

Tema de Interés

Sueños y vida emocional en estudiantes de Medicina: una experiencia educativa de introspección guiada

Dreams and Emotional Life in Medical Students: An Educational Experience of Guided Introspection

Torales, Julio César^{1,2,3}; Giménez, Constanza¹; García, Ana Paula¹; Aquino, Fiorella¹;

Benítez, Rocío¹; O'Higgins, Marcelo¹; Barrios Coronel, Iván^{3,4}; Caycho-Rodríguez, Tomás⁵

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Grupo de Investigación sobre Epidemiología de los Trastornos Mentales, Psicopatología y Neurociencias | San Lorenzo, Paraguay.

²Universidad de Los Lagos, Vicerrectoría de Investigación y Postgrado | Osorno, Chile.

³Universidad Sudamericana, Facultad de Ciencias de la Salud | Pedro Juan Caballero, Paraguay.

⁴Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Filial Santa Rosa del Aguaray, Cátedra de Metodología de la Investigación | Santa Rosa del Aguaray, Paraguay.

⁵Universidad Científica del Sur | Lima, Perú.

Como referenciar este artículo | How to reference this article:

Torales, J.; Giménez, C.; García, A.; Aquino, F.; Benítez, R.; O'Higgins, M.; et al. Sueños y vida emocional en estudiantes de Medicina: una experiencia educativa de introspección guiada. *An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción)* 2026; 59(1): e59012681.

La investigación moderna sobre los sueños ha tomado caminos radicalmente diferentes a los enfoques especulativos del pasado. Desde la neurociencia, la psicología cognitiva y la medicina del sueño se han consolidado hallazgos replicables sobre la función del sueño en la consolidación emocional de la memoria, la regulación afectiva y el procesamiento de experiencias emocionalmente significativas, especialmente durante la fase REM ⁽¹⁾. Lejos de ser meros ecos de deseos reprimidos o símbolos arquetípicos, como planteaban modelos hoy considerados de interés histórico y hermenéutico ^(2,3), los sueños se entienden actualmente como expresiones dinámicas de la experiencia subjetiva reciente. Estudios de contenido onírico han

evidenciado que los sueños suelen reflejar eventos cotidianos, preocupaciones actuales y estados emocionales intensos ⁽⁴⁾, y que su frecuencia, tono afectivo e intensidad se ven modulados por el estrés, los cambios en la salud mental y los contextos psicosociales de los soñantes ^(5,6).

En este contexto se sitúa la experiencia educativa que aquí se comenta. Se trata de un proyecto desarrollado por estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción, en el marco de la Cátedra de Psicología Médica y bajo la orientación del Grupo de Investigación sobre Epidemiología de los Trastornos Mentales, Psicopatología y Neurociencias. La propuesta formó parte de las actividades de iniciación científica

Autor correspondiente: Julio Torales. Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Grupo de Investigación sobre Epidemiología de los Trastornos Mentales, Psicopatología y Neurociencias | San Lorenzo, Paraguay. Email: jtorales@fcmuna.edu.py.

Editor responsable: Prof. Dr. Hassel Jimmy Jiménez*, Dra. Lourdes Talavera*.

*Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. San Lorenzo, Paraguay.

Fecha de recepción el 3 de junio del 2025; aceptado el 9 de marzo del 2026.

promovidas por dicho grupo, cuyo propósito es fomentar en los estudiantes una actitud crítica, ética y metodológicamente sólida frente a fenómenos relevantes en salud mental. Dentro de un repertorio amplio de temas posibles, los estudiantes eligieron —con plena libertad y con fundamento en su interés genuino— abordar la vida onírica de sus propios pares como vía de acceso al mundo emocional subjetivo.

