

¿Por qué dormimos?

Autor: Matthew Walker

Editorial: Paidós

Año de edición: 2020

Páginas: 390

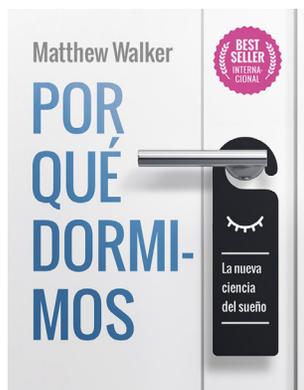
Manuel de León

Dormimos por media un tercio de nuestras vidas, y hemos aprendido que dormir mal reduce nuestra capacidad de concentración y de razonamiento. Sabemos que el sueño pasa por diferentes fases: una fase llamada de no REM, y otra llamada REM, que viene de la expresión inglesa de *Rapid Eye Movement*, pues durante esta etapa del sueño se producen movimientos muy rápidos de los globos oculares. Pero, ¿por qué dormimos?.

El autor afirma:

Dentro del cerebro, el sueño enriquece una diversidad de funciones, como nuestra capacidad para aprender, memorizar y tomar decisiones lógicas. Recalibra nuestras emociones, reafirma nuestro sistema inmunológico, afina nuestro metabolismo y regula nuestro apetito. Soñar crea un espacio de realidad virtual en el que el cerebro combina el conocimiento pasado y presente con gran creatividad.

Una de las consecuencias más interesantes del sueño es la posibilidad de usarlo adecuadamente en fomento de la creatividad. El autor recuerda el caso de Dmitry Mendeléyev, quién después de pasar tres días sin



dormir prácticamente intentando colocar los elementos químicos de una manera razonable, se echó a dormir y amaneció con las ideas claras de la tabla de los elementos. En sus propias palabras:

Vi en un sueño una tabla en la que todos los elementos encajaban como era debido. Al despertar, lo anoté inmediatamente en un papel, y sólo en un lugar me pareció necesaria una corrección posterior.

Es verdad que cuando estás trabajando en un resultado complejo, lo llevas continuamente en tu cabeza, y a veces, durante un sueño el resultado viene a ti con claridad meridiana. Estos hechos cuadran muy bien con las teorías expuestas por Matthew Walker.

El sueño REM es capaz de crear conocimiento abstracto general y conceptos de orden superior a partir de conjuntos de información.



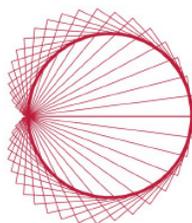
Revelación lisérgica

La bicicleta estática llevaba 9 o 10 años en casa, ni me acuerdo. Me la habían traído los Reyes y yo la había colocado ingenuamente cerca de mi mesa de trabajo, con la idea loca de hacer un poco de cardio entre párrafo y párrafo. El propósito duró tres meses. Luego, el aparato, pese a no cambiar de lugar, se fue invisibilizando de forma progresiva. Dejé de verlo, aunque me obligaba a dar un rodeo para llegar al escritorio. Se convirtió en uno de esos cacharros domésticos que dejan de usarse, pero de los que no nos desprendemos un poco por el síndrome de Diógenes y un poco porque no sabemos dónde queda el punto limpio más cercano. El caso es que a los tres o cuatro días del encierro la volví a ver. Se manifestó como una revelación lisérgica y resultó ser un objeto bellísimo, una máquina poderosísima, una escultura interactiva y ergonómica adaptada a mi estatura, a mis formas, a mi necesidad perentoria de ejercicio físico.

Juan José Millás

La reseña completa se puede consultar en la página:

<https://www.madrimasd.org/blogs/matematicas/2022/03/13/149718>



INTEGRANTES DEL CONSEJO DEPARTAMENTAL DE MATEMÁTICAS, FACULTAD DE CIENCIAS, UNAM.
COORDINADORA GENERAL maría del pilar alonso reyes- COORDINADORA INTERNA ana luisa solís gonzález cosío
COORDINADORA DE LA CARRERA DE ACTUARÍA claudia orquídea lópez soto - COORDINADORA DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN maría de luz gasca soto - COORDINADOR DE LA CARRERA DE MATEMÁTICAS leonardo ignacio martínez sandoval. COORDINADOR DE LA CARRERA DE MATEMÁTICAS APLICADAS marco arieli herrera valdez.

RESPONSABLES DEL BOLETÍN

COORDINACIÓN héctor méndez lango y silvia torres alamilla - EDICIÓN ivonne gamboa garduño - DISEÑO maría angélica macías oliva y nancy mejía morán - PÁGINA ELECTRÓNICA j. alfredo cobían campos - INFORMACIÓN consejo departamental de matemáticas - IMPRESIÓN coordinación de servicios editoriales de la facultad de ciencias - TIRAJE 300 ejemplares. Este boletín es gratuito y lo puedes obtener en las oficinas del CDM.

NOTA: Si deseas incluir información en este boletín entrégala en el CDM o envíala a:

hml@ciencias.unam.mx, silviatorres59@gmail.com, ivonne_gamboa@ciencias.unam.mx

Sitio Internet: <https://lya.ciencias.unam.mx/boletin/>