08/01/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Los 5 sueños más frecuentes y su significado

Todas las personas sueñan. En concreto, entre 3 y 6 veces cada noche, aunque alrededor del 95% de los sueños se olvidan al despertar.

Nuestra mente crea historias e imágenes mientras dormimos. A veces nos inquietan, otras nos reconfortan. Desde el principio de los tiempos, el ser humano ha intentado encontrarles un significado a los sueños. Algunas culturas creían que se trataban de mensajes del más allá. La mitología griega decía que eran obra de Morfeo, que les comunicaba a los mortales las maquinaciones de los dioses por medio de los sueños.

En la actualidad, la psicología y la medicina coinciden en que los sueños son una de las formas en que el cerebro procesa la información que recibimos mientras estamos despiertos. Otras teorías apuntan a que también tienen la función de prepararnos para las posibles amenazas de la vida real. Según esta hipótesis, existe un mecanismo que selecciona las situaciones amenazantes vividas durante la vigilia y las **reproduce en los sueños una y otra vez**,

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |