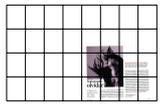
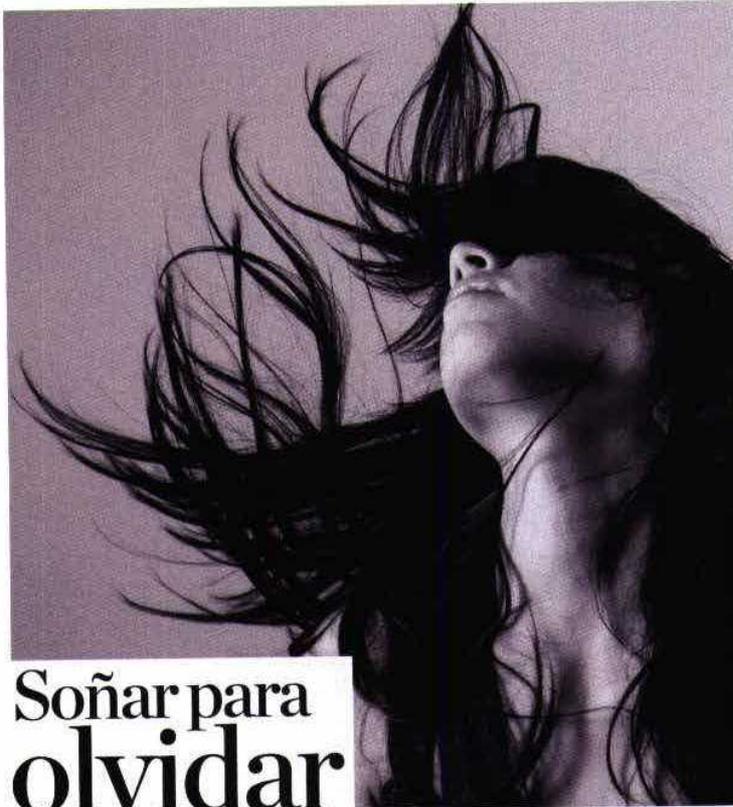


PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 277	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 45%	Imagen: No
Femenina	01/01/2012	Valor (€): 4.072,65	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 19	



Soñar para olvidar

Al dormir, el cerebro borra los malos recuerdos

A menudo, cuando hacemos el ridículo, nos hacen daño o algo nos sale mal, pensamos que nunca seremos capaces de olvidarlo. Sin embargo, un estudio de la Universidad de California (EE. UU.) revela que, mientras soñamos,

DORMIR REDUCE LA CARGA EMOCIONAL DE LO QUE NOS SUCEDIÓ EL DÍA ANTERIOR

dos' de las emociones vividas durante el día". En su estudio, Walker y sus colegas mostraron a 35 personas imágenes emocionales a diferentes horas del día, lo que reveló que las imágenes que se veían por la mañana, tras dormir, tenían una respuesta emocional menos intensa. Concretamente, detectaron una reducción en la reacción de la amígdala, estructura cerebral que procesa las emociones, dejando que la corteza "racional" tome el control de la respuesta emocional. "Después de dormir, las experiencias del día anterior han reducido su carga emocional; nos sentimos mejor con ellas y capaces de afrontarlas", explica Walker.

• **MÁS INFORMACIÓN**
www.cell.com