

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК. 2025–2026 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ
ТЕКСТ ДЛЯ АУДИРОВАНИЯ

Las razones por las que algunas personas recuerdan sus sueños más que otras

Los sueños son algo que nos ocurre, pero la verdad es que no siempre recordamos. Por eso, el protagonista de esta noticia es un estudio publicado en la revista *Communications Psychology*, que analiza las razones por las que unas personas recuerdan los sueños y otras no.

¿Cómo se llevó a cabo este estudio? Pues mira, oyente, este estudio se realizó con 217 hombres y mujeres de entre 18 y 70 años, y se llevó a cabo entre los años 2020 y 2024. A estas personas les monitorizaron sus patrones de sueño mediante unos dispositivos y les hicieron evaluaciones psicométricas, cognitivas y electroencefalográficas. Además, todos los participantes tuvieron que llevar un registro de sus sueños.

¿Qué conclusiones sacaron? Pues mira, una de las principales conclusiones es que la capacidad para recordar un sueño depende de la vulnerabilidad de cada persona a la interferencia cognitiva. Tranquilo, yo tampoco entendí esto cuando lo leí. Así que veamos qué quiere decir.

Por explicarlo de manera sencilla, esa interferencia son todos los estímulos que tenemos y que nos hacen difícil concentrarnos en recordar lo que hemos soñado, como puede ser mirar la hora en el móvil, apagar la alarma o salir corriendo a trabajar. Así lo explica una de las responsables del estudio: “Es como estar en una habitación llena de gente gritando mientras intentamos escuchar a un amigo que susurra algo en una esquina y luego tratar de recordar lo que dijo”.

Entonces, cuanta más capacidad tengamos de ignorar esos factores externos, más posibilidades tendremos de recordar el sueño.

Otro factor que se extrae como conclusión en este estudio es que las personas que más recuerdan lo que han soñado, digamos que están más predispuestas al mundo de los sueños. Son personas que otorgan un significado a los sueños o que simplemente están interesadas en el hecho de soñar y se preguntan por sus características, su naturaleza y todo lo que los rodea. Además, también son más propensas a recordar los sueños aquellas personas que tienden a divagaciones internas y a reflexionar.

Pero hay otros factores interesantes, como la edad o las distintas estaciones del año. Resulta que las personas más jóvenes recuerdan más los sueños que las más mayores. Y los sueños tienden a recordarse más en primavera y en otoño que en invierno. Esto puede deberse a que hay estudios que indican que en invierno, cuando los días son más cortos, el sueño suele ser más profundo y menos interrumpido. Y parece ser que los sueños se recuerdan más cuando nos despertamos en medio de la

fase REM, por lo que, al ser un sueño más profundo, es menos probable que esto pase.

Algo interesante que dice una de las autoras de este estudio es que, aunque no se sepa por qué soñamos, sí que es cierto que recordar algunos sueños puede ser beneficioso para ayudarnos a procesar emociones, resolver problemas o fortalecer la memoria. Como dice ella: “Los sueños a menudo nos ayudan a enfrentar emociones, miedos y ansiedades, y recordarlos puede facilitar el aprendizaje a partir de experiencias pasadas y mejorar la regulación emocional”.