

## **SUEÑOS Y PESADILLAS**

**Jesús Navarro Egea**  
Universidad de Murcia

### **RESUMEN:**

Los sueños y pesadillas, como procesos mentales, tienen especial incidencia en los adolescentes, por sus características generales y evolutivas, lo que suscita un interés anexo de carácter psicopedagógico.

El presente estudio incide en aquellos dos conceptos, tratando de dilucidar características más o menos comunes en los alumnos.

Tras encuadrar y definir ambas nociones, se desarrolla el estudio empírico que contiene una muestra mixta y extensa de discentes que detallan sus pesadillas y sueños.

Las primeras, se exponen en una secuencia priorizada y frecuencial, en un total de 34 núcleos temáticos, desmenuzando un proceso un tanto misterioso desde las vivencias individuales.

De otra parte, se muestran las respuestas al temario propuesto, con la exposición gráfica y de periodicidad de las diferentes respuestas. Los sujetos apuntan que los sueños, mayoritariamente tienen que ver con el discurrir vital de la persona, y las pesadillas revelarían temáticas fantasiosas muchas veces recurrentes.

### **1. INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

Los sueños serían en opinión de la psicóloga Gayle Delaney, (1995) como películas caseras en respuesta a las vivencias insondables que tenemos en un estado de

consciencia diferente, y se viene a traducir la experiencia directa informe e ilimitada en imágenes y secuencias que dan sentido a nuestra conciencia. N. Kleitman y E. Aserinsky en 1953 describen el proceso de creación de sueños con la denominación MOR (Movimiento Ocular Rápido) o MRO (Movimiento Rápido de los Ojos), en inglés REM (*Rapid Eye Movements*), llamado también sueño paradójico, en estado de reposo y se producirían cada 90 minutos, durando 10 minutos justo después de comenzar, y aproximadamente cada 45 o 60 minutos en el último período antes de despertar. Cuando se despierta a la gente transcurriendo el sueño MOR según la descripción de Dement (1978), describen sueños vívidos el 75% de las veces siendo en general su contenido de carácter visual y emocional.

Freud y Adler argumentaban que soñamos según el número y gravedad de nuestros conflictos personales y solamente cuando debemos hacer frente a esos problemas, si bien la investigación psicológica de los sueños ha demostrado que esa teoría es incorrecta.

Desde el punto de vista de los psicólogos humanistas que trabajan con niños utilizando técnicas proyectivas para su diagnóstico, los sueños y pesadillas de los niños son una expresión más de los sentimientos y pensamientos que pueden ser aprovechados para analizar los trastornos de conducta.

Venimos a soñar el 20% del tiempo que pasamos durmiendo, y el porcentaje de sueño M. R. O., sigue siendo bastante estable en casi todas las personas estudiadas, con independencia del grado de conflictos personales.

Debemos subrayar, tal como apunta Nolasca Acarín (2002), que el sueño se hace frágil a partir de los 44-55 años, y que especialmente en los ancianos los sueños pierden nitidez onírica, confundiéndose a veces con la realidad de la vigilia sobre todo en mayores con deterioro cognitivo y problemas de orientación.

Por otro lado las pesadillas se asocian a estados de ansiedad incrementados en épocas de tensión concreta, dependiendo de diferentes circunstancias. (Gómez-Ferrer Górriz y otros, 2000)

## **2. RITMOS CIRCADIANOS Y SUEÑOS. PATOLOGÍAS.**

### **Ritmo circadiano y nictemeral.**

La mayoría de los animales tiene un ritmo circadiano, del latín *circa dies*, que significa aproximadamente un día, una periodicidad del ritmo en varias funciones fisiológicas y de conducta que se sincronizan en un ciclo de 24 horas de luz y oscuridad. Específicamente el ritmo nictemeral comprende 8 horas para el sueño y 16 para la vigilia y este reloj interno nos dice cuándo despertar y cuándo dormir.

## **Patologías.**

El sueño restaura los procesos corporales gastados durante el día y parece ser que más de un tercio de la población adulta del mundo occidental padece alguna morbilidad relacionada con el sueño a lo largo de la vida, y entre sus efectos se advierte que una persona que no duerme bien se siente lenta y torpe.

