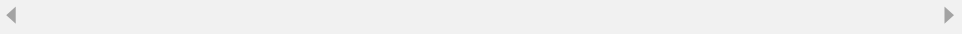




# MAGAZINE

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR

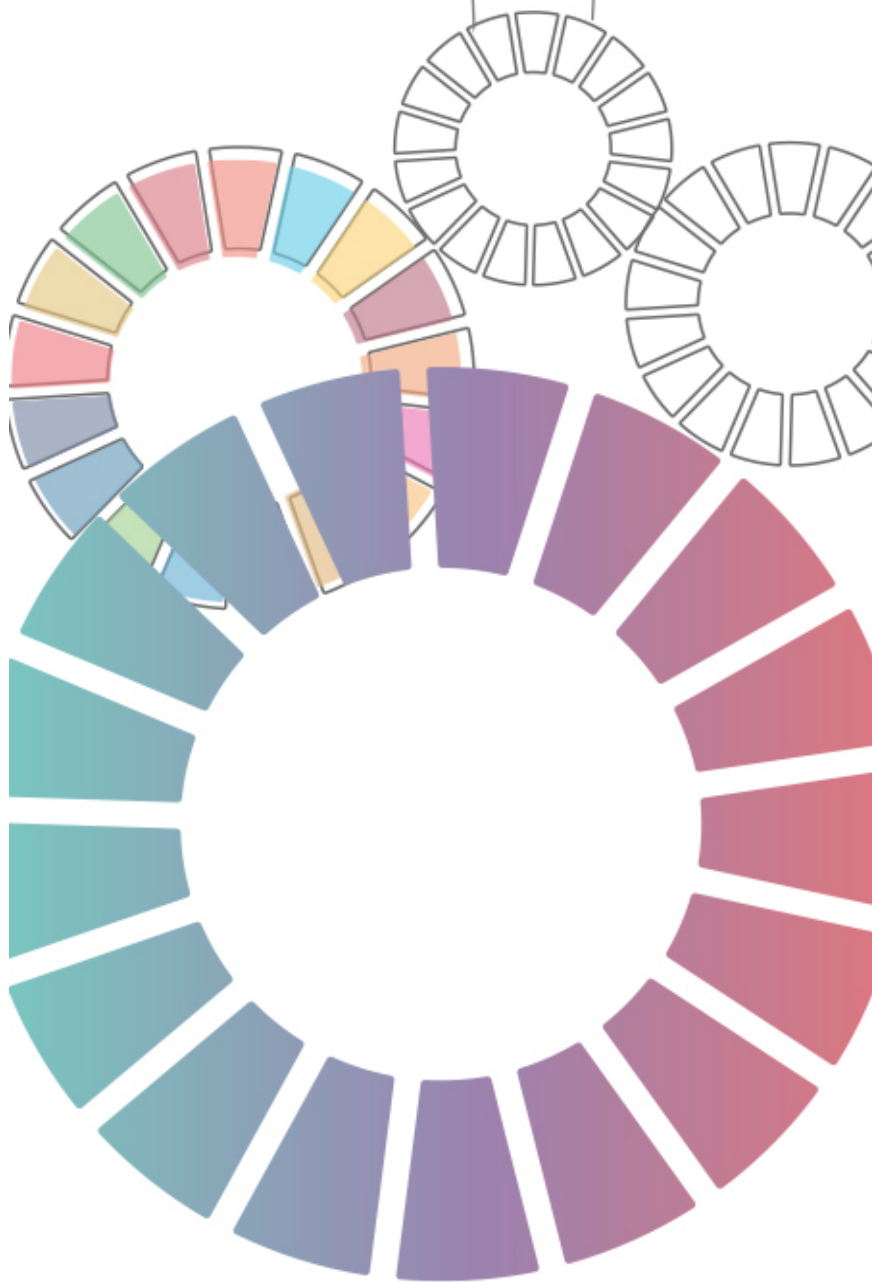
SUSCRÍBETE



**IQOS**  
**Calienta tabaco con por menos**  
¡Solo del 17 de febrero al 2 de marzo!

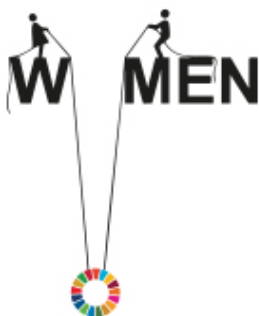
BARCELONA WOMAN ACCELERATION WEEK

ACELERANDO  
LA IGUALDAD  
DE GÉNERO  
EN EL ÁMBITO  
EMPRESARIAL.



