

**EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS**

**SANTIAGO AGUDELO ARANGO**

**VANESSA MANCO CARVAJAL**

**MARÍA ISABEL QUINTERO VILLADA**

**CARLOS ALBERTO BETANCUR SILVERA**

**DANIELA JIMÉNEZ GUZMÁN**

**I.E COLEGIO LOYOLA PARA LA CIENCIA Y LA INNOVACIÓN**

**MEDELLIN – ANTIOQUIA**

**2012**

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿En qué influye la falta de importancia acerca de la interpretación de los sueños, en relación con acontecimientos de la vida de los estudiantes del Colegio Loyola?

## **JUSTIFICACIÓN**

Este proyecto busca presentar un informe con respecto a la importancia y el correspondiente significado que le puede dar cada persona al tema de los sueños, dependiendo de su conocimiento y pensamientos sobre este, teniendo en cuenta, además, la influencia que estos tienen en muchas personas a nuestro alrededor.

Y dado que a los sueños no se les tiene significado exacto, porque son algo abstracto que depende de la persona y la sociedad en la cual habita, en este trabajo solo se pretende hacer una aproximación al tema.

Queremos que las personas puedan ver los sueños no como simplemente una característica del dormir, sino como un nuevo campo, que aunque no esté totalmente concreto puede ser una herramienta valiosa por la cual el individuo pueda hallar información significativa sobre sí mismo al tener una sensación de auto-reconocimiento dentro del entorno onírico.

## **PROBLEMA**

Muchas personas piensan que los sueños son algo totalmente normal, que se genera porque sí, que es un producto de la imaginación y no tiene mayor razón o lógica para que estos se presenten, en diferentes espacios y situaciones.

Todos tenemos diferentes maneras de mirar los sueños y generarles una interpretación propia, pero muchas veces pueden ser un poco desenfocadas, según teorías científicas y expertos en este campo; ya que aunque no es algo totalmente claro los sueños pueden tener un gran significado, aunque muchos lo puedan ver un poco “loco”.

Al no tener un conocimiento ante este tema, se pueden generar ideas erróneas y teorías personales que pueden ser falsas; también este tema se puede hacer a un lado y tomarlo como algo que realmente no tiene nada de importancia.

En este proyecto queremos dar a conocer la manera en la que se pueden interpretar los sueños, los conocimientos e importancia que tienen y que estos puedan transmitir o tener, y mirar realmente cual es el conocimiento y opinión de los jóvenes del Colegio Loyola ante este tema que aunque sea muy comentado estamos poco informados en él, y el cual nos puede beneficiar en gran manera.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

Presentar un informe, con sustentación de conclusiones basadas en una encuesta realizada a los alumnos de todos los grados del colegio Loyola para la ciencia y la innovación, con el fin de conocer la percepción del significado de los sueños que ellos poseen.

### **Objetivos específicos:**

- Realizar una síntesis general del tema de los sueños, consignada como marco teórico o referencial del proyecto, con el fin de trazar las bases de conocimiento de la investigación.
- Realizar una encuesta, que conste de preguntas cerradas y que tenga como población estudiantes del colegio Loyola para la ciencia y la innovación de todos los grados, como método de obtención de información para el desarrollo de las conclusiones de la investigación.
- Presentar de manera concluyente el resultado de la encuesta, como resultado final de la investigación.
- Realizar la presentación de los resultados de la investigación, en forma de exposición a un público determinado de la institución y que este apoyada con un recurso virtual.

## MARCO TEORICO

### 1. SUEÑO

El sueño es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia -cuando el ser está despierto-, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

El vocablo «sueño» designa tanto el acto de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño). Metafóricamente, se afirma que una parte del cuerpo se le ha dormido a uno, cuando se pierde o reduce pasajeramente la sensibilidad en la misma (parestesia).

