



LA TEORÍA DE LOS SUEÑOS

1. Introducción

El sueño es una actividad que puede ser considerada como la función psico-biológica más importante de la vida del ser humano, ya que ocupa casi el 30% del tiempo cotidiano. Son un campo de estudio muy complicado que lleva estudiándose desde hace más de 50 años y ha provocado fascinación, controversias y especulaciones durante muchos años.

El sueño no puede analizarse directamente, sino a través del soñador; por este motivo, es difícil realizar un análisis correcto, ya que el soñador a cada minuto que pasa, olvida más y más detalles de lo que ha soñado.

Durante años, se ha discutido mucho sobre el significado de los sueños debido a que los recuerdos de gente, lugares,



Centro Psicológico Gran Vía

actividades que hacemos o de las emociones que sentimos, se reflejan en éstos, pero de una forma tan fragmentaria que no podemos predecir cómo aparecerán y su significado.

2. Antecedentes históricos en el análisis psicológico de los sueños

Los sueños son fenómenos naturales que han sido estudiados por investigadores de varias disciplinas como la fisiología, la psicología y la antropología.

En las sociedades primitivas eran incapaces de distinguir entre la realidad y el mundo de los sueños. En la época griega y romana, los intérpretes de sueños acompañaban a líderes militares en la batalla ya que los sueños eran entendidos como los mensajes de los dioses. Los sueños tenían calidad de proféticos y se buscaba en ellos señales de advertencia y consejo.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

A finales del siglo XVIII, los sueños dejaron de tener importancia y de dar significado ya que se entendían como un producto de la ansiedad o de una simple indigestión.

Más tarde, en el siglo XIX, Sigmund Freud revolucionó el estudio de los sueños e hizo revivir la importancia de éstos, su significado y la necesidad de interpretación.

En la actualidad, las ciencias cognitivas y la moderna neurociencia niegan que el modelo de Freud tenga validez empírica y, en particular, Allan Hobson y Rober McCarley, a partir de las evidencias fisiológicas a disposición de la investigación, han propuesto una teoría racional que destaca que los sueños corresponden a procesos cerebrales y que su contenido es transparente.

Así, históricamente, se ha pasado del análisis mágico, independiente del soñador, hasta formas de análisis basadas en



Centro Psicológico Gran Vía

teorías científicas acerca del funcionamiento cerebral de cada soñador.

Es posible que la gente crea en los significados ocultos de los sueños y dé importancia a estas historias porque surgen de asociaciones al azar y nuestro cerebro tiene una tendencia a sobrevalorar la información irrelevante y casual. A pesar de la evidencia científica y de que la estadística dice que es normal que existan ciertas casualidades cada cierto tiempo, nuestro cerebro, muchas veces; se resiste a creerlo.

3. Los sueños desde la corriente psicoanalítica

El psicólogo vienés Sigmund Freud fue el padre del psicoanálisis y según él, los sueños eran la vía regia a los secretos del inconsciente. Según Freud, las defensas del ego, se relajan mientras dormimos y los impulsos que están normalmente reprimidos vuelven a la consciencia a través de los sueños.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

El método que utiliza Freud para investigar los sueños, se basa en las asociaciones de ideas. Freud distingue entre dos tipos de contenidos en los sueños:

- **Contenido manifiesto:** es la historia o sucesos tal como el soñante los vive. Es un material elaborado a partir de las experiencias cotidianas y los deseos reprimidos mediante los distintos procesos de elaboración onírica. El contenido manifiesto no se encuentra en el nivel del significado, sino del símbolo.

- **Contenido latente:** Es el significado verdadero del sueño, el psicoanalista se esfuerza por interpretar el contenido manifiesto del sueño que el paciente le relata, para revelar el contenido latente, su significado.

Freud estima que es con el estudio del contenido latente cuando el psicoanalista puede descubrir los estímulos que



Centro Psicológico Gran Vía

provocan el sueño, la procedencia del material anímico, el eventual sentido de lo soñado y las razones de su olvido.

Según Freud, todos los sueños representan la realización de un deseo por parte del soñador, incluso las pesadillas; por lo tanto, todos los sueños son interpretables y se les puede encontrar un sentido.

El deseo aparece disfrazado en el sueño, proceso denominado "deformación onírica". Esta deformación es intencional y se debe a la censura que el sujeto ejerce contra la libre expresión de deseos, por encontrarlos censurados por algún motivo.

Para Freud, la infancia es un periodo clave de nuestra vida psíquica, hasta el punto que de adultos la mayoría de los sueños, se relacionan con los deseos, traumas y recuerdos de la infancia.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



4. Los sueños desde la corriente neurobiológica

La neurobiología sostiene que el sueño no es un cese de actividad cerebral, como así postulaban ciertas teorías pasivas que preveían que el sueño era una reducción progresiva de las funciones biológicas que necesitan recuperarse. La neurobiología ha descubierto que el sueño es un tipo diferente de actividad que obedece a funciones diferenciales de algunos núcleos del cerebro. Durante el sueño, estos núcleos, alternan procesos de activación e inhibición, generando las diferentes etapas de sueño.

Para estudiar la fisiología del sueño, el electroencefalograma es una herramienta tecnológica muy importante. El EEG es la representación gráfica y digital de las oscilaciones que muestra la actividad eléctrica del cerebro, al ser registrada mediante electrodos colocados encima de la piel en distintas regiones de la cabeza.



5. Fases del sueño

Durante el sueño ocurren cambios característicos de la actividad eléctrica cerebral que son la base para dividir el sueño en varias fases:

- **Sueño NO MOR:** Aparece a medida que se apagan los sistemas mantenedores de la vigilia y se activan los generadores del sueño. Está compuesto por cuatro fases; los tres primeros estadios se caracterizan por el registro de ondas Theta y el cuarto, el más profundo, presenta ondas delta.

- **Sueño MOR:** A pesar de que en este momento el tono muscular es nulo (con excepción de los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal) y la responsabilidad al exterior es mínima, existe una gran actividad oculomotora, así como una gran actividad cortical, variaciones de la presión arterial y erecciones. Durante esta fase se producen la mayoría de las ensoñaciones y las personas que despiertan durante esta



Centro Psicológico Gran Vía

fase suelen recordar vívidamente el contenido de las ensoñaciones.

La neurociencia explica que en la fase inicial, la mayor parte de nuestros sueños repasan nuestras actividades cotidianas y aquellas preocupaciones que ocupan nuestra mente. En la fase REM, nuestro cerebro muestra gran actividad y se producen sueños a menudo ilógicos y cargados de emociones.

Estas teorías consideran que lo que sucede es una sinfonía de neurotransmisores en los cuales los aumentos de acetilcolina estimulan los centros emocionales mientras que las caídas de serotonina y noradrenalina apagan las áreas cerebrales que gobiernan la razón, la memoria y la atención. Es decir, los centros que controlan las emociones están acelerados mientras que los que controlan el pensamiento lógico están frenados. En estas circunstancias, nuestro cerebro genera una historia, a partir de información al azar y se construyen los sueños.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Bibliografía

- <http://jralonso.es/>.
Jose Ramón Alonso. "El mito de la interpretación de los sueños".
- <http://new.medigraphic.com/>
Paul Carrilo Mora, Jimena Tamírez-Peris, Katia Magaña- Vázquez. "Sleep Neurobiology and its importance: Anthology for the university student".
- <http://www.redalyc.org/>
Munévar, María Claudia; Pérez, Andrés Manuel; Guzmán, Eugenia "Los sueños: Su estudio científico desde una perspectiva Interdisciplinaria". 1995: Revista latinoamericana de psicología.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39