



HOJA INFORMATIVA SOBRE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SOCIEDAD

F.J. Sánchez

Curso 2006-2007

Fecha: febrero 2007

Nº 3

Aprender mientras dormimos: un mundo feliz

Un mundo feliz (Brave New World), novela publicada en 1932 por Aldous Huxley, trata sobre una sociedad futurista que marca un control completo sobre sus individuos. Un aspecto de ese control se ejerce a través del aprendizaje (adoctrinamiento?) durante el sueño, mediante una técnica que Huxley nos bautiza como *hipnopedia*. Un método que consiste en repeticiones de la información mientras los individuos duermen. Curiosamente, al igual que ocurre en el estudio actual del sueño y su relación con el aprendizaje, el uso práctico de la hipnopedia por parte de los personajes de Huxley es muy posterior a su descubrimiento

"Cien repeticiones tres noches por semana, durante cuatro años- pensó Bernard Marx, que era especialista en hipnopedia- Sesenta y dos mil cuatrocientas repeticiones crean una verdad."

A través de la historia de la humanidad el sueño es un aspecto de nuestras vidas que ha tenido diversos toques místicos y hasta proféticos. Pero en la novela *Un mundo feliz* dicho proceso se nos presenta como parte funcional en la adquisición del conocimiento y en el control del comportamiento.

Científicamente la relación entre sueño y aprendizaje no se comprobó en nuestro mundo hasta finales de los noventa del siglo XX con los experimentos realizados por Pierre Maquet y sus colaboradores, quienes observaron cómo los grupos de neuronas que se activan en el aprendizaje vuelven a entrar en funcionamiento durante el sueño; de ahí concluyeron que los períodos de sueño favorecen la plasticidad cerebral y, en el caso de los adultos, el aprendizaje y la memoria. Por otra parte, La hipnopedia, en el desarrollo de la novela de Huxley, se emplea de dos maneras: para manipulación y como método de aprendizaje. Afortunadamente, en nuestro mundo la televisión se encarga del primer aspecto de forma que... podemos dormir tranquilos.

La hipnopedia es una técnica derivada de la sofrología, que aprovecha los estados crepusculares de la conciencia (al despertar y al dormir), para influir directamente sobre el inconsciente. Como la mente se encuentra en un estado susceptible los contenidos simbólicos pasan fácilmente al inconsciente; el primer pensamiento de la mañana tiende a quedarse en la mente todo el día. Lo mismo ocurre al dormir en la noche: el último pensamiento tiende a quedarse en elaboración durante todo el sueño.

... El SMOR, es la etapa en donde se puede estar llevando a cabo la consolidación del aprendizaje, según Robert Stickgold, investigador de la escuela de medicina de la Universidad de Harvard en Estados Unidos; esta idea también se desarrolla en la novela por medio de la hipnopedia. Es también en el SMOR donde se desarrollan los sueños.

Por todo ello, la hipnopedia en *Un mundo feliz* de Aldous Huxley, no se encuentra alejada de los procesos que ocurren en el ciclo-sueño vigilia, ni de su empleo como herramienta para realizar el proceso de adquisición de toda conducta duradera: el aprendizaje.

Adaptado de Cinthia R. Juárez Tapia

