



REBICS



Red de Bibliotecas de la Región Centro Sur



NOSOTROS SOMOS
REBICS

MC Carlos
Santacruz
Olmos
Coordinador
de la REBICS -
UATx

DIRECTORIO

Presidente Consejo Regional
Centro-Sur ANUIES.

*Dr. Serafín Ortiz Ortiz.
Universidad Autónoma de
Tlaxcala.*

Secretario Técnico Consejo
Regional Centro-Sur ANUIES.

*Mtra. Gabriela Georgina
Mateos Gómez.
Universidad Autónoma de
Tlaxcala.*

Secretaria de la REBICS.

*Dra. Nancy Ramos Lora.
Instituto Tecnológico
Superior de Huichapan.*



REBICS



Red de Bibliotecas de la Región Centro Sur

Para desplegar en un formato fresco y renovado el índice de nuestro Boletín desde hace un par de números se ha mostrado desde el principio, con la intención de tener más presente el contenido que encontrarán aquí... lee, únete y participa!!! *Nosotros somos REBICS*

La equidad y los asuntos de género no son un tema de moda del que se habla en todos lados, sino más bien radica en fomentar la importancia de la formación de ciudadanos, individuos sociales que cumplan con su rol, exaltando la dignidad y los derechos que todos tenemos. En este sentido, el Dr. Ángel Christian Luna Alfaro escritor e investigador mexicano nos propone a través de sus obras, programas de intervención para hombres que ejercen violencia de tipo sexual derivada de un estudio antropológico.

Suele decirse que la vida real supera a la ficción. Gran artículo sobre un manuscrito medieval del año 1480 hallado "por casualidad" en la Biblioteca Nacional de Escocia, no solo arroja luz sobre los orígenes del humor británico, sino también sobre el papel que desempeñaban los juglares en la sociedad medieval, explica su descubridor, James Wade.

Todos los eventos, acontecimientos e historias que ocurren al interior de una biblioteca son ejemplo de lo que sus actores somos capaces de capitalizar, siempre y cuando no perdamos de vista que formamos parte de una gran comunidad. Seguimos invitando a todos a participar en la conformación de este boletín.

Cerramos por lo tanto la edición de este 6to. Boletín, y también, un ciclo... es por ello que quiero aprovechar para agradecer a la comunidad de la REBICS por todo su apoyo y colaboración durante mi gestión como Coordinador de la misma, en donde siempre existió un trato cordial y de cooperación, características que siempre han distinguido a nuestra Red. Mientras tanto, continuaré apoyando desde la Comisión de la cual emana este medio de comunicación.

Mil gracias a todos !!

**MENSAJE
DE
BIENVENIDA**

**MC Carlos Santacruz Olmos
Coordinador de la REBICS**



**Directorio y Bienvenida****DE ENTRADA**

- Qué es la REBICS? 4
- Comisiones que integran la REBICS 5

ES NOTICIA

- UPAEP sede L Sesión Ordinaria 6-7
- Él es... escritor mexicano 9-12
Dr. Ángel Christian Luna Alfaro

PARA SABER

- Sabías que? Existe un Manuscrito Medieval que revela las raíces del humor británico 13-15
- Mercadotecnia de la información 16-17

10 MINUTOS CON

- L@s Bibliotecari@s declaran 18-19

MÁS

- Nombramiento del nuevo Secretario General ANUIES 21
- Revista TIME: "Como detener el pensamiento catastrófico a la hora de dormir" 22-25

DALE LIKE

- Frases inspiradoras 20
- English Humor 26

Contacto

27

QUE ES LA REBICS

La REBICS es la red de colaboración entre Bibliotecas de instituciones de educación superior tanto públicas como privadas que pertenecen a la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).



Ésta
es la
REBICS

NOSOTROS SOMOS REBICS

5 COMISIONES QUE INTEGRAN LA REBICS

01 COMISIÓN DE CAPACITACIÓN

Uno de sus objetivos es **impartir la actualización y capacitación profesional al personal de las bibliotecas, centros de información y sistemas bibliotecarios de las instituciones que forman parte de la REBICS.**

02 COMISIÓN DE NORMATIVIDAD

Esta comisión tiene como objetivo **elaborar un sistema de indicadores que ayuden a mejorar el desempeño del bibliotecario.** Con este sistema se van a generar datos que aporten valor, funcionalidad y agilidad para la toma de decisiones en la Red como en cada una de las instituciones.



03 COMISIÓN DE BOLETÍN

Los boletines son **publicaciones periódicas distribuidas de forma regular sobre asuntos de interés general para una institución,** en este caso nuestra REBICS. Lo anterior permite sustentar el **trabajo interinstitucional y colegiado** que caracteriza a los integrantes de la Red.

05 COMISIÓN DE FOMENTO A LA LECTURA

Se encarga de gestionar proyectos encaminados al **fomento y promoción de la lectura entre los miembros de la red,** así como impulsar **estrategias y acciones de mediación que propicien el gusto y hábito de la lectura y la cultura escrita.**