## **Repercusiones escolares.**

Los bebés y niños que no pernoctan apropiadamente se sienten inquietos y malhumorados, siendo muy probable que a los pequeños que no les es posible conciliar el sueño tengan problemas de atención y aprendizaje en la escuela, pues sueño y rendimiento escolar se relacionan directamente. Los niños que no experimentan sueño MOR (en el que se sueña), pueden presentar falta de atención e incapacidad de concentrarse, déficit de memoria concerniéndose dichas problemáticas con el sueño fragmentado.

## **Fisiología, gen e hipotálamo.**

Recientemente se ha localizado un gen que controla el ritmo circadiano, e investigadores de Instituto Médico Howard Hughes señalan que el gen *hPer2* regula el ciclo vigilia-sueño. Otra estructura que interviene en el control del reloj biológico reside en el hipotálamo mediante una estructura conocida como núcleo supraquiasmático (NSQ) que a modo de marcapasos interno consume sustancias que transmiten los impulsos cerebrales como la serotonina, comunicando varios órganos.

Hoy (Coperías 2003), los sueños constituyen un terreno ignoto de la neurología que se intenta comprender con la ayuda de electroencefalogramas (EEG), polisónógrafos que muestran automáticamente la actividad de determinados signos fisiológicos y las técnicas de exploración cerebral como escáneres y tomógrafos de emisión de positrones. (PET)

## **3. PESADILLAS.**

No arroja demasiada luz la bibliografía consultada. El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IVr) tampoco ilumina en exceso sobre el contenido de los sueños, salvo en la descripción de los angustiosos o pesadillas en donde se refieren persecuciones, heridas o ataques, fracasos personales o situaciones embarazosas que pueden tener carácter recurrente y que pueden ser descritos con detalle. Ocurre en sueño MOR, Movimiento Ocular Rápido.

Vienen a definirse como sueños intensos y de temor, que pueden despertar dejando una sensación aguda de miedo y ansiedad, proyectando casi siempre trastornos o conflictos emocionales. Muchas veces son repetitivas a lo largo del tiempo y en general disminuyen con la edad. Los más pequeños relatan pesadillas concernientes a la

familia, pérdida o muerte de familiares especialmente la madre. En los niños mayores tienen que ver con las relaciones entre iguales, correspondencias sociales, peleas, lugares que suelen frecuentar, con sus parejas, violaciones, etc. Tanto en unos como en otros existe una causalidad del devenir diario en donde la televisión o cine (películas de terror, atemorizantes, etc.) y los sucesos desagradables de la vida real tienen que ver como desencadenantes. Otras circunstancias, como el hecho de comer antes de acostarse originan un incremento del metabolismo y de la actividad cerebral que conllevan un incremento de pesadillas. A veces, incluso trastornan la conducta y algunos niños y adolescentes aún sabiendo que han pasado por esos episodios no los recuerdan.

En la actualidad en el Hospital General de Viena, y en un estudio realizado en el Instituto de Investigación de la Conciencia y del sueño, con motivo del año Freudiano en 2006 en que se conmemora el 150 aniversario del padre del psicoanálisis, se crea un método para que las personas que sufren pesadillas reiteradas puedan intervenir en el sueño e incluso controlar la pesadilla hasta alterarla a su gusto.

#### **4. SIGNIFICACIÓN DE LOS SUEÑOS.**

El simbolismo de los sueños ha sido un aspecto recurrente de interés desde la más remota antigüedad. Hoy existe una extensa bibliografía que trata del significado de los símbolos en aquellos, y la figura paradigmática Freud, (1856-1939) se ocupa de este tema en sus conocidos estudios, no requiriéndose que en la ensoñación aparezca de manera explícita el problema que atormenta a la persona. Por su parte, Fromm añade que el lenguaje simbólico comentado es universal, expresándose las experiencias internas, sentimientos y pensamientos como si fueran reales.

Hay relativo acuerdo en que los sueños se erigen en una fuente inagotable sobre los aspectos inconscientes de nuestra personalidad, ya que entre otras consideraciones en la etapa del sueño echamos mano de recursos internos que normalmente no están a disposición del individuo. (Holzer, 1988)

#### **5. ESTUDIO EMPÍRICO.**

##### **5.1. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.**

Persigue observar la frecuencia de sueños y pesadillas, contenido de los mismos y posibles efectos en los adolescentes.

