

- **Blogs afiliados:**
- [Redes para la Ciencia](#)
- [Science Networks](#)
- [Blog de Eduard Punset](#)
- [Somos Primates](#)

•

InteligenciaEmocional

Descubre cómo gestionar el capital básico y universal de las emociones



- [Blog](#)
- [Colaboradores](#)
- [Sugerencias](#)

[La magia y la atención](#)

[7 comentarios](#)

Autor: [PEDRO DELGADO - Equipo ASE](#) 13 marzo 2012



Acabo de leer un libro que mezcla dos mundos que me fascinan, la neurociencia y la magia. [Susana Martínez-Conde](#) y su esposo, [Stephen L. Macknik](#), directores respectivamente del Laboratorio de Neurociencia Visual y del Laboratorio de Neurofisiología del Comportamiento del Instituto Neurológico Barrow en Phoenix, nos descifran una serie de procesos que se dan en nuestro cerebro que permiten que nos engañen los trucos de magia.

Los autores de [«Los engaños de la mente»](#) nos explican cómo se puede dirigir la atención del público utilizando mecanismos como el humor y la risa, que producen un efecto de caída de la atención; los gestos y la mirada como inductores de la atención conjunta; el desvío de la atención y la captación sensorial que se produce cuando un estímulo es tan fuerte que atrapa la atención. Los magos saben gestionar nuestra atención.

Nuestra capacidad de atención es **limitada**. El sistema reticular activador ascendente la dirige hacia aquello que es más relevante para nosotros. Nuestra atención es selectiva y logra ser capturada, sin ser conscientes de ello, por aquellos estímulos que nos resultan más novedosos, más llamativos, más grandes y con movimiento. Según la explicación dada por el profesor Howard Shevrin, «solo somos conscientes de un pequeño porcentaje del total de estímulos que impactan nuestros sentidos y el proceso de selección es, en sí, inconsciente».

El psicólogo [Richard Wiseman](#) nos propone un asombroso juego basado en la atención. Mira el vídeo hasta el final.

La magia de la televisión, de Internet o de los videojuegos también tiene truco. El brillo y el color con la que la televisión invade nuestros ojos, los gritos de los contertulios, el movimiento visual en los juegos, la cantidad de información constante que sale en nuestros ordenadores que no nos deja tiempo para desconectar, son trampas para nuestro cerebro más primitivo que se deja capturar por lo que allí pasa. Muchas personas dicen que a veces no son capaces de dejar de ver la televisión o de desconectar el ordenador. Están seducidos, atrapados.

De alguna manera los medios realizan un control y manipulación de nuestra atención. Su trabajo es hacer magia, construir espectáculo, hacer algo que nos entretenga, que nos mantenga atentos. Sin duda alguna, las nuevas tecnologías y los medios de comunicación suponen un gran avance en nuestra sociedad, pero debemos hacernos una pregunta cuando utilizamos estos medios: ¿realizamos una decisión consciente o es consecuencia de una atención «capturada»?

Los robos de atención en nuestra vida diaria a veces nos alejan de nuestros objetivos vitales, es por ello que el control de la atención es un factor fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional. Daniel Goleman nos explica en su obra [«El punto ciego»](#) que la atención no permanece completamente pasiva: «podemos decidir qué examinar y modular de ese modo la operación de filtrado». Si sabemos observar qué «trucos» atrapan nuestra atención, será más fácil decidir qué queremos ver, comprar, votar, hacer.

Conocer el funcionamiento de nuestra percepción nos ayuda a ser más conscientes y libres a la hora de tomar decisiones aumentando así el control sobre nuestras vidas. Nos sigue quedando, a pesar de la distracción de estímulos constantes, por los medios, nuestro entorno y por nuestros propios hábitos, la capacidad para detenernos a reflexionar.

Las preguntas son una **clave** para dirigir nuestra atención. Os planteo algunas: ¿En qué deseas centrar tu atención e invertir tu tiempo? ¿Qué es lo importante para ti?

Compártelo

Etiquetas: [atención](#), [ilusionismo](#), [magia](#), [percepción](#), [trucos](#)

[« Entrada anterior](#)

[Entrada posterior »](#)