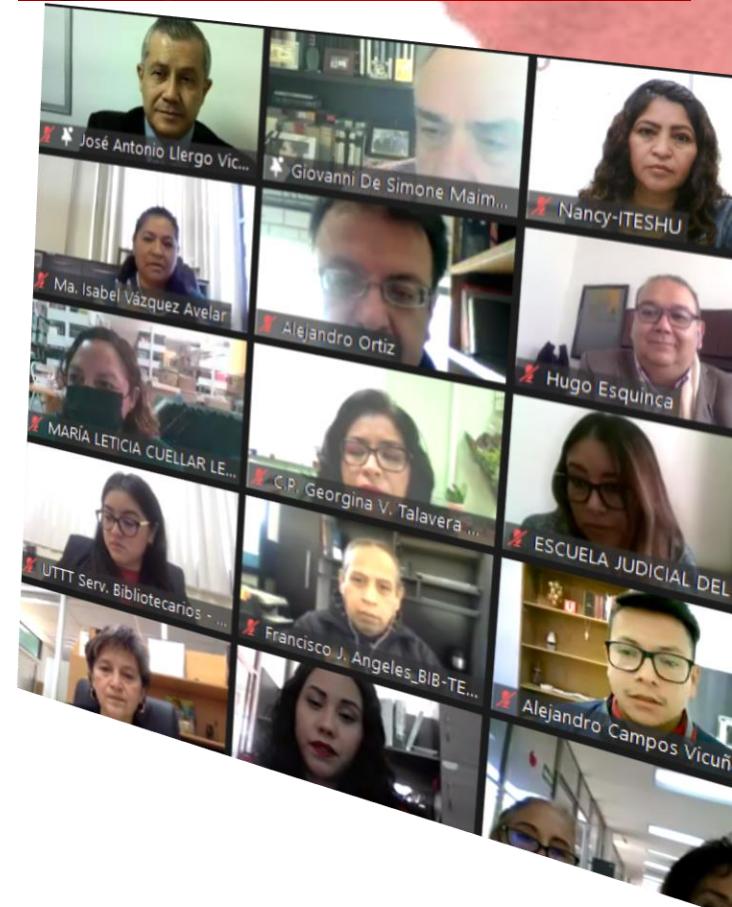
04 COMISIÓN DE DIFUSIÓN

Es un tipo de **comunicación** donde se comparte información relevante de la REBICS con el fin de **fortalecer y promover las actividades y eventos de la misma.**



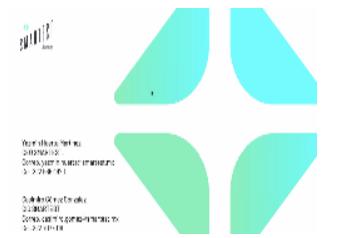
UPAEP sede de la L Sesión Ordinaria de la Red de Bibliotecas de la Región Centro-Sur de la ANUIES 15 de Febrero 2023

El Mtro. José Antonio Llergo Victoria - Secretario General de la UPAEP dio un mensaje de bienvenida y agradeció por ser sede en su 50º Aniversario de la UPAEP, procediendo a la inauguración de las actividades de esta L Sesión Ordinaria de la REBICS-ANUIES, de manera virtual.



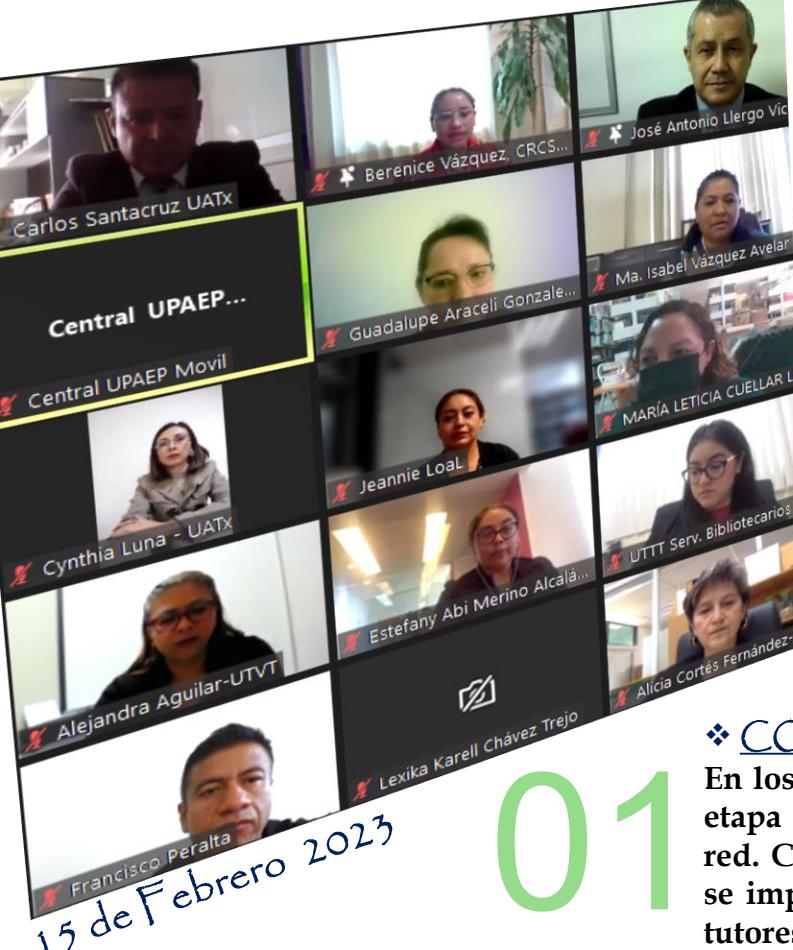
Iniciando con una **CONFERENCIA MAGISTRAL: "Information Literacy mediante talleres autogestivos"** - por el Mtro. Ricardo Vázquez Serna. Con el objetivo de capacitar a todo alumno de nuevo ingreso en el uso de la Biblioteca Digital.

Seguido de la presentación del **proveedor SMARTEST:** Como propuesta para el manejo de inventarios de bibliotecas para controlar la salida y entrada de material bibliográfico.



Finalizando con la **BIBLIOTECA VIRTUAL MC GRAW HILL** cuyas características son: Acceso al catálogo universitario español e inglés, acceso desde su dispositivo móvil con disponibilidad 24/7, herramienta de lectura, citas, marcadores, métodos de autenticación de usuarios, URL referida, estantería personalizada, cuaderno de notas, audiolibro, etc.





L SESIÓN ORDINARIA DE LA REBICS-ANUIES

El Mtro. Carlos Santacruz Olmos coordinador de la REBICS presentó el informe de actividades 2022 de las Comisiones:

❖ COMISIÓN DE CAPACITACIÓN

En los meses de junio y julio se llevó a cabo la primera etapa de capacitación en línea para los miembros de la red. Con una participación de 489 bibliotecarios donde se impartieron 12 cursos, formando 20 grupos y con 20 tutores.

