

¿POR QUÉ SOÑAMOS? EPISODIO 015

¡Bienvenidos! En este PDF encontrarán la transcripción del episodio. Cada párrafo tiene indicado el tiempo del audio para que puedan encontrar fácilmente dónde van. También encontrarán palabras claves que les ayudarán a entender el episodio. Al final del documento hay una serie de preguntas que pueden responder y si quieren pueden compartir sus respuestas a tofutattoosandtalk@gmail.com



Si quieren, pueden grabar sus respuestas usando Vocaroo o SoundCloud y enviarlas a este mismo correo. ¡No olviden que cada lunes encontrarán un nuevo episodio!

Welcome! In this PDF you will find the transcription of the episode. Each paragraph has indicated the time on the audio so you can find easily where you are. Also, you will find key words that are going to help you understanding the episode. At the end of this file, there are a couple of questions that you can answer and share to tofutattoosandtalk@gmail.com

Don't forget, there is a new episode available each Monday!

PALABRAS CLAVES/ KEY WORDS:

Soñar: Dream

Registrar: record

Interpretar: interpret- read

Advertencia: Warning

Cumplir con un sueño: Fullfil a dream

Pensamiento: Thought

Marginal: Marginal

Pesadilla: Nightmare

Recordar: Remember

Resolver: Solve

Mejorar el rendimiento: Improve performance

Saturar: Saturate, fill up

Pantalla: Screen

Al azar : Random

Protector de pantalla: Screen saver

Ensayar: Rehearse, try

Sanar: Heal

TRANSCRIPCIÓN/TRANSCRIPTION

Sabemos que dormir además de ser algo necesario para vivir también nos trae grandes beneficios en la vida diaria; nos permite ser más creativos, aumenta nuestra resistencia física, mejora nuestra atención, protege los órganos y en general nos hace ser más saludables. Sin embargo, te has preguntado ¿Por qué soñamos? ¿Cuáles son sus ventajas para tu salud? ¿Es verdad que traen consigo mensajes o significados? En el episodio de hoy hablaremos de algunas interesantes ideas sobre las razones por las cuáles soñamos.

Bienvenidos a Tofu, Tattoos and Talk.

00:46

Los sueños han sido algo que ha despertado la curiosidad humana a través del tiempo, en el tercer milenio antes de Cristo, los reyes de Mesopotamia *registraban e interpretaban* sus sueños en tablas de cera, los dividían entre sueños “buenos” enviados por los dioses y sueños “malos” enviados por los demonios. Incluso tenían una diosa del sueño llamada Mamu.

Los asirios creían que los sueños eran una *advertencia* y requerían una acción para corregir el problema que había aparecido en el sueño. También pensaban que muchos sueños traían consigo *consejos* que debían seguir.

01:29

Cientos de años después los egipcios escribieron un libro con una lista de los sueños más comunes y sus significados. Ellos pensaban que los sueños servían como *oráculos*, trayendo mensajes de los dioses, así que el mejor modo de recibir una revelación divina era a través de los sueños por lo que inducían al sueño a quien necesitara respuestas a preguntas importantes. De hecho, muchos egipcios viajaban a un santuario o lugar sagrado, como por ejemplo el famoso templo de Memphis, para acostarse en las camas de ensueño, con la esperanza de recibir consejo, consolación o sanación de los dioses.

02:14

Algunas historias decían que, en Roma, el emperador Cesar había decidido que cualquier persona que haya tenido un sueño sobre el estado era, por ley, obligado a hacerlo público. Cuenta la leyenda que él tuvo un sueño que le predecía el dominio del mundo, tras llorar frente al busto de Alejandro Magno.

02:35

Así, en la historia encontramos la fascinación de las culturas por nuestros sueños y por los mensajes o secretos que puedan traer. El estudio de las diferentes prácticas, filosofías y creencias alrededor del sueño han sido fuente de inspiración para conocer más sobre la mente humana y sus misterios. Sin embargo y a pesar de este gran interés y gran dedicación en la investigación, con los crecientes avances tecnológicos y la persistencia que nos caracteriza, aún no tenemos respuestas definitivas y

concluyentes sobre los sueños, aunque si es verdad que se han desarrollado interesantes teorías a través de la historia y, a continuación, hablaremos de algunas de ellas.