##### **5.2. MUESTRA Y MÉTODO.**

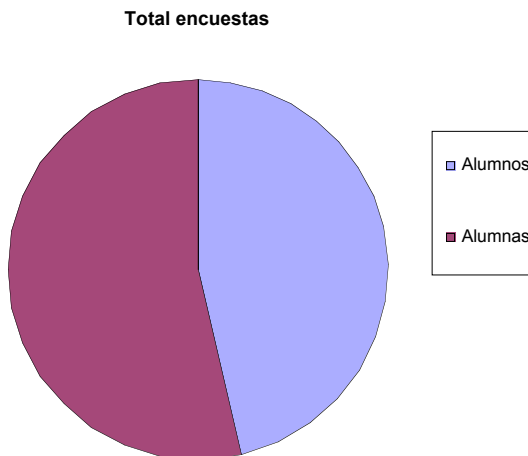
La población está compuesta de alumnos de 6º curso de Primaria y 1º de Educación Secundaria Obligatoria, perteneciente a las provincias de Albacete y Murcia, distribuidas de la siguiente manera:

**Mujeres:** 169

**Varones:** 147

**Total:** 316

**Edad:** 11 a 14 años.



### **Instrumentos y variables.**

El cuestionario consta de 14 preguntas con tres respuestas alternativas. Algunas de las cuestiones son abiertas y cualitativas y demandan una descripción determinada. El tiempo de realización media es de 15 minutos, y su aplicación mayoritariamente ha sido colectiva, empleándose tras comentarlo previamente y estar seguros de que ha sido comprendido por el conjunto de los alumnos.

### **Diseño.**

Técnica de encuesta para la obtención de los datos.

### **5.3. RESULTADOS.**

En la siguiente tabla, ofrecemos el resumen de respuestas dadas por los alumnos.

En la primera columna figura el número del ítem al que se refieren las respuestas (de la 1 a la 15) Las preguntas número 3, 5 y 8 están en blanco, ya que precisan otro tipo de respuesta, que clasificaremos más adelante.

En la segunda columna, se plasma el cómputo de respuestas afirmativas para el ítem señalado.

En la tercera columna, se reflejan las respuestas negativas.

En la cuarta columna, aparece el número de alumnos que respondieron "a veces".

Dentro de cada columna distinguimos entre las respuestas dadas por los varones (V) y por las mujeres (M), y el total de alumnos sin distinguir el género la clasificación se refleja de la siguiente manera:

N: Número total de alumnos que dieron esa respuesta.

%: Porcentaje de alumnos que dieron esa respuesta.

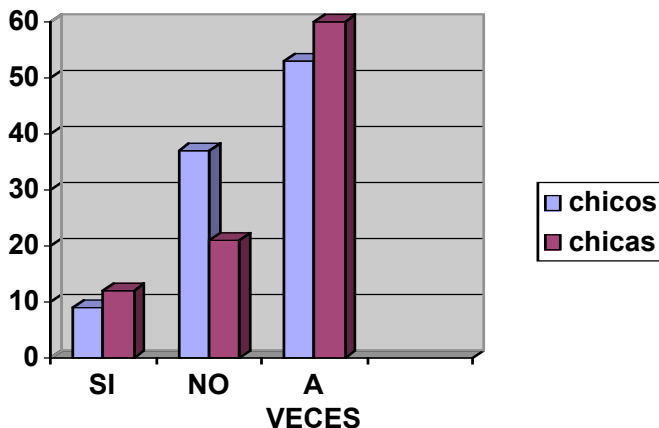
T: Cómputo total de alumnos que dieron esa respuesta, sin distinción de sexo.