02 ❖ COMISIÓN DE NORMATIVIDAD.

Se formuló un convenio de colaboración e intercambio entre las bibliotecas y centros de información que integran la zona centro-sur de la ANUIES.

03 ❖ COMISIÓN FOMENTO A LA LECTURA.

En abril se lanzó la convocatoria del programa "Leyendo juntos con la REBICS". Además, se realizó la presentación virtual del libro: "La costumbre del vacío".

04 ❖ COMISIÓN DEL BOLETÍN.

Se presentaron los números 4 y 5, a partir del cuarto boletín, este número mostró una nueva imagen, renovación gráfica, interfaz. Se incorpora un índice de contenido, además de nuevas secciones con artículos de gran interés para nuestra comunidad.

ENTRETENIDO

innov ADOR



NUEVO Boletín

DI
ná
MI
CO

ATRACTIVO

INFO
RMA
TIVO

participaré
y tú, ya

... manda tu contenido al correo:

 boletin.rebics@gmail.com

Él es ...

Compañero de Anahí, papá de León y Beta, hijo de Edith y Ángel, hermano de Eder. Nacido en Orizaba, Veracruz. México. Acayuqueño, con pinceladas de Chiapas y adoptado por Xalapa, la Ciudad de México, Oaxaca, Michoacán, Tlaxcala, Jalisco y muchos *no lugares*.

Licenciado en Historia por la Universidad Veracruzana, **Maestro y Doctor** en Historia y Etnohistoria por la Escuela Nacional de Antropología e Historia. **Profesor Investigador** del Centro Universitario de los Lagos de la Universidad de Guadalajara. Adscrito al Departamento de Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras.

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 2. Perfil deseable PRODEP. Integrante del Cuerpo Académico Cultura y Sociedad UDG-CA-731.

Email: achristian.luna@academicos.udg.mx



Él es Ángel
Christian
Luna Alfaro

ESCRITOR MEXICANO



- Historia Cultural: Apuntes desde México (2020)
- Políticas para vidas en situación de prostitución.
- Aportes desde la antropología (2020)
- Masculinidades, prostitución y trata de personas (2021) editados por la Universidad de Guadalajara.
- ¿Para qué usamos el pasado? Editorial de la Universidad de Guadalajara. 2022

El Dr. Ángel Christian Luna Alfaro nos presenta la sinopsis de su obra:

Políticas para vidas en situación de prostitución: aportes desde la Antropología

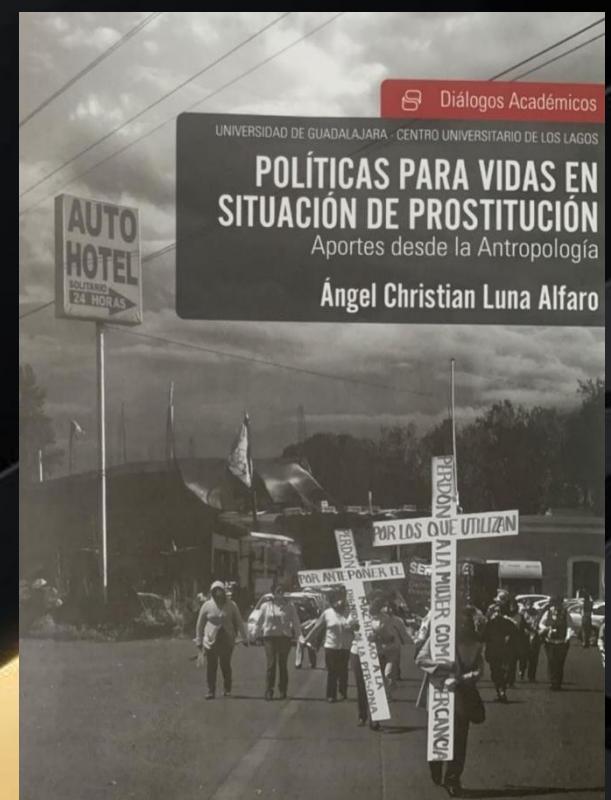
Esta obra, es la compilación de una serie de hallazgos derivados de experiencias de investigación, efectuadas durante el período de 2011 al 2020. La misma gira alrededor de entrevistas y etnografías basadas en actrices y actores involucrados en el comercio del sexo en los estados de Tlaxcala, Puebla y Veracruz.

Aunque no fue el objetivo primordial al inicio de la pesquisa, esta publicación se propone ahora, como una fuente de consulta que sirva de referente para entender las dinámicas contemporáneas del comercio de sexo, involucrando la postura de los gobiernos, su participación, políticas, omisiones y violencias.

Aquí presento un esfuerzo de mostrar una pequeña radiografía de un universo de estudio enorme. Aunque procuré darles voz a las personas que se ven inmiscuidas en un tema por demás complejo, no niego que, lo que siempre se asomará serán mis prejuicios, carencias y justas posibilidades de lo que me conformó como hombre en un entorno divergente, con diversas expresiones de poder y de esperanza, como lo es la academia.



AUTOR: Ángel Christian Luna Alfaro



Y también nos platica de una segunda obra...

Masculinidades, prostitución y trata de personas

Este libro se trata de una obra colectiva y en su conjunto se hallarán diversas panorámicas de estudio que coinciden a su vez con la imperiosa necesidad de deconstruir una masculinidad altamente propensa al ejercicio de la violencia sexual, feminicida y la compra de las mujeres con fines de explotación sexual, reconociendo las carencias de los programas de reeducación de varones, inundadas de grupos y asociaciones que lucran con escaso compromiso de cambios y retos en sociedades complejas.



En el marco de este libro, se me antoja preguntar: ¿Cómo y de quién aprendimos los hombres a pagar por sexo? ¿Cuáles son las diferencias entre pagar o no? ¿Qué significa la vida en situación de prostitución para nosotros? ¿Qué efectos tiene para los varones latinoamericanos la idea de legalizar el “trabajo sexual”? ¿Los varones estamos conscientes de la violencia sexual, sus modalidades y aplicaciones en las relaciones de pareja y con mujeres en situación de prostitución?