03:21

La primera es que **soñamos para cumplir con nuestros deseos**. A principios del siglo veinte, Freud decía que todos los sueños, incluyendo las *pesadillas*, además de ser imágenes de nuestra vida cotidiana también tienen un significado simbólico que tiene que ver con cumplir nuestros deseos inconscientes. Para él los sueños eran representaciones simbólicas de nuestros *pensamientos* primitivos inconscientes así que analizándolos el contenido del inconsciente se revelaría a la mente consciente.

03:57

La segunda idea es que **soñamos para recordar y para resolver problemas**. Algunos estudios científicos nos han mostrado que al tener un problema en la vida real y soñar con él, nos ayuda a tener soluciones más creativas y a resolverlo más fácilmente. Al parecer los sueños nos permiten *mejorar el rendimiento* de nuestras funciones mentales y hay cientos de procesos de la memoria que pueden ocurrir solo mientras dormimos. También, en los sueños, no estamos limitados por las reglas de la realidad y la lógica por lo que la mente es libre de explorar soluciones que jamás considerarías estando despierto. ¿Les ha pasado que a través de un sueño pueden resolver algún problema o tienen alguna idea que luego les ayuda a resolverlo? Creo que a mí esto me ha pasado varias veces.

04:53

La tercera idea tiene que ver con lo opuesto, ya que se dice que también **soñamos para olvidar**. Existe una teoría neurobiológica que se llama “aprendizaje inverso”, esta teoría dice que mientras dormimos, especialmente en los ciclos de sueño REM, el neocórtex revisa estas conexiones neuronales y desconecta las que son innecesarias. Sin este proceso el cerebro podría *saturarse* de conexiones inútiles.

05:25

La cuarta idea es que **soñamos para mantener funcionando el cerebro**. La teoría de la activación continua nos dice que los sueños surgen de la necesidad del cerebro de crear y consolidar recuerdos a largo plazo y así funcionar correctamente. Para entenderlo de una forma más fácil es como si el cerebro encendiera una *pantalla*, que activa automáticamente datos que tiene en su memoria y presenta estas imágenes *al azar* para no apagarse completamente. Algo así como un *protector de pantalla*.

06:02

La quinta idea es que **soñamos para ensayar**. La teoría del ensayo por instinto primitivo nos dice que el contenido de un sueño nos ayuda a practicar para situaciones reales. Por ejemplo, un sueño sobre una situación peligrosa nos permite practicar nuestro instinto de lucha o huida que serían muy útiles en la vida real. Y no sólo se aplica para sueños con contenido peligroso, puedes practicar

en tus sueños otras cosas, desde practicar deportes, hacer exámenes, responder en situaciones de trabajo o soñar con la persona que te gusta y practicar tu instinto reproductivo.

06:42

La sexta idea es que **soñamos para sanar**. En esta idea los científicos nos dicen que los sueños nos permiten explorar, revisar o encontrarnos con experiencias que han sido dolorosas en nuestras vidas y nos permiten curar psicológicamente. Al soñar podemos ver estas situaciones con menos estrés que cuando estamos despiertos y así podríamos tener una perspectiva más clara y esto a su vez pues nos permite procesar mejor estos sentimientos.

07:15

Bueno, pues estas son algunas de las teorías sobre el sueño y aunque todas han sido desarrolladas por separado pienso que en su conjunto todas son partes de las diferentes razones por las cuales soñamos. Algo que llama mi atención es que estas teorías que surgen a partir de la ciencia son muy diferentes a las razones que se pensaban en la antigüedad y no nos hablan de esa conexión con lo espiritual. En la historia, el sueño siempre ha sido asociado con algo místico, como si fuera una forma de estar en contacto con otras dimensiones, planos o con seres divinos que traen consigo mensajes aplicables a nuestra vida y aunque puedo decir que no sigo ninguna corriente religiosa, creo que los sueños si tienen algo especial y tienen una profunda conexión con lo espiritual ¿Qué dicen ustedes? ¿Qué opinan al respecto?

08:09

Como siempre me encantaría conocer sus opiniones sobre el tema y por supuesto sus dudas. Recuerden que encontrarán la transcripción y las preguntas en el PDF. Muchas gracias por compartir este momento conmigo. Les envío un abrazo muy grande y la mejor energía para esta semana. Les hablo Dani Alfonso y esto fue Tofu, Tattoos & Talk.

PREGUNTAS/ QUESTIONS:

1. ¿Sueñas cada noche?
2. ¿Recuerdas tus sueños?
3. ¿Alguna vez un sueño te ha ayudado a resolver un problema?
4. ¿Crees que los sueños tienen significado o traen consejos para nuestra vida?
5. ¿Qué opinas de las teorías sobre el sueño de este episodio?