I T E M S	SI					NO					A VECES				
	N	%	V	T		N	%	V	T		N	%	V	T	
				N	%				N	%				N	%
1	13	8.84	V			55	37.41	V			78	53.06	V		
	21	12.42	M	34	10.76	36	21.30	M	91	28.80	102	60.35	M	180	56.96
2	18	12.24	V			42	28.57	V			76	57.7	V		
	36	21.30	M	56	17.72	46	27.22	M	88	27.84	87	51.48	M	163	51.58
3			V					V					V		
4	27	18.37	V			69	46.94	V			50	34.01	V		
	40	23.67	M	67	21.20	61	36.1	M	130	41.14	60	35.5	M	110	34.81
5			V					V					V		
6	96	65.31	V			23	15.65	V			27	18.37	V		
	103	60.95	M	199	62.97	30	17.55	M	53	16.77	34	20.12	M	61	19.30
7	41	27.89	V			78	53.06	V			28	19.05	V		
	42	28.85	M	82	25.95	78	46.15	M	156	49.37	48	28.40	M	76	24.05
8			V					V					V		
9	68	46.26	V			27	18.37	V			63	42.86	V		
	74	47.79	M	142	44.94	13	7.66	M	40	12.66	72	42.6	M	135	42.72
10	44	29.93	V			54	36.73	V			50	34.01	V		
	36	21.30	M	80	25.31	58	34.31	M	112	35.44	65	38.46	M	115	36.39
11	20	16.60	V			80	54.42	V			48	32.65	V		
	17	10.06	M	37	11.71	102	60.35	M	182	57.60	41	24.26	M	89	28.16
12	20	13.60	V			86	58.50	V			41	27.89	V		
	22	13.02	M	42	13.29	77	45.56	M	163	51.58	57	33.73	M	98	31.01
13	44	29.93	V			50	34.01	V			55	37.41	V		
	44	26.03	M	88	27.84	46	27.21	M	96	30.37	70	41.42	M	125	39.56
14	114	77.55	V			8	5.44	V			26	17.69	V		
	120	71	M	234	74.05	3	1.77	M	11	3.48	36	21.30	M	62	19.62
15	26	17.69	V			67	45.58	V			56	38.09	V		
	24	14.20	M	90	28.48	87	51.48	M	154	48.73	48	28.40	M	104	32.91

**OBSERVACIONES**

**Cuestión nº 1. ¿Sucede lo que sueñas?**

Gráfica (Porcentajes):

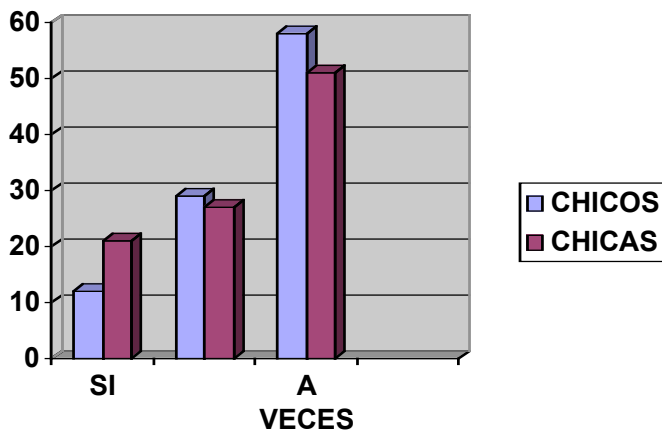


En diferentes entrevistas, pudimos comprobar que a algunos niños les produce cierto nivel de ansiedad la creencia de que sus sueños se cumplen si éstos son negativos y les afectan a ellos directamente o a sus familiares.

La mayoría de alumnos que responden positivamente a esta pregunta (sí o a veces), suelen soñar con cosas de su vida cotidiana, por lo que pueden incluso confundirse con la realidad, con lo que los niveles de ansiedad aumentan.

**Cuestión nº 2. ¿Tienes pesadillas?**

Gráfica (porcentajes):



Los resultados exponen que las chicas admiten más abiertamente tener pesadillas, mientras los chicos declaran que las tienen a veces. Las pesadillas parecen ser el reflejo de deseos o temores que se presentan de manera inconsciente, durante el tiempo en el que dormimos. A continuación, veremos cuáles son estas preocupaciones en nuestros adolescentes.

