

FACTORES DE PERSONALIDAD RELACIONADOS CON EL CONTENIDO DEL SUEÑO

{PSOCIAL}
Revista de Investigación en Psicología Social

ISSN 2422-619X

ALEJANDRO PARRA * , JESICA T. SOSA * 

* Universidad Abierta Interamericana (Argentina)

rapp@fibertel.com.ar



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Resumen. Una muestra compuesta por 207 individuos de la población general de ambos sexos, completaron una escala que permite evaluar la frecuencia del recuerdo de los sueños, la nitidez de las imágenes y un inventario de personalidad que mide cinco dimensiones (NEO-PI-R): Neuroticismo, Extroversión, Apertura a la experiencia, Amabilidad y Responsabilidad. El objetivo fue determinar la frecuencia de quince tipos de sueños y correlacionar su frecuencia con los cinco factores de personalidad. Globalmente, casi el 70% indicó labilidad para recordar sueños, y la experiencia onírica más común es oír voces o música en sueños seguido por sueños recurrentes, sueños lúcidos, ver familiares muertos, y experimentar pesadillas o experiencias oníricas más negativas. Aquellos que mostraron mayor ansiedad (individual o social), tendencia hacia la hostilidad y la depresión o sentirse más vulnerables (N) indicaron haber tenido sueños asociados a predecir eventos futuros, personas ya fallecidas (pero vistas vivas en sueños); aquellos que mostraron mayor cordialidad, asertividad, y búsqueda de emociones positivas (E) indicaron haber tenido sueños de verse volar o flotar o verse desnudo; aquellos que mostraron ser más propensos a la fantasía, ideas y valores, y mayor percepción estética (O) indicaron sueños con contenido místico, espiritual/religioso, verse flotar/volar y caídas de dientes; aquellos que mostraron mayor confianza, franqueza, altruismo y actitud conciliadora, o mayor sensibilidad hacia los demás (C) indicaron haber tenido sueños de verse volar/flotar. El recuerdo del sueño mostró una correlación positiva con la inestabilidad emocional y la extroversión, y la apertura a la experiencia.

Palabras Claves. Sueños – NEO-PI-R – Personalidad – Neuroticismo – Extroversión

Abstract. A sample composed of 207 individuals from the general population of both sexes, filled two scales: Dream Questionnaire, which measures the frequency of memory of dreams, the sharpness of the images and a personality inventory that measures five dimensions (NEO-PI-R): Neuroticism, Openness to experience, Conscientiousness, Extraversion, and Agreeableness. The aim was to evaluate the frequency of fifteen types of dreams and correlate them with frequency with five personality factors. Overall, 70% indicated ability to dream recall, and the most common dream experience is hearing voices or music followed by recurrent dreams, lucid dreams, encounter with loved one, and disturbing dreams/nightmares (negative dream experiences). Those who scored higher on anxiety (individual or social), tendency towards hostility and depression or feeling more vulnerable (N) indicated dreams recall associated with precognitive dreams, people already deceased (but seen alive in dreams); those who scored higher cordiality, assertiveness, and search for positive emotions (E) indicated dreams recall of seeing themselves flying or floating or being naked; those who scored higher on prone to fantasy, ideas and values, and greater aesthetic perception (O) indicated dreams recall with mystical, spiritual/religious content, to see themselves floating/flying and falling of teeth; those who scored higher on confidence, openness, altruism and conciliatory attitude, or greater sensitivity towards others (C) indicated having dreams recall of seeing themselves fly/float. Dream recall scored has positive correlation with emotional instability and extroversion, and openness to experience.

Keywords. Dreams – NEO-PI-R – Personality – Neuroticism – Extroversion

Enviado. 13-02-2019 | **Aceptado.** 15-03-2019

Todas las personas soñamos, aunque muchas no podemos recordarlo. Cada noche atravesamos diferentes fases del sueño que están acompañadas de imágenes, sonidos y diversidad

de creaciones singulares a cada individuo (Buela-Casal, 2001; Jové, 2013; Malinowski & Horton, 2014; Parra, 2009). Además, el contenido de los sueños ha sido motivo de mitos, creencias,

creaciones o inventos, y terrores a lo largo de la historia, estimulando a muchos a darles un significado, buscando comprender señales, profecías, y asumiéndolos como designios divinos que podían determinar hasta la vida de una comunidad (Coloquio De Royaumont, 1964; Eliade, 1961; Munevar, Perez & Guzmán, 1995; Parra, 2005, 2009). Pero el contenido de los sueños es un área poco explorada y limitada habitualmente a restos diurnos (Freud, 1900).

