

¿Quién eres mientras sueñas?

Clave del proyecto: CIN2015A10031

Centro educativo Cruz Azul, bachillerato.
Hidalgo.

Autores.

- Ariadna Berenice Lugo Hilario
- María Isabel Reyes Hernández
- Daniela Jazmín Fragoso Jiménez
- Itzel Olvera Jiménez

Asesor:

Lic. Jeannette Trujillo Islas

Área de conocimiento:

Ciencias biológicas, químicas y de la salud.

Disciplina:

Sicología

Tipo de investigación:

Documental

Cd. Cooperativa Cruz Azul , 15 de febrero 2015.



Resumen:

Dormir es una actividad en la que transcurre gran parte de nuestra vida. Aun no se ha descubierto animal alguno en cuya existencia no haya intervalos de insensibilidad.

Sin embargo, hasta la fecha, ningún investigador ha hallado el origen, la causa de cambio tan grande, general y necesario; nadie sabe decir que fuerza sume al cuerpo y a la mente en tan invencible letargo, o que utilidad extrae el animal de esa cíclica interrupción de sus facultades activas.

Pero las opiniones sobre el tema son tan abundantes y contradictorias que la teoría ejerce escasa influencia sobre la práctica. Ni el más aplicado investigador podrá mantener sus ojos abiertos permanentemente; hasta el más celoso gallo de pelea comenzara, en torno a la media noche, a tranquilizarse y pedir un descanso, y así, una vez cada veinticuatro horas, los alegres y siniestros, los vivos y los apáticos, los ocupados y los ociosos, los dicharacheros y los taciturnos, todos a la vez serán alcanzados por el amable tirano; todos ya serán igualados por el sueño.

El sueño es por otro lado un medio de supresión de las excitaciones psíquicas que acuden a perturbar el reposo, supresión que se efectúa por medio de la satisfacción alucinatoria. Esta supresión es la censura; son lagunas presente en el sueño del sujeto, que por olvidar son provocadas. Junto con la deformación, la censura utiliza estos mecanismos: la omisión, la modificación y la agrupación de los materiales.

Abstract

Sleeping is an activity that takes much of our life. It has not yet been found any animal whose existence insensitivity no gaps. However, to date, no researcher has found the source, the cause of so great, general and necessary change; no one can say that add strength to body and mind so invincible lethargy, or utility extracts the animal that cyclic interrupt their active faculties. But opinions on the subject are so numerous and contradictory theory exerts little influence on practice. Neither the investigator's applied will keep their eyes open permanently; even the most zealous gamecock began, around midnight, to calm down and ask for a break, and so, once every twenty four hours, the cheerful and claims, the living and the apathetic, the busy and idle, the talkative and taciturn, everyone you see will be achieved by the friendly tyrant; all and be matched by sleep. Sleep is on the other half of suppression of psychic stimuli that come to disturb the rest suppression is effected by means of the hallucinatory satisfaction. This suppression is censorship; gaps are present in the dream of the subject, which are caused by forgetting. Along with the deformation, censorship uses these mechanisms: the omission, modification and grouping of materials.

Introducción

Planteamiento del problema

Dormir es una necesidad vital que tenemos los seres vivos. Para nosotros los humanos es tan importante como alimentarse. Solemos tener actividad cerebral mientras dormimos, dando lugar a los sueños, pero ¿Cómo surgen los sueños?, ¿Para qué sirve el sueño?, ¿Qué es lo que gobierna al sueño?, ¿Tiene algún significado la postura en que se duerme?; tras investigaciones y opiniones se ha dado a conocer que los sueños generalmente son una serie de recuerdos de la memoria declarativa, aquella que nos permite incorporar nueva información, es decir, nuestro cerebro clasifica lo ocurrido durante el día y organiza la nueva información para así incorporarla a la ya guardada.

Esto nos deja como conclusión que los sueños son recuerdos que no se han guardado, por lo tanto son recuerdos dispersados por distintas regiones cerebrales antes de ser almacenados en el cerebro. De ahí surge nuestra gran pregunta ¿Los sueños pueden ser determinados como una realidad con hechos y recuerdos almacenados involuntariamente?