AUTOR: Ángel
Christian Luna
Alfaro

PSICOLOGIA
HISTORIA
ECONOMIA

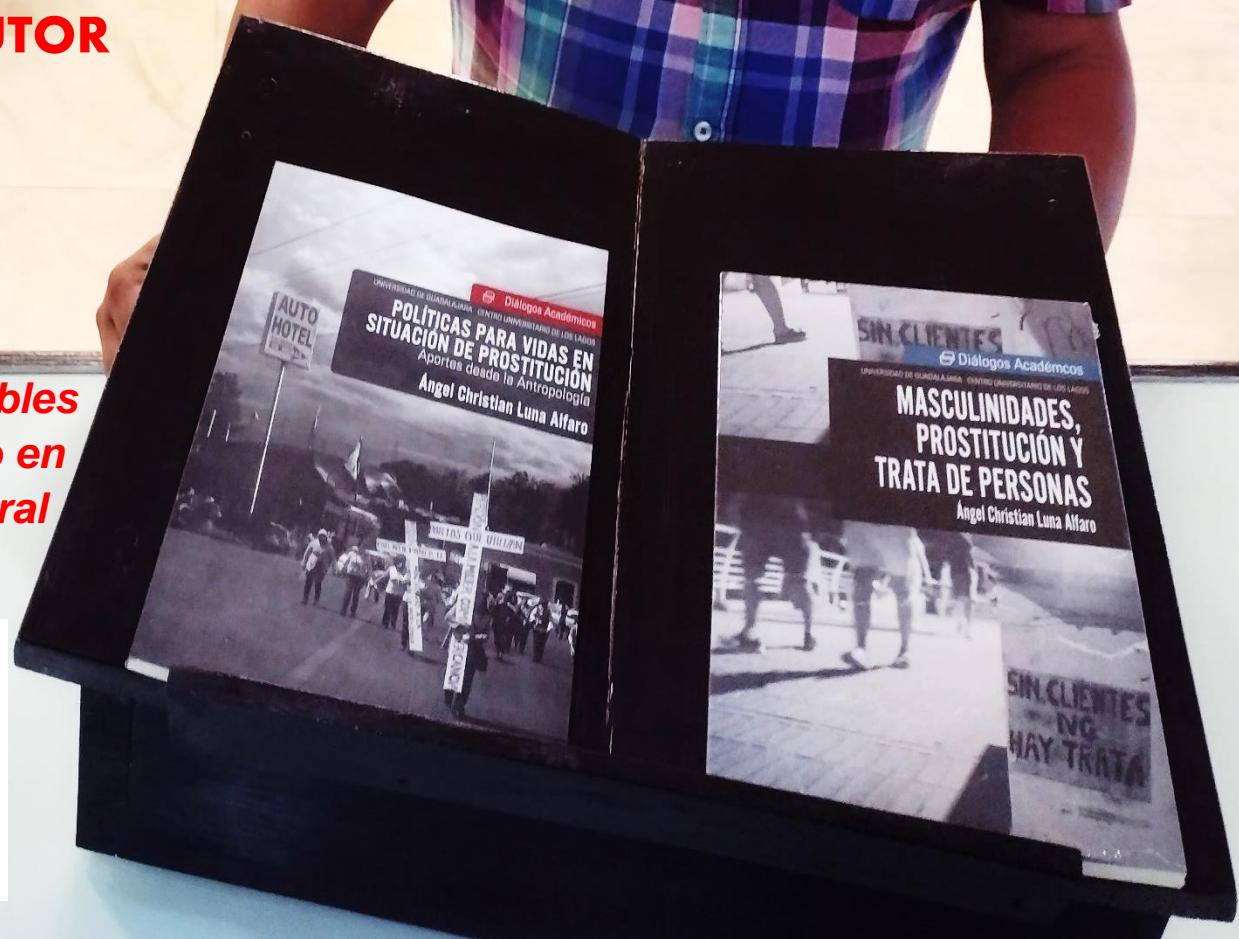
C. SOCIALES



**GRACIAS POR
SU DONACIÓN**

**Dr.
Ángel
Christian
Luna
Alfaro
AUTOR**

**Libros Disponibles
para préstamo en
Infoteca Central
UATx**

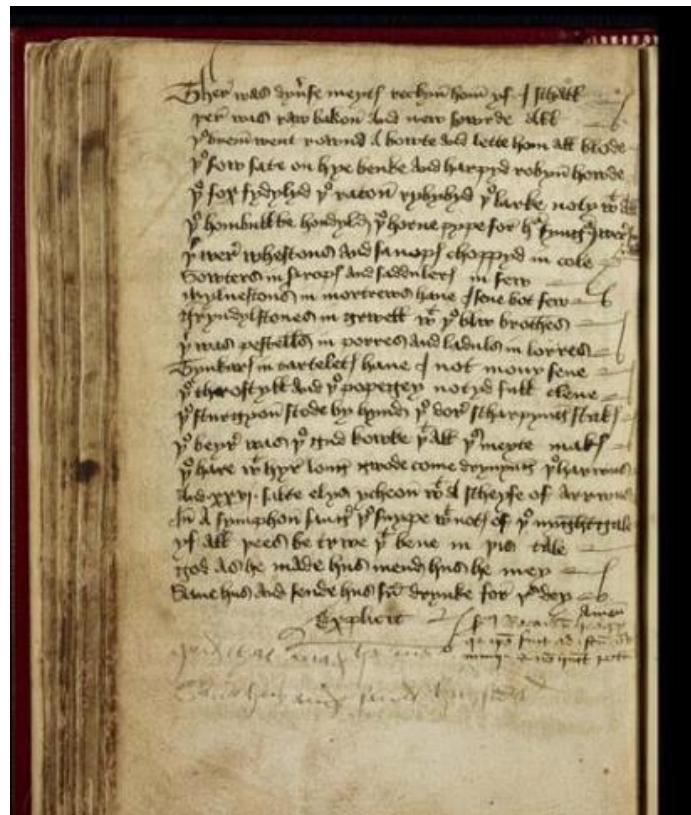


¿Sabías Que...?

