

Distintos especialistas alertan:

# Soñar es bueno, pero recordar varios sueños de la misma noche es síntoma de mal dormir

El tener memoria de lo que se sueña cambia con la edad, pero también se relaciona con un sueño ligero. A quienes recuerdan las experiencias oníricas, se les aconseja anotar al despertar aquello de lo que se tiene memoria, ya que puede ser de ayuda en procesos psicológicos.

MANUEL HERNÁNDEZ

**D**ormir es fundamental para la vida. Pero existen algunas dudas sobre los sueños: ¿Todos soñamos? ¿Por qué hay personas que recuerdan sus sueños y otras no? ¿Y quienes sueñan más, duermen mejor?

Un estudio realizado por investigadores de la Escuela de Estudios Avanzados IMT de Lucca, en colaboración con la U. de Camerino (ambas de Italia), y publicado en *Communications Psychology*, investigó los factores que influyen en el "recuerdo de los sueños", que significa la capacidad de recordar los sueños al despertar, y descubrió que ciertos rasgos individuales y determinados patrones de sueño influyen en este fenómeno.

Entre 2020 y 2024 se realizó el análisis con 217 participantes de 18 a 70 años, a quienes registraron sus sueños durante 15 días mientras hacían un seguimiento de sus datos cognitivos y de sueño mediante dispositivos portátiles y pruebas psicométricas.

Se descubrió, por ejemplo, que las personas con una actitud positiva hacia los sueños y una tendencia a divagar tenían muchas más probabilidades de recordar sus sueños.

Por otro lado, los individuos que experimentaban períodos más largos de sueño ligero tenían más probabilidades de despertarse recordando sus sueños.

Además, contrario a lo que se



Un estudio italiano asegura que durante el invierno se recuerdan menos los sueños. Según los expertos, se debe a que durante ese período del año se duerme mejor y los ciclos del sueño podrían interrumpirse menos.

pensaría, los participantes más jóvenes mostraban mayores tasas de recuerdo de los sueños, mientras que los mayores experimentaban a menudo "sueños blancos" (sensación de haber soñado sin recordar ningún detalle), lo que según el estudio sugiere cambios relacionados con la edad en los procesos de memoria durante el sueño.

¿Otro dato? El análisis también destacó que las personas recordaban menos los sueños en in-

vierno que en primavera.

Giulio Bernardi, autor principal y profesor de Psicología General en la Escuela IMT, asegura que los resultados "sugieren que el recuerdo de los sueños no es una mera cuestión de azar, sino un reflejo de cómo interactúan las actitudes personales, los rasgos cognitivos y la dinámica del sueño". Y agrega que "tienen implicaciones para explorar el papel de los sueños en la salud mental y en el estudio de la conciencia

humana".

La directora del Centro del Sueño UC, Carolina Aguirre, explica que recordar los sueños tiene relación con el ciclo del sueño y detalla que "depende de en qué etapa de este ciclo despertaste o si despertaste (durante la noche)".

Según Aguirre, "todos soñamos, pero no todos nos acordamos". Sin embargo, "una persona que duerme de corrido no se acuerda de todo lo que soñó, no

## Tener registro

La psicóloga clínica Ana María Rodríguez recomienda a sus pacientes tener una libreta donde anotar los sueños al despertar, "porque luego se olvida y puede ser útil para trabajar en las sesiones de psicoterapia". Por su parte, Camilo Bastías, psicólogo del Centro Cetep, explica que "sirve anotarlos porque pueden venir de alguna experiencia emocional difícil o para procesar emociones que vivimos durante el día". También dice que pueden ser "la manifestación de deseos o impulsos ocultos". Y añade que "generalmente las personas buscan dárles un significado, pero está ligado a nuestras emociones y recuerdos".

ñando y despertaron varias veces y sienten que no descansaron" es porque tienen el sueño frágil: "Están durmiendo fragmentado, aunque conscientemente no se hayan despertado", precisa. De hecho, ella lo utiliza en consulta como un indicador de posibles trastornos del sueño o sueño fragmentado.

Por otro lado, los expertos en salud mental explican que los sueños son algo a lo que poner atención y muchas veces su análisis tiene beneficios para las personas.

La psicóloga clínica Ana María Rodríguez asegura que "los sueños son importantes para acceder a temas inconscientes, conflictos no resueltos; traen información muy interesante para poder conocerlos".

En ese sentido, precisa que lo relevante es reflexionar sobre lo que podría significar un sueño para cada persona y agrega que "traen un gran material para poder analizar en conjunto con un especialista, muchos símbolos y situaciones pasadas no resueltas".

Coincide Jennifer Conejero, psicóloga infantojuvenil de Clínica Santa María, quien asevera que los sueños son importantes porque "pueden darnos información sobre estados mentales". Y lo ejemplifica con trastornos como el estrés postraumático, donde puede haber sueños que recuerden el trauma o traten de "elaborarlo a nivel inconsciente".

porque durmió mal, sino al revés, porque durmió demasiado bien". Y, en ese caso, se recuerda solo su último sueño porque "el despertador justo pudo coincidir cuando se estaba en la etapa REM (la más profunda del sueño) de su último ciclo de sueño de la noche".

Por el contrario, la especialista asegura que aquellas personas que sueñan "muchas cosas" o que no pudieron descansar porque "estuvieron toda la noche so-