### 2. ETAPAS DEL SUEÑO

Los estados y las fases del sueño humano se definen según los patrones característicos que se observan mediante el electroencefalograma (EEG), el electrooculograma (EOG, una medición de los movimientos oculares) y el electromiograma de superficie (EMG). El registro de estos parámetros electrofisiológicos para definir los estados de sueño y de vigilia se denomina polisomnografía.

Estos perfiles entregan dos estados del sueño:

- Sueño sin movimientos oculares rápidos (NMOR o NREM en inglés). Se divide en 4 estados:
  - La fase 1 del NMOR (fase del sueño ligero) es la transición desde la vigilia al sueño; se la reconoce por la aparición del patrón regular  $\alpha$  (*alfa* de amplitud de onda alta y regular) e instauración de un patrón de amplitud baja y de frecuencia mixta, predominantemente en el intervalo *theta* (2 a 7 Hz), con movimientos oculares lentos "en balancín".
  - La fase 2 del NMOR se define por la aparición de complejos K y de usos de sueño superpuestos a una actividad de base similar a la del estado 1. Los complejos K son descargas lentas, negativas (hacia arriba) y de amplitud elevada que se continúan inmediatamente después por una deflexión positiva (hacia abajo). Los usos de sueño son descargas de alta frecuencia de corta duración que presentan una amplitud característica con subidas y bajadas. No hay actividad ocular y el EMG da un resultado similar al estado 1.

- La fase 3 del NMOR se caracteriza por ser un sueño con más del 20% (pero menos del 50%) de actividad *delta* de amplitud elevada (> 75 microV)(0,5 a 2 Hz). Los usos del sueño pueden persistir, sigue sin haber actividad ocular, y la actividad del EMG permanece en un nivel reducido.
- En la fase 4 del NMOR (la fase de mayor profundidad en el sueño), el patrón electroencefalográfico lento y de alto voltaje de la fase 3 comprende al menos el 50% del registro.

El conjunto formado por las fases 3 y 4 del NMOR se denomina sueño *de ondas lentas (SOL), delta o profundo*.

- Sueño de movimientos oculares rápidos (MOR o REM en inglés), conocido también como "sueño paradójico", desincronizado o D. El sueño MOR se caracteriza por un EEG de baja amplitud y de frecuencia mixta similar al de la fase 1 del NMOR. En este contexto, se producen brotes de actividad más lenta (3 a 5 Hz) con deflexiones negativas superficiales ("ondas en diente de sierra") que se superponen con frecuencia a este patrón. El EOG da muestras de MOR similares a las que se observan cuando la persona en cuestión permanece despierta y con los ojos abiertos. La actividad del EMG permanece ausente reflejando la atonía muscular completa de la parálisis motora descendente característica de este estado.

### **3. TIPOS DE SUEÑOS**

Debido a su naturaleza secreta, oculta, enigmática, desde los tiempos más remotos, los sueños han despertado en el ser humano interrogantes e inquietudes de diversa índole. Sin embargo, todo investigador serio de los aspectos esotéricos, todo aquel que despierta su Conciencia, sabe que en el desdoblamiento que todos tenemos al solo dormirnos, el alma sale del cuerpo físico hacia el mundo de los sueños...

El fascinante Mundo de los Sueños corresponde al llamado esotéricamente mundo astral o de los muertos y vivos. Este estado es regido por cinco dimensiones, dos más de las que nos rigen a los humanos en este mundo físico. (Dimensión es medida). Allá no existe la ley de gravedad, si saltamos nos quedamos levitando, podemos volar y dirigirnos a donde queramos.

Se le llama mundo de los muertos y vivos, pues cuando el cuerpo físico muere, el alma se traslada a la región de los sueños y cuando los vivos sueñan, el alma sale del cuerpo físico también, para realizar su traslado al mundo de los sueños. Allá nos vemos los vivos y los muertos. Quien lo dude le preguntamos: ¿por qué nos vemos en los sueños con los que han muerto? La Gnosis, el Conocimiento Universal, enseña que existen muchas clases diferentes de sueños.

