

LOS SUEÑOS

ESTADOS DE CONCIENCIA

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?



Los sueños son historias e imágenes que nuestra mente crea mientras dormimos. Pueden ser entretenidos, divertidos, románticos, inquietantes, atemorizantes y, a veces, muy extraños.

¿POR QUÉ OCURRE?

- Representan deseos y anhelos inconscientes
- Interpretan señales aleatorias del cerebro y cuerpo durante el sueño.
- Procesan información que recopilamos durante el día.
- Funcionan como una forma de psicoterapia.

PESADILLAS

Son sueños angustiantes que hacen que la persona que está soñando sienta una serie de emociones perturbadoras.

Las causas incluyen estrés, miedo, trauma, dificultades emocionales, enfermedad, uso de ciertos medicamentos.

- Es posible que no recordemos haber soñado, pero se cree que soñamos entre 3 y 6 veces cada noche.
- Se cree que cada sueño dura entre 5 y 20 minutos.
- Alrededor, del 95% de los sueños se olvidan al levantarse.
- Soñar puede ayudarte a aprender y desarrollar recuerdos a largo plazo

DATOS BÁSICOS

SUEÑOS LÚCIDOS

En un sueño lúcido, la persona que sueña está consciente de que está soñando. Puede tener cierto control sobre su sueño.



FUENTE:
NICHOLS, H. (2020, DICIEMBRE 22).
LOS SUEÑOS: ORIGEN, TIPOS,
SIGNIFICADO, QUÉ SON Y MUCHO MÁS.
MEDICALNEWTODAY.COM.
[HTTPS://WWW.MEDICALNEWTODAY.COM/ARTICLES/ES/SUENOS](https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/suenos)