



Siete estrategias para desarrollar más la inteligencia

Cualquiera puede aumentar sus conocimientos, pulir su intelecto y aprender habilidades nuevas. Hay muchas formas de mejorar tus capacidades cognitivas y expandir tu capacidad mental. Todos deberíamos intentar pasar tiempo aprendiendo algo nuevo cada día porque cuanto más aprendemos y más profundo es nuestro entendimiento, mejor es el desempeño de nuestro cerebro y más aumentamos nuestra capacidad de aprendizaje.

La lista a continuación incluye las mejores formas de expandir tu mente y hacer crecer tu inteligencia para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. Si sigues estos siete consejos puedes hacerte más inteligente cada semana.

1. LEE TODOS LOS DÍAS. La mente es como un músculo: entre más la usas más fuerte se vuelve. Leer es un elemento importante para desarrollar tu mente, así como una de las formas más básicas para obtener información y seguir aprendiendo.

2. ENFÓCATE EN DESARROLLAR UN ENTENDIMIENTO MÁS PROFUNDO. Ser más inteligente conlleva mucho más que sólo absorber información: la verdadera sabiduría viene del entendimiento profundo de un tema. La gente más exitosa suele rebasar a los demás porque son capaces de aprender nuevas habilidades, adaptarse a los cambios y trabajar tanto de manera colaborativa como individual.

3. CUESTIÓNATE CONSTANTEMENTE Y BUSCA LAS RESPUESTAS. Hacer preguntas es el factor más importante para ser más inteligente. La innovación siempre empieza con alguien haciéndose preguntas y siendo curioso. Cuestionarse es de gran valor porque es la forma que tenemos de traspasar las fronteras de nuestro mundo y de nuestra mente.

4. DIVERSIFICA TU DÍA. Una de las mejores formas de aumentar tu inteligencia tiene que ver con trabajar diferentes áreas de tu cerebro. No te vas a hacer más listo haciendo lo mismo todos los días. Tener una rutina es algo bueno (para que tu cuerpo sepa a qué hora debe despertarse y dormirse), pero no quieres invertir todas tus horas en lo mismo.

5. REPASA LA INFORMACIÓN APRENDIDA. Solemos recordar la información inmediatamente después de haberla aprendido. Si no usas esa información, en poco tiempo irá desvaneciéndose de tu mente. Y unos cuantos días

después sólo podrás recordar un pedacito de lo que aprendiste.

6. LLEVA UN REGISTRO DE TUS IDEAS. Mientras trabajas para construir una base de conocimiento sólido, encontrarás que tu mente se expande y crece en nuevas formas. Si estás llenando su cerebro con información increíble, tu mente hará lo suyo y empezará a interpretar esa información de una forma útil. Puede que de repente te sientas como una máquina de ideas.

7. PERMÍTETE CAMBIAR. Aunque no nos demos cuenta, en ocasiones somos nosotros mismos los que nos detenemos. Hay momentos en los que incluso la gente más inteligente se atora con ideas obsoletas o erróneas. Para ser verdaderamente inteligente, debes permitirte cometer errores, tomar riesgos y buscar esa oportunidad, aprendiendo de todas esas experiencias. ♦

FUENTE: <https://gestion.pe/fotogalerias/siete-estrategias-para-desarrollar-mas-la-inteligencia-cada-semana-noticia/?ref=gesr>

Contenido

LIBROS

Craig Milton Wright:
Los hábitos secretos de los genios
Página 2

POESÍA

Carmina Burana:
Primavera
Página 3

NOTICIAS E INFORMACIÓN

Historia del Día de la Mujer
Página 4



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

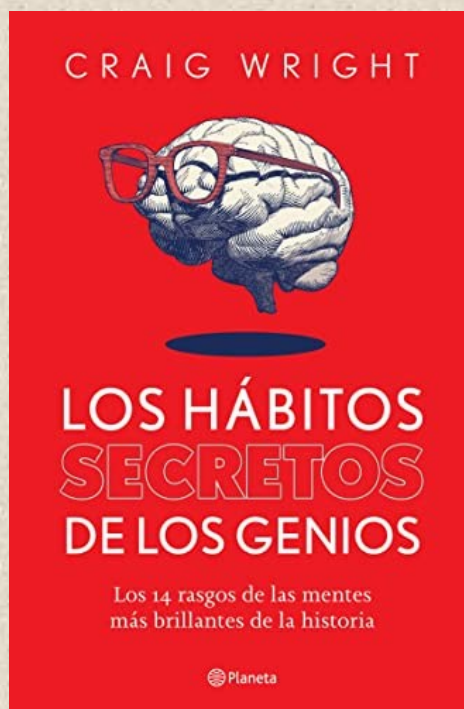
LOS HÁBITOS SECRETOS DE LOS GENIOS

Los 14 rasgos de las mentes más brillantes de la historia

Einstein. Beethoven. Picasso. Jobs. La palabra genio evoca a estas figuras icónicas, cuyas contribuciones han transformado de forma irreversible a la sociedad. Sin embargo, Beethoven no sabía multiplicar, Picasso reprobó Matemáticas en la primaria y Jobs dejó la universidad después del primer semestre. ¿Qué dice esto sobre cómo medimos el éxito en la actualidad? ¿Por qué nos enseñan a comportarnos según las reglas, cuando los genios han hecho todo lo contrario? Y a todo esto, ¿qué es en realidad ser un genio?