Incuestionablemente los sueños son de diversa calidad específica, debido al hecho concreto de que se hallan íntimamente relacionados con cada uno de los centros Psíquicos del organismo humano. Es bueno saber que todo ser humano tenemos siete centros fundamentales, cinco ordinarios o inferiores y dos superiores.

#### INFERIORES:

- 1) Intelectual, situado en el cerebro.
- 2) Motor o del movimiento, está en la parte superior de la espina dorsal.
- 3) Emocional, localizado dos dedos arriba del ombligo.
- 4) Instintivo, situado en la parte inferior de la columna vertebral.
- 5) Sexual, que se encuentra en los órganos creadores.

Estos cinco centros están controlados por el ego, por el yo, representado entre los hebreos, como los siete pecados capitales, que son, la lujuria, la ira, la pereza, la codicia, la gula, la envidia y el orgullo; elementos que nos hacen tan perversos y no dejan que se exprese en nosotros la magnanimidad de la Conciencia, la parte más digna y sabia que tenemos los seres humanos.

SUPERIORES: Emocional Superior y Mental Superior. Estos dos centros están controlados por la Conciencia, esa parte Divina que todos tenemos. La mayoría de los sueños se encuentran vinculados con el Centro.

Instintivo-Motor, esto es, son el eco de cosas vistas en el día, de simples sensaciones y movimientos, mera repetición astral de lo que diariamente vivimos...

Si observamos la vida de los sueños normales, comunes y corrientes, podremos ver el hecho concreto de que muchas escenas del sueño, corresponden a las ocurrencias de la vida diaria, a los hechos que aquí mismo hemos vivido en el Mundo Físico, a los actos de cada momento.

Así mismo, algunas experiencias de tipo emocional tales como el miedo que tanto daño hace a la humanidad, suelen tener cabida en esos sueños caóticos del Centro Instintivo-Motor. Existen pues, sueños intelectuales, motores, emocionales, instintivos sexuales, proféticos, etc.

INTELECTUALES: Soñar que se está dando un gran discurso, una clase muy importante, que estamos autografiando un libro o que estamos en una charla con intelectuales de la literatura, de la ciencia o la política, etc., estos sueños son ejemplos o facetas que se relacionan con nuestro yo del orgullo.

MOTORES: Soñar que practicamos algún deporte, que estamos trabajando, caminando por algún lado, volando sin alas por los aires pasando árboles y montañas, etc.

**EMOCIONALES:** soñar que nos ocurre un accidente y nos ponemos muy tristes, que nos persigue una fiera feroz, que perdemos nuestro dinero, que nos corren del trabajo, que nos matan, que se cae la casa, que alguien se nos muere, que estamos en un partido de Fútbol, y nos vemos en una riña de fanáticos o soñamos que nos asaltan; estos sueños se relacionan con nuestros apegos y miedos internos, tales como, miedo a perder la vida, miedo a perder nuestro patrimonio y quedarnos en la miseria, miedo a perder la salud, nuestro trabajo, nuestra familia, etc.; así mismo, existen sueños emocionales que se relacionan con nuestra codicia, por eso soñamos que nos sacamos la lotería, los pronósticos, el raspadito, el coche la casa etc.. Soñar que somos halagados de cualquier forma, tiene que ver con nuestra vanidad interna; soñar que estamos disfrutando de una fiesta, del teatro, el cine, la televisión, o que estamos muy contentos en una fiesta familiar o un baile, etc., tiene que ver con nuestra búsqueda incesante de momentos efímeros de placer, los cuales confundimos neciamente con la felicidad, la cual, no es efímera sino eterna.

**INSTINTIVOS:** son aquellos en que por instinto de conservación, nos vemos defendiéndonos de algún peligro y por lo tanto, están relacionados también con nuestros miedos particulares.

**SEXUALES:** El peor tipo de soñador es el soñador sexual. Aquellos que vivimos soñando en pasiones carnales, gastamos torpemente la energía creadora en la satisfacción de nuestros fantasiosos placeres. Por lo común, bajo esas circunstancias, no progresamos en los negocios. Fracasamos en todo sentido y caemos en la miseria.

