

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



**La Importancia de los Sueños en la Toma de Decisiones en Adultos Jóvenes Colombianos
Residentes en Pamplona**

Presentado por:

Daniela Brito Tarazona 1010151998

Suami Yulieth Abril Castillo 1115862504

Pamplona, Colombia

2021

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



**La Importancia de los Sueños en la Toma de Decisiones en Adultos Jóvenes Colombianos
Residentes en Pamplona**

Presentado a:

Olga Mariela Mogollón Canal

Magíster en Educación.

PhD en Líneas Actuales de Investigación en Psicología

Presentado por:

Daniela Brito Tarazona 1010151998

Suami Yulieth Abril Castillo 1115862504

Pamplona, Colombia

2021

Agradecimientos

En esta ocasión queremos expresar nuestra gratitud a Dios por brindarnos guía y sabiduría en nuestra formación académica pues consideramos que sin él no lo hubiésemos podido lograr, ya que, nos provee de los medios necesarios para culminar con éxito este trabajo. De igual manera queremos expresar nuestro agradecimiento a las familias de cada una, dado que sin su apoyo financiero y moral no pudiésemos lograr el sueño de ser psicólogas pues son ellos quienes cada día nos motivaban para que seguir esforzando y no decaer en el camino, al igual a los amigos cercanos por el acompañamiento y la participación en el proyecto.

De igual manera, queremos dar gracias a nuestra directora de tesis Olga Mariela Mogollón Canal, por la guía, orientación y enseñanza para que el proyecto fuera de gran acogida a pesar de ser un gran reto al investigar. Resaltar el empeño de las investigadoras por aportar a la Psicología nuevas perspectivas y aportes a la ciencia dejando huella en nuestra casa de estudio a quien le debemos la oportunidad de convertirnos en psicólogas, gratitud infinita por ser parte de un sueño.

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a nuestras familias por la motivación y el apoyo y a las psicólogas en formación Daniela Brito Tarazona y Suami Yulieth Abril por el esfuerzo y compromiso, para ser de esto un logro más. De manera que ha permitido superarnos y emprender un camino donde se desea lo mejor en la vida.

También dedicarle este trabajo, a nuestros docentes y amigos que por el andar de la vida nos han aportado su grado de arena, motivando nuestros sueños y esperanzas para mejorar el mundo de manera que se visualice la justicia y humanidad. Gracias a todos los que hemos encontrado en este camino porque nos han enseñado a ser más humana.

Tabla de Contenido

TABLA DE GRÁFICAS -----	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
TABLA DE FIGURAS -----	8
INTRODUCCIÓN -----	9
RESUMEN -----	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
PLANTEAMIENTO Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA -----	13
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA-----	15
OBJETIVOS -----	16
OBJETIVO GENERAL-----	16
OBJETIVOS ESPECÍFICOS-----	16
JUSTIFICACIÓN -----	17
ESTADO DEL ARTE -----	20
NIVEL INTERNACIONAL-----	20
A NIVEL NACIONAL-----	26
A NIVEL LOCAL-----	30
MARCO TEÓRICO -----	36
CAPÍTULO I. LOS SUEÑOS -----	36
FASES DEL SUEÑO-----	36
FASE I: SUEÑO DE TRANSICIÓN-----	37
FASE II: SUEÑO LIGERO-----	37
FASE III Y IV: SUEÑO PROFUNDO-----	37
FASE SUEÑO MOR-----	38
TIPOS DE SUEÑOS-----	39
LOS ENSUEÑOS-----	40
SUEÑOS LÚCIDOS-----	40
PESADILLAS-----	41
TEORÍAS DE LOS SUEÑOS-----	42
TEORÍA FREUDIANA-----	42
<i>Contenido Manifiesto</i> -----	42
<i>Contenido Latente</i> -----	42
LA TEORÍA JUNGUIANA-----	43
LOS SUEÑOS ARQUETIPOS-----	44
FUNCIONES DE LOS SUEÑOS-----	44
LA CONCEPCIÓN DEL SUEÑO EN LA SOCIEDAD-----	45
ABORDAJE-----	47
CAPITULO II. TOMA DE DECISIONES -----	47
CONCEPTUALIZACIÓN-----	47

CARACTERIZACIÓN -----	48
ASPECTOS IMPORTANTES -----	49
<i>Efectos futuros</i> -----	49
<i>Reversibilidad</i> -----	49
<i>Impacto</i> -----	50
<i>Calidad</i> -----	50
<i>Periodicidad</i> -----	50
<i>Actores</i> -----	50
TIPOS DE DECISIONES -----	51
<i>Decisiones estratégicas</i> -----	51
<i>Decisiones tácticas</i> -----	51
<i>Decisiones según el grado de certidumbre</i> -----	51
<i>Decisiones individuales o colectivas</i> -----	52
COMPONENTES DE LA TOMA DE DECISIONES-----	52
<i>Decisión</i> -----	53
<i>Resultado</i> -----	53
<i>Consecuencia</i> -----	53
<i>Incertidumbre</i> -----	53
<i>Preferencias</i> -----	53
<i>Toma de decisión</i> -----	53
<i>Juicio</i> -----	53
TOMA DE DECISIONES Y LA EXPERIENCIA -----	54
LA TOMA DE DECISIONES Y EL ENFOQUE COGNITIVO-----	54
CAPITULO III. ENFOQUE COGNITIVO-----	55
CONCEPTUALIZACIÓN -----	55
ANTECEDENTES HISTÓRICOS -----	56
NACIMIENTO DEL ENFOQUE COGNITIVO -----	57
SEGÚN LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA -----	57
LA PSICOLOGÍA COGNITIVA Y LA METÁFORA COMPUTACIONAL -----	58
NEUROPSICOLOGÍA COGNITIVA. -----	58
<i>Localización cerebral de las funciones cognitivas</i> -----	58
ENFOQUE COGNITIVO EN RELACIÓN DE LOS SUEÑOS Y TOMA DE DECISIONES -----	59
LOS SUEÑOS DESDE LO COGNITIVO -----	59
HACIA UNA CONCEPTUALIZACIÓN COGNITIVA DE LOS SUEÑOS -----	59
MARCO CONTEXTUAL -----	61
METODOLOGÍA-----	63
TIPO DE INVESTIGACIÓN -----	63
DISEÑO-----	63
POBLACIÓN-----	63
MUESTRA-----	64
TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN -----	64

