

La APP Para iOS Que Promete Influenciar Tus Sueños

El Smartphone ha llegado para quedarse, y con esto facilitarnos la vida al máximo, como sabemos existen una gran variedad de aplicaciones para ayudar a mantener el estado físico y saludable del cuerpo.



Mientras que muchas de las aplicaciones se enfocan en actividades físicas como correr, ciclismo y senderismo, es importante no subestimar **el papel que el sueño desempeña en nuestro bienestar mental y físico.**

Existe una app para iOS especial para aquellos que deseen mejorar el hábito en el sueño, **Dream: On**, es una aplicación que pretende influir en tus sueños ;) Esto puede sonar como algo descabellado, pero existe al menos algo de ciencia sólida detrás de esta aplicación. Esta app fue lanzada por el profesor y psicólogo **Richard Wiseman**, se basa en el concepto de que el sueño no es igual en todas las personas. Es ampliamente aceptado que la mayoría de nuestros sueños tienen lugar **durante el sueño REM**, una fase en la que nuestras mentes también son más sensibles a los otros sentidos. El **objetivo de la aplicación** es estimular el sueño en los usuarios, desafortunadamente no puede realizar la [interpretación de los sueños](#) :(

Cómo funciona



Esta aplicación funciona de forma fácil, tan fácil que solo debes poner tu iPhone/iPad/iPod Touch en la esquina de la cama cerca de la cabeza antes de ir a dormir, y **Dream:On** comienza el seguimiento de tu patrón de sueño. Dado que se basa en el movimiento, funcionará mejor con una sola persona en la cama, sin embargo, el desarrollador asegura que seguirá funcionando con más de una persona presente.

Cuando la aplicación detecta que usted está soñando, desempeña un «paisaje sonoro» que ha sido diseñado para ayudar a crear el sueño deseado. Incluso hay un '[Dream Store](#)', que te permite seleccionar específicamente el tipo de sueño que deseas tener. Sólo cuentas con **dos paisajes sonoros para elegir de forma gratuita**, sin embargo, y la Dream Store te cobrará £ 0.69 (\$ 1.10 USD) por cada paisaje sonoro adicional.



Es importante tener en cuenta que esta idea es de un experimento, y que el «soñador» son una parte muy importante de ella.

«Hemos creado una nueva forma de llevar a cabo experimentos de participación masiva», dice Wiseman. «Todavía sabemos relativamente poco sobre la ciencia de los sueños y con esta aplicación podemos ofrecer un verdadero avance en el cambio de la forma en que soñamos, y el registro y seguimiento de esos sueños.»



Dream: On es una excelente aplicación de monitorización y optimización, la cual cambia según sus comentarios, por lo que tendrás que grabar tus sueños y experiencias. **Wiseman** señala que pueden pasar varias noches antes de **empezar a ser influenciado por la aplicación**, dado que las personas varían en su capacidad de incorporar **paisajes sonoros en sus sueños**.

Puedes ver un gráfico de su movimiento durante el sueño, y como cualquier aplicación moderna, puedes etiquetar a tus amigos de [Facebook](#) que aparecen en sus sueños, y que incluyen una breve descripción de lo que sucedió.