**BWAW**  
BARCELONA WOMAN ACCELERATION WEEK

**4 - 6**  
marzo  
**2025**



Organizado por

**ZF** | CONSORCI  
barcelona  
ZONA FRANCA



**BUENA VIDA**

# El coronavirus alimenta los sueños (y las pesadillas)

Los psiquiatras detectan que el desasosiego y los temores de esta pandemia viral cobran vida mientras dormimos en forma de ataques de animales y catástrofes imposibles de evitar

**Coronavirus en España | Confinamiento, vacuna y últimas noticias de la Covid, en directo**



 VER IMÁGENES

Sueños



**ANTONIO ORTÍ**

25/01/2021 06:00 | Actualizado a 25/01/2021 09:29

Durante la covid-19 estamos soñando cosas muy raras, dicen los especialistas. Ascensores a ninguna parte, fiestas que acaban como el rosario de la aurora, insectos que muerden y médicos en apariencia amigables pero que luego resultan ser unos malvados se están convirtiendo en sueños recurrentes, según los expertos que analizan qué huella emocional está dejando la pandemia.

“Soñar cosas extrañas en una situación como la que estamos viviendo es normal”, remarca Miguel Ángel Sánchez, psiquiatra de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. “Los sueños recogen las preocupaciones y experiencias emocionales de la vigilia”, añade. Tal vez por ello, durante el pasado año muchas personas reconocieron estar teniendo sueños inusualmente vívidos. “Cuanto más intensa es la preocupación diurna, más persistentes y angustiosos pueden ser los sueños”,

remarca el autor de *La naturaleza del sueño: ¿qué ocurre en el cerebro cuando dormimos?* (RBA)

---

### Mayor conmoción

## Las mujeres se ven más afectadas, “porque soportan más la carga del cuidado y pierden en mayor medida los empleos”

---

Una situación que parece estar conmocionando en mayor medida a las mujeres, cuyos sueños se están viendo más afectados que los de los hombres “posiblemente porque están soportando más la carga del cuidado y perdiendo en mayor medida sus empleos”, informa a través del correo electrónico Deirdre Barret, profesora del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard (Estados Unidos) y editora de la revista *Dreaming* que impulsa la Asociación Americana de Psicología.

Barret, quien se declara una enamorada de Barcelona, acaba de publicar *Pandemic Dreams*, un libro que recoge 9.000 sueños relacionados con el coronavirus que han

tenido más de 3.700 soñadores de todo el mundo. “Miré mi estómago y vi rayas azul oscuro. Recordé que se trataba de la primera señal de estar infectado”, dice uno de ellos. En otros sueños parecidos recopilados por esta especialista de la universidad de Harvard, el durmiente contrae el virus de mil maneras distintas, caso de una mujer que tras cruzarse por la calle con alguien “con el aura muy oscura”, toca su cuerpo y sabe que se ha infectado.

Una imagen de microscopio electrónico de transmisión muestra el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, emergiendo de la superficie de células cultivadas en el laboratorio (Reuters)

Aunque aperebirse de haber contraído el virus es a menudo el final de muchos sueños, hay veces en las que la ensoñación no se detiene ahí y prosigue con la búsqueda de ayuda. En ocasiones, la persona en cuestión intenta llegar al hospital

atravesando escenarios fantasmagóricos (“Las calles de mi pueblo han cambiado. No reconozco nada y la gente no me dirige la palabra, simplemente tose”, relata otro sueño).

Una vez en el centro médico, es habitual que en el sueño un médico o un enfermero administren una inyección o receten pastillas para combatir los síntomas. No obstante, en ciertos momentos los profesionales sanitarios (y el gobierno a la sombra...) en lugar de prestar desinteresadamente ayuda abocan a escenarios de pesadilla. “Estoy a punto de recibir una inyección para tratar la enfermedad, pero me doy cuenta de que la jeringa contiene cianuro y de que están sacrificando a quienes tienen el virus”, recoge otro sueño. “En lo alto de la escalera mecánica estaban aplicando una vacuna. Pero todos los que se vacunaron se tambalearon y murieron”, relata otra de las personas que todavía a día de hoy siguen mandando sueños a la [página web](#) que Barret ha habilitado para inventariar las ensoñaciones que está alumbrando la pandemia.