TRIANGULACIÓN DE MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS ----- 65

RESULTADOS -----¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

DISCUSIÓN -----¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

Tabla de Figuras

Figura 1. Función del sueño.....	39
Figura 2. Registro del sueño	41
Figura 3. Proceso de Toma de Decisiones	49

Resumen

El presente proyecto de investigación expone la temática Analizar la importancia del contenido de los sueños en la toma de decisiones en adultos jóvenes colombianos de edades entre 25 a 30 años residentes en la ciudad de Pamplona, desde un enfoque cognitivo, por medio de un estudio cualitativo para el establecimiento de estrategias como guía para la toma de decisiones. Este estudio se llevó a cabo mediante la utilización de tres técnicas para la recolección de datos como son: análisis de contenido, entrevista semiestructurada y grupo focal.

En cuanto, a los resultados obtenidos se determina que existe un grado de importancia en la toma de decisiones teniendo en cuenta el contenido de los sueños, no se considera una creencia de base para el proceso de interpretación de los sueños, los contextos más comunes donde se decide en base al evento soñado son: académico, familiar, laboral y personal. Así mismo, se evidencia comportamientos precavidos, proactivos y asertivos en la muestra participante. Finalmente se establecen las estrategias para la toma de decisiones basadas en los sueños recurrentes.

Palabras claves: cognitivo, contenido, decisiones, estrategias, sueños, comportamiento.

Abstract

This research project exposes the theme Analyze the importance of the content of dreams in decision making in Colombian young adults aged between 25 and 30 years living in the city of Pamplona, from a cognitive approach, through a qualitative study. for the establishment of strategies as a guide for decision making. This study was carried out by using three techniques for data collection, such as: content analysis, semi-structured interview and focus group.

Regarding the results obtained, it is determined that there is a degree of importance in decision-making taking into account the content of dreams, it is not considered a basic belief for the process of interpreting dreams, the most common contexts where It is decided based on the dream event: academic, family, work and personal. Likewise, cautious, proactive and assertive behaviors are evident in the participating sample. Finally, strategies for decision-making based on recurring dreams are established.

Keywords: cognitive, content, decisions, strategies, dreams, behavior.

Introducción

El presente trabajo de grado inicio con la idea de conocer ¿cuál es la importancia que los adultos jóvenes dan a los sueños a la hora de tomar decisiones?; a partir de esta se emprendió un procedimiento para la contextualización de los aspectos en los que se involucra aportes de diferentes investigaciones con el propósito de dar argumento al estudio.

Teniendo en cuenta el interrogante planteado se decidió escoger una población multicultural que diera paso a estudiar el fenómeno del soñar desde el enfoque cognitivo para así generar un aporte al área de la psicología y la ciencia. Esto trajo la posibilidad de abordar temáticas tales como; los sueños donde se incluye las fases REM Y NREM, tipos, teorías, sus funciones, concepción desde lo social. Así mismo, toma de decisiones; tipos, componentes y experiencia. En cuanto, al enfoque cognitivo, sus antecedentes históricos, psicología cognitiva y metáfora computacional, neuropsicología cognitiva, enfoque cognitivo en relación con los sueños y toma de decisiones y conceptualización cognitiva de los sueños.

Es importante hacer énfasis en dos procesos; la toma de decisiones ya que tiene un grado de complejidad a la hora de elegir alternativas o manera de dar solución a diferentes situaciones en el área laboral, sentimental, familiar y social, siendo una tarea en ocasiones difícil. Por otro lado, el acto del soñar, hace parte de la resolución de situaciones cotidiana, la manera como percibimos y actuamos en la creación de una nueva realidad relacionándola con la experiencia vivida lo que podría generar que el ser humano le dé importancia a lo soñado para actuar y decidir en base a ello.

Se toma como referencia a Bermúdez (2014; citado por Bellido, 2019) “El cual define el sueño como un estado conductual reversible, acompañado de una desconexión del estado de percepción, un estado dinámico donde grupos de neuronas siguen activas desempeñando un papel diferente al de la vigilia, y necesario para consolidar las distintas formas de la memoria, regular la temperatura corporal y la función de ciertos neurotransmisores, almacenar energía y mantener la inmunocompetencia”. Es decir, que en este proceso juega un papel importante el comportamiento del cerebro pese a que el ser humano se encuentra en estado de sueño “inactivo”.

