

## **DORMIO: LA NUEVA MÁQUINA QUE CONTROLA LOS SUEÑOS**

**Kay Gittermann M.**  
**Neuróloga Infantil**



**D**ORMIO es un sistema creado por el Instituto de Tecnología de Massachusetts y la Universidad de Harvard en EEUU a partir del 2018, que permite a las personas tener sueños más conscientes y controlar su contenido. Esta técnica se basa en detectar la parálisis del sueño en etapa REM, un estado natural en el que el cuerpo se relaja y la mente permanece despierta y luego interviene en la etapa Hipnagógica, es decir, entre el sueño y la vigilia, que es donde recordamos los sueños.

La idea de DORMIO nace del investigador Adam Haar Horowitz, quien, junto a sus colegas, exploraron la posibilidad de manipular el sueño de las personas para mejorar su creatividad, memoria y aprendizaje. Para lograr esto, diseñaron un dispositivo portátil que monitorea las fases del sueño y detecta cuando una persona está entrando en el estado de parálisis de la etapa REM a través de unos sensores en la cabeza y muñecas, luego el dispositivo emite una serie de estímulos auditivos de un robot en la cabecera que guía subliminalmente hacia un sueño más consciente, donde puede interactuar al usuario con su propio sueño. Esto

le permite al usuario de la máquina, entrar en un estado de semi-consciencia mientras sueña pero al mismo tiempo puede seguir las indicaciones para guiar su sueño desde afuera.

En este estado, la persona tiene la capacidad de recordar y controlar sus sueños en forma lúcida, lo que le brinda la oportunidad de explorar su subconsciente, mejorar su creatividad y resolver problemas de manera más efectiva, ya que se sabe, que durante los sueños fijamos la memoria de lo aprendido y lo vivido durante el día.

Los estudios muestran que los estímulos externos presentados durante el sueño también pueden influir en nuestro comportamiento mientras estamos despiertos, por lo que DORMIO puede influirnos de manera positiva pero también negativa, dependiendo de cómo se utilice.

Aunque DORMIO, aún se encuentra en fase experimental, esta tecnología promete revolucionar la forma en que entendemos el mundo de los sueños y nos permitiría tratar los trastornos de sueño y de ánimo, entender las pesadillas y programar el sueño que queremos al irnos a dormir... y a ti ¿qué te gustaría soñar?...