

5 Hechos científicos sobre los sueños



A lo largo de la historia humana, los sueños siempre han sido un tema misterioso, y en realidad sabemos poco al respecto pero la ciencia ha tratado de conocer un poco más de ellos:

1. La lógica del sueño es neurológicamente lógica

La actividad de tu cerebro es muy diferente cuando estás dormido, lo que arroja algo de luz sobre la naturaleza de los sueños. Para empezar, tu corteza visual primaria está fuera de servicio durante el sueño (porque tus ojos están cerrados), pero tu corteza visual secundaria (que normalmente interpreta fuera de los estímulos visuales) sigue despierta, tratando de dar sentido a las imágenes que tu cerebro está evocando.

Tu sistema límbico (hipocampo y fornix) es el principal centro de control de tus emociones, y se vuelve especialmente activo durante tus sueños. Esto explica por qué los sueños son tan emocionalmente cargados, y a menudo se enfrentan a sentimientos de peligro inminente. Mientras tanto, la corteza prefrontal dorsolateral, que controla la lógica y la racionalidad, está prácticamente inactiva

2. También sueñas durante el sueño “no REM”

Ahora todo el mundo sabe que categorizamos el sueño humano en cinco etapas: algunas etapas profundas con nombres de números aburridos, y REM, famosa responsable del tiempo de sueño. Investigaciones aseguran que el sueño también ocurre durante el sueño no-REM (abreviado con astucia como NREM). Sin embargo, el sueño REM es la etapa más cercana a la vigilia, por lo que es más probable que recuerdes los sueños REM que los de NREM.

3. El dolor puede aparecer en los sueños

Aunque nunca se ha demostrado que los propios sueños pueden producir dolor, algunos estudios han sugerido que el dolor en el mundo real puede incorporarse a los sueños. En resumen, el dolor trasciende de la barrera entre despertar y soñar la vida, aparece en nuestros sueños relativamente sin transformar.

4. Los sueños te ayudan a aprender

¿Has oído la teoría de poner algo que quieres aprender mientras duermes? Bueno, en realidad funciona, eso se debe a que tu cerebro aprende mientras duermes, gracias a un proceso que el profesor de neurociencia de Harvard, Robert Stickgold, llama reprocesamiento de memoria fuera de línea.

La lógica es la siguiente: Cada vez que haces una memoria, esa nueva información tiene que transferirse entre varias partes diferentes de tu cerebro para permanecer por un tiempo, y esos mismos patrones corresponden con los patrones de actividad cerebral durante el sueño.

5. Los sueños afectan tu estado de ánimo

Probablemente ya lo has experimentado: lo que sueñes puede proyectarse a la mañana siguiente, para bien o para mal. Pero hay más que eso. Se ha encontrado que el “estado de ánimo del día y las interacciones sociales” se correlacionan con los detalles de los sueños – aunque los patrones universales a través de los sueños son casi imposibles de cuantificar confiablemente.

Fuente: muyinteresante.