La decisión metodológica fue trabajar con entrevistas en profundidad, utilizando un enfoque cualitativo de corte fenomenológico. Este tipo de enfoque resulta especialmente adecuado para explorar experiencias vividas, significados subjetivos y narrativas personales, ya que no parte de categorías impuestas, sino que privilegia el relato del participante y su propia interpretación del fenómeno estudiado. Lejos de cualquier pretensión diagnóstica, el proyecto se concibió como un espacio de introspección guiada y contención reflexiva, donde los participantes pudieran compartir sus sueños, atribuirles sentidos, y explorar los vínculos con su vida cotidiana. Esta aproximación responde tanto a un criterio ético como epistemológico, alineado con los principios de la psiquiatría basada en evidencia y respetuosa de los límites del conocimiento clínico.

En total, se entrevistó a 17 estudiantes, quienes relataron sueños recientes y reflexionaron sobre su posible relación con estados emocionales, eventos recientes y preocupaciones vigentes. Las entrevistas fueron grabadas, transcritas y sometidas a un proceso de codificación temática, realizado de manera colaborativa por los propios estudiantes, con apoyo docente. La estrategia analítica consistió en identificar categorías emergentes y patrones comunes en los relatos, respetando siempre la singularidad de cada narrativa.

Los resultados mostraron una notable riqueza descriptiva, con imágenes, escenarios y emociones intensamente vívidas. Uno de los núcleos más frecuentes fue la presencia de contenidos oníricos vinculados al

entorno académico: exámenes fallidos, materias temidas, errores irremediables, figuras docentes evaluadoras. Estos sueños aparecieron con mayor frecuencia en períodos de carga académica elevada y se asociaron, en el relato de los participantes, a sensaciones de ansiedad anticipatoria, miedo al fracaso, inseguridad o autoexigencia. Este patrón coincide con hallazgos internacionales que vinculan el estrés educativo con la aparición de contenidos oníricos de tono angustiante o confuso, especialmente en estudiantes universitarios ⁽⁶⁻⁹⁾.

Otros relatos abordaban temáticas de pérdida, reconciliación, miedo o deseo de reparación emocional. Un estudiante soñó con la muerte de su abuelo en un contexto catastrófico, otro con la reconstrucción de un vínculo afectivo a través de un diálogo nocturno reparador. También se registraron sueños vívidos con correlatos fisiológicos: sensación de presión en el pecho, inmovilidad corporal, percepción de respiración alterada. Estos elementos pueden vincularse a fenómenos como la parálisis del sueño, las alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas, o incluso a condiciones clínicas específicas como la apnea obstructiva del sueño ⁽¹⁰⁾. Una participante con diagnóstico previo de apnea refirió episodios de sueños lúcidos con interrupciones respiratorias subjetivas, lo que sugiere una dimensión somática objetivable de la experiencia onírica.

A lo largo de todo el proceso, se evitó el uso de marcos interpretativos cerrados o de teorías especulativas sobre los significados universales de los sueños. Las categorías psicoanalíticas no formaron parte del análisis, no por un desprecio de sus aportes históricos, sino por una postura metodológica deliberada. La elección de un enfoque fenomenológico respondió a la necesidad de respetar la singularidad de cada relato, sin imponerle significados prefabricados. Esta opción se alinea con la crítica epistemológica a modelos teóricos no falsables ^(2,3) y con el esfuerzo por formar a los futuros profesionales en un

pensamiento clínico basado en evidencia, abierto a la complejidad pero riguroso en sus fundamentos.

Desde el punto de vista pedagógico, la experiencia fue altamente enriquecedora. Permitió a los estudiantes ejercitar habilidades de entrevista cualitativa, análisis temático, trabajo en equipo y reflexión crítica. Asimismo, favoreció el desarrollo de la empatía, la escucha activa, el respeto por la subjetividad ajena y la comprensión del impacto emocional del entorno académico en la salud mental. Estas competencias no solo son esenciales para la investigación en ciencias de la salud, sino también para el ejercicio clínico humanizado. Como ejercicio de iniciación científica, el trabajo representó una oportunidad concreta de aplicar el método cualitativo con responsabilidad y sentido crítico, desde una pregunta de interés genuino, con participación activa en todas las etapas del proceso investigativo.