### Cuestión nº 3.

Describe el tema de tus pesadillas

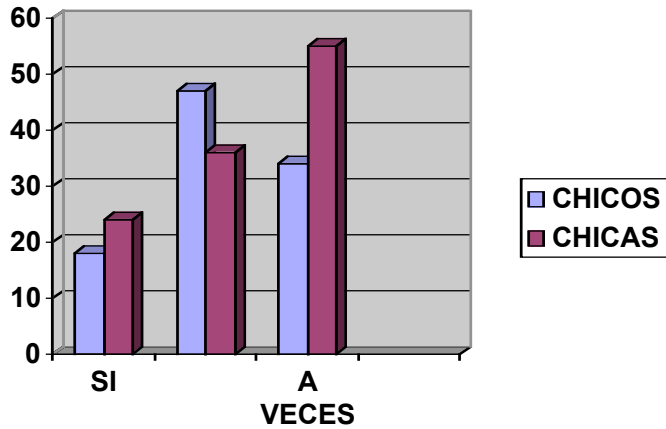
Existen pesadillas que son frecuentes en numerosos sujetos. Presentamos núcleos temáticos sobre **pesadillas** con las que los niños dicen soñar en orden de mayor a menor frecuencia de aparición:

TEMA	CHICAS		CHICOS		TOTAL
	N	%	N	%	%
1. PERDIDA, MUERTE DE AMIGOS O FAMILIARES.	25	9.22	11	4.06	13.30
2. PERSECUCIONES.	23	8.48	12	4.42	12.91
3. MUERTE.	15	5.53	14	5.16	10.7
4. MONSTRUOS, VAMPIROS, BRUJAS, ESQUELETOS O FANTASMAS.	16	5.90	13	4.8	10.7
5. ESCUELA.	10	3.69	2	0.75	4.42
6. CAÍDAS PROPIAS.	4	1.47	7	2.6	4.06
7. SUCESOS EN CASA PROPIA.	5	1.84	6	2.21	4.06
8. AMIGOS, O FAMILIARES SE VUELVEN EN CONTRA.	6	2.21	4	1.47	3.7
9. PERSONAS MALVADAS.	6	2.21	4	1.47	3.7
10. ANIMALES PERVERSOS.	3	1.1	5	1.84	2.95
11. ENTES VISTOS EN TELEVISIÓN.	3	1.1	5	1.84	2.95
12. ALGO QUE LE DA MIEDO.	5	1.84	2	0.75	2.6
13. ATAQUES O AGRESIONES.	6	2.21	1	0.36	2.6
14. SUCEDEN COSAS MALAS.	3	1.1	3	1.1	2.21
15. ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN.	1	0.36	4	1.47	1.84
16. FUEGO O DESTRUCCIÓN DE LA CASA.	5	1.84			1.84
	2	0.75	2	0.75	1.47
17. GENTE DESCONOCIDA.	3	1.1	1	0.36	1.47
18. COSAS RARAS.	3	1.1	1	0.36	1.47
19. EXPLOSIONES.	3	1.1	1	0.36	1.47
20. SECUESTRO.	1	0.36	2	0.75	1.1
21. MUTILACIONES.			3	1.1	1.1
22. VIDEOJUEGOS.	2	0.75			0.75
23. VIOLACIONES.	2	0.75			0.75
24. SENTIMIENTO DE SOLEDAD.	2	0.75			0.75
25. PERDEDOR EN JUEGOS, APUESTAS...	2	0.75			0.75
26. ALGO CAE (DE LA TERRAZA, CIELO...)	2	0.75			0.75
27. INUNDACIONES.			1	0.36	0.36
28. SE HUNDE UN BARCO.	1	0.36			0.36
29. AHOGAMIENTOS.			1	0.36	0.36
30. NO LLEGA A SU DESTINO.			1	0.36	0.36
31. ENFERMEADES.	1	0.36			
32. GUERRA.					0.36
33. RECHAZO DE LA CHICA A LA QUE QUIERE.					
34. SE PIERDE, DESORIENTACIÓN					



**Cuestión n° 4. ¿Se repiten tus sueños?**

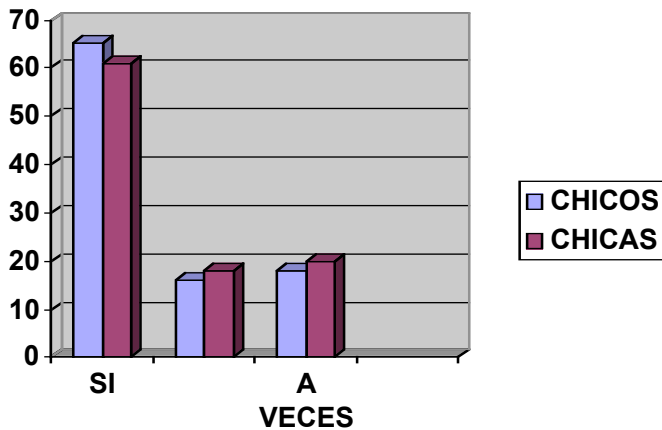
Gráfica (porcentajes):