Aunque la investigación no ha llegado lejos tampoco puede decirse que ni siquiera se vislumbre la razón de ser del sueño.

Existe incluso un buen número de teorías muy razonables. Históricamente hay dos grupos excluyentes de teorías: para unos, el objetivo del sueño es la reparación, para otros, el reposo.

Aunque se han estudiado con gran detenimiento los fundamentos anatómicos y fisiológicos del cerebro en el sueño, se ha avanzado algo en esta dirección y los resultados no parecen demasiado alentadores. Se demostró entonces que existen diferentes estructuras responsables del sueño REM y No REM.

Hasta ahora, la ciencia no se había ocupado por la posición del durmiente. Sin embargo, el psicoanalista Samuel Dunkell se dedicó a esta cuestión en 1977. La observación de sus pacientes le hizo concebir la idea de que las posturas al dormir “significan algo”. Más aún, “estas posturas en la oscuridad cuentan la verdadera historia de nuestra vida, sujeta a continuos cambios; descubren nuestra manera de encarnarnos ante el mudo y los hombres”. Resumiendo: dime cómo te colocas en la cama y te diré quién eres.

Dunkell diferenciaba cuatro posturas básicas. Tres de ellas serían fácilmente identificables por cualquiera: boca arriba, boca abajo y de costado. Dunkell las definió

de una manera más pretenciosa: postura fetal parcial o completa, posición extendida sobre el vientre y postura regia.

Los sueños pueden ser ilógicos y fragmentarios, ya que mezclan la realidad con situaciones no específicas que no sabemos que están almacenadas con el resto de la información.

La principal función del sueño es reparar el organismo para poder seguir la vida en condiciones óptimas

Podemos afirmar que el sueño actúa sobre nuestra memoria emocional activando vínculos cerebrales asociados a la emoción, entre otros.

Hipótesis

¿Los sueños pueden ser determinados como una irrealidad o como hechos o recuerdos almacenados y recordados involuntariamente?

Lo que consolida al sueño es la actitud, entendida como preparación a actuar, en la que se inhibe la acción y al inhibirse la acción aparece al componente emocional, en el mismo sentido que da a las emociones como preparaciones a actuar.

Justificación

Pasamos la mayor parte de nuestro tiempo durmiendo, sin embargo es un fenómeno del cual no tenemos un total conocimiento, es por ello que nos planteamos una serie de preguntas, con las cuales daremos estructura a ésta investigación, intentando contestarlas. Esto nos ayudará a tener un conocimiento mayor de las acciones involuntarias que generan nuestro cuerpo.

De ahí surge la idea de tener una mayor información de este tema, para que las podamos difundirla y la sociedad tenga acceso a dicha información y así pueda crear su propio punto de vista.

Objetivo General

Ésta investigación tiene como objetivo descubrir una de las más magníficas, intrigantes y desconocidas funciones del cerebro humano y así desvanecer las dudas antes planteadas llegando a conclusiones y opiniones personales, para que así cada individuo logre su propio punto de vista de este tema.

Fundamentación Teórica

Hablar de los sueños es hablar de algo cotidiano, algo que forma parte de nuestras actividades diarias y por fuerza tiene que resultarnos familiar, porque... todos soñamos, de eso no hay duda.

Cada noche entramos varias veces en nuestro particular mundo de los sueños. Y soñamos también de día, en las siestas, e incluso en esas fugaces cabezadas que se dan. Soñar es la forma más sutil que tenemos de comunicarnos con nosotros mismos y de entrar en contacto con ese gran desconocido que es nuestro propio inconsciente.

Los sueños son una parte de nosotros mismo y, aunque no les hagamos caso, ahí están, sirviéndonos sus imágenes y argumentos con la esperanza de que sepamos comprender su peculiar lenguaje.

En el sueño, la verdad aparece disfrazada a través de imágenes simbólicas.