La visión de una jeringuilla y el líquido que contiene son elementos de inquietud en muchos de los sueños recordados. Un sanitario con una de las vacunas puestas en el recinto alavés de Iradier Arena (Iñaki Berasaluce / Europa Press)

Pero también hay sueños surrealistas. “Estoy en el ensayo de mi coro. Varias personas están tosiendo. Siento que sería torpe decirles que tienen el virus, así que trato de contener la respiración mientras canto”, indica otro de los sueños recopilados por Barret.

A título anecdótico, algunos soñadores que ignoran en su vida diaria las medidas de seguridad promulgadas por las autoridades, son advertidos en sueños de la necesidad de cambiar de actitud, caso, por ejemplo, de una australiana. “Soñé que organizaba una gran fiesta a la que asistía una multitud, justo después de que se anunciaran nuevas restricciones. No me di cuenta de lo arriesgado que era

organizar una fiesta en estas circunstancias hasta que un poco más adelante del sueño, Scott Morrison (el primer ministro australiano) envió agentes a mi casa para arrestar a quienes estaban infringiendo las nuevas normas de aislamiento”.

---

**“ Hay sueños literales de contraer el virus y otros metafóricos en los que alguien es amenazado por enjambres de bichos venenosos o por un huracán o multitud de atacantes**

Deirdree Barret

Escuela de Medicina de Harvard

---

Antes de este nuevo trabajo, Barret había estudiado lo que soñaron los supervivientes de los atentados del 11 de septiembre en EE.UU., los kuwaitíes durante la primera guerra del golfo y los prisioneros de guerra en los campos de concentración de la II Guerra Mundial.

No obstante, en esta ocasión el objetivo de esta psiquiatra de Harvard es averiguar qué patrones oníricos de crisis pasadas se mantienen con el coronavirus y cuales otros son exclusivos de la actual pandemia. He aquí su respuesta a través del correo electrónico sobre cómo está procediendo a agrupar los sueños de esta pandemia en diferentes categorías: “Por una parte, hay sueños literales de contraer el virus”, explica. “También hay sueños metafóricos en los que alguien es amenazado por enjambres de bichos venenosos o por un huracán o un tornado o un tsunami o multitud de atacantes”, prosigue.

Ser víctima de las inundaciones o de un huracán o de la tormenta Gamma, como lo fue la ciudad de Villahermosa en México, en octubre, son recurrentes en algunos sueños (Jaime Avalos / Efe)

Otra categoría de sueños tiene que ver con personas que están practicando el distanciamiento social, “pero que se dan cuenta de haber olvidado sus máscaras o que se han acercado demasiado a alguien, que les tose encima”. Finalmente, hay una pequeña parte de los sueños con final feliz en los que “la persona se cura del virus o descubre un remedio para salvar a la humanidad. En uno de estos sueños, explica Barret, “la saliva de un gato doméstico acabó convirtiéndose en un antídoto de ensueño...” En otro sueño, “una mujer se convirtió en un anticuerpo gigante que iba corriendo por ahí matando al virus”.

---

## “ La covid-19 aparecía en forma de serpientes, bichos, caimanes y fuego, por ejemplo

Lauri Loewenberg  
Psicóloga

---

Tras analizar miles de sueños, Barret explica que los médicos y médicas que trabajan en primera línea están teniendo pesadillas particularmente intensas, más propias de una zona en guerra. Respecto a si observa alguna diferencia significativa en los sueños que están teniendo, por ejemplo, norteamericanos, europeos y asiáticos, Barret declara que en EE.UU. la gente percibe, por término general, de forma más negativa a los gobernantes que en otros lugares, tal vez por el negacionismo patriótico que abanderó Donald Trump durante su mandato.

### Lee también

**Ganar la ilusión para alejar el pesimismo**

ANTONIO ORTÍ

---

## Historias para dormir... a niños y adultos

ANTONIO ORTÍ

Pero Barret no ha sido la única en recopilar los sueños de la Covid. [Algunos sitios web](#) han hecho lo propio. Asimismo, el [Museo de Londres](#) sigue reclutando voluntarios para que revelen el contenido de los sueños y pesadillas que ha alumbrado el confinamiento, en colaboración con el Museum of Dreams de la Western University de Canadá, otra entidad interesada en estudiar el material onírico.