El profesor Craig Wright, creador del popular curso Explorando la Naturaleza del Genio, de la Universidad de Yale, revela lo que podemos aprender de las mentes brillantes que han cambiado al mundo. Al examinar la vida de individuos que van desde Charles Darwin y Leonardo da Vinci hasta Elon Musk y Andy Warhol, Wright identifica los 14 rasgos de las grandes mentes de la historia.

Las ideas brillantes no suelen ser repentinas, son el resultado de modos de pensar únicos y una dedicación constante. Los hábitos mentales que producen grandes descubrimientos se pueden aprender y cultivar, y Wright nos muestra cómo.



Este libro no te convertirá en un genio. Pero adoptar los hábitos secretos de estas personas te hará más estratégico, creativo, exitoso y, en última instancia, más feliz.

CRAIG MILTON WRIGHT



FUENTE: https://en.wikipedia.org/wiki/Craig_M._Wright#

(NACIDO EN 1944) es un historiador de la música estadounidense que ostenta el título de profesor emérito de música Henry L. y Lucy G. Moses en la Universidad de Yale. Estudió en la Escuela de Música Eastman de 1962 a 1966, y en la Universidad de Harvard de 1966 a 1972, donde obtuvo una maestría y un doctorado en musicología. Wright completó su Ph.D. en 1972 con una tesis titulada *Música en la corte de Borgoña, 1364-1419*. Después de un año enseñando en la Universidad de Kentucky en Lexington, se mudó a Yale en 1973 y se desempeñó como presidente del departamento de música de 1986 a 1992.

Wright se especializó en historia de la música. Sus primeros trabajos se concentraron en la música de la Edad Media y el Renacimiento, siendo su contribución más importante *Música y ceremonia en Notre Dame de París* (1989). Más recientemente, Wright centró su atención en Mozart y el estudio del genio en general, con la publicación de su libro comercial *The Hidden Habits of Genius* (HarperCollins, 2020, en Amazon). Recibió una beca Guggenheim en 1982. En 2004 recibió el título honorífico de Doctor en Humanidades de la Universidad de Chicago y en 2010 fue elegido miembro de la Academia Estadounidense de las Artes y las Ciencias. En 2016 recibió el premio Sewall de Yale por la excelencia en la enseñanza de pregrado y en 2018 la medalla Yale Phi Beta Kappa Devane por la excelencia en la enseñanza y la erudición. ♦

CEN
CENTRO DE EDUCACIÓN ABIERTA

**8 DE MARZO
DÍA DE LA
MUJER**

**SER TÚ MISMA,
ES UN ACTO DE
VALENTÍA**

-Eugenia Silva



Poesía

Carmina Burana

PRIMO VERE

PRIMAVERA

LA CARA JOVIAL DE LA PRIMAVERA

La cara jovial de la primavera
está de frente al mundo;
la severidad del invierno
ahora huye derrotada
con variada vestimenta.

Flora reina,
y en el espeso bosque
es alabada con agradables himnos.

Postrado en el regazo de Flora,
Febo nuevamente
ríe con mas de una
flor a la que está unido.
Céfiro con dulce aliento
perfuma su camino.
Nos abandona raudo
para competir por el premio del amor.

Aves cantando,
dulce Filomena;
varias flores sonrientes
en prados apacibles;
una bandada de pájaros revolotea
por el bosque placentero,
y un coro de doncellas ofrece,
felicidad por millares.

EL SOL CONFORTA A TODOS

Conforta a todos el sol
puro y fino;
está de nuevo radiante
la cara del mundo en abril;
hacia el amor se apresura
el corazón del hombre,
y sobre un pueblo feliz,
reina el dios de la juventud.

¡Cuántas novedades
en la celebración de la primavera!
Su autoridad
nos ordena estar contentos.
Nos ofrece caminos ya conocidos,
y en tu propia primavera,
es leal y correcto
poseer a tu amante.



Ámame fielmente,
piensa que confío en ti;
con todo mi corazón,
con toda mi voluntad
estoy contigo,
aun cuando yo esté muy lejos.
Quien ama como yo,
está girando en la rueda.