De acuerdo a Freeman y White (2002), el contenido de los sueños representa el foco de interés de la vida de vigilia y están sujetos a las características particulares, teniendo en cuenta la situación de vida actual que el soñante esté atravesando. A través de los sueños se puede conocer el esquema cognitivo del soñante (para una revisión ver Hill, 1996). Koulack (1991) encontró que el 80% de las personas recuerda haber soñado y un 20% considera no soñar. No sólo la vida de vigilia puede afectar al contenido onírico, sino que también las reiteradas pesadillas pueden tener sus efectos en la vida de vigilia, generando temor a dormir, la necesidad de tener las luces encendidas a la hora de descansar, horarios de sueño poco frecuentes, así como también la elevación de los niveles de ansiedad, sensación de vulnerabilidad, ya que en muchos de los casos terminan por provocar mayor malestar subjetivo, generando un importante deterioro en diferentes áreas de su vida cotidiana (Miró Morales & Martínez Narváez, 2004). Al igual que las pesadillas, los terrores nocturnos son más frecuentes en niños entre los dos y los cinco años de edad, y muy poco frecuente ya superada la adolescencia (Jové, 2013).

Las experiencias extrasensoriales también son habituales en el mundo onírico. Se estima que entre el 33% y el 68% de las mismas encuentran a los sueños como el medio favorecedor para su expresión (Parra, 2005, 2009, 2013a, 2013b, 2014). Las experiencias extrasensoriales están relacionadas con procesos que permiten recibir una amplia gama de información del presente, pasado o futuro (De Pablos, 2011; Holroyd, 1976; Inglis, 1994; Tanous, 1990). Además de conocimiento e información valiosa, los sueños pueden brindar revelaciones espirituales, mensajes trascendentales que pueden marcar el sendero no sólo individual, sino también el de una comunidad, por lo que los sueños pueden ser utilizados como guías espirituales, señalando el camino a seguir para el desarrollo personal, indicando los medios para la sanación, permitiendo la comunicación con lo más profundo del ser, lanzando interrogantes que pueden conducir a la apertura de conciencia (para una revisión, ver Parra, 2005).

También se ha relacionado el recuerdo de los sueños a varias escalas y medidas de diferencias individuales o características de personalidad (John & Srivastava, 1999). Hasta la fecha, solamente Hill (2004) ha relacionado el recuerdo de los sueños al modelo de cinco factores, por ejemplo, un estudio de Hill, Diemer, y Heaton (1997) encontró que sólo Apertura a la Experiencia correlacionaba significativamente con el recuerdo del sueño. Watson (2003) analizó los sueños de 336 estudiantes quienes completaron medidas de personalidad, funcionamiento cognitivo, y actitudes hacia los sueños. Los estudiantes que se ofrecieron

voluntariamente para la interpretación de los sueños tenían actitudes más positivas hacia los sueños, recordaban sueños con mayor frecuencia, y estaban más abiertos y puntuaban más alto en absorción.

Krippner, Bogzaran, y Carvalho (2002) definen a los sueños exóticos “como la imaginería onírica que está por fuera de una clasificación convencional de sueños, por ejemplo, en psicoanálisis o psicología cognitiva, y que pueden incluir sueños creativos, lúcidos, sueños relacionados con el embarazo, las sanación mental, sueños psíquicos, premonitorios y telepáticos, sueños místicos o de iniciación y experiencias de encuentro espiritual en sueños” (p. 8). Krippner y Faith (2001) examinaron 1666 sueños de seis países (Argentina, Brasil, Japón, Rusia, Ucrania y Estados Unidos) y aunque los autores no encontraron diferencias estadísticamente significativas a nivel transcultural, sin embargo, los soñadores rusos tenían mucha más imaginería onírica exótica en comparación con los ucranianos y norteamericanos. En otros estudios, los sueños exóticos rondan el 64% de los 7119 casos (colección Rhine), 63% de los 1000 casos de Sannwald, 37% de los 300 casos de Green; 52% de los 900 sueños de adolescentes en India estudiados por Prasad y Stevenson, y 38% de 600 casos de Hanefeld, considerados bajo el amplio rótulo de “paranormales” (para esta revisión, ver Krippner, Bogzaran, & de Carvalho, 2002).