1 de junio de 2023

El manuscrito ofrece una visión excepcional de la "comedia de monólogo" en el medioevo.

Existe un raro manuscrito Medieval del año 1480 que revela las raíces del humor británico?



El humor británico, a menudo descrito como flemático, también oscila entre el absurdo de los Monty Python, la ineptitud de Mr. Bean o la picaresca de Benny Hill, y sus raíces pueden encontrarse ya en la comedia de la Edad Media, según revela un estudio de la Universidad de Cambridge.

La investigación, publicada en *The Review of English Studies*, parte del hallazgo de un manuscrito del siglo XV, un texto descarado para actuaciones en vivo y en directo que se burla de reyes, curas y campesinos; que anima a la audiencia a emborracharse y a reirse con chistes obscenos, dobles sentidos o pistas falsas.

HUMOR Y JUGLARES

Este texto, hallado "por casualidad" en la Biblioteca Nacional de Escocia, no solo arroja luz sobre los orígenes del humor británico, sino también sobre el papel que desempeñaban los juglares en la sociedad medieval, explica su descubridor, James Wade.

El experto recuerda que estos artistas viajaban por todo el territorio para actuar en ferias, tabernas o salones señoriales y que sus andanzas están reflejadas habitualmente en personajes de la ficción literaria, pero casi nunca en juglares de carne y hueso.



Los textos contienen el uso más antiguo registrado de "arenque rojo" en inglés, formas extremadamente raras de la literatura medieval, así como un conejo asesino digno de Monty Python.

Imagen: cc by Bodleian Libraries, University of Oxford nr.4.0

Por eso, Wade cuenta que experimentó una especie de "epifanía" cuando leyó el comienzo del citado manuscrito: **"Por mí, Richard Heege, porque yo estuve en esa fiesta y no bebí"**.

"Era una muestra de humor intrigante ya que era extraño que los escribas medievales, que se supone que deben ser anónimos, compartieran tantos detalles sobre su persona", expone el investigador de Cambridge en un comunicado.

EL "MANUSCRITO HEEGE"

Para descubrir cómo, dónde y por qué lo redactó, Wade centró su atención sobre el primero de los nueve libretos que componen el llamado "Manuscrito Heege", cuya fecha podría situarse en torno a 1480.

En su opinión, el escriba lo copió para inmortalizar el texto ya escrito antes por "un juglar anónimo" para una de sus actuaciones en algún lugar próximo a la frontera entre los condados de Derbyshire y Nottinghamshire, en el centro de Inglaterra.

¿Sabías Que...?

Los tres textos del primer libreto de Heege comprenden un romance burlesco en verso, titulado "La caza de la liebre"; un sermón ridiculizado en prosa; y "La batalla de Brackonwet", un verso aliterativo plagado de disparates.

TEXTOS ARRIESGADOS Y OFENSIVOS

"La mayoría de la poesía, canciones y narraciones medievales se han perdido y los manuscritos suelen preservar reliquias de arte refinado. Esto es diferente. Es loco y ofensivo, pero igual de valioso. La comedia en vivo siempre ha implicado la toma de riesgos. ¡Y estos textos son arriesgados! Se ríen de todo el mundo, pobres y ricos", celebra Wade.

Los tres textos, prosigue, son cómicos y están diseñados para la actuación en directo, en la que el narrador interactúa con la audiencia pidiendo, por ejemplo, que le den un trago o lanzado chistes cómplices, lo que demuestra que tenía buenos conocimientos sobre la psicología de las diferentes clases sociales de la época.

Wade cree que este juglar escribió partes de su repertorio porque contenía muchas partes tan absurdas que le hubiese resultado "extremadamente complicado" recordarlas.

"Aquí tenemos a un artista hecho a sí mismo, con muy poca educación formal, creando un material realmente original e irónico. El hecho de que podamos hacernos una idea sobre alguien así es increíblemente excepcional y emocionante", observa el experto.

Su material, agrega, se parece al que encontramos hoy en día en programas de televisión que comentan la actualidad con sátira y en las comedias "situacionales o en las 'slapstick' (bufonadas)", así como en las actuaciones en vivo en las que predomina la "auto-ironía", muy característico del humor "british".

"Estos textos son realmente cómicos y ofrecen de todo, desde lo satírico, lo irónico y lo absurdo hasta lo tópico, interactivo y el metahumor. Es un auténtico festival de la comedia", bromea Wade.



CRÉDITOS:

Mtro. Giovanni de Simone Maimone y
Mtra. Guadalupe Araceli González Cejudo
Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación



Por haber compartido artículo tan interesante
Gracias por su colaboración.

FEW (EFE, Universidad de Cambridge)

<https://www.dw.com/es/ra-o-manuscrito-medieval-revela-las-ra%C3%ADces-del-famoso-humor-brit%C3%A1nico/a-65798779?fbclid=IwAR3y68S82ENxGBCWK-BF43uw82EmOasZ80lw54m5W7sWbhRyEm0X0Ovpc>

Marketing

y su aplicación en las Bibliotecas

VISUALIZAR A LA BIBLIOTECA COMO UNA ORGANIZACIÓN DE SERVICIO, REQUIERE TENER UNA PERSPECTIVA DE MARKETING

La biblioteca ha perdido su papel de principal proveedora de información y se encuentra ante una realidad de la que en parte es responsable, ya que no ha sabido promover, difundir, convencer de sus servicios y atraer a los usuarios."



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA MERCADOTECNIA DE LA INFORMACIÓN

A las bibliotecas universitarias; en donde la prioridad para el bibliotecario universitario debe ser la de satisfacer las necesidades de información de los usuarios/clientes de su comunidad, así como comprender lo concerniente a su institución y la dirección de su propio plan de mercadotecnia.

