

Un estudio afirma que es posible hablar en tiempo real con una persona mientras sueña

Aunque soñar es una experiencia humana habitual, la ciencia aún no ha conseguido explicarla adecuadamente. Una nueva investigación señala que los individuos en sueño REM pueden interactuar y entablar una comunicación en tiempo real. El trabajo, que solo ha contado con la participación de 36 voluntarios, incluye cuatro experimentos realizados de forma independiente en varios países.

Verónica Fuentes

18/2/2021 17:00 CEST



Uno de los autores, Christopher Y. Mazurek, con el equipo que analizaba el sueño de los participantes. / Stephanie Kulke

Para Calderón de la Barca, “la vida es sueño, y los sueños, sueños son”. ¿Estaba en lo cierto el escritor barroco? Un [nuevo estudio](#) publicado esta semana en la revista *Current Biology* revela que una persona es capaz de percibir preguntas y darles respuesta si se encuentra en medio de un sueño lúcido, es decir, en el que se es consciente de estar soñando.

Los investigadores comprobaron que, mientras soñaban, las personas podían seguir instrucciones, realizar operaciones matemáticas sencillas, responder a preguntas de sí o no, o diferenciar entre distintos estímulos sensoriales. Es más, podían responder con movimientos oculares o contrayendo los músculos faciales. A esto lo denominaron ‘sueño interactivo’.

“El sueño interactivo proporciona una nueva forma de obtener conocimientos sobre los sueños, y puede tener ventajas sobre los informes retrospectivos que la gente da después de despertarse, plagados de distorsiones y detalles olvidados”, explica a SINC **Ken Paller**, autor principal de este trabajo y experto de la Universidad de Northwestern (EE UU), que junto a su equipo intentó comunicarse con los participantes de su estudio mientras soñaban.

Los investigadores comprobaron que, mientras soñaban,
las personas podían seguir instrucciones, realizar
operaciones matemáticas sencillas, responder a
preguntas de sí o no, o diferenciar entre distintos
estímulos sensoriales

“Descubrimos que los individuos en **sueño REM** pueden interactuar y entablar una comunicación en tiempo real”, afirma. “También demostramos que son capaces de comprender preguntas, usar la memoria de trabajo (lo que implica almacenamiento y manipulación de información) y elaborar respuestas”.

El trabajo incluye **cuatro experimentos** realizados de forma independiente a **36 voluntarios** en los que intervinieron, además de la institución norteamericana, la Universidad de la Sorbona, en Francia, la Universidad de Osnabrück, en Alemania, y la Universidad de Radboud, en los Países Bajos.

“La combinación de los resultados de cuatro laboratorios distintos que utilizan enfoques diferentes atestiguan de forma más convincente la realidad de este fenómeno de comunicación bidireccional”, afirma **Karen Konkoly**, estudiante de doctorado de la Universidad de Northwestern y primera autora

del trabajo.

“De este modo, vemos que se pueden utilizar distintos medios para comunicarse”, continúa Konkoly. “Así, observamos como uno de los individuos que logró fácilmente la comunicación bidireccional tenía narcolepsia y frecuentes sueños lúcidos, y que entre los participantes había algunos con mucha experiencia en este tipo de sueños y otros no”.

Como puntualiza a SINC Kristoffer Appel, del equipo alemán: “Esta es la primera prueba científica de que se aprenden nuevos conocimientos durante el sueño: las tareas matemáticas eran desconocidas para los participantes al ir a dormir, pero recordaban (algunas) después de despertarse”.

“La mayoría de la gente puede pensar que esto no es posible: que las personas se despertarían cuando se les hiciera una pregunta o no responderían, pero que en ningún momento comprenderían una pregunta sin malinterpretarla”, añade Paller.



Karen Konkoly observa las señales cerebrales de un participante dormido en el laboratorio. / Foto cedida por la investigadora

Aplicaciones de este método

Los futuros estudios sobre el sueño podrían utilizar estos mismos métodos para evaluar las capacidades cognitivas entre el sueño y la vigilia: “El entrenamiento de habilidades atléticas y creativas también podría llegar a ser posible con esta técnica de sueño interactivo”, apunta Appel.

“Nuestro objetivo fue similar a encontrar una forma de hablar con un astronauta que está en otro mundo, pero en este caso el mundo está totalmente fabricado sobre la base de los recuerdos almacenados en el cerebro”, indican los autores.

Según el trabajo, fuera del laboratorio este método podría utilizarse para ayudar a las personas a resolver problemas durante el sueño. Eso sí, los autores insisten en que se necesitan estudios adicionales

Los experimentos de seguimiento llevados a cabo por los miembros de los cuatro equipos tienen como fin aprender más sobre las conexiones entre el sueño y el procesamiento de la memoria, y sobre cómo el primero puede afectar al segundo.

“Solo hemos necesitado unos pocos ejemplos para demostrar de forma convincente que la comunicación bidireccional es posible, y que puede ocurrir incluso en individuos con una mínima experiencia previa con los sueños lúcidos”, concluye Paller.

Según el trabajo, fuera del laboratorio este método podría utilizarse para ayudar a las personas a resolver problemas durante el sueño. Eso sí, los autores insisten en que se necesitan **estudios adicionales** para demostrar si realmente puede ser útil para pacientes con trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad, pesadillas, etc.

Referencia:

Konkoly et al.: Real-time dialogue between experimenters and

dreamers during REM sleep. *Current Biology*.

[https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(21\)00059-2](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(21)00059-2)

Este trabajo ha contado con el apoyo de la Mind Science Foundation, la National Science Foundation, la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS), la Hans-Mühlenhoff-Stiftung Osnabrück, una beca Vidi de la Organización Holandesa para la Investigación Científica (NWO) y la Acción COST CA18106.

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

PESADILLA | SUEÑO | REM | MEMORIA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)