



Datos interesantes sobre los sueños

1.- Te olvidas el 90% de tus sueños. Sí, cinco minutos después de levantarte, ya te olvidaste la mitad, y tras diez minutos, se te fue el 90%

2.- Los ciegos también sueñan

La gente que perdió la vista después de nacer, puede ver imágenes en sus sueños. Por otro lado, la gente que ya nació ciega, no ve imágenes, pero sus sueños son igualmente vívidos, e involucran a sus otros sentidos: oído, olfato, tacto.

3.- Todo el mundo sueña

Todos los seres humanos, exceptuando aquellos con extremos desórdenes psicológicos, sueñan. Si crees que no sueñas, es porque simplemente olvidas tus sueños.

4.- Sólo vemos caras conocidas

En nuestros sueños nunca veremos caras que no conocemos, nuestro cerebro no inventa caras. Eso sí, es probable que veamos algunas que no reconocemos, porque es de gente que vimos quizás sólo una vez, pero nuestro cerebro la guardó, como guarda las cientos de miles de caras que vemos durante nuestra vista, así que no se preocupen, nuestros sueños no se van a quedar sin actores rápido.

5.- No todos sueñan a todo color

El 12% de la gente sueña exclusivamente en blanco y negro. Estudios realizados entre 1915 y 1950 afirmaban que la mayoría de los sueños eran en blanco y negro, pero estos resultados empezaron a cambiar en la década del sesenta. Hoy en día, sólo el 4,4% de los sueños de gente menor a 25 años, son en blanco y negro. Estudios recientes sugieren que estos cambios pueden estar relacionados con el cambio de blanco y negro a color, de la televisión.

6.- Los sueños son simbólicos

Si sueñas sobre algún tema en particular, es común que el sueño no sea sobre eso. Los sueños hablan en un lenguaje muy simbólico. Cualquier símbolo que tomes de un sueño, es muy probable que simbolice alguna otra cosa.

7.- Emociones

La emoción más común que se experimenta en los sueños, es la ansiedad. Además, las emociones negativas son más comunes que las positivas.

8.- Sueños por noche

Puedes tener entre cuatro y siete sueños en una sola noche. En promedio, sueñas entre una y dos horas por noche.

9.- Los animales también sueñan

Tras realizárseles varios estudios, se comprobó que los animales muestran, mientras duermen, las mismas ondas cerebrales que los humanos. No es raro ver a un perro dormido que empieza a

mover las patas como si estuviese corriendo; o hacer sonidos como si estuvieran persiguiendo algo o a alguien.

10.- Parálisis corporal

Durante el REM (etapa que ocupa entre el 20% y 25% del total del tiempo en que dormimos) el cuerpo es paralizado por un mecanismo en el cerebro para prevenir que los movimientos que ocurren en el sueño, los haga el cuerpo. Sin embargo, es posible que ese mecanismo sea activado antes, durante, o incluso después del sueño, mientras el cerebro se despierta.

11.-Incorporación a los sueños

Nuestro cerebro es capaz de captar cualquier estímulo externo e incorporarlo al sueño. Por eso, muchas veces, en nuestros sueños escuchamos un sonido proveniente de la realidad y lo incorporamos como viene al sueño que estamos teniendo. Por ejemplo, y esto lo probé yo con mi hermano, si ven que una persona está hablando cuando está dormida, háganle preguntas relacionadas con el tema del que está hablando, y verán que les contestan, ya que lo interpretan como que esa pregunta la hace alguien desde su sueño. Fascinante, ¿no?

12.- Los hombres y las mujeres sueñan distinto

Al revés de lo que muchos podrían creer, los hombres sueñan más con otros hombres. Alrededor del 70% de las personas que aparecen en el sueño de un hombre, son otros hombres. Por otro lado, los sueños de las mujeres están más repartidos, suelen soñar con la misma cantidad de hombres que de mujeres. Además, los hombres suelen tener emociones más agresivas en los sueños, que las mujeres.

13.- Sueños precognitivos

Varias encuestas realizadas a grandes grupos de personas muestran que entre el 18% y el 38% de la gente experimentó al menos un sueño precognitivo, y que el 70% ha experimentado un déjà vu. La gente que cree que los sueños precognitivos son posibles, es aún más grande, yendo desde el 63% hasta el 98%.

14.- Incompatible

Si estás roncando, entonces no puedes estar soñando. No se pueden hacer las dos cosas a la vez.

15.- Orgasmos en los sueños

Puedes experimentar un orgasmo en tus sueños. Sí, no sólo puedes tener sexo en tus sueños tan placentero como en la vida real, sino que también puedes experimentar un orgasmo tan intenso como uno real. Todas las sensaciones que se sienten durante el sueño lúcido pueden ser tan placenteras e intensas como las experimentadas en la vida real.