VE COMPLACIENTE

Ve complaciente
y anhelante
que la primavera renueva la alegría;
un resplandor de color
pues la pradera está florecida
y el sol ilumina todo.
¡Dejemos que la tristeza se vaya!
El verano regresa
y desaparece
la ferocidad del invierno.

Ya se derrite
y desvanece
el granizo, la nieve y todo;
se dispersa la bruma
y ahora se amamanta la primavera
de los pechos del verano.
El que bajo el reinado de la vida,
no disfrute de ella
ni la goce
es un alma miserable.

Ellos dan gloria
y están contentos
en la miel del placer.
Los que nos afanamos
por conquistar
el premio de cupido,
permítasenos,
por orden de Venus, la gloriosa,

que estemos contentos,
pues somos súbditos de Paris.

EN EL JARDÍN

EL NOBLE BOSQUE FLORECE

El noble bosque florece
con flores y hojas.

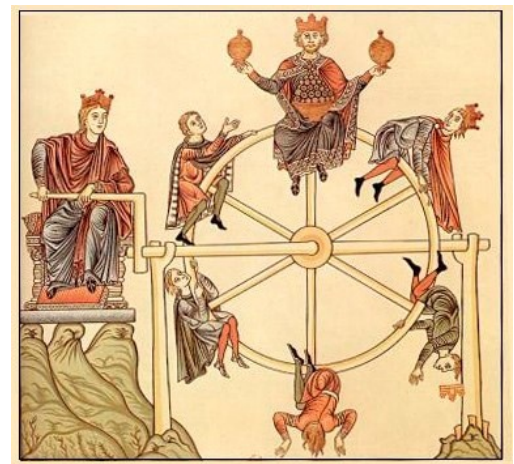
¿Dónde esta mi
viejo amante?
Se ausentó de aquí...
¡ay! ¿quién me amara?

El bosque florece por doquier
y yo añoro a mi amante.

Si el bosque está verde por doquier,
¿por qué mi amante está tan lejos?
Él se ha ido de aquí,
¡ay! ¿quién me amarã?

SI EL MUNDO FUERA MÍO

Si el mundo fuera mío,
desde el mar hasta el Rhin,
gustoso lo entregaría
porque la reina de Inglaterra
yaciera entre mis brazos.



NOTA: *Carmina Burana* es el título en latín de una colección de cantos de los siglos XII y XIII, que se han conservado en un único código, encontrado en 1803 por Johann Christoph von Aretin, publicista, historiador, bibliotecario y abogado alemán, en la abadía de Bura Sancti Benedicti (Abadía de Benediktbeuern), en Baviera, Alemania; y que, en el transcurso de la secularización o desamortización, llegaron a la Biblioteca Estatal de Baviera, en Múnich. Johann Andreas Schmeller, lingüista y germanista alemán, fue quien dio el título *Carmina Burana* al conjunto de manuscritos en 1847, y el jurista alemán Michel Hofmann, director de los Archivos Estatales de Würzburgo, ayudó a Carl Orff a elegir veinticuatro canciones. Con esta cantata adquiere relevancia mundial a partir de 1937. (FUENTE: Wikipedia)



Historia del Día de la Mujer

EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER es una fecha que se conmemora en muchos países del mundo. Cuando las mujeres de todos los continentes, a menudo separadas por fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, se unen en este día, pueden contemplar una tradición de no menos de noventa años de lucha en pro de la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo.

El Día Internacional de la Mujer se refiere a las mujeres corrientes como artífices de la historia y hunde sus raíces en la lucha plurisecular de la mujer por participar en la sociedad en pie de igualdad con el hombre. En la antigua Grecia, Lisístrata empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra; en la Revolución Francesa, las parisenses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el sufragio femenino.

LOS PRIMEROS AÑOS CLAVE EN EL MOVIMIENTO

El Día Internacional de la Mujer, que empezó a conmemorarse por la ONU en 1975 y dos años más tarde fue proclamado por su Asamblea, encuentra sus orígenes en las manifestaciones de las mujeres que, especialmente en Europa, reclamaban a comienzos del siglo XX el derecho al voto, mejores condiciones de trabajo y la igualdad entre los sexos:

1909

MOVIMIENTO EN EEUU

De conformidad con una declaración del Partido Socialista de los Estados Unidos de América, el día 28 de febrero tuvo lugar el primer Día Nacional de la Mujer, tradición que se siguió el último domingo de febrero hasta 1913.

No obstante, un hito relevante del movimiento femenino en EEUU se remonta a 1848. Indignadas por la prohibición que impedía a las mujeres hablar en una convención contra la esclavitud, las norteamericanas Elizabeth Cady Stanton y Lucretia Mott (en la foto de esta página) congregan a cientos de personas en la primera convención nacional por los derechos de las mujeres (Nueva York). Ha nacido un movimiento.