La investigación moderna concibe a la vigilia, el dormir y el soñar como diferentes ángulos de un todo, en donde podemos pasar de uno a otro estado dependiendo del balance entre la actividad de diferentes regiones cerebrales y sustancias químicas en el cerebro. Entre los centros cerebrales que promueven el dormir se ha identificado principalmente al área pre óptica anterior del hipotálamo. El inicio de los sueños va precedido de una intensa actividad en neuronas colinérgicas de los núcleos pedunculopontinos y áreas tegmentales latero-dorsales.

El dormir es una necesidad vital irreprimible. Algunas veces, dormir es absolutamente imperativo y domina nuestra conducta y nuestra voluntad. Pero, ¿por qué razón debemos dormir? La respuesta más elemental es: para descansar. Sin embargo, la investigación moderna ha dejado claro que cuando dormimos no todo es quietud y descanso. Nuestro organismo no descansa: el corazón y los pulmones no paran, los riñones producen orina, etcétera; prácticamente todos los órganos se mantienen trabajando. Además, durante la noche existen los periodos de sueño que, en ocasiones, se acompañan de gran agitación intelectual, frecuentemente se asocian con excitación sexual y, en algunos casos, alcanzan una intensidad que puede llegar a despertarnos, como seguramente a todos nos ha sucedido alguna vez en la vida.

Los sueños y su significado han sido un motivo de reflexión a lo largo de la historia del hombre. En muchas culturas de la Antigüedad se atribuyó un valor profético a los sueños. En Egipto se otorgaba especial atención a los sueños de los faraones, y existían templos a Serapis, dios egipcio de los sueños; en estos templos se incubaban los sueños.

Los neurobiólogos han pensado que realmente los sueños se relacionan con el acontecer de la vida diaria, y que participan en la consolidación de la memoria. Sin

embargo, no existen evidencias firmes al respecto. También se ha considerado la posibilidad de que, durante los sueños, el cerebro simplemente elimine toda información irrelevante, contribuyendo así a evitar la saturación de los sistemas de memoria del individuo.

Soñar es una experiencia privada, por eso dudamos si los animales sueñan, pero tan extraordinaria que debe comunicarse. Por eso no nos sorprende que los hombres primitivos tuviesen sus propias teorías sobre el sueño. Una de ellas era que mientras la persona duerme, su alma se separa del cuerpo para reunirse con el espíritu de la noche. Los judíos ortodoxos lo consideraban como una especie de muerte transitoria y daban gracias a Dios por devolverles el alma al llegar la mañana. Los griegos de la antigüedad fueron los primeros que intentaron explicarlo “científicamente”.

El filósofo Aristóteles lo relacionaba con la actividad del corazón y con una “evaporación relativa al proceso de la nutrición”. Asimismo, Platón también relacionaba los sueños con las horas de vigilia y las operaciones mentales (Rizzo, 1998). Incluso en el Antiguo Testamento y en la literatura hebrea, los sueños cobran especial importancia pues se consideraban revelaciones divinas. Pero no sólo se interesaron por los sueños las religiones, los filósofos y muchos escritores (Shakespeare, Kafka, Calderón de la Barca, Dostoyevsky...) sino que desde tiempos inmemoriales hasta los médicos se han visto atraídos por los aspectos patológicos de los mismos, considerados esenciales para descubrir la enfermedad orgánica. En particular, a nosotros nos interesa la teoría del sueño en tanto que pueda contribuir a elaborar una teoría general de la conciencia (Flanagan, 1992; 1994;). Existen cuatro problemas filosóficos relevantes en este contexto acerca de los sueños: 1. ¿Cómo podemos estar seguros de que no estamos siempre soñando? Podemos estar seguros. A diferencia de la película Matrix (), los humanos no tenemos conocimientos científicos ni tecnología para simular siquiera las sensaciones producidas por el roce del dedo gordo del pie izquierdo sobre la arena (Dennett, 1991), aunque si disponemos de la consolación de los sueños lucidos como veremos. Pero, en todo caso, es seguro que no somos un cerebro en un frasco con ilusión de vida. 2. ¿Puedo ser inmoral en los sueños? Es el problema de la fornicación nocturna de San Agustín como pecado. La diferencia entre estar despierto y soñando según el gran pensador es la claridad de conciencia, por eso no soy responsable de mis actos en el sueño. Así que a disfrutar.