La mente subconsciente crea sueños fantásticos en el país de los sueños. La calidad de los sueños depende de las creencias del soñador. Cuando alguien cree que nosotros somos buenos, sueña con nosotros viéndonos como ángeles. Cuando alguien cree que somos malos, sueña con nosotros viéndonos con figura de diablos. En realidad los sueños no son más que meras proyecciones de la mente y, por lo tanto, ilusorios, no sirven. Es precisamente el ego quien proyecta sueños y obviamente esos sueños resultan inútiles. Necesitamos una mente que no proyecte, necesitamos agotar el proceso del pensar. La mente proyectista, proyecta sueños y estos son vanos e ilusorios. Por eso no dejaremos de enfatizar que los sueños, son proyecciones del ego y por lo tanto no sirven.

No está demás tener presente que todo sueño, por absurdo que parezca o incoherente que sea, tiene algún significado, pues nos indica, no sólo el centro psíquico al cual se halla asociado, sino también, el estado psicológico de tal centro. Debemos pues investigar dentro de nosotros mismos: ¿Cuáles son los funcionalismos mentales durante el sueño?... ¿Qué emociones nos agitan y conmueven?... ¿Cuáles son nuestras actividades fuera del cuerpo físico?... ¿Qué sensaciones instintivas predominan?... ¿Cuáles son los estados sexuales que tenemos durante el sueño?... Debemos sincerarnos con nosotros mismos. La cuestión del funcionamiento equivocado de los Centros, es tema que exige un

estudio de toda la vida, a través de la observación de sí mismos en acción y, del examen riguroso de los sueños.

Con sobrada razón dijo Platón: “El hombre se conoce por sus sueños”. Los sueños más importantes, las vivencias íntimas de la Conciencia se hallan asociadas a los Centros: Emocional Superior y Mental Superior. Estos son los maravillosos sueños proféticos. Es necesario que el hombre y la mujer aprendamos a conocer las Señales inefables del Cielo. La esposa de Julio César, emperador de Roma, vio en sueños caer una estrella y trató de salvar a Julio César, pero como éste no la escuchó, murió asesinado cuando entraba al Capitolio de Roma. Abimelec, Rey de Gerar, raptor de Sara, esposa de Abraham, el místico Patriarca hebreo, se salvó de morir cuando acató humildemente, la orden que en sueños se le dio, en el sentido de que regresara a su esposo, a la mujer raptada y a la cual no había tocado.

Cuando uno comienza a darse cuenta de la honda significación de esa clase específica de sueños, es señal de que ciertas fuerzas luchan por prevenirnos contra algún peligro, despertarnos, sanarnos, curarnos... A través de ellos se presentan en nosotros vibraciones luminosas que tratan de informarnos sobre el estado en que nos encontramos interiormente. Sólo aquel que vive consiente en el Mundo Físico y en el Mundo Astral, puede captar dichas informaciones. Una de las cosas más extrañas es que la gente pensamos que solo estamos en relación con el Mundo externo.

La Gnosis nos enseña que estamos en relación con un mundo interior, invisible, desconocido, inefable para los sentidos físicos ordinarios, pero visible para la Clarividencia. El mundo Interior Invisible es inconmensurable, es mucho más extenso y contiene muchas más cosas interesantes, que el Mundo Exterior hacia el cual siempre estamos mirando a través de las cinco ventanas de los sentidos físicos...

Muchos sueños se refieren al lugar donde estamos en el Mundo Interior invisible desde el cual surgen las diversas circunstancias de la vida... Son particularmente interesantes aquellos dramas que parecen salir de otros siglos o que se desarrollan en medios o ambientes que nada tienen que ver con la existencia actual del soñador. Por lo tanto, hay que estar en estado de alerta percepción, en estado de alerta novedad y poner muy especial atención al estudio de los detalles que incluyen cuestiones específicas, pláticas, reuniones, templos, actividades fuera de lo común, es decir, inusitadas, inusuales, en relación con otras personas, etc. El lenguaje delicioso de los sueños es exactamente comparable al lenguaje de las parábolas, esas narraciones de las cuales se deduce una enseñanza moral o una verdad importante. Aquellos que interpretamos todo literalmente, pensamos que el Sembrador del Evangelio Crístico salió a sembrar y que la semilla cayó en pedregales, etc., etc., etc., más no entendemos el sentido de tal parábola, porque éste en sí mismo, pertenece al lenguaje simbólico del Centro Emocional Superior.