Marketing

y su aplicación en las Bibliotecas

¿PORQUÉ APlicar LA MERCADOTECNIA EN LAS UNIDADES DE INFORMACIÓN?

1. Fortalecer un conjunto de técnicas e instrumentos, para la identificación de las necesidades, deseos y preferencias de los usuarios.

2. Obligar a un cuestionamiento sobre la relación de la biblioteca con su público.

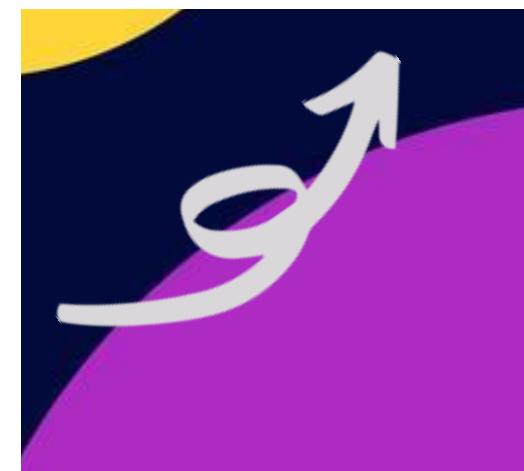


3. Favorecer la relación de intercambio, haciendo que una biblioteca ofrezca productos basados en las necesidades.

4. Incentivar la comunicación

5. Originar una mayor aceptación de la biblioteca, atrayendo nuevos recursos

Las razones principales para la aplicación de la mercadotecnia son:



-L@S BIBLIOTECARI@S DECLARAN -



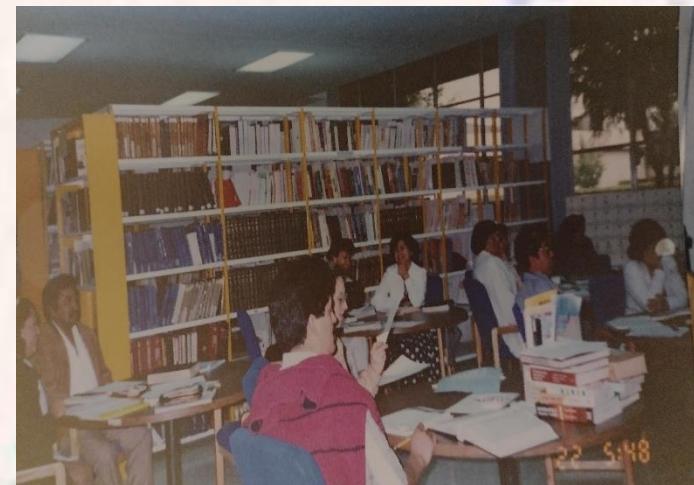
Nos complace dialogar y conocer a alguien responsable y comprometida con una trayectoria de 37 años como Analista de procesos técnicos de la UATx, quien concluyó sus estudios comerciales y logró conseguir su primer trabajo ingresando en el año de 1986 a esta máxima Casa de Estudios.

ENTREVISTA A:

*María Margarita Angulo Guerrero
Analista de procesos técnicos*

1.- PLATÍCANOS CÓMO TE DECIDISTE A SER BIBLIOTECARIA

“Estoy agradecida con la vida, ya que estuve en el lugar correcto en el tiempo correcto, en ese momento decidí que era lo mejor que me podía pasar, así que lo tomé como mi carrera profesional, teniendo al día de hoy 37 años en lo que se convirtió mi pasión por el trabajo”.



2. DIME TRES REQUISITOS PARA SER ANALISTA DE PROCESOS

- Actitud de Servicio
- Ser ordenado, pulcro y al mismo tiempo flexible, para encontrar estrategias necesarias para la selección y ordenamiento de la información y así cumplir con la disponibilidad de esta información para el usuario final.
- Adaptarse a los siguientes cambios tecnológicos e innovar para crecer y desarrollarse en nuevos programas

-L@s BIBLIOTECARI@s DECLARAN -

3.- ¿CÓMO PREPARA SU DÍA A DÍA UN ANALISTA DE PROCESOS?

Despejando la mente con ejercicio físico por la mañana, llenando los pulmones de aire fresco y planeando lo que se hará en el horario laboral, capturar, ordenar, apoyar y capacitar a quien se requiera en cualquiera de las bibliotecas de las facultades adscritas a la UATx.



4.- ¿QUÉ PIENSAS DE LOS AVANCES TECNOLÓGICOS QUE HA SUFRIDO LA BIBLIOTECA A TRAVÉS DE LOS AÑOS ?

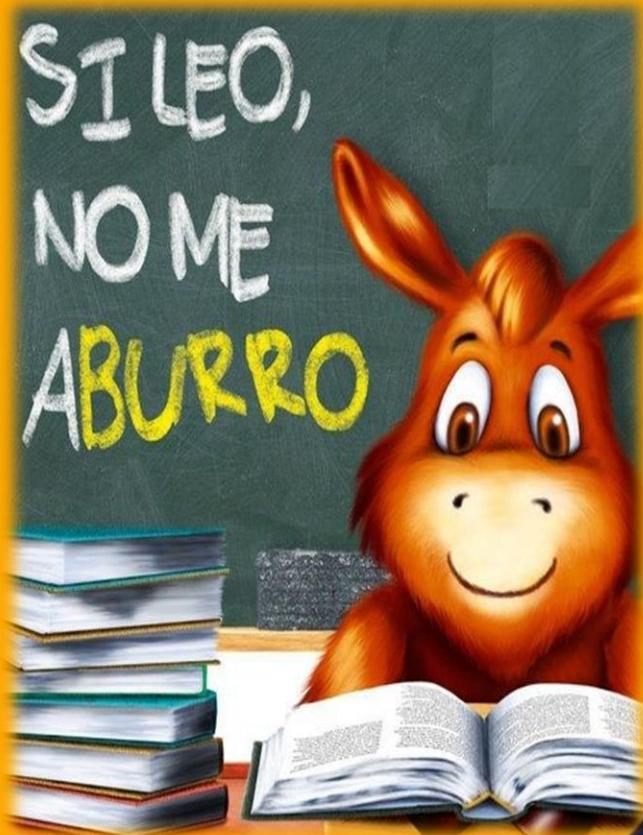
No podría pensar en que no hemos avanzado si es que no hay avances tecnológicos, la tecnología electrónica da pasos agigantados, por lo tanto, es necesario estar al día en estos avances, debemos pensar en que en un futuro cercano la inteligencia artificial estará disponible y debemos prepararnos y capacitarnos para llegar con la convicción de que podemos manejar con eficiencia los nuevos modelos de tecnología.