Por supuesto, deben reconocerse sus limitaciones. La muestra no es representativa, la codificación fue realizada por personas en formación y el análisis no fue sometido a validación inter

evaluador ni triangulación de datos ⁽¹¹⁾. No obstante, este tipo de limitaciones son inherentes a los proyectos pedagógicos de iniciación científica. El valor del estudio no radica en la generalización de sus resultados, sino en el proceso formativo que habilitó, en las habilidades que promovió y en la actitud crítica que incentivó. A diferencia de ejercicios que reproducen datos o replican modelos sin apropiación significativa, este trabajo permitió una apropiación reflexiva del proceso investigativo, vinculando la experiencia personal con el conocimiento científico.

En tiempos donde el sufrimiento emocional en la comunidad universitaria se hace cada vez más visible, resulta fundamental abrir espacios pedagógicos para explorar el mundo interno de los estudiantes, siempre dentro de marcos éticos, metodológicos y epistémicos

sólidos. Los sueños, abordados con prudencia y sin pretensiones diagnósticas, pueden ser un vehículo pedagógico útil para el desarrollo integral de los futuros médicos. A través de ellos, no solo se aprende sobre los otros, sino también sobre uno mismo. Esta experiencia demuestra que es posible incluir temas tradicionalmente marginales en la formación médica, sin renunciar al rigor, a la ética ni al pensamiento crítico. Y tal vez por eso mismo —por su audacia medida y su honestidad metodológica— merezca ser compartida.

Contribución de los autores: Constanza Giménez, Ana Paula García, Fiorella Aquino, Rocío Benítez: concepción y diseño del estudio, análisis e interpretación de los resultados y conclusiones. Julio César Torales, Marcelo O'Higgins, Iván Barrios Coronel, Tomás Caycho-Rodríguez: revisión crítica del manuscrito y aprobación final del manuscrito.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Fuente de Financiación: ninguno.

Referencias Bibliográficas

1. Walker MP, van der Helm E. Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychol Bull.* 2009;135(5):731-48. <https://doi.org/10.1037/a0016570>.
2. Popper KR. *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge*. London: Routledge; 1963:410.
3. Crews F. *Follies of the Wise: Dissenting Essays*. Berkeley: Shoemaker & Hoard; 2006.
4. Domhoff GW. *The Scientific Study of Dreams: Neural Networks, Cognitive Development, and Content Analysis*. Washington, DC: American Psychological Association; 2003:209. <https://doi.org/10.1037/10463-000>.
5. Nielsen T, Levin R. Nightmares: a new neurocognitive model. *Sleep Med Rev.* 2007;11(4):295-310. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.03.004>.
6. Schredl M. Characteristics and contents of dreams. *Int Rev Neurobiol.* 2010;92:135-54. [https://doi.org/10.1016/S0074-7742\(10\)92007-2](https://doi.org/10.1016/S0074-7742(10)92007-2).
7. Li Y, Zhang W, Han L, Li M, Jing H, Lu H, et al. The relationship between typical dreams and mental health of residents in village-in-city. *Sleep Med X.* 2023;6:100081. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2023.100081>.
8. Caviglia G. Working on dreams, from neuroscience to psychotherapy. *Res Psychother.* 2021;24(2):540. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.540>.

9. Kalynovska N. Recurrent Dreams, Stress, and Trauma in College Students. Southern Adventist University; 2009. https://www.researchgate.net/publication/291334223_Recurrent_Dreams_Stress_and_Trauma_in_College_Students
10. Scarpelli S, Bartolacci C, D'Atri A, Gorgoni M, De Genaro L. The Functional Role of Dreaming in Emotional Processes. *Front Psychol.* 2019;10:459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00459>.
11. Torales J, Barrios I, Ortiz I, Estigarribia G. Manual de Metodología de la Investigación: una Introducción a la Investigación Científica en Ciencias de la Salud. 1ª ed. Asunción: EFACIM; 2024.