

¿El conocimiento en el sueño es válido? ¿Y cómo sabemos que es real?

Para empezar a responder este tipo de preguntas hay que saber:

¿Qué es el sueño?

El sueño es un proceso biológico que se caracteriza por un período de descanso alternado con la vigilia. Es una necesidad fisiológica que ayuda al cuerpo a procesar información, rejuvenecer y mantenerse saludable.

Y ahora que ya sabemos de que estamos hablando. Se puede llegar a considerar que **¿el conocimiento en el sueño es válido?**

Bueno pues, de acuerdo con una investigación en Universidad de Investigación PSL en París, de la mano del investigador Thomas Andrillon; se monitoreó el sueño de un grupo de 20 individuos, a quienes hizo escuchar una serie de patrones de sonido mezclados con ruido blanco cuando estaban despiertos y luego cuando dormían. A la mañana siguiente, Andrillon y su equipo les pidieron identificar estos patrones de sonido. Los que **recordaron mejor** fueron los patrones de sonido que escucharon durante la **fase REM**.

Esta investigación dio como conclusiones que:

"Durante el sueño, se podría usar esta forma implícita de aprendizaje para reprogramar algunos recuerdos. Por ejemplo, se podrían borrar fobias o recuerdos traumáticos del cerebro".

Y ahora, ¿cómo sabemos que es real?

Para distinguir la realidad se debe entender que el concepto de la palabra “Real” no dice que la realidad, es todo aquello que tiene una realidad objetiva.

Pero ahora, **¿Realmente lo que vemos y percibimos es real?**

Pues no se puede saber con absoluta certeza si el mundo que vemos es real.

Debido a estos puntos:

- El cerebro interpreta las señales que recibe, como la reflexión de la luz o las vibraciones sonoras.
- El cerebro corrige los espacios en blanco o difuminados que se producen al mover los ojos.
- La percepción del mundo está influenciada por la cultura, el aprendizaje, las emociones y las diferencias individuales.
- Por ejemplo, las personas de diferentes culturas pueden percibir de manera diferente ilusiones ópticas.
- Las emociones también pueden influir en nuestra percepción del mundo.

Con esto se da a entender que lo que cada persona cree y piensa como concepto de algo real, es que es una construcción intersubjetiva de cada persona.

Y, para terminar, ¿Cómo se relaciona el subconsciente con la razón?

Par entender de mejor manera esto se debe entender que:

- **Subconsciente:** Se refiere a los procesos mentales que ocurren fuera de la conciencia inmediata, pero que influyen en nuestros pensamientos, emociones y decisiones. No es directamente accesible, pero puede manifestarse en sueños, lapsus o impulsos.
- **Razón:** Es la capacidad consciente de analizar, evaluar y elaborar juicios lógicos, basada en la reflexión y en reglas formales de pensamiento.

De acuerdo con estas definiciones tal vez se podría entender que estos dos conceptos son antónimos, pero nada más alejado de la realidad.

De acuerdo con la Neurociencia actual: Demuestra que muchas decisiones "racionales" son influenciadas por procesos subconscientes antes de llegar a la conciencia.

Conclusión:

Y bueno, desde mi punto de vista creo que la razón es muy basada en el uso del subconsciente, ya que como por lo que se entiende la definición de la palabra, “son los procesos mentales que ocurren fuera de la conciencia inmediata, pero que influyen en nuestros pensamientos”. Con esto yo entiendo que, cuando una persona piensa y quiere analizar una situación, se basa en sus experiencias, vivencias, etc. Y estos gajos de información recolectados con el tiempo pueden llegar a depender de estructuras mentales y experiencias almacenadas en el subconsciente.