Esta idea apunta a diferencias cuantitativas más que cualitativas entre soñar y la vigilia, al menos respecto a la conciencia. 3. ¿Son los sueños experiencias?.. Según Dennett (), nos inventamos los sueños al despertar y no son más que relatos verbales que nunca ocurrieron como tales durante el estado de durmientes. Sin embargo, los estudios de imagen cerebral muestran que hay actividad cognitiva compleja durante la fase de movimientos oculares rápidos (MOR) del dormir, que es cuando ocurren los

sueños, en contra de Dennett. 4. ¿Para qué sirven los sueños? Según Flanagan esta es la gran cuestión por resolver. Lo intentamos a continuación.

Freud consideraba que el relato verbal del sueño, nuestro recuerdo del sueño, o contenido manifiesto, necesitaba ser interpretado. Este sería el resultado de un proceso de censura para encubrir las ideas inconscientes y reprimidas que pujaban por emerger a la conciencia durante el sueño, debido a la relajación de los mecanismos de protección del yo. Estos deseos inconscientes son el contenido latente del sueño. Es decir, la mente disfraza el contenido latente en contenido manifiesto para proteger el descanso; pues de lo contrario, el impacto de las ideas reprimidas al hacerse conscientes nos despertaría.

Los procesos de transformación y disfraz son múltiples: condensación de pensamientos, desplazamiento de las ideas, sustitución por símbolos, así un rey representa al padre, una corbata los genitales masculinos... Por lo tanto, los sueños consisten en la realización de deseos, con frecuencia sexuales.

El sueño es un proceso fisiológico fascinante, sólo recientemente algunos de los misterios acerca de su origen, fisiología y funciones biológicas han sido esclarecidos, sin embargo, aún falta mucho por estudiar. La investigación sobre la biología del sueño y sobre los efectos clínicos de sus trastornos cada vez deja más en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano. Sin embargo, según algunos estudios, la tendencia en la población mundial es hacia la reducción del tiempo total de sueño, lo cual se ha reflejado en el incremento en la incidencia de trastornos del sueño. En este sentido, la población joven es especialmente proclive a desarrollar trastornos del sueño principalmente debido a factores externos (sociales y ambientales) y a distintos hábitos que pueden afectar su calidad (consumo de alcohol, tabaco, cafeína, etc.). Este artículo pretende realizar una revisión actualizada acerca de la neurobiología del sueño y de aspectos del sueño que resultan de interés práctico para el estudiante universitario, como el papel del sueño en el proceso de aprendizaje y memoria, así como los efectos que ejercen distintas sustancias de uso común en este grupo de población sobre el proceso de sueño, y finalmente con énfasis en la importancia de una adecuada higiene del sueño para la salud integral del individuo.

El sueño es un fenómeno que siempre ha provocado profunda fascinación en el ser humano. Debido a que solo recientemente se han comenzado a entender sus mecanismos fisiológicos y su sustrato neuroanatómico, constantemente ha estado envuelto en el misterio, las controversias y las especulaciones. El sueño no solo es un fenómeno normal, sino que en la actualidad es considerado como un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos. En este sentido, es una creencia muy difundida que todos los seres vivos duermen, sin embargo, dicha aseveración no es del todo correcta. Conforme descendemos en la escala evolutiva

resulta más complicado definir el concepto de “sueno”, ya que muchos organismos exhiben periodos de disminución de la actividad o de reducción de la respuesta a estímulos externos

Metodología de investigación

Usamos el método documental. Para asegurar la imparcialidad de este proyecto acudimos preferentemente a fuentes primarias, analizamos la información recabada e hicimos aportaciones personales.