Aquí también se cita a Aktouf (2001; citado por Arévalo y Estrada, 2017) “quien menciona que la toma de decisiones es el proceso por el cual se llega a una opción, pero una opción supuestamente aclarada, informada y motivada”. Se trata de elegir entre varias formas posibles de actuar con miras a lograr una meta en condiciones y circunstancias dadas. Por lo tanto, el acto de soñar y la toma de decisiones no se ha estudiado desde el enfoque cognitivo, en cambio se inclina más por el significado que les dan a los sueños, o lo que la misma sociedad se encarga de establecer en los estándares de creencias, costumbres o simplemente por la opinión de aquellas personas que practican la divinidad.

Por ello, se planteó el siguiente objetivo general el cual es analizar la importancia del contenido de los sueños en la toma de decisiones en adultos jóvenes colombianos de edades entre 25 a 30 años, de acuerdo al Dane, (2020) estima un total de 331.352 jóvenes residentes en Pamplona. Simultáneamente se trabaja desde un enfoque cognitivo, por medio de un estudio cualitativo para el establecimiento de estrategias como guía para la toma de decisiones.

Resulta conveniente resaltar que la perspectiva planteada permite un análisis de la asimilación de los diferentes eventos creados durante el estado de sueño; para llevar a cabo acciones coherentes, por ende, saber qué aspectos y criterios para las personas son relevantes, a tener en consideración para tomar decisiones. La investigación da lugar al entendimiento; sobre cómo se toman las decisiones con base en las problemáticas que al ser humano le aquejan, de manera que genera un mejor análisis de este proceso.

Por lo anterior, comprender los sueños de manera científica clarifica la idea que se ha tenido sobre el contenido de los mismos desde hace mucho tiempo. La sociedad ha tenido muy presente en la toma de decisiones el soñar desde distintas perspectivas, por lo tanto, generar investigaciones de este tipo permite que el aspecto social conozca la concepción que se le ha dado a los sueños desde tiempos remotos y generen una nueva percepción que se tienen de los mismos, brindando información acerca de cómo el contenido de los sueños puede influenciar para que el sujeto le dé sentido y valor al momento de tomar decisiones.

A su vez, contribuye a que cada individuo participante reflexione, cuestione, valore y determine bajo qué condiciones fundamenta sus decisiones. Dado que el proyecto investigativo propone una visión general y crítica de los distintos aspectos individuales, sociales y culturales, de los cuales

las personas se rigen para llevar a cabo sus acciones en relación con la información que procesa del entorno donde se desarrolla.

Finalmente, este proyecto investigativo utiliza una metodología cualitativa de carácter fenomenológico y un muestreo por conveniencia. Además, se implementa técnicas de recolección de datos como lo es la entrevista semiestructurada; la cual permite obtener información relevante y el primer acercamiento a la población. También se aplica el análisis de contenido; lo que permite conocer los contenidos de los sueños, la frecuencia y el tipo de decisión tomada, y como tercera técnica el grupo focal; encuentro colectivo donde se realizarán preguntas lideradas por las estudiantes de psicología como moderadoras.

Planteamiento y Descripción del Problema

El soñar es para el hombre un acto fisiológico, el cual está dotado de imágenes, sensaciones (auditivas, táctiles, cinéticas) que generan reflexión y emociones como: miedos, alegrías, angustias, esperanza.

El sueño es un estado conductual reversible, acompañado de una desconexión del estado de percepción, un estado dinámico donde grupos de neuronas siguen activas desempeñando un papel diferente al de la vigilia, y necesario para consolidar las distintas formas de la memoria, regular la temperatura corporal y la función de ciertos neurotransmisores, almacenar energía y mantener la inmunocompetencia. (Bermúdez 2014; citado por Bellido, 2019).

En el mismo orden de ideas, si soñar es un acto fisiológico complejo, el proceso de toma de decisiones suele tener su grado de complejidad ya que la elección de alternativas o maneras de resolver diferentes situaciones ya sean laborales, sentimentales, familiares, sociales no es nada fácil. Parte de la vida se trata de decidir, todo el tiempo se toma decisiones ya sean negativas o positivas. Según Aktouf (2001; citado por Arévalo y Estrada, 2017), “la toma de decisiones es el proceso por el cual se llega a una opción, pero una opción supuestamente aclarada, informada y motivada. Se trata de elegir entre varias formas posibles de actuar con miras a lograr una meta en condiciones y circunstancias dadas”.

Ahora bien, cuando se toma la decisión de escoger una pareja, elegir una carrera o simplemente el color de la ropa que se va a usar en el siguiente encuentro familiar, con base en un sueño que se ha tenido, puede llegar a ser una postura arriesgada para el hombre o una locura para muchos. Por ello tomar una decisión debe ser un proceso donde se implique el razonamiento y pensamiento lógico evitando así, que se generen problemas a futuro. El descifrar el contenido de los sueños lleva al ser humano a una mayor profundización de los mismos.