También la psicóloga Lauri Loewenberg ha recopilado cientos de ensoñaciones durante el coronavirus. A la pregunta de cómo el coronavirus ha infectado nuestros sueños, Loewenberg contesta a través del correo electrónico que al principio le resultó muy interesante determinar qué apariencia otorgaba el subconsciente al virus. “La covid-19 aparecía en forma de serpientes, bichos, caimanes y fuego, por ejemplo. Tomaba la forma de algo que podía mordernos o de algo, como el fuego, que también me informaba

de seres queridos muriendo y cosas más sucediendo en  
sus manos (por miedo a tocar las cosas), siendo despejuados del trabajo o  
perdiéndose por pueblos fantasmales”.

Una calle vacía por la noche en Bilbao, tras las restricciones aprobadas para intentar detener el avance del contagio.  
Escenas que ayudan a propagar la inquietud (Luis Tejido / Efe)

“Pero ahora que llevamos casi un año lidiando con esto”, prosigue Loewenberg, “los sueños colectivos están adquiriendo signos reveladores de una creciente depresión: los escenarios de los sueños son más oscuros o tienen lugar por la noche (la oscuridad en los sueños refleja emociones turbulentas)”, indica. Por otra parte, “muchos sueños recogen también caídas (caer puede representar una caída emocional o entrar en una depresión), corrientes de agua amenazantes tales como aguaceros torrenciales, inundaciones, ahogamientos (el agua puede reflejar emociones difíciles de canalizar y la lluvia, en particular, representa la tristeza y las lágrimas). Cada vez un mayor número de mis clientes parecen estar lidiando con la depresión”, admite esta experta.

---

**“ Los sueños pueden dar la medida de cuanta angustia provoca el coronavirus y de lo bien o de lo mal que cada persona sobrelleva la situación**

Robert Stickgold

Escuela de Medicina de Harvard

---

“Los sueños pueden dar una medida de cuanta angustia provoca el coronavirus y de lo bien o de lo mal que cada persona está sobrellevando la situación”, indica **Robert Stickgold**, profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard y referencia obligada en la materia, tras sugerir el nombre de Deirdre Barret para responder las preguntas que *Magazine Lifestyle* le había remitido.

Un escaparate con maniqués con mascarilla. Una imagen, tomada en París, que casi podría decirse que se ha escapado de un sueño (Ian Langsdon / Efe)

La última pregunta del cuestionario era: ¿qué tipo de sueños son los más saludables en una situación de estrés? “El mejor sueño que se puede tener en estos momentos es poder resolver algo –responde Barret– que no se había descubierto a la luz del día y que se aclara durante el sueño”.

---

## “ El mejor sueño que podemos tener en una situación como la actual es el que resuelve algo

Miguel Sánchez

Fundación Jiménez Díaz

---

“Los sueños –interviene el psiquiatra Miguel Sánchez– no son repeticiones literales de la vida diaria pero pueden ayudar al cerebro a dar sentido a lo sucedido cuando estábamos despiertos”. Es decir, más que reproducir miméticamente los escenarios diurnos, aportan detalles fragmentarios que contribuyen a consolidar la memoria y dan sentido a lo sucedido durante la vigilia.

Sin embargo, es posible que el auténtico sueño sea abrir los ojos el día menos pensado y apercebirse de que las mascarillas y las restricciones se han esfumado como la niebla...

MOSTRAR COMENTARIOS

---

### MUNDODEPORTIVO

---



**José Elías, empresario multimillonario, revela, sin dudas, si es mejor alquilar o comprar un piso: "Te va a ayudar a vivir mejor los últimos años de tu vida"**

Te puede gustar



## La IA que genera dinero y que arrasa en España

Patrocinado por AI



## Top 10 destinos para conocer en 2025 con un -25%

Patrocinado por Meliá



## Descubre el ZR-V Full Hybrid, el SUV Coupé de Honda con una...

Patrocinado por Honda

Cargando siguiente contenido...

Magazine / Experiencias

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#)   [Contacto](#)   [Aviso legal](#)   [Política de cookies](#)   [Otras webs del grupo](#)   [Política de privacidad](#)  
[Canal ético](#)   [Configuración de cookies](#)   [Sitemap](#)