La investigación documental se caracteriza por:

- Se caracteriza por la utilización de documentos; recolecta, selecciona, analiza y presenta resultados coherentes.
- Utiliza los procedimientos lógicos y mentales de toda investigación; análisis, síntesis, deducción, inducción, etc.
- Realiza un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental.
- Realiza una recopilación adecuada de datos que permiten redescubrir hechos, sugerir problemas, orientar hacia otras fuentes de investigación, orientar formas para elaborar instrumentos de investigación, elaborar hipótesis, etc.
- Puede considerarse como parte fundamental de un proceso de investigación científica, mucho más amplio y acabado.
- Es una investigación que se realiza en forma ordenada y con objetivos precisos, con la finalidad de ser base a la construcción de conocimientos.
- Se basa en la utilización de diferentes técnicas de: localización y fijación de datos, análisis de documentos y de contenidos.

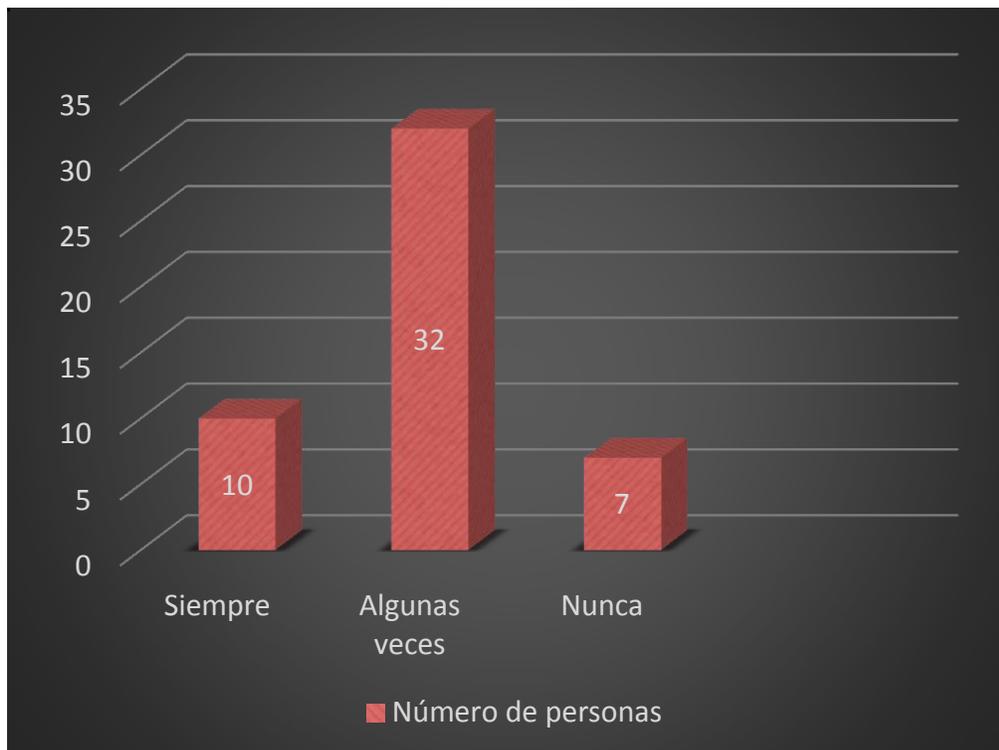
La investigación documental en concreto es un proceso de búsqueda que se realiza en fuentes impresas (documentos escritos). Es decir, se realiza una investigación bibliográfica especializada para producir nuevos asientos bibliográficos sobre el particular.

Resultados obtenidos

A través de este proyecto queremos difundir esta información para que la sociedad esté enterada de estos conocimientos y tenga mayor información, así como todo lo que se relacione o tenga vínculos con los sueños. Es por ello que realizamos una encuesta a 50 personas, para que así tengamos una idea de los conocimientos que tienen.