En el transcurso del tiempo, los profesionales se han enfocado en realizar estudios de los sueños, pero inclinándose por el aspecto de calidad. Lo que significa que se estudia el tiempo que se dedica a dormir y a su vez que tanto afecta a cada individuo. Un estudio realizado en la Universidad de Tel Aviv (Israel) comparó la actividad cerebral de dos grupos, uno que realizó una noche de sueño normal y otro que pasó la noche sin dormir. Al realizar los experimentos, se demostró que quienes

no habían descansado no podían completar las consignas asociadas a un nivel cognitivo medio-alto. Además, se demostró que el nivel de atención y concentración ante una tarea también empeoró. Lo que demuestra, que se deja a un lado si los sueños afectan la toma de decisiones o si el mismo ser humano tiene como base los sueños a la hora de elegir alternativas.

El ser humano se ha cuestionado acerca de los sueños, defienden si es fantasía o imaginación, o que podrían llegar a ser mensajes que permiten la resolución de problemáticas de la vida cotidiana. Según Villeda, (2019) “Al dormir, el cuerpo, además de descansar, consolida el aprendizaje y la memoria. Cuando soñamos, se crean narraciones que mezclan fragmentos de realidad, imaginación y memorias, aunque no siempre tienen sentido”.

A partir de lo que plantea el autor, el soñar es un proceso que no solo se basa en el descanso del ser humano, sino que también influye en la creación de situaciones que contribuyen a la resolución de problemas donde está involucrada la memoria y la creatividad. Por lo anterior, la sociedad se ha encargado de establecer estándares en cuanto los sueños, ejemplo; “si soñaste eso es por algo”, “un familiar lo soñó y así paso”, debido a ello; el individuo le he es difícil pensar que los sueños no tienen algún significado y que de algún modo esa “revelación” debe ser tenida en cuenta para pensar y actuar en base a ello. Es así que en la cotidianidad muchas personas deciden realizar o no realizar determinadas cosas, porque frecuentemente lo han soñado y esa es una “señal”.

Por otro lado, la religión ha jugado un papel bastante importante en la creencia de que los sueños tienen siempre un significado y por ello tenerlos presente para la toma de decisiones es un proceso normal. Según el Dr. Edgar (citado por Gallardo, 2013) "los sueños siempre han jugado un papel importante en el islam; el Corán muestra que el profeta Mahoma era un gran soñador. La interpretación de los sueños es una práctica espiritual encaminada a adivinar el futuro y a someterse a la voluntad de Allah". Generalmente esta práctica estaba reservada a una élite calificada.

Partiendo de lo anterior, es importante estudiar la temática ya que el proceso de toma de decisiones es complejo, puesto que actuar correctamente para resolver una situación problema donde los sucesos a pasar son inciertos implica analizar la situación, escoger lo relevante, descartar lo que no lo son; ya que aceptar un elemento irrelevante conlleva a una serie de problemas. Los seres humanos al tomar decisiones basadas en sueños han dejado a un lado el proceso cognitivo y se inclina más por el significado que le dan a los mismos o lo que la misma sociedad se ha

encargado de establecer en los estándares de creencias, costumbres o simplemente por la opinión de aquellas personas que practican la divinidad. Es por ello que, para algunas personas probablemente los eventos soñados impactan de tal forma, que provocan un efecto al tomar decisiones.

Por lo tanto, es importante estudiar como los sueños se relacionan con la toma de decisiones desde una perspectiva cognitiva, una visión que se aleja del modelo psicoanalítico. Desde esta área se profundiza en procesos psicológicos básicos y superiores que le compete al ser humano. En base a lo anterior se formula la siguiente pregunta.

Formulación del Problema

¿Cuál es la importancia que los adultos jóvenes dan a los sueños a la hora de tomar decisiones?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la importancia del contenido de los sueños en la toma de decisiones en adultos jóvenes colombianos de edades entre 25 a 30 años residentes en la ciudad de Pamplona, desde un enfoque cognitivo, por medio de un estudio cualitativo para el establecimiento de estrategias como guía para la toma de decisiones.

Objetivos Específicos

- Explorar la manera en que los aspectos culturales influyen en la interpretación del contenido de los sueños desde el enfoque cognitivo.
- Conocer los contextos o situaciones en que los sujetos consideran los sueños a la hora de tomar decisiones.
- Comprender el comportamiento de los jóvenes participantes de 25 a 30 años residentes en Pamplona, con base en el contenido de sus sueños.
- Describir la importancia de los sueños en la toma de decisiones.
- Diseñar estrategias para la toma de decisiones basadas en los sueños recurrentes de las personas.

Justificación

Este trabajo de grado tiene como fin analizar la importancia de los sueños en la toma de decisiones de adultos jóvenes entre 25 a 30 años de edad residentes en la ciudad de Pamplona, puesto que en la actualidad el ser humano se ha encargado de darle mayor relevancia a los sueños que a un proceso cognitivo de razonamiento y lógica en el momento de decidir.

La humanidad históricamente ha creído que los sueños pueden acceder a una zona de la mente o del mismo espíritu que permite tener un conocimiento superior o al menos una sensibilidad distinta con la que se puede conocer comúnmente en la vigilia. Menciona Martínez, (2013) “la mente ordena la cognición de una manera distinta que le permite acceder a memorias más profundas y simbolizarlas, es decir, sintetizar una gran cantidad de información, los sueños han sido fuentes gnoseológicas utilizadas por numerosas culturas y hombres de conocimiento”.

