Centro Educativo Jean Piaget

“Aprendemos y construimos para trascender”

Sueños

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? y ¿Cómo nos afectan 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 científicos han dicho que nuestro sueño tiene fases las cuales duran aproximadamente 90 minutos y esto se repite durante las supuestas ocho horas que la persona debe de dormir, no teniendo un número de fases en concreto, pero siendo alrededor de cuatro y seis, además sabemos que estas fases del sueño están encadenadas.

Dentro de estas fases del sueño podemos encontrar etapas diferentes las que son conocidas como sueño lento y sueño paradójico teniendo un orden determinado.

Etapa de adormecimiento 1: Esta etapa dura alrededor de los primeros minutos de nuestro sueño empezando este tiempo desde que se está en un período de vigila hasta que estamos adormecidos.

Etapa de sueño ligero 2: La segunda etapa en la que nos encontramos al estar durmiendo de nuestro sueño ocupa alrededor del 50% de las fases del sueño. En esta etapa se va desconectando lentamente de todo lo que hay alrededor nuestro, también la respiración y el ritmo cardíaco se va alentando. En esta etapa la actividad del cerebro es de mayor intensidad comparada a las otras etapas, algo que hace que sea más difícil despertar a una persona que se encuentra en esta etapa. Unos de los sueños que son muy comunes en esta etapa es aquel sueño donde caes de un precipicio y de repente despiertas agitado.

Etapa de transición 3: La tercera etapa es la más corta de todas ya que esta suele durar alrededor de dos a tres minutos en la que simplemente te preparas para entrar a la siguiente etapa la cual es la del profundo sueño. Para esta etapa nuestros cuerpos ya se encuentran en relajación y empiezan a trabajar las hormonas del crecimiento.

Etapa de sueño profundo o de sueño Delta: Esta etapa del sueño tiende a ocupar un 20% del total. Esta etapa es la más importante ya que, aunque en la anterior etapa empezó la relajación de nuestro cuerpo en esta etapa ya que determina la calidad de nuestro descanso.

En esta etapa también puede resultarnos complicado el despertarnos. Nuestra respiración baja al igual que nuestra presión arterial la cual puede llegar a bajar un 10 a 30 porciento.

Fase de sueño REM (rápido eye movement) o etapa de sueño paradójico: En esta etapa nuestra actividad cerebral es muy parecida a cuando nos encontramos despiertos, al contrario de nuestros músculos los cuales están bloqueados, esta etapa ocupa alrededor de un 25% del sueño. (Entre unos 15 a 30 min.) Esta etapa se conoce como rapid eye movement porque los globos oculares se mueven demasiado bajo los párpados. En esta etapa es donde llegan los sueños que podemos recordar con más facilidad y son aquellos sueños que tienen que ver más con el exterior.

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 consciente 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.

Discusión

De acuerdo con la información antes mencionada, ~~pudimos comprender que~~ los sueños pueden definirse como manifestaciones mentales de imágenes, sonidos, pensamientos y sensaciones que se presentan en algunas de las distintas etapas del sueño, ya antes mencionadas y explicadas, como durante la etapa REM.

También pudimos observar que, según algunos autores e investigadores del tema, los sueños son la forma en la que manifestamos los pensamientos del subconsciente, y es por ello que al despertar no los recordamos, pues se quedan bajo el subconsiente, sin afectar de manera directa nuestra vida cotidiana.

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>

* Sonia Esquinas "Instituto del sueño" (s.f.) Recuperado de : https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/