

15 datos curiosos que probablemente no conocías sobre los sueños

El Ciudadano · 27 de julio de 2015



A continuación te presentamos 15 datos curiosos que resultan bastante interesantes, todo lo que el mundo de los sueños esconde y probablemente NO lo sabías, vamos que nunca está de más saber un poco más de una de las actividades más placenteras que existe, echa un vistazo a continuación:

1. Sólo cinco minutos después de despertar ya habrás olvidado la mitad de tu sueño, y luego de diez, el 90 por ciento se habrá ido. Así que sólo recordarás un 10 por ciento de lo que en realidad soñaste.



2. Difícil de creer, pero las personas ciegas, también sueñan. Aquellos que nacieron y después quedaron ciegos, sin importar la causa, pueden ver imágenes al soñar. Por otra parte, los que nacieron sin el sentido de la vista no pueden apreciar imágenes, sin embargo tienen sueños igual de vívidos, estos incluyen sus sentidos más desarrollados: el oído, el olfato y el tacto.

3. Absolutamente todos sueñan. A excepción de las personas quienes sufren algún desorden mental, todos los seres humanos sueñan aunque no lo recuerden.



4. Durante nuestros sueños sólo vemos rostros que ya conocemos. Nuestra mente no inventa caras, éstas son reales. Rostros de personas que hemos visto en nuestra vida pero quizá no recordemos. Miles de rostros han sido archivados en nuestra mente, contamos con un suministro de personas con las que nos hemos cruzado en el camino, por eso el cerebro utiliza esta información durante los sueños.

5. No todos sueñan en colores, el 12 por ciento de las personas videntes sueñan exclusivamente en blanco y negro. Los demás sí sueñan a color. Durante la primera mitad del siglo XX, estudios sostenían la idea de que todos los sueños eran en blanco y negro, fue hasta 1960 que los resultados cambiaron. En la actualidad sólo el 4.4 por ciento de los sueños de menores de 25 años son en blanco y negro. Recientemente, investigaciones han dicho que estos cambios pudieron haber sido alterados por el cine y la televisión, pasando del blanco y negro al color.

6. Soñar con un tema en particular no significa que se trate de eso, los sueños tienen un lenguaje simbólico.

7. La emoción más común al soñar es la ansiedad, pues es más frecuente que se sientan emociones negativas durante los sueños.

8. Se puede soñar en promedio de una a dos horas cada noche, y durante éstas se producen de cuatro a siete sueños.

9. Estudios que se han realizado en diferentes animales demuestran que las ondas cerebrales, mientras duermen, son iguales a las de los humanos, esto quiere decir que ellos también sueñan. Si se observa a un perro dormir se pueden apreciar movimientos y sonidos como si estuviera persiguiendo a alguna presa.

10. El sueño REM (Rapid eye movement) es una etapa normal del sueño que se caracteriza por movimientos rápidos de los ojos, como señala su nombre en inglés. En adultos, el sueño REM ocupa al menos un 20-25 por ciento del sueño total, alrededor de 90 a 120 minutos de una noche. Lo curioso es que durante el REM, el cuerpo se paraliza con el fin de evitar que los sueños causen que el cuerpo físico se mueva. Posiblemente, esto se activa antes, durante o después del sueño normal.

11. La mente interpreta los estímulos externos que nuestros sentidos perciben cuando dormimos, haciéndolos parte de nuestros sueños; esto quiere decir que muchas veces, cuando soñamos, escuchamos un sonido de la realidad y lo incorporamos al inconsciente.

12. Los hombres tienden a soñar con otros hombres, casi un 70 por ciento de los personajes con los que sueñan son del mismo sexo, así como suelen tener más emociones agresivas. Por otra parte, las mujeres sueñan con hombres y mujeres en el mismo porcentaje.

13. Encuestas indican que existe un porcentaje entre 18 y 38 por ciento de personas quienes han experimentado sueños premonitorios, mientras que el 70 por ciento experimenta un déjà vu. Entre el 63 y 98 por ciento de la gente cree que los sueños de precognición o premonitorios son posibles.

14. Es imposible soñar mientras se ronca.

15. No sólo se experimentan sueños íntimos placenteros, también se puede sentir éxtasis tan fuerte como en la realidad mientras se sueña, las sensaciones sentidas como el tacto, gusto y placer pueden alcanzar el mismo nivel que las sensaciones en el mundo real.

Vía: <http://difundir.org>

Fuente: El Ciudadano