#### **4. EL MECANISMO DE LA MEMORIA EN LOS SUEÑOS**

Una de las características de los sueños es que rara vez, excepto en casos de problemas postraumáticos, reflejan una experiencia completa. Una idea, un objeto, una textura que hemos percibido durante el día, es lo que en realidad aparece mayormente en nuestros sueños.

Además, los bautizados por Freud como “residuos diurnos”, esto es, los recuerdos que se nos quedan prendidos en la memoria durante el día, pueden aparecer 5 ó 7 días más tarde en nuestros sueños, según ha descubierto Nielsen, quien ha denominado estos recuerdos tardíos como “el efecto del intervalo de los sueños”.

Freud pensaba que estos residuos aparecían en los sueños la misma noche o la siguiente a haberlos vivido, pero las investigaciones realizadas por Tore Nielsen y su equipo han demostrado que los recuerdos cotidianos pueden perdurar activos más tiempo.

Ellos piensan que este *efecto del intervalo de los sueños* refleja el funcionamiento hasta ahora oculto de la memoria: la reaparición de los recuerdos en nuestros sueños ocurre durante el proceso de almacenaje, cuando los recuerdos se trasladan de una región cerebral a otra antes de ser archivados permanentemente.

La memoria funciona por asociación de ideas, generalmente. Cuanto más esté relacionado un elemento con otros, más fácil será de recordar para nosotros. Las relaciones entre elementos que generan los sueños parecen absurdas desde el punto de vista de la vigilia. Pero la creatividad onírica las crea continuamente, y parece que de algún modo sean significativas.

#### **5. CONSIDERACIÓN DEL PAPEL DEL HIPOCAMPO**

El estudio de los sueños comienza por tanto a aparecer como uno de los métodos más prometedores en el conocimiento de los mecanismos de la memoria: las relaciones entre elementos durante el sueño puede dar muchas claves.

Debido a la dificultad en la observación de los sueños, los investigadores suelen utilizar métodos de estimulación antes del sueño, con películas o entornos virtuales; o la estimulación sensorial (con olores o colores), con el fin de “medir” de alguna manera el reflejo de dichas estimulaciones en los sueños: se ha podido comprobar que los sueños responden y se relacionan con ellas.

Parece entonces que entre los teóricos emerge cada vez más la convicción de que los cambios o las alteraciones en el hipocampo de nuestro cerebro contribuyen a formar el contenido de los sueños. Imágenes tomadas de la actividad cerebral durante el sueño apoyan esta especulación: la actividad del hipocampo aumenta durante la llamada fase REM (de movimiento ocular rápido) del sueño.

En esta fase del sueño se suceden los sueños más intensos. Existen muchas evidencias, derivadas del estudio de estas imágenes, que señalan el aumento de la actividad del hipocampo durante la fase REM del sueño. Sin embargo, esta actividad no se ha relacionado aún específicamente con la organización de la memoria mientras dormimos.

## **6. DIVERSAS TEORÍAS**

Existen varias teorías acerca de por qué dormimos. Algunos científicos afirman que los sueños responden al azar, y que no tienen una significación. Son debidos a la estructura del cerebro. Para Nielsen y su equipo, sin embargo, dicha estructura es importante, pero eso no implica que los sueños carezcan de sentido.