Parra (2014) encontró que los sueños exóticos más frecuentes son los sueños auditivos, sueños lúcidos, sueños recurrentes, sueños psíquicos, y

sueños asociados al recuerdo de personas fallecidas. Individuos con puntuaciones altas de alteración del sueño, experiencias esquizotípicas, y experiencias hipnagógicas e hipnopómpicas caracterizan a los soñadores en comparación con los no soñadores. Aunque la frecuencia de estos sueños es muy consistente en la población general, sin embargo, hay pocos estudios que hayan explorado las diferencias individuales. Jakes y Hemsley (1987) encontraron que la escala Psicoticismo del EPQ estaba relacionada con la frecuencia de la imaginería hipnagógico/hipnopómpica. Fukuda, Inamatsu, Kuroiowa, y Miyasita (1991) examinaron una gran muestra de estudiantes universitarios japoneses, y encontraron que los participantes que habían experimentado parálisis del sueño puntuaron alto en neuroticismo y otras emociones negativas. Blagrove y Hartnell (2000) también observaron que los soñadores lúcidos eran más creativos y tenían más locus de control interno que quienes no tenían sueños lúcidos.

El objetivo de este estudio es determinar la frecuencia de quince tipos de contenido de sueños (exóticos y más convencionales), correlacionar la frecuencia de quince tipos de contenido de sueños con los cinco factores de personalidad medidas con el NEO-PI-R, secundariamente, también está planeado llevar a cabo análisis de otras variables tales como horas del dormir, frecuencia del recuerdo del sueño, nitidez e intensidad del sueño, y determinar posibles diferencia de género en el contenido del sueño. Aunque no hay hipótesis específicas para este estudio, sin embargo, se esperaría que los individuos que recuerdan sueños experimentarán

mayor inestabilidad emocional, serán más extrovertidos, y tenderán a tener mayor apertura a la experiencia (medidos usando una escala pentafactorial de personalidad).

Metodología

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 207 individuos de la población general de ambos sexos, 131 (63%) mujeres y 76 (36%) varones, de 18 a 65 años (Media= 31,88; DT= 6,96), el 11% residentes en Ciudad de Buenos Aires y el 89% residentes en el conurbano bonaerense, en Argentina. Demográficamente, el 47% está soltero, 44% tiene hijos, su condición económica es aceptable para vivir (66%), más del 35% tiene estudios secundarios o superiores, practica la religión cristiana (91,3%, el 64% se autocalifica como católico) y se consideran moderadamente espirituales (42%). Se aplicó una técnica de muestreo no probabilística.

Instrumentos

Se emplearon dos medidas. El Cuestionario de Sueños (CS) (Parra, 2009) es una escala auto administrada que permite evaluar la frecuencia de 18 tipos de sueños, tales como sueños creativos (por ej. “resolver problemas o inspirar una creación artística, o literaria), espirituales (por ej. “visita de seres queridos fallecidos que hayan comunicado un mensaje significativo”), paranormales (telepáticos, premonitorios o anticipatorios, por ej. “un evento que ocurrió después de su sueño, y que usted no sabía ni

suponía en estado de vigilia”), entre otros. Se responde en una escala de cinco puntos (0= “Nunca” a 4= “Casi siempre”) y contiene dos items para evaluar (1) la frecuencia del recuerdo de los sueños (“Casi nunca” a “Casi todas las mañanas”) y (2) la nitidez de las imágenes de los sueños (“Tan vaga y difusa que resulta imposible discernir” hasta “Perfectamente clara e intensa como la realidad”). El índice confiabilidad alfa de Cronbach para los 18 items es de .88 para este estudio, pero carece de validez convergente (funciona como encuesta para recoger datos descriptivos). También incluye un espacio para describir libremente al menos un sueño que recuerde en los últimos tres meses.

El inventario NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992, 1997) evalúa cinco dimensiones de la personalidad, cada una de las cuales está conformada por seis facetas o sub dimensiones. El instrumento está compuesto por 240 ítems con una escala de respuesta de 1 a 5 (Total desacuerdo a Totalmente de acuerdo). Los factores de la personalidad en que está dividido este inventario son Neuroticismo (N), que caracterizan a individuos ansiosos, y altos niveles de hostilidad, propensión a la depresión, timidez, impulsividad y vulnerabilidad ante el estrés; Extroversión (E) que caracterizan a individuos con altos niveles de calidez, cordialidad, espontaneidad, búsqueda de estimulación, y curiosidad; Apertura a la experiencia (O) que caracteriza a individuos con capacidad para fantasear, sensibilidad estética, capacidad para sentir y emocionarse, realización de acciones novedosas, ideas, curiosidad intelectual, y apertura a los valores artísticos, políticos,

religiosos; Amabilidad (A) que caracteriza a individuos con altas puntuaciones de confianza en los demás, franqueza, sinceridad, altruismo, obediencia o actitud conciliadora, modestia, humildad, y sensibilidad social; y Responsabilidad (R) que caracteriza a individuos con altas puntuaciones de competencia, idoneidad, capacidad para poner orden, organizar, cumplimiento de las obligaciones, búsqueda de logros, y autodisciplina. El inventario ha sido traducido y validado en diferentes idiomas y culturas, obteniendo resultados relativamente cercanos a los originales, siendo de valores de coeficientes de alrededor a 0,90.

