**¿Por qué soñamos?**

Todos soñamos, es un mundo asombroso lleno de placer y dolor, pero la razón de nuestros sueños es la gran razón de nuestra existencia, en el mundo onírico suceden acontecimientos  extraordinarios de nuestra vida, ellos revelar y envían mensajes simbólicos, la ciencia está empezando a descubrir las insólitas complejidades de este mundo secreto, mucho de lo que creíamos de los sueños es incorrecto. ¿Por qué soñamos? ¿De dónde proceden nuestros sueños?¿Tienen significado nuestros sueños? Sabemos que nuestros sueños tienen algún significado, todos amamos nuestros sueños. ¿Podemos utilizar nuestros sueños?

A lo largo de la historia de la humanidad siempre ha habido grandes ideas sobre los orígenes de los sueños, se pensó que los sueños eran algo muy espiritual.
Los científicos creen que los sueños tienen un propósito porque son culpables de algunos acontecimientos importantes a nivel científico.

"Los sueños pueden revelar alguna parte de ti".

Se hicieron experimentos a nivel neurológico, y los resultados no fueron los que todos esperaban, lo que dedujeron fue que cuando dormimos el cuerpo y el cerebro se relaja para entrar a otra fase que sería como estar despiertos pero con nuestro cuerpo inmóvil, en esta fase es en la que estamos soñando, además se descubrió que mientas soñamos movemos los ojos la cual es llamada “movimiento ocular rápido” también denominada fase REM por sus iniciales en inglés.

Los animales también entran a la fase REM y cuando lo hacen realizan las acciones que están realizando en el sueño. El trastorno del Sueño REM, consiste en que una persona tiene movimientos bruscos mientras duerme y cada vez se hacen más frecuentes, en algunos casos a estas personas los aíslan por completo mientras duermen.

Una de las funciones del sueño REM es apagar la gran mayoría de conexiones del cerebro con los músculos.

Nuestros sueños se dividen en periodos de 99 minutos, en los dos primeros el cerebro se presenta inactivo, de ahí en adelante entra al sueño REM  y al sueño sin REM.

En la fase sin sueño REM se identifica porque las sondas cerebrales están muy juntas, los científicos creían que era una parte insignificante del sueño y no soñábamos en esta parte del sueño sin REM, pero estudios han revelado que en esta fase también se sueña. "Los sueños afectan positiva o negativamente la autoestima".
Es más probable soñar cosas negativas en la fase REM, ya que cuando estamos en la fase REM la amígdala cerebral tiene mucha actividad, ya está se encarga de las emociones negativas.

Las personas depresivas cuando duermen entran directamente a la fase REM y duran mucho tiempo en ella.

Las personas que han sufrido hemorragias cerebrales dicen que no sueñan, ya que afecta al glóbulo parietal, y se supone que ahí se fabrican los sueños o sea que el espacio imaginario en el que vivimos mientras soñamos se genera ahí.

La pérdida de los sueños tiene varias consecuencias, y son:

·No tener un  sueño continuo.

·Dormir con facilidad pero despertar varias veces en medio de la noche.

·Despertar cansado.

Los sueños son una forma de mantenernos dormidos, una parte del cerebro que mantiene activo el impulso y la motivación mientras soñamos.
Los sueños tienen alguna búsqueda motivada, buscamos algo en los sueños, es posible que en medio del sueño estemos en un lugar buscando algo, es así como se expresa, y esto puede simbolizar la búsqueda de respuestas.

La ciencia ha dicho que los sueños tienen muchos propósitos y dormir bien es una manera de buscar soluciones, y puede ser un modo de conservar la salud mental.
Aunque la ciencia ha descubierto muchas cosas sobre los sueños, siempre habrá una pregunta que no se podrá descifrar y es ¿Significan algo los sueños?
La creencia de que los sueños significan algo se extiende por todo el mundo y es algo básico para muchas culturas.

En algunos pueblos la interpretación de los sueños es algo esencial para sus creencias, algunos habitantes de los pueblos dicen: “Los sueños nos ayudan a trabajar juntos y a compartir nuestra sabiduría”.

"Todos soñamos, pero no recordamos todos nuestros sueños". A lo largo del siglo XX muchos psicólogos encabezados por Freud creyeron que los sueños eran símbolos de nuestro subconsciente que teníamos que interpretar.
Hoy en día se utiliza el poder de las matemáticas actuales para interpretar que nos quieren decir los sueños, ya que se dice que el contenido de los sueños nos dice mucho la capacidad que tiene la persona de interpretar la información, además es algo bueno para nuestra salud mental.

Estudios dicen que las mujeres sueñas más con sexo con su pareja o con famosos que los hombres. Los sueños no esconden sus significados, son casi transparentes, y los sueños muestras todo lo que nos ocurre en nuestra vida social.
Los sueños no solo tienen significado, son el origen de algunos momentos de “genialidad” de la historia de la humanidad que han llegado a cambiar el mundo. Los sueños han sido los culpables de dos premios nobel, de la creación de medicamentos importantes, algunos descubrimientos científicos muy importantes, de avances políticos, y de muchas novelas, películas y obras.

Podemos ver las cosas con más claridad mientras soñamos, y las asociamos más fácil con la realidad. Antes de dormir nos podemos proponer que queremos soñar con la respuesta de esto o aquello y con la práctica se logra y al paso del tiempo encontraremos la respuesta en nuestros sueños. Recientemente se ha descubierto que se puede aprender mientras soñamos, y se encuentra una gran relación entre los sueños y la memoria.

Se supone que cuando tenemos una dificultad en la realidad y luego soñamos con ella y su solución, cuando tenemos la oportunidad de volver a hacerlo tenemos mejores resultados o logramos superarla. Lo más extraordinario que el cerebro humano puede hacer es la extracción e ilustración de significados.

Cuando dormimos esas imágenes aleatorias que muestra el cerebro tienen una finalidad, científicamente se dice que hay una gran conexión entre los sueños y los recuerdos.
Se supone que nuestras pesadillas están asociadas a nuestros antepasados, ya que sus cerebros eran iguales a los nuestros y sus lugares donde habitaban eran horribles y tenían muchas experiencias peligrosas ya que son ensayos de la vida cotidiana por la lucha a la supervivencia.

Estas pesadillas suceden para tenernos preparados para alguna experiencia futura similar, y estos sueños tormentosos los tendremos toda la vida. A medida que crecemos dejamos de soñar con animales salvajes o con monstruos y empezamos a soñar con cosas muy modernas, como si el cerebro se adaptara al tiempo en el que estamos.

Aunque tengamos miedo de estas pesadillas, tenemos que agradecerles ya que con ellas superamos muchos problemas, sino fuera por las pesadillas la humanidad posiblemente no existiría. La ciencia está descubriendo que nuestros sueños son muchas cosas, una estrategia desarrollada por nuestras mentes para ayudarnos a mantener nuestros recuerdos, una manera de resolver nuestros problemas, hasta una manera de sobrevivir, los sueños nos preparan para el día del mañana.

Les comparto el enlace del video completo:

<https://www.youtube.com/watch?v=VUHd0R2bLt8>