Por lo que, se hace un abordaje sobre los conocimientos teóricos, científicos y clínicos planteados hasta el momento para entrar a comprender y entender la relación del efecto del contenido del sueño sobre los procesos cognitivos implicados en la acción de decidir.

Es así, que esta temática desde la perspectiva planteada, permite un análisis de la asimilación de los diferentes eventos creados durante el estado de sueño; partiendo del enfoque cognitivo, por ende, permite saber qué aspectos y criterios para las personas son relevantes, a tener en consideración para tomar decisiones. La investigación da lugar al entendimiento; sobre cómo se toman las decisiones con base en las problemáticas que al ser humano le agobian, de manera que genera un mejor análisis de este proceso.

Desde la psicología hay diversas investigaciones sobre los sueños, abarcando con mayor prevalencia el modelo psicoanalítico; el cual se interesó por dar una interpretación de los sueños a partir de técnicas como la asociación libre para estudiar el simbolismo personal del inconsciente. Por el contrario, la intención de este estudio es generar un nuevo aporte de conocimiento desde el modelo cognitivo que no ha sido tan estudiado, profundizando en la relación de las categorías sueños y toma de decisiones. Así mismo, demostrar que la psicología como ciencia, busca siempre la diversidad y formar nuevos conceptos desde diferentes paradigmas para dar explicación a la

problemática planteada; implementando un recurso científico para la comprensión y análisis del proceso de toma de decisiones, siendo guía a la hora de razonar de manera crítica en los fundamentos en los cuales el hombre tiene en cuenta el contenido de sus sueños para actuar con base en ellos.

Comprender los sueños de manera científica clarifica la idea que se ha tenido sobre el contenido de los mismos desde hace mucho tiempo. La sociedad ha tenido muy presente en la toma de decisiones el soñar desde distintas perspectivas, por lo tanto, generar investigaciones de este tipo permite que el aspecto social conozca la concepción que se le ha dado a los sueños desde tiempos remotos y generen una nueva percepción que se tienen de los mismos, brindando información acerca de cómo el contenido de los sueños puede influenciar para que el sujeto le dé sentido y valor al momento de tomar decisiones.

Además, contribuye a que cada individuo participante reflexione, cuestione, valore y determine bajo qué condiciones fundamenta sus decisiones. Dado que el proyecto investigativo propone una visión general y crítica de los distintos aspectos individuales, sociales y culturales, de los cuales las personas se rigen para llevar a cabo sus acciones en relación con la información que procesa del medio donde interactúa.

De igual forma, la investigación aporta de manera general a la sociedad, ya que los sueños son un acto que intriga a todo ser humano y el hecho de ser estudiado desde un punto de vista distinto genera curiosidad por conocer el comportamiento del hombre ante las múltiples situaciones donde los sueños hacen parte fundamental de su construcción cognitiva individual y colectiva.

Con este estudio se brinda información teórica sobre las categorías; sueños y toma de decisiones, dando lugar a una mejor comprensión de la temática. Por otro lado, se determina en que contextos o situaciones con mayor incidencia el sujeto considera los sueños para tomar decisiones, a su vez, el aspecto cultural que le otorgan los participantes al contenido de los sueños y de este modo establecer estrategias que permitan una mejor toma de decisiones, teniendo como base el modelo cognitivo.

Por consiguiente, el proyecto investigativo es de gran beneficio desarrollarlo dado a que no se ha profundizado en gran parte desde el modelo cognitivo y este puede ser base de futuras investigaciones, es así que se quiere ahondar respecto a qué tan acertado es el hecho de que las

personas pueden llegar a tomar decisiones basándose en lo que sueñan. Si la relación de estas dos categorías afecta al ser humano en áreas personales, familiares, laborales y sociales. En definitiva, este estudio es factible ya que se cuenta con la disponibilidad de los participantes, el espacio, el tiempo y el compromiso de los sujetos voluntarios. Por lo que su puesta en práctica es un aporte a la ciencia psicológica.

Estado del Arte

A continuación, se presentan diferentes estudios e investigaciones a nivel internacional, nacional y local con la intención de fundamentar el tema central de estudio, conociendo los diferentes métodos, población participante, enfoques, herramientas y resultados de cada uno de ellos. Donde se abordan temáticas relacionadas con las teorías y puntos de partidas de los sueños, calidad del sueño y sus efectos, el concepto de sueño y su relación con la calidad de vida, la toma de decisiones en relación con la salud, el proceso de toma de decisiones en la administración de las empresas, entre otras. A partir de estas, se busca establecer una nueva visión del estudio del sueño en relación con la toma de decisiones.

Nivel Internacional

El Sueño Desde Distintas Perspectivas. Universidad de la República, García (2019), Montevideo, Uruguay.

El trabajo monográfico hace una revisión documental de las teorías psicoanalíticas de Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alder, entre otros, así mismo se hace análisis desde el enfoque neuropsicológico, para abarcar de manera reflexiva, relevante y permanente el concepto de sueño, temática de gran interés en el campo científico, social y en la historia en general, dando cabida al establecimiento de interrogantes desde las distintas posturas.