5.- POR ÚLTIMO, CUÉNTANOS QUE OPINAS DE LA BIBLIOTECA DONDE TRABAJAS, ¿POR QUÉ ES ESPECIAL ?

Es especial, porque es un sistema de bibliotecas abierta a la evolución, tanto tecnológica como humana, donde nos encontramos en constante crecimiento y capacitación, siendo entonces una biblioteca competente que nos brinda a todos la satisfacción de pertenecer a esta institución, pero sobre todo, que todos los que laboramos nos integramos como un perfecto equipo de trabajo.

*Mago gracias por compartirnos
tus anécdotas y muchas
felicidades por tu trayectoria*



Eligen al Dr. Luis Armando González Placencia como SECRETARIO GENERAL EJECUTIVO DE LA ANUIES

Enero 2023



Durante la XXX Sesión Extraordinaria de la Asamblea General de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior, ANUIES, se eligió al Dr. Luis Armando González Placencia, ex rector de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, como Secretario General Ejecutivo del organismo para el periodo 2023-2027.

Tras rendir protesta de ley ante el pleno de la Asamblea General, el Dr. González Placencia subrayó que la unidad es una de las grandes fortalezas de la ANUIES, porque es una organización fuerte, independiente, cercana y comprometida con el engrandecimiento de la Educación Superior en el país.

Su plan de trabajo presentado ante el Consejo Nacional y Asamblea General se sustenta en cuatro principales vertientes:

- Trabajaremos para lograr un modelo de financiamiento suficiente y equitativo que considere la corresponsabilidad entre la federación y los estados.
- Asimismo fortalecer el sistema de evaluación y acreditación para la educación superior con criterios que tomen en cuenta la realidad y el entorno de las instituciones a fin de que se proyecten hacia la excelencia.
- La erradicación total de la violencia asociada al género.
- La articulación estratégica entre las instituciones públicas con las particulares, las universitarias, las tecnológicas y las normales, en modelos de interinstitucionalidad que potencien sus virtudes y ayuden a la colaboración de su crecimiento sostenido y equitativo.

El nuevo titular refrendó su compromiso de impulsar y fortalecer la importancia de las instituciones de educación superior asociadas, sustentada en la fuerza de su autonomía como espacio de diálogo, reflexión y encuentro, donde todos sean escuchados y tomados en cuenta.



T
r
a
d
uc
ci
ón

REVISTA TIME
09 Febrero 2023
POR: Pedram Navab

TIME

How to Stop Catastrophic Thinking at Bedtime

Área de Servicios

Lingüísticos

Lic. Cynthia Luna E.

Mtro. Jaime Espinoza R.

Like our emotions, negative and irrational thoughts will also adversely affect our sleep. No doubt, once we are in bed, all sorts of thoughts will invade our mind. In a state of hyper-arousal (as occurs with insomnia) or sleep deprivation, the mind ruminates about anything, whether this be logical or illogical (primarily the latter).

TIME

Trá
d
uc
c
ión

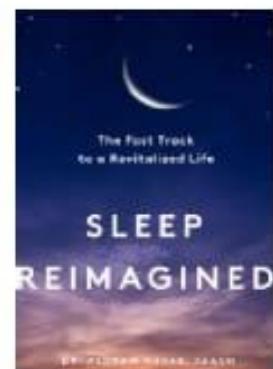
Navab, DO, FAASM, es un neurólogo y especialista en medicina del sueño desde hace 16 años, que actualmente se desempeña como consultor de medicina del sueño en el Centro del Sueño Hoag Voltmer en Newport Beach, California, así como en The Clinic en Beverly Hills, California, donde involucra a los clientes en un programa CBT-I para el insomnio crónico. Es el autor de *Sleep Reimagined*.

CÓMO DETENER EL PENSAMIENTO CATASTRÓFICO A LA HORA DE DORMIR

Por Pedram Navab
9 de febrero de 2023

Al igual que nuestras emociones, los pensamientos negativos e irrationales también afectarán negativamente nuestro sueño. Sin duda, una vez que estemos en la cama, todo tipo de pensamientos invadirán nuestra mente, desde el trabajo que debemos completar hasta cuestiones financieras que son motivo de preocupación. Debido a que el sueño es un proceso solitario, tenemos mucho tiempo (¡toda la noche!) para pensar en nuestros problemas y resolver todos los escenarios por nosotros mismos. No sólo es una tarea desalentadora, sino que también es problemática: en un momento en el que se supone que debemos relajarnos, nos enfrentamos a estos problemas solos y en un estado de irracionalidad, especialmente si estamos privados de sueño.

Las creencias falsas sobre el sueño u otros temas también afectan negativamente nuestro sueño; es un hilo común entre un gran número de mis pacientes. En un estado de hiperactivación (como ocurre con el insomnio) o de privación del sueño, la mente rumia sobre cualquier cosa, sea ésta lógica o ilógica (principalmente esto último). El pensamiento ilógico más común que ocurre cuando experimentamos insomnio es el efecto que tendrá en nosotros al día siguiente. Sentimos que no podemos funcionar adecuadamente en el trabajo o en el hogar, y esto afectará nuestro desempeño, lo que en última instancia conduciría a consecuencias desastrosas. Podemos convencernos de que estamos cerca de la terminación de nuestros trabajos, o de que nuestros seres queridos están molestos con nosotros, o de que sufriremos un accidente automovilístico potencialmente peligroso. Esto se llama catastrofismo, y podemos contrarrestar esta irracionalidad recordando los pocos casos en que nuestros miedos se han hecho realidad.



