

# atiende

atente a lo que atiendas

pág.

2

2

no corras

3

“la prisa es la pasión de los necios”. Baltasar Gracián

cúidate

3

anda, come, duerme. Marcos Vázquez

proyecta

4

concentración

planifica

4

meditación

enfoca

4

Las tres etapas de la “disciplina” de Patañjali:

énstasis

repite

4

“Entre hacer y deshacer, la niña ha de aprender”

Soy mucho de resumir. Igual no es bueno. Pero me gusta porque es como hacer chuletas. Siempre fui muy cortado en clase para sacar chuletas, pero en alguna ocasión que no veía claro el panorama, me paré a hacerlas y llevarlas en la manga para por si acaso. Descubrí con sorpresa que no necesité consultarlas en el examen porque lo que había escrito se me había quedado tan bien grabado en la memoria que no necesitaba sacar la chuleta para consultarlo. Ahí debió nacer mi afición por los resúmenes. O igual no, ya sabes: “pero hombre, cómo es que estás tan gordo. Ya, es de no discutir. Venga hombre, por eso no será. Pues no será”.

<https://www.librosdeleer.es/atiende/>

o Culto do bo

¡qué culto eres, papi! No se dice culto, Lisa, se dice cultivado.  
*Non hai xente culta. Hai xente que se cultiva. adela.com.*

Artesanía  
libro digital

## **Atiente**

Titular, frase o palabra que resume la intención del texto. En teoría periodística el titular debe dar cuenta de qué se va a tratar.

En este caso se ha condensado en un neologismo los dos verbos principales implicados en el asunto: el verbo atender, de prestar atención, y el verbo reflexivo atenderse, hacerse consciente y responsable de lo que sea que llame la atención y que le hagamos caso, que le dediquemos (prestada o comprada o vendida) nuestra atención.

Se empieza a hablar de “economía de la atención” como sucesora de la “economía del conocimiento”. Somos muy dados a creer que vivimos en la “Era de” (la imagen, la información, el entretenimiento, el ocio, el conocimiento...). Personalmente me parece un rasgo de la condición egotista de la humanidad, a la que no hay que prestarle demasiada atención.

## **atente a lo que atiendas**

Subtítulo. En teoría periodística el subtítulo debe complementar al título para ampliar, en una frase o en un párrafo, lo que viene detrás.

Después del subtítulo se recomienda un lead o cabecera de un párrafo más extenso, resumiendo lo que se va a leer en la noticia completa.

A modo de introducción que le permita al lector seguir leyendo o simplemente tomar nota de lo que se pierde si no entra en el detalle, si no despierta su atención.

El lead vendría a ser una norma de cortesía de cara al lector, por lo que conviene que sea honrada y no busque despertar la atención del lector a cualquier precio, (para eso ya está el título y el subtítulo) a no ser que se pretenda vender algo.

## no corras

Norma de salud para contrarrestar los nefastos efectos de la aceleración que venimos sufriendo desde la invención de la electricidad. Como somos capaces de ir el doble de rápido en coche que andando, pensamos que podemos igualmente decirle a los manzanos que apuren en la fotosíntesis para darnos dos cosechas al año. Así nos va.

El anuncio de una campaña de tráfico de la madre de Carlos Sainz en su día lo dejaba clarito: tú gana, hijo, pero no corras.

La prisa es lo que viene frustrando el bienestar, porque nos hace olvidar que más importante que el producto de la huerta, es la salud del agricultor. Si el agricultor enferma, la cosecha se resiente. Con las máquinas somos más considerados, al tractor no lo dejamos sin aceite, pero al agricultor pareciera que se le puede exigir cada vez más, infinitamente. Y no.

Para Sergio San Juan la cosa empezó con el mito de la multitarea. Pero el tema ya venía coleando de antes. La multitarea vino a hacernos creer que se podía acelerar el mundo acelerando los procesadores. Como la IA hoy día, no pasó de ser un bluf publicitario, una burbuja de relumbre, a las que somos tan aficionados.

## cúidate

Los analistas todos vienen a coincidir en que la mejor forma de abordar cualquier problema que nos queramos plantear, como la atención, tarde o temprano va a necesitar el soporte de una buena salud. Y todos acuden al esquema promovido por Marcos Vázquez en Fitness Revolucionario: la salud se reduce a cuidar tres aspectos de la vida: el movimiento-entrenamiento-ejercicio, la adecuada alimentación, y el complemento reparador del sueño. Es decir: **anda, come, duerme**. Cada uno de esos aspectos pide un desarrollo específico, ya que cada cuerpo es un mundo y sólo uno mismo puede controlarlos. Nadie come ni duerme por nosotros. Como la soledad o el sufrimiento, son cuestiones personales e intransferibles.

Hay dos puntos gatillo que bien pueden resumir los cuidados necesarios: la siesta y la ducha fría. Bien gestionando la siesta y las horas de sueño, aseguramos la restauración adecuada. Y con la ducha fría regulamos el calor corporal, los grados de motivación, y el apetito necesario.

Todo ello va a pasar por el conocimiento y cuidado del cuerpo, que nunca es completo.

## **proyecta**

Para abordar el contenido de la atención que queremos manejar, los pasos son claros. Antes de nada, así como en la ciencia informática se postula el “objetivo” de un programa antes de empezar a programarlo, hay que pararse a definir qué perseguimos con la acción que queremos proyectar.

## **planifica**

Una vez definido el objetivo, y ya que estamos sujetos a la norma del tiempo que, según García Calvo “obliga a las palabras a ir una tras la otra, sin que decir se pueda si-no a un tiempo”, cogemos un papel y un lápiz para trazar el plan que nos llevará al objetivo.

Y es así para programar la IA que vaya a gobernar la domótica de nuestra casa o para programar el fregado de los platos de la cena: proyectas dejar limpio el fregadero, planificas por dónde empiezas: cubiertos, vajilla o cazos, aplicas las rutinas básicas a cada grupo: estropajo, jabón y frotar, aclaras una vez acabado, y colocas en la alacena para que seque.

No es un programa que tengas que escribir cada día porque lo tienes introyectado, en su momento te has mentalizado y el programa está en tu cabeza disponible para aplicar tres veces al día, al desayuno, a la comida y a la cena. Pues lo mismo con todo lo demás. ¿Quieres leer un libro?, planifica el tiempo que le vayas a dedicar sabiendo que después de leerlo serás otro.

## **enfoca**

Un clásico de la autoayuda: el foco. Lo primero que has de tener claro cuando quieras resolver un problema, es enfocarlo, definirlo, concretarlo. Una vez enfocado le aplicarás la estrategia que consideres más adecuada, pero cuanto mejor lo definas, cuanto mejor lo enfoques, cuanto más tiempo dediques a enfocarlo, mejor lo irás conociendo y por tanto mejor lo podrás abordar en sus diversas etapas.

Un buen foco siempre: cuidar el cuerpo y su armonía con los ciclos circadianos diarios y los ciclos vegetativos anuales.

## **repite**

La esencia de la excelencia: repetir para mejorar.