Procedimiento

Se aplicó una técnica de muestreo no-probabilística intencional de la población general (empleados, estudiantes, comerciantes y/o domicilios particulares) entre 2013 y 2014. Todos los participantes recibieron una vaga información del objeto de estudio, y se los invitó a participar voluntaria y anónimamente. El tiempo promedio para completar ambas escalas fue de aprox. 25 minutos

Resultados

Los datos fueron cargados y procesados mediante el paquete estadístico SPSS 19. Se realizó un análisis descriptivo de las puntuaciones del Cuestionario de Sueños y el NEO-PI-R. Luego, se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Shapiro-Wilk. A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución asimétrica de las puntuaciones de ambos instrumentos. Ambas escalas (CS y NEO-PI-R) mostraron alta asimetría ($p < .001$), a consecuencia de lo cual se decidió emplear análisis estadísticos no paramétricos, la U de Mann-Whitney para comparar grupos y Rho de Spearman para correlacionar las puntuaciones de las escalas.

Globalmente, casi el 70% indicó poder recordar sueños. El 27,5% reconoce recordar sus sueños al menos una o dos veces por semana, al menos el 29% indicó no poder recordar sueños. La carga horaria dormital promedio es 6,96 (DT= 1,10; Rango 4 a 10 horas por noche) (Tabla 1).

Se encontró que la experiencia onírica más común es oír voces o música en sueños (82%), seguido de sueños recurrentes (72%), sueños lúcidos (71%), ver familiares muertos (70%), y experimentar pesadillas o experiencias oníricas más negativas (66%) (Tabla 2).

Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de la frecuencia y nitidez del sueño

Frecuencia	N	%
Casi nunca	60	29,0
Una o dos veces por mes	51	24,6
Una o dos veces por semana	57	27,5
Casi todas las mañanas	39	18,9
Nitidez	N	%
Perfectamente clara e intensa	54	26,1
Moderadamente clara y vivida	99	47,8
Poco clara y nitida	42	20,3
Vaga y difusa	10	4,8
Muy vaga y difusa	2	1,0

Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de tipos de contenido del sueño

Contenido del Sueño	No		Si						Si (Total)	
	N	%	Una vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	N	%
1. Precognitivos	75	36,2	31	15,0	78	37,7	23	11,1	132	63,8
2. Familiares muertos	62	30,0	48	23,2	57	27,5	40	19,3	145	70,0
3. Encuentros con muertos	133	64,3	29	14,0	23	11,1	22	10,6	74	35,7
4. Encuentros espirituales	172	83,1	19	9,2	8	3,9	8	3,9	35	16,9
5. Musicales/voces	36	17,4	51	24,6	93	44,9	27	13,0	171	82,6
6. Místicos	154	74,4	31	15,0	17	8,2	5	2,4	53	25,6
7. Demoníacos	138	66,7	25	12,1	41	19,8	3	1,4	69	33,3
8. Recurrentes	58	28,0	24	11,6	84	40,6	41	19,8	149	72,0
9. Lúcidos	59	28,5	41	19,8	81	39,1	26	12,6	148	71,5
10. Traumáticos	145	70,0	25	12,1	36	17,4	1	0,5	62	30,0
11. Terror Nocturno	70	33,8	44	21,3	73	35,3	20	9,7	137	66,2
12. Volar/flotar	99	47,8	47	22,7	49	23,7	12	5,8	108	52,2
13. Verse desnudo	117	56,5	48	23,2	34	16,4	8	3,9	90	43,5
14. Caída de dientes	114	55,1	52	25,1	36	17,4	5	2,4	93	44,9
15. Creativos	123	59,4	41	19,8	37	17,9	6	2,9	84	40,6

Se llevó a cabo una correlación mediante el coeficiente producto-momento Rho de Spearman entre horas del dormir, frecuencia de recuerdo del

sueño, nitidez visual del sueño y los cinco factores del NEO-PI-R:

- Carga horaria dormital: Se encontró una correlación débil pero positiva y significativa

con Extroversión y Responsabilidad (ambas $p < 0,05$).

- Recuerdo del sueño: Se encontraron correlaciones robustas positivas y significativas con Neuroticismo y

Extroversión (ambas $p < 0,001$) y una débil con Apertura a la Experiencia ($p < .05$).

- Nitidez del sueño: Se encontró una correlación robusta positiva y significativa con Neuroticismo ($p < 0,001$) (Tabla 3).

