

ANSIEDAD

# 3 temas encontrados en los sueños de personas ansiosas

Una nueva investigación explora cómo la ansiedad colorea tus sueños.

## PUNTOS CLAVE

La investigación muestra que ser perseguido es un tema de sueño que es más frecuente en pacientes con ansiedad.

Los pacientes con ansiedad pueden encontrarse en un bucle de retroalimentación negativa en el que los sueños perturbadores empeoran su ansiedad, lo que provoca sueños similares.

Los pacientes de ansiedad son más propensos a analizar y deconstruir sus sueños.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Nuevo estudio publicado en *Dreaming* analiza los sueños de personas con trastornos de ansiedad. El estudio sugiere que estos sueños frecuentemente inquietantes pueden convertir la vida de vigilia de tales individuos en una pesadilla, si no reciben la atención adecuada.

"Los resultados de nuestro estudio revelan que los contenidos de los sueños de los pacientes con ansiedad difieren significativamente de los contenidos de los sueños de las personas sanas y contienen más elementos negativos y desagradables", explica el estudio.

### **Contenido de los sueños de los pacientes de ansiedad**

El estudio rastreó el contenido de los sueños de 38 pacientes con ansiedad a través de diarios de sueños, cuestionarios y análisis de sueños uno a uno.

Los resultados del estudio encontraron que varios temas de sueños eran más frecuentes en pacientes con ansiedad en comparación con personas sanas. Estos temas incluyen:

Ser perseguido y seguido

Ser atacado físicamente y enfrentar acciones agresivas.

Estar helado de miedo

Peleas e interacciones verbalmente agresivas.

Ansiedad y miedo a las acciones agresivas de los demás.

Miedo a caer y estar en peligro de caer

Ser excluido y rechazado en situaciones sociales.

Muerte de padres y familiares.

Accidentes y accidentes automovilísticos o aéreos

Enfrentar los fracasos y no tener éxito

- 1) Además de estas imágenes y eventos recurrentes, también hubo algunas características definitorias comunes que se encontraron en muchos de los sueños de los participantes, tales como:
- 2) Intereses amorosos anteriores. Las exparejas o excónyuges de los soñadores también fueron más frecuentes en los contenidos oníricos de las personas con trastornos de ansiedad que en los sueños de las personas sanas.
- 3) Alta velocidad y potencia. Los sueños de pacientes con trastornos de ansiedad también se caracterizaron por la presencia común de alta velocidad y velocidad rápida en general y, posteriormente, personajes, objetos, transporte y vehículos que se mueven rápidamente.

- 4) Alta intensidad emocional. La presencia de un trastorno de ansiedad provoca una mayor intensidad subjetiva general de las experiencias oníricas y las imágenes oníricas. Los contenidos de los sueños en los pacientes de ansiedad no sólo existen en gran número, sino que también se experimentan con una intensidad y un énfasis subjetivos particularmente altos.

El estudio también sugiere que es más probable que un paciente con ansiedad analice y deconstruya sus sueños. Hay dos razones para esta tendencia, según concreta el estudio:

- 1) Las personas que sufren de trastornos de ansiedad generalmente tienden a estar preocupadas y preocupadas por las experiencias y eventos en su vida de vigilia. Es esta preocupación la que también se hace cargo cuando se trata de sus sueños.
- 2) En dicha evaluación también supone que las personas ansiosas tienden a ver sus sueños como la clave de los problemas de la vida cuando están despiertos. La interpretación obsesiva de sus sueños se convierte así en una forma de solucionar los problemas que experimentan estando despiertos.

Sin embargo, el estudio advierte que los pacientes con ansiedad pueden verse atrapados en bucles de retroalimentación negativa entre su vida de vigilia y sus sueños, es decir, los sueños negativos pueden empeorar los síntomas de ansiedad en su vida de vigilia, lo que hace que los sueños sean aún más perturbadores y así sucesivamente.

"Este proceso puede representarse como un 'círculo vicioso', que no es tan fácil de romper o rasgar", explica el estudio. "Para hacerlo, un individuo requiere ayuda profesional y calificada de un psicoterapeuta en ejercicio".

El análisis también ofrece el mismo consejo a cualquier persona que sufra sueños perturbadores debido a un problema de ansiedad subyacente:

"El mejor consejo que le podría dar a una persona que experimenta tales sueños regularmente es consultar con un psicólogo, o mejor, con un psicoterapeuta en ejercicio, y más preferiblemente, con un psicoanalista en ejercicio", explica. "Esto se debe a que generalmente tienen la experiencia, las habilidades y el conocimiento necesarios para trabajar no solo con los trastornos de ansiedad sino también con los sueños de una persona".

Además

[10 cosas que pueden afectar tus sueños por la noche. De acuerdo con Jung y Freud, los sueños podrían darnos un mensaje](#)

[¿Qué sucede si la bipolaridad no está medicada?](#)