A través de este recorrido se hace una comprensión de los antecedentes del soñar en el hombre, lo postulado por Freud de acuerdo a la interpretación de los sueños en función del aparato psíquico, las ideas de Jung acerca del papel del inconsciente en el acto del soñar, los diferentes estudios realizados para obtener conocimiento científico de la actividad onírica, además de la estructura y fisiología del sueño, concluyendo de manera integral en los puntos de encuentro y oposición desde las diferentes perspectivas. La investigación abarca diferentes conceptos de la historia del sueño brindando mayor claridad de los antecedentes en cuanto a estructura, fisiología y función del sueño en el marco teórico de la investigación.

Toma de Decisiones Compartida en la Enfermedad Renal Crónica Avanzada en el Anciano. Hospital General de Sergovia. Heras, Fernández & Reyes (2019), Sergovia, España.

Este trabajo aborda el manejo de la información, la toma de decisiones de las diferentes modalidades de tratamiento que se pueden ofrecer a pacientes con enfermedad renal crónica y el momento de inicio y / o retiro de la diálisis. Puesto que la mayoría de los estudios epidemiológicos han demostrado una alta prevalencia de enfermedad renal crónica en personas de 65 años o más y está cifra seguiría aumentando, se hizo necesario mejorar, las técnicas, el equipo tecnológico y la universalización de la terapia renal sustitutiva (TRS).

Es así que se tiene en cuenta las consideraciones a escoger antes del proceso de toma de decisiones, elementos clave en el proceso de toma de decisiones con los pacientes y lo referente a cuidados paliativos. Llegando a concluir que la toma de decisiones en pacientes ancianos con enfermedad renal crónica avanzada es compleja: además de la filtración glomerular y los síntomas urémicos, también se deben considerar la multimorbilidad y los síndromes geriátricos. Por lo que esto incluye el manejo de la información, la elección de la modalidad de tratamiento, que desde un enfoque multidisciplinar facilita la toma de decisiones entre la indicación médica y las preferencias del paciente. Este estudio permite revisar las consideraciones a tener en cuenta antes de elegir elecciones, brindando una guía para la elaboración de estrategias que deben tener los participantes en el momento de tomar decisiones.

Sueño: Conceptos Generales y su Relación con la Calidad de Vida. Revista Clínica Médica las Condes. Fabres y Moya (2021), Santiago, Chile.

Este estudio señala la importancia de un sueño normal y los diferentes beneficios en la salud individual y grupal. Exponiendo según información recabada en la Encuesta Nacional de Salud realizada a seis mil mayores de 15 años, el 63,2% cree tener un trastorno del sueño, siendo los más comunes el insomnio, ronquidos, apneas del sueño y síndrome de piernas inquietas. Esto atribuido a distintas causas como el estilo de vida actual, lugares distractores, hábitos no saludables, el uso de la tecnología y el cambio de zona horaria.

Además da a conocer los postulados y mecanismos fisiológicos del sueño actualmente más aceptados a nivel molecular, celular y sistémica, la tipificación del sueño, la fisiología, las características del sueño durante el desarrollo, variantes del sueño normal, calidad de vida en relación con aspectos saludables, morbilidad, prevención de patologías, mencionando las diferentes investigaciones y estadísticas significativas que dan evidencia de la calidad y cantidad del sueño como efecto benéfico en la salud física, mental y prevención de accidentes. Esta investigación aporta a la construcción del marco teórico porque permite revisar de qué manera los trastornos del sueño generen un cambio en la calidad de vida y como el contexto determina el comportamiento del sujeto.

La Toma de Decisiones en Salud Comunitaria a Través del Mapeo de Activos en Salud. Universidad de Girona. Pou et al., (2021), Girona, España.

Este estudio tuvo como objetivo implementar la metodología de mapeo de activos en salud, para hacer un análisis según las desigualdades en salud, siendo una herramienta en procesos participativos de toma de decisiones en el ámbito de la Administración local. Por lo que se diseñó un procedimiento replicable y apto para todas las edades y todos los colectivos. La adaptación de la metodología se centró en recopilar información e identificación de activos, y de análisis, interpretación y presentación de la información, y concretamente en tres grandes aspectos, todos ellos orientados a la necesidad de sumar los resultados de las diferentes sesiones y garantizar una correcta interpretación y presentación, de gran ayuda para la fase de toma de decisiones.

Por tanto, el método de recogida permitió un análisis y una amplia exposición de datos: geográfico, porcentual o cuantitativo, según categorías o subcategorías, y siempre con la posibilidad de analizar según ejes de desigualdad, especialmente sexo, edad y, en menor medida, clase social o etnia. Esto ayudó a obtener conocimiento sobre la construcción de salud de las personas del municipio a través de una herramienta dinámica, porque, permitió identificar la percepción de la comunidad respecto a su bienestar para el diseño de futuras políticas. Permite revisar las técnicas diseñadas para la recolección de datos similar a la técnica análisis de contenido del proyecto trabajo grado con enfoque cualitativo para el análisis del contenido de los sueños en relación con los tipos de decisiones.

La Producción del Sueño Colectivo Como Mediador de Procesos Grupales. Revista Nesme. Aparecida (2021), São Paulo, Brasil.

Este artículo tiene como fin presentar un dispositivo utilizado como recurso para intervenciones en diferentes grupos, incluso en los que no tienen un propósito psicoterapéutico, se expone la base teórica del dispositivo y las etapas de elaboración de la actividad. El dispositivo surge como una estrategia pedagógica permitiendo a los participantes identificar y construir algunos conceptos básicos que luego se utilizarían para comprender el contenido más elaborado.