Tabla 3. Correlación entre horas del dormir, frecuencia de recuerdo del sueño, nitidez visual del sueño y los cinco factores del NEO-PI-R

	Neuroticismo	Extroversión	Apertura	Cordialidad	Responsab.
Carga horaria dormital (1)	-,07	,15*	-,01	-,03	,14*
Recuerdo del sueño (2)	,28***	,28***	,16*	,09	-,13
Nitidez visual del sueño (3)	,23***	,08	,04	,01	-,13

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. Correlación Rho de Spearman.

1. Rango= 4 a 10 horas.

2. Siendo Casi nunca= 1 a Casi todas las mañanas= 4.

3. Siendo Tan vaga y difusa que resulta imposible discernir= 1 a Perfectamente clara e intensa como la realidad= 5

Se llevó a cabo una correlación mediante el coeficiente producto-momento Rho de Spearman entre los cinco factores del NEO-PI-R y la frecuencia de los quince tipos de sueños:

Neuroticismo: Se encontraron 12 (80%) correlaciones robustas positivas y significativas con sueños precognitivos, de familiares muertos, de encuentros con muertos, de encuentros espirituales, musicales/voces, místicos, demoníacos, traumáticos, de terror nocturno, de volar/flotar, de verse desnudo, creativos (en su mayoría $p < 0,001$).

- Extroversión: Se encontraron correlaciones robustas positivas y significativas con sueños de verse volar/flotar y verse desnudo ($p = .006$ y $p < .001$, respectivamente).
- Apertura: Se encontraron correlaciones robustas positivas y significativas con sueños

místicos ($p = .009$), verse volar/flotar ($p = .001$), y caída de dientes ($p = .015$).

- Cordialidad: Se encontró una correlación robusta positiva y significativa con sueños de verse volar/flotar ($p = .003$).
- Responsabilidad: Se encontraron correlaciones robustas negativas y significativas con sueños de encuentros espirituales ($p = .005$), místicos ($p = .002$), y demoníacos ($p < .001$), traumáticos ($p < .001$), terror nocturno ($p = .003$), y verse desnudo ($p < .001$). También se encontró una correlación positiva y significativa con sueños recurrentes ($p = .023$) (ver Tabla 4).

Tabla 4. Correlación entre la frecuencia del tipo de sueño y los cinco factores del NEO-PI-R (2)

Contenido del Sueño (1)	Neuroticismo	Extroversión	Apertura	Cordialidad	Responsab.
1. Precognitivos	.25***	0.09	0.1	-.14*	-0.03
2. Familiares muertos	.16*	0.05	-0.06	0.01	-0.07
3. Encuentros con muertos	.18**	-0.1	-0.06	0.008	-0.06
4. Encuentros espirituales	.25***	0.06	-0.002	-0.05	-.19**
5. Musicales/voces	.25***	0.05	0.1	-0.007	-0.03
6. Místicos	.26***	.17*	.18**	0.09	-.21**
7. Demoníacos	.37***	-0.01	0.03	-0.06	-.34**
8. Recurrentes	0.006	0.05	0.03	0.08	.15*
9. Lúcidos	0.05	0.09	0.12	0.1	0.11
10. Traumáticos	.37***	0.09	-0.01	0.03	-.25**
11. Terror Nocturno	.46***	0.07	.15*	-0.003	-.20**
12. Volar/flotar	.27***	.19**	.25**	.20**	-0.01
13. Verse desnudo	.33***	.29**	0.14	-0.04	-.27*
14. Caída de dientes	0.12	-0.004	.17*	0.1	0.02
15. Creativos	.23***	0.03	0.18	0.03	-0.004

*p < .05; **p < .01; ***p < .001. Correlación Rho de Spearman.

1. Rango: Nunca= 0 a Casi siempre= 4.

2. Rango: 4 a 10 horas.

3. Rango: Casi nunca= 1 a Casi todas las mañanas= 4.

4. Rango: Tan vaga y difusa que resulta imposible discernir= 1 a Perfectamente clara e intensa como la realidad= 5.

Se llevó a cabo una comparación mediante la U de Mann-Whitney entre ambos generos para carga horaria dormital, frecuencia de recuerdo del sueño, nitidez visual del sueño, pero no se encontraron diferencias significativas (Tabla 6).

Se llevó a cabo una comparación mediante la U de Mann-Whitney entre ambos géneros para la frecuencia de los quince tipos de sueños. Se encontraron diferencias significativas a favor de los varones en sueños precognitivos (p = .003),

místicos (p = .023), demoníacos (p = .015), y verse desnudo (p = .001) en donde los varones mostraron mayor frecuencia de sueños que las mujeres. En cambio, los sueños lúcidos (p = .009) y sueños de caída de dientes (p < .001) puntuaron más alto las mujeres en comparación con los varones (Tabla 7).

