

# SUEÑOS

¿Qué puede aprender de sus sueños?

Cada cultura atribuye significado a los sueños. Algunas personas creen que los sueños contienen mensajes de sus dioses; otras, que los sueños predicen el futuro; otras, que los sueños son experiencias reales de un mundo espiritual que es inaccesible a la conciencia de vigilia.

Los psicólogos definen los **sueños** como experiencias visuales y auditivas que nuestra mente crea cuando dormimos. La persona promedio tiene cuatro o cinco sueños vividos por noche, lo que representa alrededor de dos horas del tiempo total que pasamos durmiendo; la mayoría de los sueños ocurren durante el sueño REM.

La mayoría de los sueños duran casi tanto como lo harían los eventos en la vida real; los sueños consisten en una historia secuenciada o una serie de historias. A menudo los sueños son tan vividos que es difícil distinguirlos de la realidad.

## ¿Qué soñamos?

Los individuos varían mucho en lo que sueñan, los sentimientos asociados con sus sueños y la frecuencia con la que los recuerdan. No obstante, algunos patrones sobresalen.

Desde un punto de vista: El contenido del sueño se relaciona con el punto en que se encuentre de su ciclo de sueño, lo que estaba haciendo antes de dormir, su género, su edad e incluso su posición socioeconómica. El contenido de los sueños también varía con la edad.

No es sino hasta que el niño tiene entre siete y nueve años que la mayoría de los sueños adoptan una forma secuenciada en un argumento. Entre los nueve y los 15 años, los sueños se hacen más parecidos a los de los adultos: las narrativas siguen argumentos bien desarrollados, otras personas desempeñan papeles importantes y hay muchos intercambios verbales además de actividad motora.

## ¿Por qué soñamos?

Los sueños como deseos inconscientes, Sigmund Freud, el primer teórico moderno en investigar este tema, llamo a los sueños el “camino real al inconsciente”. Al creer que los sueños representan deseos que no han sido satisfechos en la realidad, afirmó que los sueños de la gente reflejan los motivos ocultos que dirigen su conducta.

Freud, distinguía entre el contenido manifiesto, o superficial, de los sueños y su contenido latente, los pensamientos o deseos ocultos e inconscientes que, según su teoría, se expresan indirectamente a través de los sueños.

Las personas se permiten expresar en sus sueños deseos primitivos que están relativamente libres de controles morales.

### **Sueños y procesamientos de la información.**

Otra explicación de la actividad onírica sostiene que en nuestros sueños reprocesamos la información obtenida durante el día como una forma de fortalecer el recuerdo de información que es crucial para sobrevivir.

La investigación ha demostrado que tanto los seres humanos como los animales pasan más tiempo en sueño REM después de aprender un material difícil; además, la interferencia de sueño REM inmediatamente después del aprendizaje deteriora gravemente el recuerdo del material recién aprendido.

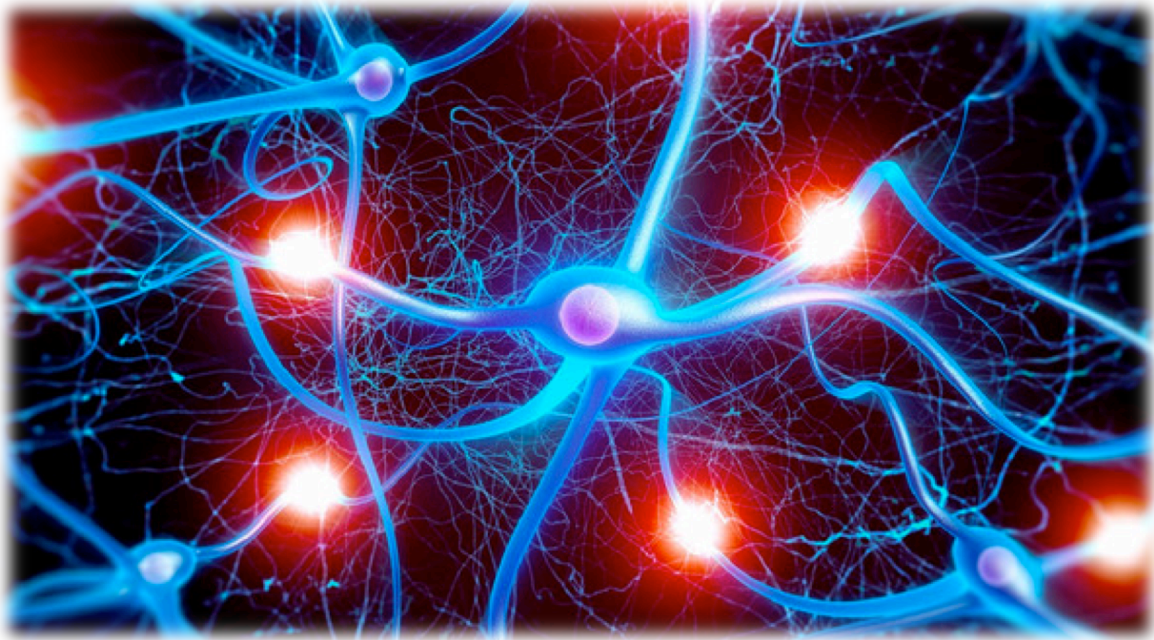
Otros psicólogos conciben los sueños como una forma de procesamiento emocional en el cual los eventos con significado emocional se integran con experiencias previas.

- *Por ejemplo, la primera experiencia de los niños en una feria o un parque de diversiones por lo regular es una mezcla de terror y excitación.*

Más tarde, cuando tengan experiencias que sean excitantes, pero también algo atemorizantes sus sueños podrían estar dominados por imágenes de una feria.

### **Los sueños y la actividad nerviosa.**

Alan Hobson asombró a otros investigadores de los sueños cuando propuso que éstos son simplemente el resultado de descargas fallidas de las neuronas y que carecen de significado.



Rppp noticias (2017) [imagen] Recuperada a partir de <https://rpp.pe/ciencia/biologia/cientificos-descubren-nuevos-tipos-de-neuronas-noticia-1069675>

### **Los sueños y la vida de vigilia.**

- Hay otra teoría que sostiene que los sueños son una extensión de las preocupaciones conscientes de la vida diaria en una forma alterada.
- La investigación ha demostrado que aquello en lo que sueña la gente suele ser similar a lo que piensa y hace mientras está despierta.

### **¿Necesitamos soñar?**

Freud, sugirió que los sueños funcionan como una válvula de seguridad psíquica. Si su teoría es correcta, privar a la gente de la oportunidad de soñar podría afectar significativamente su vida de vigilia, y en cierta medida la investigación ha apoyado esta idea.

## Referencias

- Morris, Charles G., Maisto, Albert A. Psicología. Ed. Prentice Hall. Décima edición.
- Baron, Robert A. Fundamentos de Psicología. Ed. Prentice Hall.
- Coon, Dennis. Psicología, exploración y explicaciones. Ed. Thompson.
- Fernández-Abascal, E. y otros. Procesos Psicológicos. Editorial Pirámide
- Mestre Navas, J. M. y otros. Procesos psicológicos básicos; una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía, Editorial Mc Graw Hill.
- Pérez F. V. y otros. Procesos psicológicos básicos. Un análisis funcional. Editorial Prentice Hall.