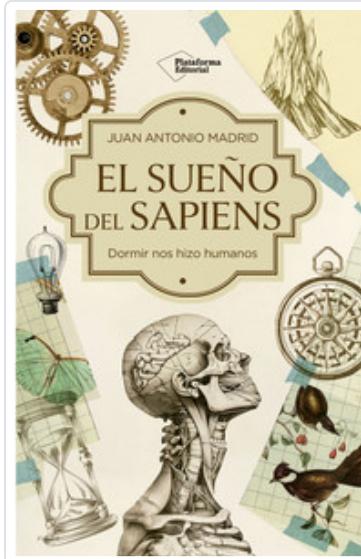


# SUEÑO DEL SAPIENS. DORMIR Y SOÑAR NOS HIZO HUMANOS



MADRID, JUAN ANTONIO

## SINOPSIS

En pleno siglo XXI, dormir bien se ha convertido en un acto de resistencia. Y, sin embargo, el sueño ha sido esencial desde los albores de la humanidad. ¿Qué papel ha jugado el descanso en la evolución del Homo sapiens? ¿Cómo ha moldeado nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestro pensamiento? Juan Antonio Madrid, pionero en cronobiología en España, ofrece una visión integral del sueño que combina ciencia, historia y conciencia social. A través de un lenguaje accesible y un enfoque riguroso, El sueño del sapiens nos revela por qué dormimos, cómo lo hacemos y qué consecuencias tiene ignorar nuestras necesidades biológicas más básicas. Un ensayo revelador, divulgativo y profundamente humano que nos invita a reconectar con uno de los actos más naturales ?y menos valorados? de nuestra especie. ...

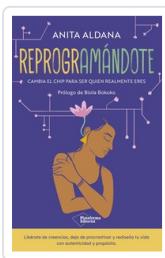


Editorial	PLATAFORMA
	EDITORIAL
Materia	EVOLUCION
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791387813314
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	140x220x23 mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Fecha de lanzamiento	02/10/2025

## Títulos relacionados



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA, AMOR, LÍMITES Y RESILIENCIA  
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE.  
CAMBIA EL CHIP  
PARA SER QUIEN  
REALMENTE ER  
ALDANA, ANITA



EDAD NO  
IMPORTA, LA  
ROMERO, DRA.  
CARMEN



RESISTIR  
SAQUE, SALOME