Tabla 6. Diferencias de género en horas del dormir, frecuencia de recuerdo del sueño, nitidez visual del sueño

	Mujer (n=131)		Varón (n=76)		z	p
	Media	DS	Media	DS		
Carga horaria dormital (1)	6,90	1,11	7,04	1,11	0,73	n.s.
Recuerdo del sueño (2)	2,40	1,00	2,32	1,24	0,59	n.s.
Nitidez visual del sueño (3)	2,03	0,83	2,11	0,90	0,37	n.s.

*p < .05; **p < .01; ***p < .001. Correlación Rho de Spearman.

1. Rango= 4 a 10 horas.

2. Siendo Casi nunca= 1 a Casi todas las mañanas= 4.

3. Siendo Tan vaga y difusa que resulta imposible discernir= 1 a Perfectamente clara e intensa como la realidad= 5

Tabla 7. Diferencias de género en la frecuencia del contenido de género

Contenido del sueño	Mujer (n=131)		Varón (n=76)		z	p
	Media	DS	Media	DS		
1. Precognitivos	1,07	0,97	1,53	1,16	2,95	,003
2. Familiares muertos	1,32	1,11	1,43	1,08	0,72	n.s.
3. Encuentros con muertos	0,65	0,97	0,74	1,17	0,05	n.s.
4. Encuentros espirituales	0,21	0,54	0,41	0,94	1,01	n.s.
5. Musicales/voces	1,47	0,96	1,66	0,85	1,28	n.s.
6. Místicos	0,33	0,74	0,49	0,72	2,27	,023
7. Demoníacos	0,47	0,83	0,72	0,87	2,43	,015
8. Recurrentes	1,62	1,09	1,36	1,17	1,51	n.s.
9. Lúcidos	1,50	1,04	1,12	0,95	2,62	,009
10. Traumáticos	0,46	0,78	0,53	0,80	0,67	n.s.
11. Terror Nocturno	1,21	0,99	1,21	1,06	0,04	n.s.
12. Volar/flotar	0,91	1,01	0,82	0,89	0,42	n.s.
13. Verse desnudo	0,51	0,75	0,96	1,01	3,39	,001
14. Caída de dientes	0,90	0,91	0,28	0,53	5,09	< ,001
15. Creativos	0,65	0,92	0,63	0,78	0,52	n.s.

* U de Mann-Whitney

(1) Frecuencia de sueños: 0= Nunca a 3= Frecuentemente

Conclusiones

El objetivo de este estudio fue evaluar la frecuencia de quince tipos de contenido de sueños y relacionarlos con los cinco factores de personalidad del NEO-PI-R en una muestra de la población general (N= 207). Los resultados muestran que el 70% indicó poder recordar sueños regularmente, el 27% recuerda sueños al menos una o dos veces por semana (al menos el 30% dijo no poder recordar sueños, aunque el 18% indicó poder recordarlos cada mañana). La experiencia onírica más común es oír voces o música en sueños (82%), seguido de sueños recurrentes (72%), sueños lúcidos (71%), ver familiares muertos (70%), y experimentar pesadillas o experiencias oníricas negativas (66%).

Aquellos que mostraron mayor ansiedad (individual o social), tendencia hacia la hostilidad y la depresión o sentirse más vulnerables, asociados al perfil Neuroticismo, indicaron haber tenido sueños asociados a predecir eventos futuros, personas ya fallecidas que son vistas vivas en sueños, encuentros con seres queridos fallecidos, encuentros espirituales significativos para el soñante, escuchar voces, músicas o sonidos nítidamente, soñar con eventos traumáticos, sueños con contenido místico o religioso, sueños con seres siniestros o demoníacos, terror nocturno, sueños de vuelo, verse desnudo o actividad creativa o constructiva en sueños. Aquellos que mostraron mayor cordialidad, asertividad, búsqueda de emociones positivas, asociados al perfil Extroversión, indicaron haber tenido sueños de verse volar o

flotar o verse desnudo, indicando posiblemente mayor desinhibición.

Aquellos que mostraron ser más propensos a la fantasía, ideas y valores, y mayor percepción estética, asociada al perfil Apertura a la Experiencia, indicaron haber tenido sueños con contenido místico, espiritual/religioso, verse flotar/volar y caídas de dientes. Aquellos que mostraron mayor confianza, franqueza, altruismo y actitud conciliadora, o mayor sensibilidad hacia los demás, asociada al factor Cordialidad, indicaron haber tenido sueños de verse volar/flotar. Aquellos que mostraron actitudes de competencia, percepción de orden y autodisciplina, y necesidad de logro, asociado al perfil Responsabilidad, indicaron haber tenido sueños recurrentes.