TIME

Trá
d
uc
c
ión

Si experimenta insomnio la mayoría de las noches, y si se ha convencido de que su insomnio lo está poniendo en grave peligro, el porcentaje de estos casos debe ser alto. En otras palabras, si su insomnio fuera una causa legítima de terminación, una ruptura o más, entonces estaría experimentando estas cosas todo el tiempo. Pero la realidad nos dice que esto no es así: es posible que desee formular evidencia de

estos sucesos para ver que la evidencia no se ajuste a la realidad y trate de escribirlos. Como siempre, escribir es útil porque si estos pensamientos vuelven a ocurrir, ya los habrá descartado como no dignos de mayor elaboración.

Al evaluar sus pensamientos considerando esta nueva evidencia, es posible que desee modificar su pensamiento irracional inicial y reformularlo de una manera que sea realista. Por ejemplo, si el pensamiento irracional es que lo despedirán si no duerme y rinde lo mejor que puede, reformúlelo de una manera que se ajuste a lo que sucedió en el pasado en sus ataques de insomnio: "Puede que no me desempeñe lo mejor posible" en el trabajo y puede que esté irritable, pero pasará este día sin que me despidan". **Consideré también desacreditar los mitos que no necesariamente se relacionen con su sueño.** Reconozca que es posible que no necesite ocho horas de sueño, un pensamiento que podría haber guiado su percepción del sueño perfecto y la incapacidad de alcanzar este santo grial. Un estudio reciente realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington mostró que el "punto dulce" del sueño es de seis horas y media, donde el rendimiento cognitivo se mantiene estable a lo largo del tiempo. Además, recuerde que acostarse temprano puede ser perjudicial porque su incapacidad para conciliar el sueño en ese momento puede hacer que la conexión entre la cama y el sueño sea menos sólida.

En su lugar, reconozca que su mejor opción en esta situación es prolongar el tiempo que se acuesta, de modo que no sólo pueda desarrollar un mayor impulso homeostático para dormir, sino también cortar los vínculos entre su insomnio y el entorno de la cama o el dormitorio. **Al observar específicamente el impulso homeostático para dormir, es posible que vea que las noches en que no durmió bien en realidad condujeron a mejores noches posteriormente.** Esto se debe a que el impulso de dormir ha tenido tiempo de acumularse y, naturalmente, lo pone a dormir. La adenosina es una importante sustancia inductora del sueño que se acumula naturalmente en nuestro cerebro. Una vez que ha alcanzado un umbral con concentraciones cada vez más altas, inhibe la excitación y provoca somnolencia. Conduce a un aumento de la presión del sueño y al posterior sueño de rebote.

TIME

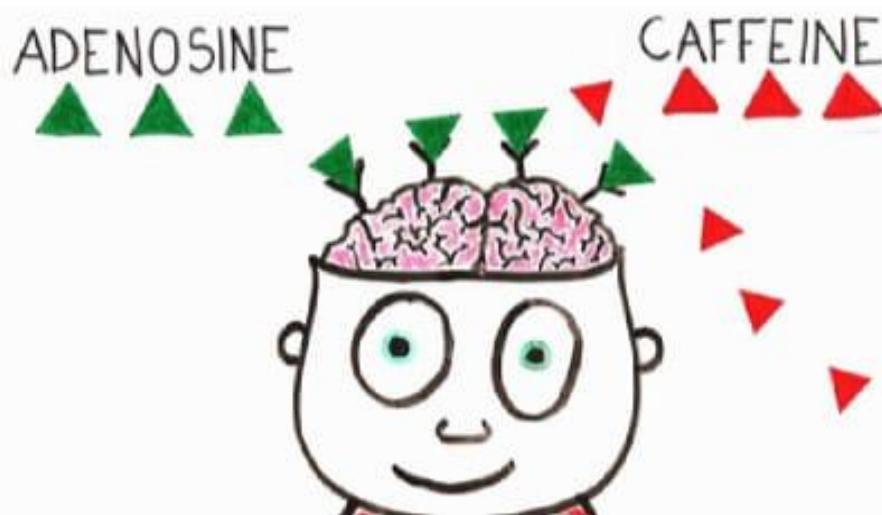
Trá d uc c i ón

En otras palabras, la adenosina es como un medicamento natural para dormir que produce nuestro cerebro para garantizar que nos quedemos dormidos si no hemos dormido durante un tiempo. En esencia, este compuesto nos dice que "dejemos ir" y dejemos que las cosas sigan su curso, naturalmente.

Otro método que he encontrado cada vez más útil pero más difícil de comprender cuando se trata de insomnio es contrarrestar el catastrofismo llevándolo al límite. Cuando empiece a preocuparse, presente el mantra de "al diablo con todo", para que pueda encontrar la paz en sus preocupaciones. Esencialmente, si ya está pensando que su vida se ha ido o le irá mal, no tiene nada que perder. Este enfoque lleva el catastrofismo a un grado tan extremo que, cuando llega el momento de preocuparse, ya se ha encontrado con el peor de los casos y lo acepta.

La mayoría de las personas tienen dificultades para imaginar sus vidas como "desordenadas" porque eso es lo que están tratando de evitar desesperadamente. Pero cuando usted ya ha hecho de esto una conclusión inevitable, ya se ha soltado; úselo a su favor e invírtalo. Como dijo una vez el antiguo filósofo y escritor chino Lao Tse: "Cuando dejo ir lo que soy, me convierto en lo que podría ser".

Así que déjese llevar y deje que el sueño haga lo suyo, como estaba destinado a hacerlo.



<https://time.com/6253219/how-to-stop-catastrophic-thinking-sleep/>



co
n
t
AC
tó

[https://www.
uhipocrates.edu.
mx/REBICS](https://www.uhipocrates.edu.mx/REBICS)



boletin.rebics@
gmail.com



Red de Bibliotecas
de la Región
Centro Sur