Centro Educativo Jean Piaget

“Aprendemos y construimos para trascender”

Sueños y Pesadillas

Valeria Valdespino Santana

Valeria Rico Aviña

TMI

Ciudad de México.

Introducción:

Los sueños son parte de nuestras vidas, todos los tenemos, y muchas personas siempre se preguntan que significan y porque las tienen; en esta investigación se hablara sobre los sueños y su significado; lo que psicólogos han dicho respecto a este tema y sus opiniones; algunas investigaciones al respecto, sobre como funciona la mente y como se relacionan los sueños con la vida de una persona.

Preguntas de investigación:

¿Qué son los sueños?, ¿Cómo nos afectan los sueños?, ¿Cuáles son las principales posturas científicas respecto a los sueños?

Objetivos:

General:

Conocer y entender el porqué de los sueños y cuál es su significado en nuestras vidas.

Específicos:

Entender cómo funcionan los sueños

Conocer el significado de los sueños

Conocer cómo, si es que nos afectan los sueños en el día a día.

Justificación:

El conocer y entender como funcionan nuestros sueños es una forma de conocer mejor a nuestro subconsciente, y por ende a nosotros mismos. Si conocemos nuestros sueños y el porqué de ellos, podemos conocernos y entender un poco mas de nosotros como personas.

Marco Teórico:

Los sueños son manifestaciones mentales de imágenes, sonidos, pensamientos y sensaciones se presentan en cada uno de nosotros mientras dormimos. Siendo distinta la manera en las que cada uno sueña. Esto último se comprobó al poner sensores en las cabezas de las personas y mostraron gráficos parecidos más nunca se vieron unos gráficos idénticos, quizás parecidos, pero no iguales.

Cuando dormimos nuestro cerebro sigue trabajando, pero de otra manera ya que la parte lógica del cerebro se mantiene en reposo y la parte emocional se manifiesta en forma de sueños. Siendo algo curioso que durante los sueños no se puedan hacer cálculos ya que en la parte lógica del cerebro se mantiene en reposo.

Los sueños forman parte de un proceso mental involuntario donde se construye un mundo a partir de la información que vamos almacenando en la memoria, esa es la razón por la cual la mayoría de las veces los sueños están relacionados con experiencias vividas y recuerdos recientes y también gracias a eso todos nos sentimos identificados con el sueño por más irreal que sea, hasta que despertamos y es entonces que nos damos cuenta que lo que soñamos quizás no tenía sentido alguno.

Una característica del sueño muy conocida es que es muy normal que una persona no recuerde sus sueños, aunque éste comprobado que todos sueñan todos los días. Algunos recuerdos pueden llegar a ser muy simples como imágenes, colores o ideas, otros recuerdos son más elaborados ya que pueden recordar personajes, esencias y objetos como si hubiera estado en una realidad virtual.

Los sueños ocurren durante la etapa rem que es el movimiento ocular rápido, siendo la más ligera y en la que no nos damos cuenta pasamos rápidamente entre el dormir y estar consciente. En la etapa rem la relación entre dormir y despertar la realiza el sistema de activación reticular que es un circuito que va desde el tronco cerebral pasando por el hipotálamo para llegar a la corteza cerebral y es la corteza la encargada de crear los sueños y se encuentra muy activa mientras estamos en la etapa rem.

Hay distintas opiniones y teorías respecto al funcionamiento y significado de los sueños, (Hobson, 1997; Vertes, 2000; Frijda, 1989; etcétera). Hablando desde el lado psicológico de los sueños es donde ha entrado en una infinidad de discusiones, pues mientras que algunos psicólogos, como Hobson, afirman que los sueños realmente no tienen un sentido, y la parte del subconsciente que se encuentra dentro de los sueños debe ser olvidada, para así quedarse dentro del subconsciente, y por esto es que al despertar no recuerdas con claridad tus sueños; mientras que otros psicólogos se guían bajo la teoría de Freud, que consiste en que son deseos humanos que se reprimen y se ocultan, pero salen a la luz cuando duermes, pues no tienes control sobre los sueños y tus deseos y pensamientos más profundos salen a la luz.

También existen teorías que intentan conectar las anteriores junto con otras, que se basan en la neurología más que en la psicología de los sueños, como por ejemplo el modelo de Vertes (2000), que se basa en la inhibición de parte del tronco cerebral, gracias a la desactivación del control consiente de la corteza frontal y las entradas y salidas de estímulos, y activando los circuitos cerebrales asociados a las emociones y sentimientos, como la amígdala y el sistema límbico; y el modelo de Solms (1997), que se basa en que dentro del sueño rem se consolida la memoria del día y se asimila con el contenido del subconsciente, es decir, el cerebro analiza los sucesos vividos y en el sueño rem se guarda lo que tiene un mayor significado emocional junto con el resto de nuestros recuerdos a largo plazo, aunque esta teoría es aún muy rechazada, puesto que la mayoría de los científicos coinciden en que la función primaria del sueño rem es únicamente fisiológica y consiste en dar al cerebro la estimulación necesaria para recuperarse del sueño profundo.

Bibliografía

•García Higuera, J. (2019). Sueños: Psicología y fisiología. [online] Psicoterapeutas.com. Recuperado de: http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenyos.htm

•Camacho, R. (2019). ¿Para qué sirven los sueños? Recuperado de: https://psicologiaymente.com/psicologia/para-que-sirven-suenos

•Morales Soto, N. (2019). El sueño, trastornos y consecuencias. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172009000100001&script=sci\_arttext

•Morales, E., & Vaca, P. (2019). Tratamientos psicológicos de las pesadillas: una revisión. Retrieved 10 December 2019, from https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=890826

•Morales, E., & Vaca, P. (2019). Tratamientos psicológicos de las pesadillas: una revisión. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=890826

•Tirapu Ustárroz, J. (2019). Neuropsicología de los sueños. Recuperado de: http://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2013/05/suen%CC%83os-neuro.pdf