

TENDENCIAS

10 curiosidades sobre los sueños que quizás no sabías

El Ciudadano · 9 de junio de 2015



Los sueños han sido desde hace largo tiempo objeto de estudios y especulaciones que no han podido demostrarse. Estos son 10 datos sobre ellos que probablemente desconocías.



- 1. Cuando soñamos, nuestra actividad cerebral aumenta:** Nuestro cerebro muestra más actividad mientras dormimos.
- 2. Tenemos más de un sueño cada noche:** Cada persona tiene entre 4 y 6 sueños distintos cada noche.
- 3. Hay gente que sueña en blanco y negro:** Se calcula que un 12 % de la sociedad sueña en blanco y negro.
- 4. Se puede aprender a controlar los sueños:** Se trata de un método denominado 'sueños lúcidos', y se caracterizan por que el soñante es consciente de que está soñando, siendo capaz de alterar la lógica de su sueño.
- 5. Reaccionamos en los sueños como si estuviéramos despiertos:** Nuestra personalidad sigue siendo la misma, mientras soñamos.
- 6. Muy común el sonambulismo:** El sonambulismo es un caso de desorden del sueño, por el que las personas que lo padecen tienen experiencias en el mundo real sin ser conscientes de ello.

7. Los animales también sueñan: Los estudios realizados en animales han revelado la presencia de las mismas ondas cerebrales que en los humanos durante los sueños.

8. La parálisis del sueño: Este fenómeno puede producirse tanto en el momento de comenzar a dormir o en el de despertarse, y viene acompañada de una gran angustia producida por la imposibilidad de realizar ningún movimiento.

9. Los ciegos también sueñan: Todos los seres humanos sueñan, incluso aquellos que creen no poder por no recordar nunca los sueños, lo que ocurre es que simplemente no se acuerdan de lo que han soñado.

10. No se puede leer o saber la hora mientras soñamos: Se piensa que la gran mayoría de personas son incapaces de leer o de distinguir la hora en un reloj mientras sueñan.

Fuente: [El Ciudadano](#)