1910

EL TURNO DE EUROPA

En Copenhague (Dinamarca), cientos de partici-

pantes de 17 países reunidas en la Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas (la primera había tenido lugar en 1907) deciden organizar anualmente una jornada de la mujer teniendo por mira reforzar su lucha por obtener el sufragio femenino universal.

1911

PRIMERAS MANIFESTACIONES

Se conmemora el Día Internacional de la Mujer en numerosos países europeos y en Estados Unidos. La fecha fue el 19 de marzo en conmemoración de la Revolución de 1848 y de la Comuna de París. Además del derecho de voto y de ocupar cargos públicos, exigieron el derecho al trabajo, a la formación profesional y a la no discriminación laboral.

1913

MUJERES RUSAS AL PODER

En el marco de los movimientos en pro de la paz que surgieron en vísperas de la primera guerra mundial, las mujeres rusas conmemoraron su primer Día Internacional de la Mujer el último domingo de febrero, organizando mítines clandestinos. En el resto de Europa, las mujeres organizaron reuniones en torno al 8 de marzo del año siguiente para protestar por la guerra o para solidarizarse con el resto de mujeres.

1915

HARTAZGO TRAS LA I GUERRA MUNDIAL

En medio de los estragos de la Primera Guerra Mundial, tiene lugar en La Haya (Países Bajos) una gran reunión de mujeres el 15 de abril. Participan más de 1300 mujeres provenientes de 12 países.

1917

EL DERECHO A VOTO EN RUSIA

Como reacción ante los dos millones de soldados rusos muertos en la guerra, las mujeres rusas escogieron de nuevo el último domingo de febrero para declararse en huelga en demanda de "pan y paz". Los dirigentes políticos criticaron el oportunismo de la huelga, pero ellas la hicieron de todos modos. El resto es historia: cuatro días después el Zar se vio obligado a abdicar y el gobierno provisional concedió a las mujeres el derecho de voto. Ese histórico domingo fue el 23 de febrero, según el calendario juliano utilizado

entonces en Rusia, o el 8 de marzo, según el calendario gregoriano utilizado en otros países.

LA EXPANSIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL

Tras la Segunda Guerra Mundial, el 8 de marzo comenzó a tomar protagonismo en muchos países incluso antes de ser reconocido por la ONU, en 1977, como Día Internacional de la Mujer. Finalmente, en 1975, coincidiendo con el Año Internacional de la Mujer, las Naciones Unidas conmemoraron el Día Internacional de la Mujer por primera vez, el 8 de marzo.

Desde esa fecha la ONU y sus agencias han trabajado en la lucha de género de manera incansable. Los grandes resultados y propuestas se materializaron en 1995 con la aprobación de la Declaración y la Plataforma de Beijing, una hoja de ruta histórica firmada por 189 gobiernos hace 20 años, que establece la agenda para la materialización de los derechos de las mujeres; y en 2015 con la inclusión del objetivo 5 en los ODS.

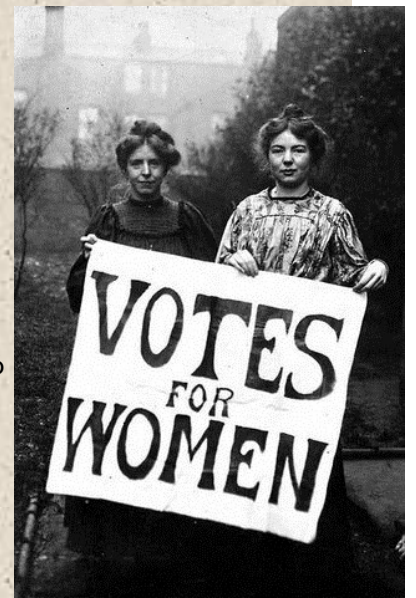
¿POR QUÉ EL 8 DE MARZO?

El último domingo de febrero, 19 de marzo, 15 de abril, 23 de febrero. Todas ellas son fechas clave del Día Internacional de la Mujer. Entonces, ¿de dónde viene el 8 de marzo?

La respuesta pueden brindarla Julio César y Gregorio XIII.

Sucede que antes de la Revolución, Rusia no había adoptado todavía el calendario gregoriano. Utilizado en la actualidad en la mayoría de países, el Papa Gregorio XIII lo introdujo en 1582

para paliar los errores del calendario juliano, que debe su nombre al emperador romano que lo había elegido 46 años antes del nacimiento de Jesucristo. En 1917, el 23 de febrero en Rusia correspondió al 8 de marzo de los otros países europeos.



FUENTE: <https://www.un.org/es/observances/womens-day/>
background

¿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