Por otra parte, aquellos que tienden a recordar sueños mostraron mayor inestabilidad emocional y tendencia a la extroversión y apertura a la experiencia, más específicamente la nitidez de la imaginería onírica demostró estar relacionada con la inestabilidad emocional. Aunque no se encontraron diferencias de género en carga horaria, frecuencia de recuerdo y nitidez del sueño, sin embargo, se observaron diferencias de género en cuanto al contenido de algunos tipos de sueño, por ejemplo, los varones tendieron a reportar más sueños precognitivos, sueños con contenido místico y asociados a figuras del demonio y verse desnudo; en tanto que en las mujeres predominaron los sueños lúcidos y los sueños de caída de dientes.

Discusión

Las diferencias individuales en la calidad del sueño parecen estar relacionadas con la respuesta al estrés y la emocionalidad negativa. Por ejemplo, la teoría del estilo de vida de Schonbar (1965) postula que las personas que, en general, recuerdan sueños están interesadas por interpretar sus propios sueños, tratan de aumentar la frecuencia del recuerdo de sus sueños y tienden a tener una actitud más positiva hacia éstos. Casi todos los estudios han encontrado una correlación positiva entre la actitud de la gente hacia sus sueños y la frecuencia del recuerdo del sueño (por ejemplo, Belicki, 1986; Cernovsky, 1984; Schredl y Doll, 2001; Schredl, 2009, 2012), aunque la dirección de esa causalidad no está totalmente clara aún.

Por ejemplo, Schonbar (1959) encontró una relación entre la escala Represión-Sensibilización y la frecuencia del recuerdo del sueño, sugiriendo que un estilo de vida represivo impide recordar los sueños, y que los soñadores sienten que tienen más control sobre sus propias vidas y tienen más curiosidad en asuntos interpersonales, lo cual sugiere que quienes despiertan con el recuerdo de sus sueños (sueños más vívidos, intensos, e inusuales), en realidad, los escriben o los relatan a amigos y en terapia más frecuentemente. El recuerdo del sueño también se asocia con otras variables, como capacidad creativa, propensión a la fantasía, capacidad de absorción y alta susceptibilidad hipnótica (ver Cohen, 1969; Fitch & Armitage, 1989; Hill, Diemer, & Heaton, 1997). En un estudio longitudinal de tres meses, Watson (2003) encontró que las personas que llevan un

diario de sus sueños, puntúan más alto en disociación, esquizotipia y apertura a la experiencia. Esta última variable coincide en parte con el presente estudio.

Algunas limitaciones del estudio fueron la pequeña muestra usada en este estudio, el cual pudo haber sesgado los resultados; usualmente, estudios usando muestras de sueños tienden a superar los mil casos. Por otra parte, el uso de una escala de sueños induce al participante a clasificar por sí mismo el contenido del sueño, el cual a menudo podría caer en más de una categoría (por ejemplo, el sueño de un familiar fallecido también podría ser considerado un sueño de contenido negativo, dependiendo de su contenido emocional). Finalmente, la ausencia de correcciones estadísticas (como el uso del método Bonferroni, en donde el nivel de significación para cada correlación se calcula dividiendo el error global de tipo I entre el número de correlaciones a realizar) no fue aplicado en el presente estudio. No obstante ello, es posible apreciar que el número de correlaciones positivas entre los sueños y el factor Neuroticismo es lo suficientemente fuerte como para sugerir tendencias para futuros estudios.

Con todo, los resultados obtenidos en la presente investigación han sido coincidentes con las predicciones planteadas, en particular con Neuroticismo. Queda claro que la inestabilidad emocional y la ansiedad parecen ser generadores de contenido onírico (futuros estudios deberían indicar que factores neuroquímicos están asociados con ello) aunque todavía resta comprender mejor si la teoría de los cinco factores

es determinante en la “configuración” del contenido del sueño, o quizá el contenido del sueño está predeterminado por un perfil específico de personalidad. Futuras investigaciones serán de gran utilidad para ampliar el presente estudio con diversas muestras de población, esperando incrementar la información en un área que es tan poco explorada en español y en población latinoamericana.