Según ellos, no son un producto inútil, únicamente derivado de nuestra actividad cerebral, sino que tienen que ver con la expresión de nuestro subconsciente. Esto se difiere del hecho de que los sueños parecen tener lugar en lugares espacialmente coherentes, en entornos en los que los soñadores interactúan perceptivamente, por ejemplo, orientándose, o buscando y asimilando información, tal y como hacemos despiertos. No parecen aleatorios. Asimismo, el individuo suele hallar información significativa y tener una sensación de reconocimiento dentro del entorno onírico.

La investigación en la fase del sueño de nuestra conciencia pudiera dar respuesta, no sólo a las razones sobre su origen, sino también a la forma en que los recuerdos autobiográficos se consolidan a lo largo del tiempo en nuestras mentes.

## **MARCO METODOLÓGICO**

### **POBLACIÓN**

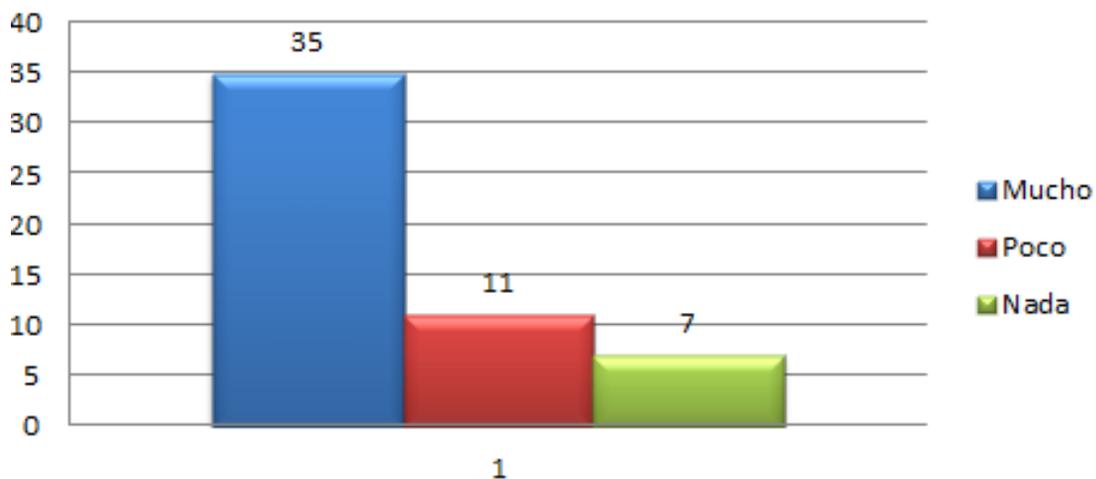
Estudiantes de la Institución Educativa Colegio Loyola Para la Ciencia y la Innovación.

## METODOLOGÍA

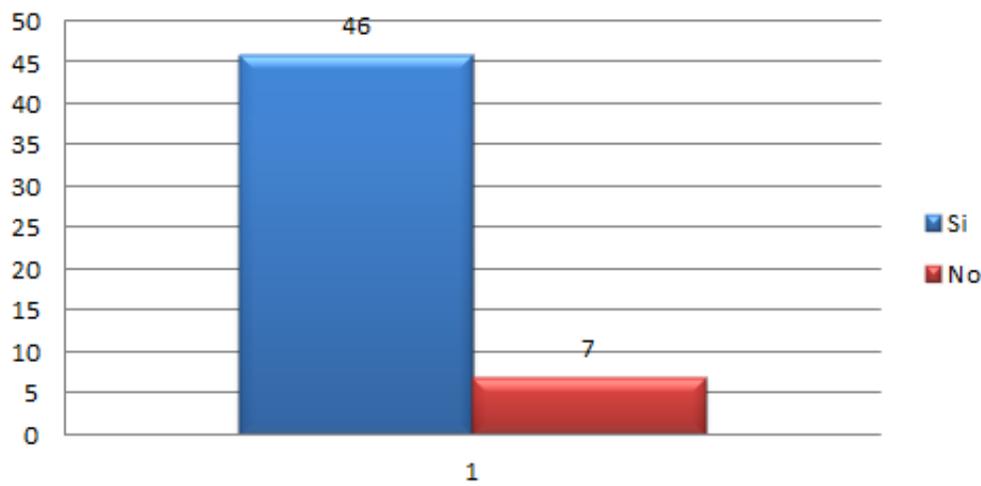
- Encontrar y seleccionar una problemática referente a los sueños.
- Planificar una encuesta, la cual se le realizará a los estudiantes del Colegio Loyola.
- Realizar la respectiva recopilación y organización de datos de la encuesta.
- Sacar un análisis, sintetizando los principales hallazgos y resaltar aspectos importantes.
- Realizar las conclusiones respectivas de la investigación.
- Mostrar el proyecto

