

El misterio de los sueños: ¿por qué necesitamos soñar?

El cerebro humano es una maravilla de la naturaleza, una supercomputadora cautivadora que da forma a nuestros pensamientos, emociones y recuerdos. Cuando exploramos su superficie ondulante e iridiscente, descubrimos una red compleja de arterias, venas y neuronas que cobran vida con la más mínima descarga eléctrica. Este fenómeno es especialmente útil durante ciertos tipos de cirugía cerebral, ya que permite a los neurocirujanos localizar la fuente de las convulsiones o evitar dañar tejidos vitales.

Durante el procedimiento, el paciente está despierto pero no siente dolor, ya que el cerebro no tiene nociceptores, o sensores de dolor. Al manipular sutilmente el probador, se pueden desencadenar olores, recuerdos de la infancia e, incluso, pesadillas. De esta forma, he presenciado cómo los sueños están verdaderamente arraigados en la arquitectura neural y cómo forman una parte integral de nuestros cuerpos.

También he observado la resistencia de los sueños frente a lesiones terribles. Por ejemplo, niños que han sufrido la extracción de la mitad de su cerebro como tratamiento de último recurso para convulsiones rebeldes siguen soñando. Me he dado cuenta de que casi todo el mundo sueña, aunque a menudo no lo recordamos. Y, por supuesto, las personas ciegas también sueñan. Compensan la falta de contenido visual experimentando más sonidos, tacto, sabor y olfato que las personas videntes.

Los sueños y el sueño

Es plausible que pasemos casi una tercera parte de nuestras vidas soñando. Durante décadas, los científicos han estudiado el sueño y los sueños, centrándose en una etapa particular del sueño, conocida como movimiento rápido de los ojos, o sueño REM. Se llegó a la conclusión de que soñamos durante aproximadamente dos horas por noche. Sin embargo, recientes investigaciones revelan que el sueño y los sueños son más complejos de lo que se pensaba originalmente. De hecho, los sueños son posibles en cualquier etapa del sueño, no solo durante el sueño REM. Esto sugiere que podríamos pasar casi una tercera parte de nuestras vidas soñando.

Los sueños son el resultado de profundos cambios que experimenta el cerebro cada noche. Cuando dormimos, las redes racionales y ejecutivas del cerebro se desactivan, mientras que las regiones imaginativas, visuales y emocionales se activan. Esto otorga al cerebro soñador una libertad casi ilimitada que no experimentamos durante la vigilia. Los sueños son vitales para nuestras mentes y gastamos recursos considerables en su creación. Pero, ¿por qué dedicamos tanta energía a experiencias oníricas tan imaginativas, emocionales y a veces desconcertantes?

Teorías sobre los sueños

Existen varias teorías que intentan explicar los beneficios evolutivos de soñar. Estas incluyen mantener la agilidad mental durante el sueño, aumentar nuestra intuición, brindarnos escenarios extravagantes para comprender mejor lo cotidiano, servir como terapeuta nocturno y prepararnos para amenazas.

Independientemente de la teoría que adoptemos, está claro que *necesitamos* soñar. Soñar no es una actividad opcional, sino una necesidad fisiológica esencial. Si estamos privados de sueño, nuestro cuerpo hará todo lo posible por recuperar los sueños perdidos. Incluso en la total

ausencia de sueño, los sueños pueden emerger, como en el caso de personas con 8 enfermedad *fatal familiar de insomnio* , una afección rara y letal que impide dormir.

Dicho esto, es justo enfatizar los beneficios del sueño 8 para nuestra salud mental y física. No obstante, dada la posible importancia de los sueños para nuestra vida de vigilia, 8 vale la pena preguntarse si realmente necesitamos más sueño o, simplemente, más sueños.

Lectura adicional

Why We Sleep: The New Science of 8 Sleep and Dreams de *Matthew Walker* (Penguin, £10.99)

When Brains Dream: Exploring the Science and Mystery of Sleep de *Antonio Zadra y Robert 8 Stickgold* (WW Norton, £13.99)

The Shapeless Unease: My Year in Search of Sleep de *Samantha Harvey* (Vintage, £9.99)

arte old-school Hollywood estilo bíblico épico, parte hipster pop gospel groovathon e parcialmente brincalhão Pythonesco sátira: a segunda característica descontroladamente indulgente de Jeymes Samuel **temps retrait zebet** AD33 Jerusalém vê

Quanto mais eles caem,

tendo seus pães e peixes, fazendo uma ceia completa para eles.

Informações do documento:

Autor: nsscr.ca

Assunto: temps retrait zebet

Palavras-chave: **temps retrait zebet - nsscr.ca**

Data de lançamento de: 2024-08-29