



Nuestras inquietantes imagenes oníricas

Psicología, 17/08/2014



Desde que el hombre toma consciencia de su vida psíquica, el sueño desempeña un papel esencial en su mundo interior y condiciona no solamente sus relaciones con la sociedad sino también su visión del tiempo, del espacio, de la existencia.

Soñar es un proceso mental involuntario en el que se produce una reelaboración de informaciones almacenadas en la memoria, generalmente relacionadas con experiencias vividas por el soñante los días o meses anteriores. El soñar nos sumerge en una realidad virtual formada por imágenes, sonidos, pensamientos y/o sensaciones. Los recuerdos que se mantienen al despertar pueden ser simples (una imagen, un sonido, una idea, etc.)

o muy elaborados. Los sueños más elaborados contienen escenas, personajes, escenarios y objetos. Se ha comprobado que puede haber sueños en cualquiera de las fases del dormir humano. Sin embargo, se recuerdan mejor los sueños y estos son más elaborados en la llamada fase **MOR** (Movimiento ocular rápido; en inglés, REM: *Rapid Eye Movement*), que tiene lugar en el último tramo del ciclo del sueño.

Investigadores de la Sociedad Max Planck para el Avance de la Ciencia (MPG) de Alemania, en colaboración con científicos del hospital Charité de Berlín, han conseguido por vez primera analizar la actividad del cerebro durante sueños específicos.

Según publica la MPG en un comunicado, los autores de la investigación fueron capaces de hacer estas mediciones gracias a la ayuda de soñadores lúcidos, es decir, de individuos que son conscientes de que están soñando, y también capaces de alterar el contenido de sus sueños.

El estudio consistió en medir la actividad neuronal de estas personas durante movimientos soñados, aunque voluntarios, y compararla con la actividad cerebral registrada durante la ejecución de movimientos reales, llevados a cabo en estado de vigilia.

A los soñadores se les pidió, en primer lugar, que tomaran conciencia de su sueño mientras dormían en el interior de un escáner de resonancia y que, cuando alcanzasen ese estado de lucidez, lo comunicasen a los investigadores mediante movimientos oculares.

Además, los científicos pidieron a estos individuos que, mientras soñaban, apretaran repetida y voluntariamente su puño derecho y, después, también su puño izquierdo, durante un periodo de diez segundos.

Estas acciones permitieron a los autores del estudio registrar el acceso al denominado sueño REM, una fase en la que los sueños son percibidos de manera particularmente intensa. El registro fue hecho con la ayuda de un electroencefalograma (EEG). Los científicos pudieron también detectar el inicio de la fase lúcida del sueño con esta misma tecnología.

A partir de ese momento, los investigadores midieron la actividad cerebral correspondiente a la parte del sueño en el que los

soñadores cerraban sus puños. Esta actividad, aunque onírica, provocó que se pusiera en marcha una región de la corteza senso-motora del cerebro que es responsable de la ejecución de movimientos reales durante la vigilia. El efecto fue directamente comparable con la actividad neuronal que se produce cuando una persona mueve la mano estando despierta, afirman los científicos.

La coincidencia entre los registros de la actividad cerebral durante el sueño y los registros durante la realización de acciones concretas demuestran que el contenido de los sueños puede ser medido. Pero, además, según explica uno de los autores del estudio, el investigador del Instituto Max Planck de Psiquiatría, Martin Dresler, la combinación de la tecnología EEG con avanzadas técnicas de registro de imágenes de la actividad cerebral y con soñadores lúcidos permitiría medir los patrones de actividad del cerebro incluso durante percepciones visuales oníricas.

Por otra parte, los científicos, ayudados por una técnica conocida como espectroscopia del infrarrojo cercano, consiguieron observar una actividad incrementada en una región del cerebro que juega un importante papel en la planificación de los movimientos.

Michael Czisch, otro de los autores del estudio afirma que todos los datos obtenidos sugieren que “nuestros sueños no son como el “cine”, en el que simplemente observamos lo que sucede de manera pasiva, sino que implican una actividad cerebral que está vinculada con el contenido de lo que estamos soñando”.

El cerebro es un generador de estados oníricos. Cuando se activan regiones implicadas en los sueños, se desencadena información que el cerebro trata de ordenar a través de un proceso fisiológico. La región implicada es el pontino. Cuando una persona sueña, células nerviosas del bulbo raquídeo llamadas pons son cuarenta veces más activas. Se propone que son las responsables de iniciar el conocido MOR (Movimiento Ocular Rápido) o REM (en inglés) y las imágenes oníricas (a través de la activación de los centros visuales del cerebro).

El absurdo de los sueños, lo incoherente, lo inverosímil no es más que la falla del cerebro por integrar adecuadamente su propia información. El cerebro, tras recibir la información proveniente de los ojos en la fase de movimientos oculares rápidos, intenta compararla con la fuente de datos disponibles en la memoria a corto plazo si no encuentra imágenes con las que se pueda asociar conforma “fotos” sueltas incomprensibles.

Así que tranquilos las pesadillas son solo imágenes suelta sin ordenar de nuestra memoria. Feliz día

FUENTE:

http://www.tendencias21.net/Cientificos-miden-por-vez-primera-el-contenido-de-los-suenos_a8340.html

<http://pacotraver.wordpress.com/psicofisiologia-e-ideosemantica-del-sueno/>