No obstante este recurso se puede realizar en grupos de diferentes tamaños pero es recomendable la participación de seis personas, para que se genere dispersión del contenido, puesto que de manera colectiva se elaborara un sueño, para que a partir de la narración del sueño por cada representante del subgrupo se haga un respectivo análisis e interpretación del contenido, permitiendo el acceso y elaboración de contenidos difíciles compartidos por el grupo y, por tanto, puede ser una estrategia importante para promover la salud mental. Aporta al apartado de toma de decisiones en cuanto al tipo colectivo debido a que expone que los grupos tienden analizar situaciones en conjunto para resolver situaciones cotidianas.

Imaginarios Simbólicos: El mundo de los Sueños. Universidad de Caxias do Sul. Xavier (2018), Caxias do Sul, Brasil.

Este capítulo hace una discusión teórica respecto al tema de los sueños y sus relaciones con otros temas de investigación. Entiendo a los sueños como orígenes importantes de imaginarios y culturas simbólicas, discutiendo el significado específico y funcionamiento del inconsciente. Plantea posibles relaciones entre el sueño y la subjetividad de acuerdo a las perspectivas hermenéuticas que se presentan.

Además, habla de la proposición metodológica de las interpretaciones simultaneas en el nivel subjetivo y objetivo al sueño nocturno empírico situando al sueño como objeto de estudio de la relación dialéctica entre individuo y cultura, y refleja la idea de psicología cultural de *dialogismo psicológico*. Resalta que el sueño debe verse más como una posibilidad, que, como un decreto determinista, mostrando una imagen de la situación psíquica y sus tendencias. Resalta la necesidad

de explorar los aspectos culturales y situaciones en que el hombre valora los sueños para tomar decisiones como se expone en el segundo objetivo específico.

Bases Neuronales de La Toma de Decisiones. Sociedad Española de Neurología. Broche, Herrera y Martínez (2016), Cuba.

Este trabajo tiene como objetivo resumir la evidencia sobre las bases anatómicas relacionadas con el proceso de toma de decisiones tomando en consideración la información disponible hasta la actualidad, que valida la existencia de una compleja red neural que sirve de soporte a este complejo proceso neuropsicológico. Para ello, toma como evidencia las bases neuronales de la toma de decisiones que se encuentra en las regiones de la corteza prefrontal como la corteza orbitofrontal, dorsolateral y el giro cingulado anterior. Además, el proceso es asistido por regiones subcorticales, como la amígdala, el hipocampo y el cerebelo.

Concluye con los resultados acerca de la importancia de las estructuras corticales y subcorticales en la toma de decisiones. Las bases neurales de la toma de decisiones consisten en una compleja red neural con conexiones cortico-corticales y cortico-subcorticales, que incluyen tanto las subdivisiones de la corteza prefrontal como las estructuras límbicas y el cerebelo. Así mismo menciona que el daño en cualquier región de esta red neuronal limitaría la realización óptima de decisiones, trayendo dificultades de adaptación al contexto cotidiano e impidiendo un funcionamiento saludable de la persona. Le da un componente científico al proceso de toma de decisiones de acuerdo a los estudios realizados desde la neuropsicología para conocer cómo funciona la red neuronal y que partes del cerebro pueden verse afectadas para una mejor toma de decisiones indicando este proceso desde lo cognitivo.

Relación Entre Mindfulness y Sueños Lúcidos: Una Revisión Bibliográfica. Universidad de Zaragoza. Gasca y García (2017), España.

Este artículo propone una exploración de estudios que evidencian una correlación entre los sueños lúcidos, como fenómeno particular de la consciencia en el sueño y la práctica de la

meditación y el desarrollo de mindfulness. Se hizo una selección de dieciséis artículos que cumplieran con criterios de información sobre fundamentos neurológicos o psicológicos comunes a los campos de interés. En cuanto a la prevalencia de los sueños lúcidos se ha asociado a determinadas dimensiones de personalidad, como el locus de control interno; independencia de campo apertura a la experiencia, y mayor creatividad y necesidad de cognición.

En cuanto al mindfulness en vigilia podría estar relacionado con los sueños lúcidos, ya que numerosos estudios concluyen que la práctica de mindfulness favorece el desarrollo de la capacidad metacognitiva. Se concluye de acuerdo a los datos proporcionados por autores con Hunt y Olgivie, que los sueños lúcidos son estados meditativos espontáneos que se buscan en determinadas prácticas meditativas, sin existir en el momento estudios científicos que testifiquen que practicas meditativas favorecen en mayor medida la lucidez en el sueño. Da claridad al concepto de sueños lucidos, puesto que, evidencia que son construcciones cognitivas que involucran la creatividad y experiencias del ser humano en su estado de vigilia. Tipo de sueño tenido en cuenta en la técnica de análisis de contenido.

Apnea obstructiva del sueño en obesos: Departamento de Cirugía “B”, E. Wolfson Medical Center, PO Box 5, Holon 58100, Israel, IL. (2020).