**Cuestión n° 5. ¿Con qué tema?**

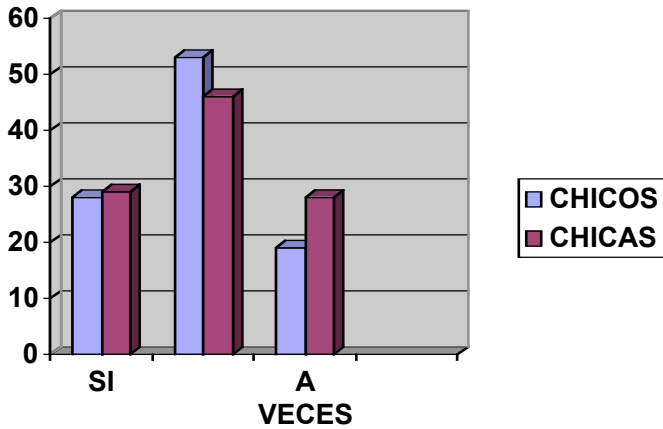
**Cuestión n° 6. ¿Sueñas en color?**

Gráfica (porcentajes):



**Cuestión nº 7. ¿Crees que tienen significado tus sueños?**

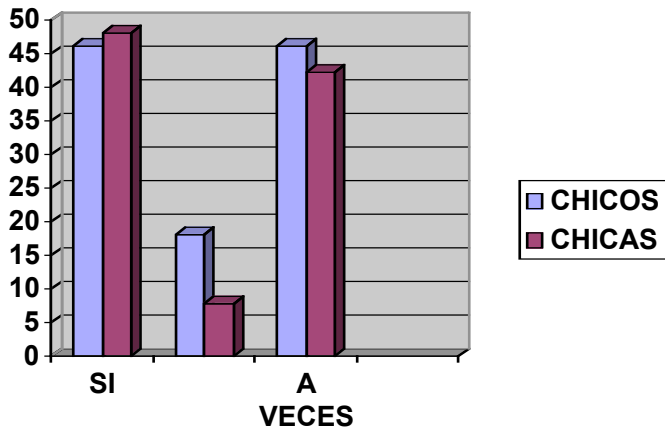
Gráfica (porcentajes):



**Cuestión nº 8. ¿Qué significado?**

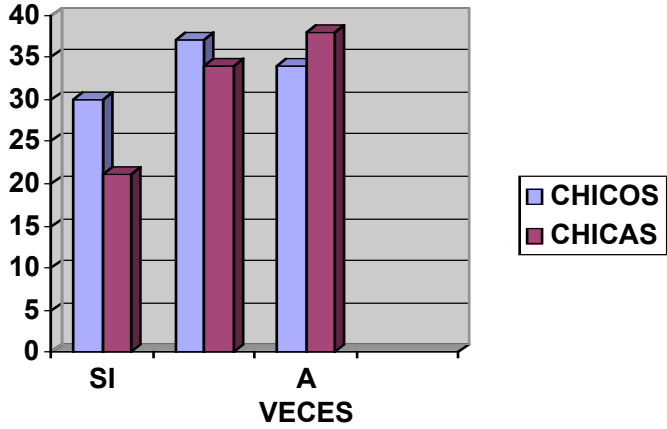
**Cuestión nº 9. ¿Sueñas cosas que tienen que ver con tu vida real?**

Gráfica (porcentajes):



