

Cinco evidencias científicas sobre el mundo del sueño, por Escuela de Postgrado de Psicología

La interpretación de los sueños es algo que al ser humano siempre le despierta curiosidad e intriga. La Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría, centro formativo online especializado en formación superior en estos ámbitos, explica cinco evidencias demostradas por la ciencia sobre el mundo del descanso y el sueño

Aunque el Psicoanálisis se ha ocupado de estudiarlos desde hace ya tiempo, hay pocas evidencias científicas que expliquen el por qué de los sueños con cosas tan concretas y nítidas mientras llega el sueño profundo.

Sin embargo, la [Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría](#), centro formativo online especializado en formación superior en estos ámbitos, revela 5 aspectos curiosos sobre los sueños demostrados por la ciencia.

Además del Psicoanálisis, la ciencia también ha investigado sobre la aparición de los sueños y su composición. Aunque aun no se tenga un conocimiento científico completo sobre su naturaleza, se han llegado a ciertas conclusiones sobre ellos. Son las siguientes:

De media, se sueña más de 6 años en una vida

Está demostrado científicamente que los humanos sueñan todas las noches. Lo hacen incluso aquellas personas que dicen no hacerlo. Lo que ocurre es que al día siguiente no lo recuerdan. Así que se sueña en ciclos que duran entre cinco y veinte minutos. En total, si se suman todos estos periodos de tiempo, el resultado es que se llegan a soñar aproximadamente 6 años completos.

Sueños usuales

Aunque parece extraño, existen evidencias científicas que afirman el tipo de sueño que todo el mundo tiene o ha tenido alguna vez. Aunque la experiencia personal ejerce una gran influencia sobre cada uno, hay ciertos temas que a pesar de las diferencias culturales están muy presentes en todos.

Según estas averiguaciones, todos los humanos sueñan alguna vez que alguien les persigue, les ataca o que se caen. Y, aunque suene tópico, también es muy común soñar con encontrarse desnudo ante una gran audiencia o soñar en que es imposible moverse.

Los sueños son diferentes según el género

Después de varias investigaciones se ha demostrado que las mujeres y los hombres no sueñan de la misma manera. Las mujeres tienden a tener sueños más largos que los hombres, más complejos y más nítidos, con más detalles,

situaciones y personas. En cambio, en el lado opuesto, los hombres tienen sueños cortos con frecuencia con escenas violentas. Además, según estas evidencias científicas, parece que los hombres suelen soñar más con otros hombres y las mujeres con personas de ambos sexos por igual.

¿Por qué no se recuerda un sueño al despertar?

Por mucho que uno se esfuerce, es imposible recordar todo lo que se sueña durante la noche. Lo cierto es que tras varios estudios realizados por el científico Allan Hobson, investigador especializado en el sueño, se ha constatado que el 95% de los sueños se olvidan al momento de despertar. Así, ¿por qué no se puede recordar nada? Resulta que el cerebro digiere de manera distinta la información mientras está durmiendo.

Gracias a los numerosos escáneres cerebrales realizados en personas dormidas profundamente, se ha visto cómo los lóbulos frontales, encargados de gestionar la memoria y los recuerdos, no funcionan mientras se sueña. Por esta razón, la información no llega nunca al baúl de los recuerdos.

Se puede controlar el sueño si se es consciente

En efecto, existen evidencias científicas que dicen que se puede controlar lo que se sueña si se es consciente de ello. Es lo que se conoce como sueños lúcidos. Es lo que ocurre cuando se sabe que se está soñando. Hay individuos que suelen tener esta clase de sueños y por lo tanto son capaces de controlar lo que está experimentando. De echo, el 50% de las personas recuerda haber vivido un sueño lúcido.