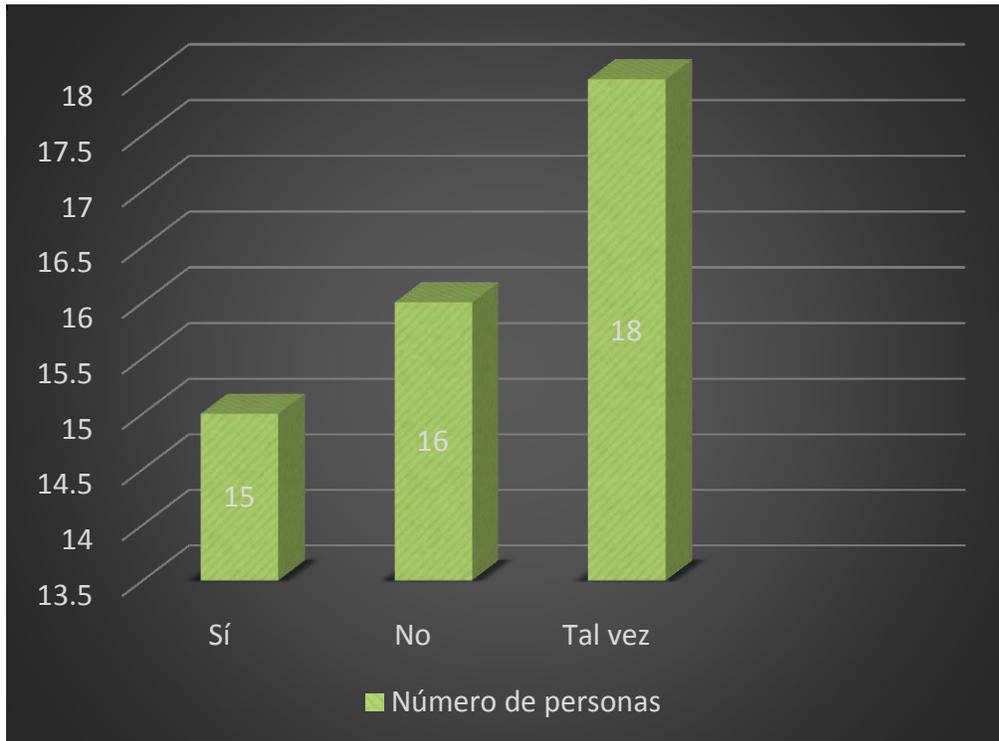
Gráficas

¿Con qué frecuencia recuerdas lo que sueñas?



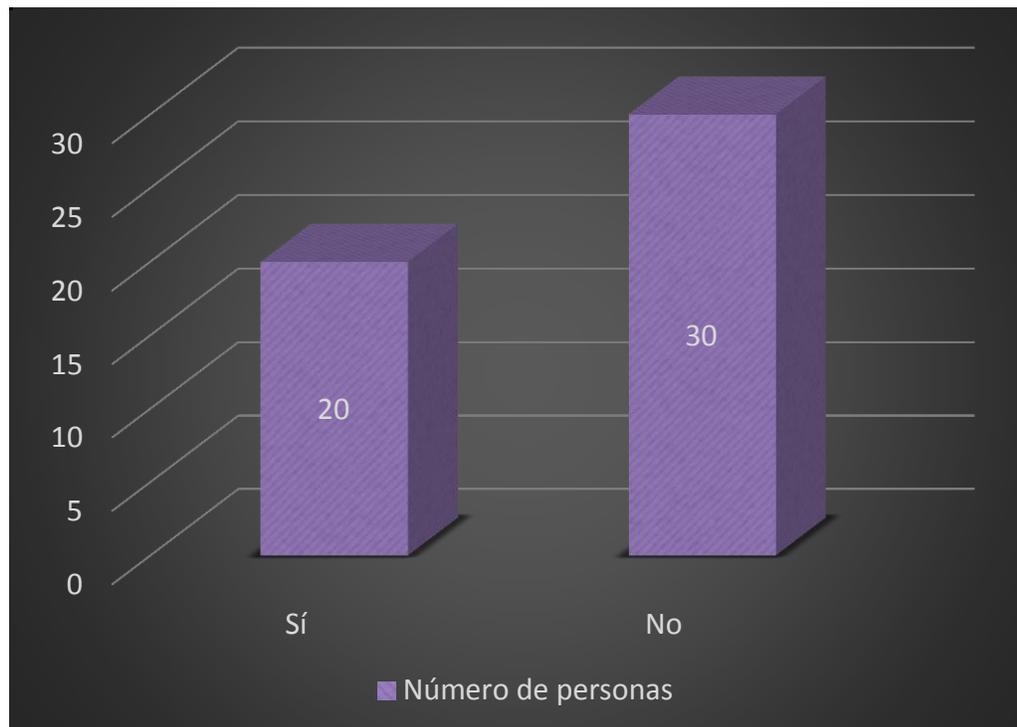
Con esto demostramos que la mayoría de las personas no recuerdan haber soñado, por lo que es extraño recordar con qué soñaron.