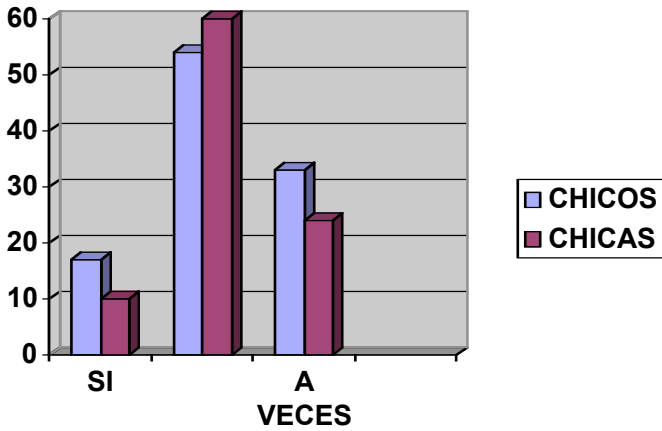
**Cuestión n° 10. ¿Sabes en tus sueños que estas soñando?**

Gráfica (porcentajes):



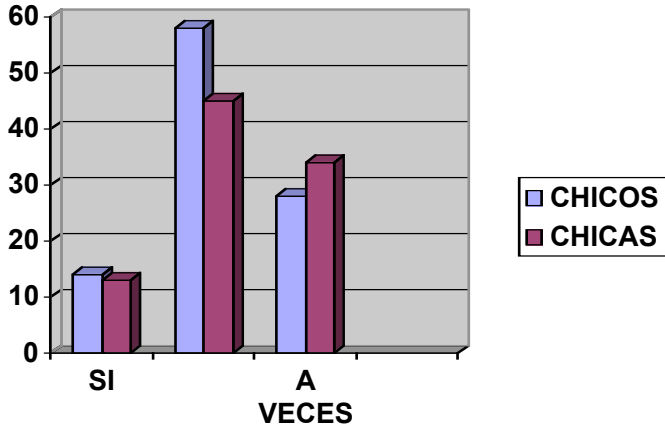
**Cuestión n° 11. ¿Puedes elegir con qué soñar?**

Gráfica (porcentajes):



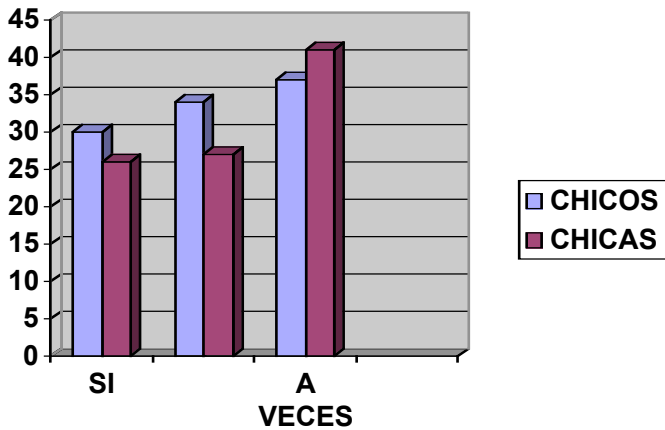
**Cuestión nº 12. ¿Sueñas despierto?**

Gráfica (porcentajes):



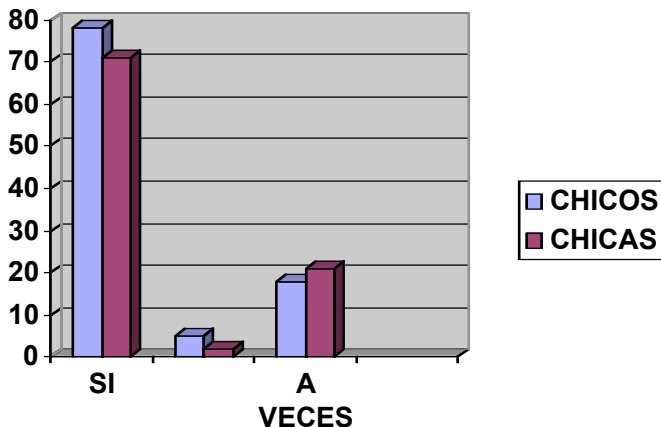
**Cuestión nº 13. ¿Sueñas cosas que ya han pasado?**

Gráfica (porcentajes):