## ENCUESTA

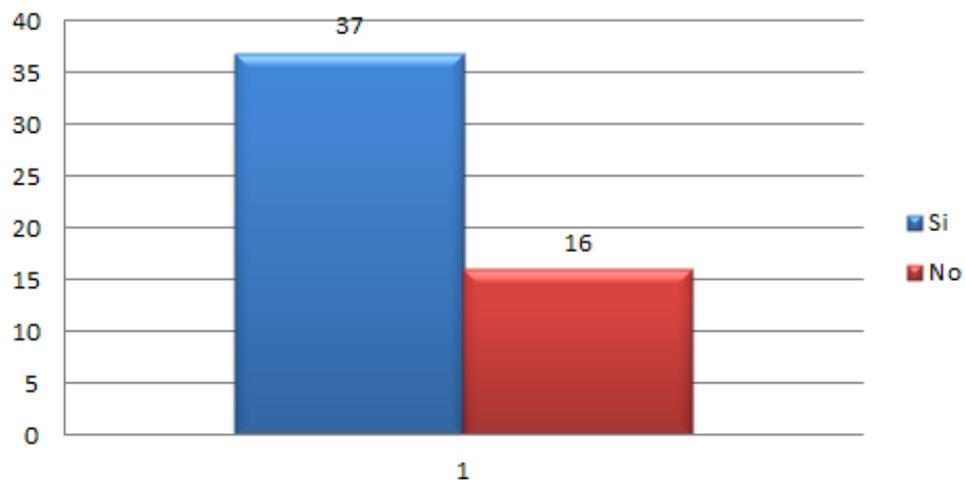
**¿Qué importancia le da a lo que sueña?**



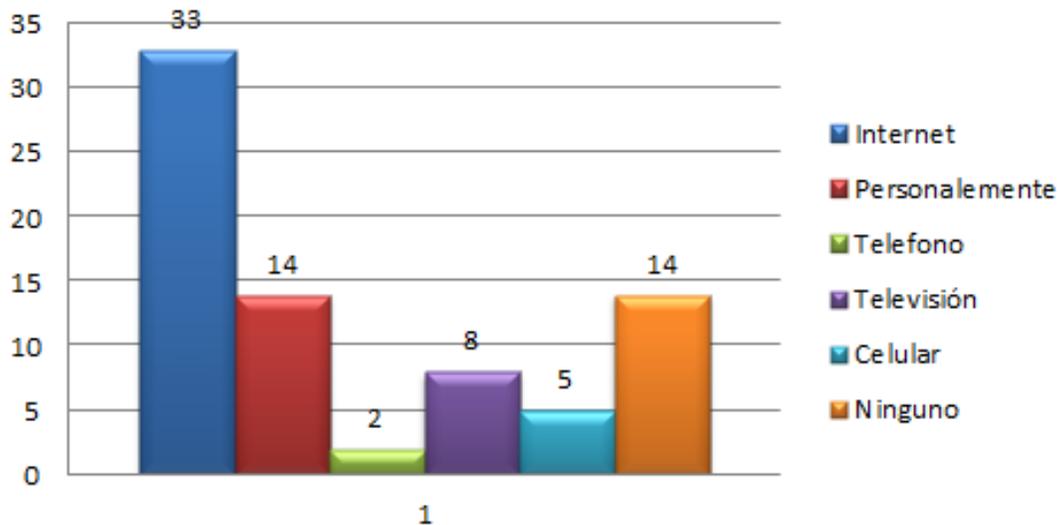
### ¿Cree usted que los sueños transmiten algún tipo de mensaje?