¿La mayoría de tus sueños tiene que ver con lo vivido durante el día?



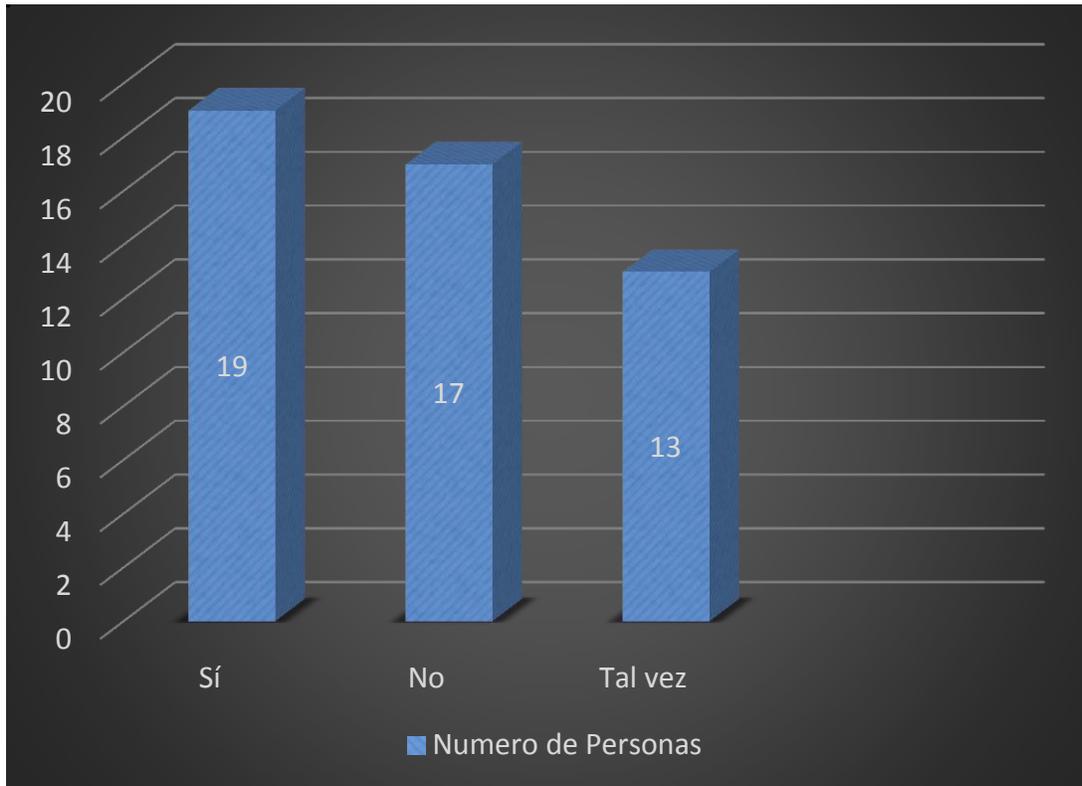
Con esto podemos comprobar que algunos de los sueños que las personas tienen, provienen de los recuerdos guardados en el subconsciente.

¿Tus sueños tienen lógica?