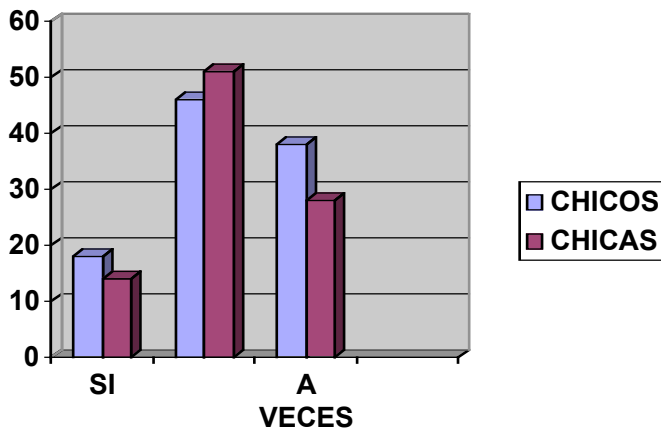
**Cuestión nº 14. ¿Se repiten tus sueños?**

Gráfica (porcentajes):



**Cuestión nº 15. ¿Sueñas que despiertas?**

Gráfica (porcentajes):



**6. CONCLUSIONES.**

La mayoría de la materia de los **sueños** en los adolescentes tiene que ver mayoritariamente tienen que ver con la vida cotidiana, como el amor, trabajo escolar, amistades. Entre los alumnos genera cierto nivel de ansiedad el creer que los sueños pueden cumplirse si se manifiestan negativamente aunque paradójicamente dicen no creer en el significado de los mismos. Por otro lado los sueños suelen ser redundantes, tienden a

repetirse y en estas edades son frecuentes los sueños en color, viniendo a representar el desarrollo de la vida ordinaria y sucesos pasados.

Por otro lado la generalidad de la temática de las **pesadillas** tienen como objeto las amistades, accidentes de circulación, ataques o agresiones, familiares, persecuciones, monstruos, vampiros, fantasmas o mutilaciones.

Se presentan más en las chicas que en los chicos y las más frecuentes encierran un mensaje negativo de pérdida o muerte de amigos y familiares.

El niño o adolescente para regular el sueño, y entre las distintas terapias o procedimientos de orientación por los que puede optar, se incluiría con cierta garantía de éxito el hecho someterse a una terapia circadiana o cronoterapia, que suele ser eficaz, aunque es difícil de llevar a cabo y no muy aceptada por las familias.

## **7. FUENTES.**

### **BIBLIOGRAFÍA:**

ACARÍN, N. (2002): El cerebro del rey. R.B.A. Libros S.A. Barcelona.

BUELA-CASAL, G. Y SÁNCHEZ, A. I. (2002): Trastornos del sueño. Ed. Síntesis S.A. Barcelona.

DELANEY, M. V. DELANEY. (1995): El mensaje de los sueños. Círculo de Lectores, S.A. Barcelona.

DEMENT. W.C. (1978): Some must watch while some must sleep. Norton. New York.

DSM-IV-TRr. (2003): Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Ed. Masson. Barcelona.

FREUD, S. (2000): La interpretación de los sueños. Ed. Alianza, S.A. Madrid.

MENTALES. (1995): Ed. Masson, S.A. Barcelona.

HOLZER, H. (1988): interpretación práctica de los sueños. Ed. Martínez Roca, S.A. Barcelona.

LAVERY, S. (1997): El poder curativo de los sueños. Ed. Oniro, S.A. Barcelona

COPERÍAS, E. M. (2003): "Con qué soñamos los españoles". En Rev. Muy Interesante. Nº 270. Noviembre.

GÓMEZ-FERRES. C., RUIZ LOZANO, M<sup>a</sup> J. y FERNÁNDEZ MORENO, A. (2000): El sueño. Guía de uso. Ed. Consejería de Sanidad y Consumo. Murcia.

### **DIRECCIONES INTERNET.**

<http://www.asdreams.org>.

<http://www.palmexo.org>.

<http://www.lossuenosresort.com>

<http://www.terra.es/personal2/r.lafita>

<http://www.uco.es/~fm2rodaj/onironautas.htm>

<http://www.palmexo.org/dreams>

<http://www.librosenred.com/elsuenolucidocomomejorarsuvidamientrasduerme.asp>

<http://www.suenos-eroticos.spain-page.com>

<http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Suenos/suenos.htm>

<http://www.telepolis.com/comunidades/lossuenos>

<http://www.mistico.com/s/sonhos.html>