Referencias

- Belicki, K. (1986). Recalling dreams: an examination of daily variation and individual differences. En J. Gackenbach (Ed.), *Sleep and Dreams: A Sourcebook* (pp. 187–206). New York, NY: Garland Publishing.
- Blagrove, M., & Hartnell, S. J. (2000). Lucid dreaming: Associations with internal locus of control, need for cognition and creativity. *Personality and Individual Differences, 28*, 41-47.
- Buela-Casal, G. (2001). *Qué es el sueño: Para qué dormimos y para qué soñamos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cernovsky, Z.Z. (1984). Dream recall and attitude toward dreams. *Perceptual and Motor Skills, 58*, 911-914.
- Cohen, D. B. (1969). Frequency of dream recall estimated by three methods and related to defense preference and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 661-667.
- Coloquio De Royaumont (1964). *Los sueños y las sociedades humanas*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*, 509-516.
- De Pablos, F. (2011). *El cerebro en la noche: Fundamentos científicos de los sueños precognitivos*. Murcia: Diego Marin Editor.
- Eliade, Mircea (1961). *Mitos, sueños y misterios: Relaciones mágicas en el universo del espíritu*. Buenos Aires: Fabril.
- Fitch, T., & Armitage, R. (1989). Variations in cognitive style among high and low frequency dream recallers. *Personality and Individual Differences, 10*, 869-875.
- Freeman, A. & White, B. (2002). Dreams and the dream image: using dreams in Cognitive Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*, 39-53.
- Freud, S., (1900/1979). *La interpretación de los sueños*. Obras completas de Sigmund Freud. Buenos Aires: Amorrortu.
- Fukuda, K., Inamatsu, N., Kuroiwa, M., & Miyasita, A. (1991). Personality of healthy young adults with sleep paralysis. *Perceptual and Motor Skills, 73*, 955-962.
- Hill, C.E. (2004). *Dream work in therapy: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Diemer, R. A., & Heaton, K. J. (1997). Dream interpretation sessions: who volunteers, who benefits, and what volunteer clients view as most and least helpful. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 53-62.
- Holroyd, S. (1976). *El mundo de los sueños*. Barcelona: Noguer.
- Jové, R. (2013). *Dormir sin lágrimas*. Madrid: El Ateneo.
- Jakes, S., & Hemsley, D. R. (1987). Personality and m of hallucination and imagery in a normal population. *Perceptual and Motor Skills, 64*, 765-766.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L.A. Pervin, & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality, 2nd ed.* (pp. 102–138). New York: Guilford.
- Inglis, B. (1994). *La interpretación de los sueños*. Gerona: Tikal.
- Koulack, D. (1991). *To catch a dream: Explorations of dreaming*. Albany: State University of New York Press.
- Krippner, S. & Faith, L. (2001) Exotic dreams: A cross-cultural study. *Dreaming, 11*, 73-82.
- Krippner, S., Bogzaran, F., & Carvalho, A.P. (2002). *Extraordinary dreams and how to work with them*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Malinowski, J. & Horton, C. L. (2014). Evidence for the preferential incorporation of emotional waking-life experiences into dreams. *Dreaming, 24*, 18-31.
- Miró Morales, E. & Martínez Narváez, P. (2004). Tratamientos psicológicos de las pesadillas: una revisión Internacional. *Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4*, 11-36.
- Munévar, M. C., Pérez, A. M. & Guzmán, E. (1995). Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista Latinoamericana de Psicología, 27*, 41-58.
- Parra, A. (2005). *Sueños: Cómo interpretar sus mensajes*. Buenos Aires: Kier.

- Parra, A. (2009) *El mundo oculto de los sueños: Metáfora y significado para comprender toda su riqueza*. Buenos Aires: Kier.
- Parra, A. (2013a). Análisis fenomenológico de la imaginación sensorial en las experiencias hipnagógica e hipnopómpica. *Persona*, 16, 165-186.
- Parra, A. (2013b). Asociaciones entre la calidad dormital, esquizotipia y experiencias perceptuales inusuales. *Suma Psicológica*, 20, 241-249.
- Parra, A. (2014). Diferencias individuales en la frecuencia del recuerdo de sueños exóticos. *Suma Psicológica*, 21, 63-69.
- Schonbar, R. A. (1959). Some manifest characteristics of recallers and nonrecallers of dreams. *Journal of Counseling Psychology*, 23, 414-418.
- Schonbar, R. A. (1965). Differential dream recall frequency as a component of 'life style'. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 468-474.
- Schredl, M. & Doll, E. (2001). Dream recall, attitude towards dreams and mental health. *Sleep Hypnosis*, 3, 135-143.
- Schredl, M. (2009). *Effect of dreams on daytime mood: The effects of gender and personality*. Central Institute of Mental Health, Mannheim, Germany.
- Schredl, M. (2012). Continuity in studying the continuity hypothesis of dreaming is needed. *International Journal of Dream Research*, 5, 1-8.
- Tanous, A. (1991). *Sueños y poder psíquico*. Barcelona: Robin Book.
- Watson, D. (2003). To dream, perchance to remember: individual differences in dream recall. *Personality and Individual Differences*, 34, 1271-1286.