fuerza de la razón para resistirse al monstruoso enemigo». Es probable que esta especial madre de Cristo no sea cristiana.

Volvamos al cuadro de Tura. Está modelado a partir de una sustancia que es como la viva corporeización de la carne en llamas, viva, sensible, sufriente. Todas las superficies se retuercen cual si repudiaran la mirada del que las contempla, como si se encogieran presa del dolor. Las líneas fluyen de manera intrincada, de un modo inquietante, con esa especie de caligrafía mágica que caracteriza ciertos cuadros tibetanos. Vale la pena mirarlo a fondo, tentar un camino para llegar al cuadro, a los pensamientos, intuiciones y emociones del pintor. Ese hombre estaba indefenso, a merced del destino. A fin de proclamar la estoica independencia del espíritu, uno ha de elevar la frente por encima del flujo de las cosas. Este hombre se hallaba hundido en ese flujo, apesadumbrado. No introduce orden en su mundo, que para él sigue siendo un caos misterioso, fantásticamente entreverado por fragmentos de cielo puro o de tormentos infernales. El veredicto de esta Virgen es un mundo hermoso y terrorífico, un mundo similar a la encarnación, a la proyección material de la locura que corroe a Ofelia. No hay certezas en él, no hay sino sufrimiento y alguna alegría ocasional. En cuanto a la salvación, ¿quién conoce cuál es el camino de la salvación? Tal vez existan los milagros, y la esperanza es lo último que se pierde.

Se tocan muy pronto los límites de la crítica. Cuando ha dicho «con sus propias palabras» tanto o más bien tan poco como puedan decir «nuestras propias palabras», el crítico sólo puede remitir a sus lectores a la obra original: que vayan a verla con sus propios ojos. Quienes sobrepasan esos límites pecan de rematada estupidez, de vanidad, pues tan aficionados son a «sus propias palabras» que llegan a imaginar que con ellas pueden decir más que meras palabras, más de lo que las palabras pueden expresar por su propia naturaleza. De lo contrario, se trata de personas inteligentes que son además filósofos o literatos a los que resulta oportuno criticar la obra de otros a modo de trampolín para desencadenar su propia creatividad.

Lo que vale predicar de la pintura también es cierto de la música. La música «dice» cosas acerca del mundo, sólo que en términos específicamente musicales. Cualquier intento por reproducir esos pronunciamientos musicales por medio de nuestras propias palabras está por fuerza condenado al fracaso. No se puede aislar la verdad que contiene una pieza musical, pues se trata de un tándem verdad-belleza, cada una de cuyas partes es indisociable de la otra. A lo máximo que podemos llegar es a indicar en términos muy generales cuál es la naturaleza del tándem musical verdad-belleza que hay amos sometido a nuestra consideración, y remitir a los curiosos buscadores de la verdad al original. Así las cosas, la introducción al *Benedictus* de la *Missa Solemnis* es una afirmación sobre la bendición que reside en el fondo de las cosas. Sin embargo, más allá de eso no habrán de llevarnos «nuestras propias palabras». Si diéramos en describir «con nuestras propias palabras» exactamente lo que sentía Beethoven acerca de esa bendita dicha, su modo de concebirla, sus ideas acerca de su naturaleza, muy pronto nos veríamos escribiendo simplezas líricas sin ningún sentido, al estilo de los responsables de los programas analíticos. Sólo la música, y sólo la música de Beethoven, sólo esa pieza de Beethoven en concreto, podrá decirnos con precisión cuál era la concepción de la bendición y la dicha que residen en el fondo de las cosas según Beethoven. Si deseamos saber, preciso es escuchar... a ser posible en una apacible noche de junio, con la respiración del mar invisible al fondo y el aroma de los tilos que flota en la oscuridad, cual si fuera otra exquisita, suavísima armonía que captásemos por medio de otro sentido. ♦

12 de Noviembre / Día Nacional del Libro

Fomentar el gusto por la lectura: eje principal de esta celebración.



No existe mayor deleite que pasar detenida y concienzudamente las páginas de un buen libro, mientras recorremos con la mirada esa red de palabras que al unirlas dan forma a las inigualables historias que los autores de tales libros han decidido compartir con aquellos que estén dispuestos a leerles. La lectura es un acto de crecimiento intelectual que contribuye en múltiples aspectos, pues además de brindar las herramientas para ampliar nuestro vocabulario, también nos ayuda a tener más recursos expresivos a la hora de compartir nuestras ideas. Otro de los beneficios de la lectura, especialmente en los niños, es que fomenta la creatividad y la imaginación, además de permitir el reforzamiento de la concentración, lo que inevitablemente ayuda en su desarrollo cognitivo. También se ha demostrado que la lectura ayuda a mantener los niveles de estrés controlados, por lo que la hace una excelente alternativa de método de relajación. El Día Nacional del Libro en México se celebra el 12 de noviembre, como homenaje a Sor Juana Inés de la Cruz, que nació precisamente en esta fecha (instituida por José López Portillo bajo decreto presidencial en 1979). De esta forma, se vincula el natalicio de la “Décima Musa” con la celebración de las letras, los libros y la lectura, pues estos conceptos se relacionan directamente con el conocimiento y el crecimiento intelectual, del que Sor Juana es

una maravillosa exponente, además de ejemplo nacional. Las actividades que se realizan en el Día Nacional del Libro son muy variadas, desde talleres de lectura, hasta ferias del libro, las que tienen la intención fundamental de expandir y difundir la importancia de la lectura y aún más, fomentar su gusto, ya que la lectura llevada a cabo de forma obligada presenta muchos menos beneficios.

El gusto por los libros deriva de la sana relación de la lectura desde la infancia, por lo que es la etapa fundamental para generar de manera natural y progresiva el interés por esta bella actividad, que aparte de entretenida, es enriquecedora y fructífera.

Los libros son un gran tesoro, independientemente de su temática, hay libros de literatura que tienden más a la narrativa de historias; algunos otros de teoría, dedicados a compartir discursos académicos; y por supuesto, están los de consulta tales como diccionarios y enciclopedias a los que podemos recurrir cuando queremos corroborar algún tipo de información.

El universo de libros es vasto en sus temáticas, por lo que podemos encontrar publicaciones de temas realmente diversos. Los libros son en la actualidad una forma eficiente y precisa para difundir el conocimiento.



FUENTE: <https://www.gob.mx/siap/articulos/12-noviembre-dia-nacional-del-libro#:~:text=El%20Día%20Nacional%20del%20Libro,nació%20precisamente%20en%20esta%20fecha.>

¿Te gusta escribir?

Si quieres participar en nuestra gaceta, podrás hacerlo en cualquiera de los siguientes géneros:

**POESÍA, CUENTO, RELATO,
ENSAYO, REPORTAJE, ENTREVISTA,
RESEÑA LITERARIA**

Envía tus colaboraciones, comentarios o sugerencias a:

ceagaceta@gmail.com

Publicación gratuita

Centro de Educación Abierta

Director general

Octavio Nava Cruz

Diseño

Guillermo Serrano

Sitio Web

ceauniversidad.com

gaceta mensual