### ¿Alguna vez ha tratado de interpretar algo que soñó, basándose en situaciones de su vida?



## ¿Ha buscado por diferentes medios conocer la interpretación de sus sueños? ¿Cuales?



### ANÁLISIS DE RESULTADOS OBTENIDOS

Después de haber realizado una encuesta que constó de cuatro preguntas cerradas, a una muestra de 53 estudiantes del Colegio Loyola. ¿Qué importancia le da a lo que sueña?, ¿cree usted que los sueños transmiten algún tipo de mensaje?, ¿alguna vez ha tratado de interpretar algo que soñó, basándose en situaciones de su vida?, ¿ha buscado por diferentes medios conocer la interpretación de sus sueños? ¿Cuáles? Se concluyó que la mayoría de los estudiantes le da mucha importancia a lo que sueña. Entonces es visto que esté o no incluida una interpretación, en su mayoría, las personas si le prestan atención a sus sueños y a lo poco que recuerdan de ello.

No ignorar los sueños, es algo, pero tener la certeza de que estos tratan de transmitir algún mensaje, es algo que va más allá de simplemente soñar; mas de la mitad de los estudiantes cree que los sueños en realidad si comunican algo. Las personas que creen en el significado de los sueños, algunas veces se toman el tiempo de buscar ayuda para poder interpretarlos, pero hay otras que se dan la oportunidad de pensar, reflexionar y cuestionarse, para sacar ellos mismos su propia interpretación, recordando entonces que los sueños son únicos y que

muchos de ellos van en contexto con situaciones de la vida de la persona que soñó.

La mayoría de los estudiantes, alguna vez ha tratado de interpretar sus sueños, basándose en situaciones de su vida en diferentes tiempos, el resto de estudiantes no lo ha hecho, podríamos deducir que esos estudiantes pueden buscar ayuda por otros lados o simplemente prefiere ignorar estos mensajes.

En la actualidad encontramos muchas formas de consultar el significado de los sueños de una manera generalizada, por medio de internet, radio, televisión, mensajes de texto y demás. Y también hay formas de hacerlo mas personal, buscando personas que saben del tema y conocen y practican el psicoanálisis y demás técnicas que apuntan a este tipo de sucesos; De hecho, cabe señalar que hacer una interpretación de los sueños mas personal, es efectivamente preferible ya que se basa más en lo de cada quien y no en un simple y corto significado para todos. La mayoría de los estudiantes que participaron en la encuesta, utiliza el internet para encontrar una breve interpretación de sus sueños, también encontramos que otra gran cantidad lo hace personalmente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Instituto cultural de Quetzalcóatl, Tipos de sueños, Enviado por: José Isabel Mauricio Vargas. Rincón de Romos, Ags. Extraído el 26 de Abril de 2012 en: [http://www.samaelgnosis.net/revista/ser31/tipos\\_suenos.htm](http://www.samaelgnosis.net/revista/ser31/tipos_suenos.htm)
- Rumores Latinos. Tipos de sueños, Extraído el 26 de Abril de 2012 en: <http://www.rumoreslatinos.com/suenos/TiposSueno.htm>
- Tendencias Científicas, Los sueños son en parte una actividad de la memoria, por Marta Morales el 15 de Marzo del 2006. Extraído el 26 de abril de 2012 en: [http://www.tendencias21.net/Los-suenos-son-en-parte-una-actividad-de-la-memoria\\_a915.html](http://www.tendencias21.net/Los-suenos-son-en-parte-una-actividad-de-la-memoria_a915.html)
- Euroresidentes, significado de los sueños. Extraído el 26 de abril de 2012 en: <http://www.euroresidentes.com/suenos/colores.htm>
- Wikipedia, sueños. Extraído el 26 de abril de 2012 en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o>