

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Estudio revela que los sueños pueden utilizarse para resolver problemas

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015





Una misma tarea, sea cual sea, puede ser muy fácil de resolver en horas matutinas, pero puede llegar a ser complicada en horas tardías de nuestras jornadas, con el cansancio del día sobre los hombros, pero, ¿por qué?

Tendemos a concebir el sueño como un estado de pasividad, como un período de recuperación del cuerpo, caracterizado por un estado de conciencia alterado, relajación muscular y una baja en la actividad metabólica que reduce nuestra temperatura corporal (por eso usamos cobijas). Sin embargo, investigaciones recientes afirman que el sueño, lejos de ser un simple letargo en el que el cuerpo no tiene actividad alguna, es un proceso altamente activo.

Increíble que desde el 360 a. C, en “De somno et vigilia” ([“Acerca del sueño y la vigilia”](#)), [Aristóteles](#) ya vislumbraba el sueño como un proceso altamente activo que promueve la instauración del sentido común. El sueño y la vigilia se complementan, no hay uno sin otro, uno no es mejor que otro, ni uno más activo o más pasivo que el otro.

Resulta lógico pensar que el sueño debe servir para algo más que un simple descanso, por eso se ha conservado a lo largo de la evolución y existe en mamíferos, aves, reptiles, anfibios, peces e insectos.

El descanso tiene numerosas consecuencias en el desempeño del ser humano en su vida activa: reafirma los recuerdos, la memoria a corto y largo plazo y juega un papel en la asimilación de la información nueva. Recuerda tal vez el proceso de la desfragmentación en las PCs, en el cual la computadora reordena toda la información y la clasifica de manera que el acceso a ella sea más rápido y eficaz, liberando también espacio en el disco duro. Sí, el sueño sería entonces la tecnología más avanzada que poseemos para organizar nuestras mentes.

Si el sueño nos ayuda a reordenar la información nueva incorporándola a la ya existente eso implica que tendremos más claridad, mejor toma de decisiones y mejor juicio.

De hecho, desde el punto de vista biológico, el sueño se caracteriza por un estado de anabolismo en el cual el sistema construye nuevas moléculas, repara daños a nivel de nervios, esqueleto y músculos. Así que el sueño, de pasivo, no tiene nada.

Científicos de la [Universidad de Lancaster \(Reino Unido\)](#) encontraron que las personas que tienen un buen descanso nocturno pueden resolver problemas con alto grado de dificultad a la mañana siguiente con mucha más facilidad que las personas que tratan de resolver dichos acertijos por la noche, sin haberse beneficiado de un buen descanso.

Los científicos describieron que existe un número finito de maneras de resolver problemas o acertijos, o cualquier situación en la vida, y que el sueño puede ayudarnos a encontrar esas maneras conservadas para afrontar una situación. Es decir, podemos resolver problemas actuales empleando soluciones previamente ya utilizadas para otros problemas. Una suma, sea cual sea, siempre se resolverá añadiendo el valor de los números en cuestión. No hay otra forma de hacerlo. Aunque los números sean distintos, el procedimiento siempre es el mismo.

El sueño ayuda al humano a reformular el problema, traduciéndolo a otro lenguaje tal vez más entendible, como cuando nos explicaban sumas con manzanas o con los dedos de las manos. Es, por así decirlo, una fuente de útiles metáforas para despertar nuestra comprensión en diferentes niveles de la conciencia.

Así que, ante un problema de cualquier índole, no es descabellado “consultarlo con la almohada”.

Fuente: [El Ciudadano](#)