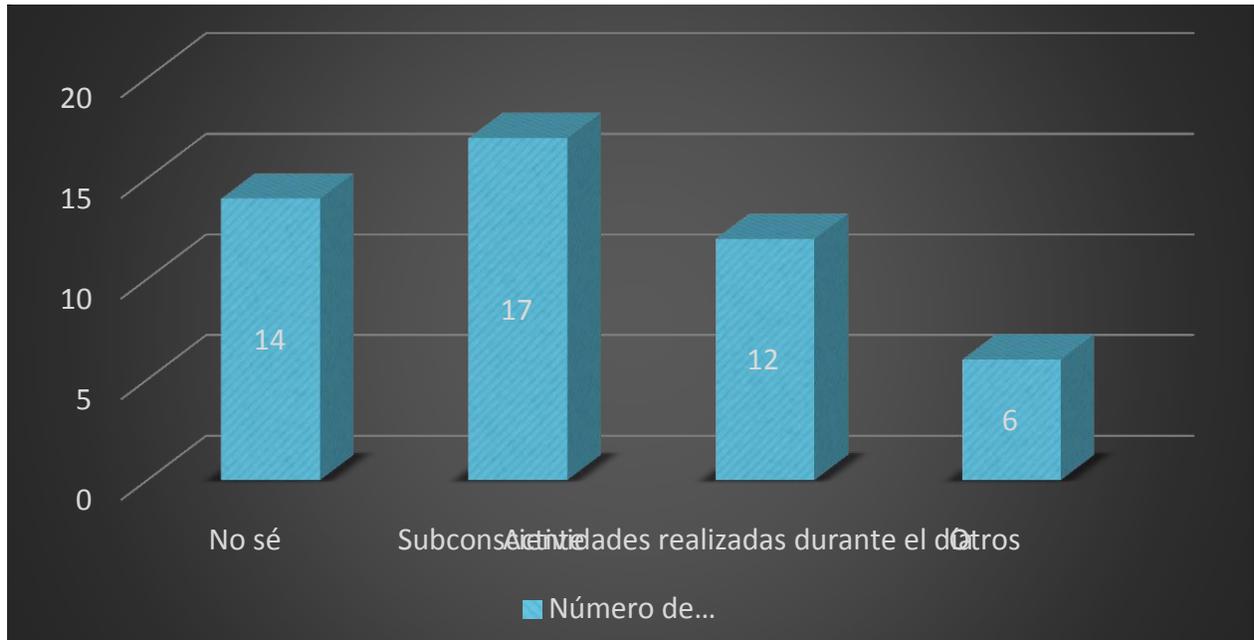
Con estos resultados obtenidos observamos que la mayoría de las personas tiene todo tipo de sueños, tanto razonables como irrazonables.

¿Creés o te ha ocurrido que los sueños son predicciones?



En los resultados obtenidos nos damos cuenta que las personas piensan que los sueños son predicciones, pero en realidad son similitudes que tenemos con nuestros recuerdos.

¿Cómo crees que se originan los sueños?



En estos resultados encontramos en que la mayoría de las personas, si tiene un cierto conocimiento con respecto al origen de los sueños.

Conclusiones

Este tema es de gran interés personal, ya que abarca ciertos temas desconocidos, esperando que con esta información logremos llegar a un mejor conocimiento, ya sea claro y conciso.

Esto nos deja como conclusión que los sueños son recuerdos que no se han guardado, por lo tanto son recuerdos dispersados por distintas regiones cerebrales antes de ser almacenados en el cerebro.

A pesar de todos los estudios, existen muchas dudas y suspicacias respecto al tema de los sueños, pues aún no se determinado ni conseguido entender cómo funciona nuestro complejo cerebro. Hay cosas que la ciencia no puede explicar ni demostrar, pero no significa que la información sea falsa o inexistente, simplemente es un tema aún no comprendido, lo que lo hace atractivo e interesante para su estudio.

Bibliografía

- Juárez, J. M. (2007). El arte de soñar. Colima, México: Ediciones Luminosas
- Sarrais F., De Castro P. (2007) El insomnio. An. Sist. Sanit. Navar.
- Sellés M.F., Galiana, M.M., García Navarro. (2007).Trastorno de conducta durante el sueño Rem. Vigilia-Sueño. Elsevier.
- <http://www.elementos.buap.mx/num80/pdf/3.pdf>
- http://wwwgr.u.es/~setchift/docs/conciencia_capitulo_19.pdf