Se realizó un estudio con personas obesas de edades oscilantes entre 35-50 años con la finalidad de encontrar las consecuencias a nivel físico, emocional y cognitivo de la apnea obstructiva. Lográndose determinar una incidencia de AOS entre los pacientes con obesidad mórbida de 12 a 30 veces mayor. La fisiopatología de la AOS es compleja y no se comprende por completo. Los síntomas clínicos importantes de la AOS incluyen ronquidos, somnolencia diurna, sueño inquieto, fatiga matutina y dolores de cabeza. El diagnóstico se realiza mediante polisomnografía. Las posibles secuelas de la AOS son hipertensión, hipertrofia ventricular izquierda y derecha, muerte súbita cardiovascular y mayor riesgo de infarto cerebral.

Así mismo, se genera un tratamiento a partir de los hallazgos encontrados teniendo presente un trabajo interdisciplinar con diferentes profesiones de la salud como lo es la presión positiva continua nasal en las vías respiratorias (nCPAP) también pueden beneficiarse de la cirugía gástrica de reducción de peso. Lo que conlleva a una mejora en la calidad del sueño de los pacientes obesos, para mejorar la calidad de vida en horas diurnas. Aclara que existen enfermedades como el

sobrepeso; que se involucran con el tener pesadillas por lo que puede plantearse como recomendación la necesidad de llevar una vida saludable para tener un mejor sueño.

A Nivel Nacional

Cronobiología del Sueño y su Influencia en la Función Cerebral. Universidad Nacional de Colombia. Jorge Alexander Ríos-Flórez, Claudia Rocío López-Gutiérrez, Carolina Escudero Corrales. (2019), Bogotá, Colombia.

Este trabajo se enfocó en demostrar la relevancia funcional del hipotálamo sobre la actividad del sueño vigilia, un estudio que tiene presente los neurotransmisores como la serotonina que va ligada a la inducción del sueño, la melatonina, la acetilcolina y el GABA sobre la consolidación de la actividad cognitiva. Además, muestra las diferentes connotaciones e interpretaciones que se han dado a lo largo de los años desde las creencias epistemológicas, sucesos socio-culturales, filosóficos, literarios, o científicos.

Para llevar a cabo este estudio, se tuvo en cuenta un análisis del sueño sobre la función cerebral, identificando las correlaciones de la alteración del sueño con el trastorno afectivo estacional, la esquizofrenia, la depresión, alteraciones en aprendizaje, memoria y toma de decisiones, determinado la presencia de influencia del sueño sobre síntomas y disfunciones. De este modo, se concluyó que el sueño representa un factor crucial para la expresión de los estados de ánimo y funcionamiento general de la actividad cerebral; específicamente la función cognitiva y la salud mental. De la investigación presente, se toma para la tesis de grado el análisis que se hace frente la disfunción del sueño determinando que la existencia del mismo influye en el proceso de toma de decisiones lo que indica que la toma de decisiones se correlaciona con cierta funcionalidad del sueño.

Caracterización de la Calidad Del Sueño y de la Somnolencia Diurna Excesiva en una Muestra Estudiantes del Programa de Medicina. Universidad de Manizales (Colombia) Sonia de la Portilla Maya¹, Carmen Dussán Lubert, Diana Marcela Montoya Londoño. (2017).

La presente investigación se da desde el enfoque descriptivo correlacional de carácter transversal que propuso establecer como objetivo caracterizar la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva en estudiantes del pregrado de medicina, se contó con una muestra no probabilística de 259 estudiantes de primer semestre de la Universidad de Manizales quienes participaron de manera voluntaria los cuales efectuaron los criterios de edad entre 16 a 30 años; ausencia de alteraciones neurológicas, psiquiátricas o historial de decepción escolar. Se emplearon instrumentos como la escala de somnolencia de Epwoeth y el índice de calidad del sueño de Pittsburg (PSQI).

Por consiguiente, se evidencio que los alumnos que participaron en la investigación tienden a tener una calidad del sueño que requiere cuidado y tratamiento médico en el 91,9% de los casos, así mismo, que el 68,7 % de los estudiantes presento somnolencia moderada. A partir de los resultados se recomendó realizar programas de educación para mejorar la eficacia y la higiene del sueño. El trabajo realizado con los estudiantes de medicina brinda al proyecto investigado el apartado teórico que se requiere dentro de la tesis, se tiene en cuenta para el capítulo uno, los sueños, los cual se busca hablar de la higiene y la calidad del mismo.

Efectos del Aislamiento Social en el Sueño Durante la Pandemia Covid-19. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina. Departamento de Psiquiatría. Sede Bogotá D.C., Colombia. Jairo Ramírez-Ortiz, Jeisson Fontecha –Hernández Y Franklin Escobar-Córdoba. (2020).

Este estudio pretendió demostrar una amplia gama de consecuencias psicosociales y síntomas psicológicos que llega a generar el aislamiento social; resaltando las alteraciones en el patrón del sueño, ya que se tuvo en cuenta un registro que cerca de una tercera parte de las personas que viven el aislamiento social presentan insomnio, lo que conlleva al individuo a desarrollar perturbaciones mentales, trastornos de ansiedad, depresión y estrés. Por lo que su objetivo fue describir los efectos en el sueño que pueden resultar del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19.

El estudio concluyo, que la situación de pandemia del COVID-19 se ha relacionado con el aumento en la frecuencia de trastornos mentales en la población general especialmente de los trabajadores de la salud, los cambios en el sueño son las primeras manifestaciones con una

prevalencia cercana al 30%. A su vez, el sufrir insomnio genera consecuencias negativas que van ligada al desempeño laboral ya que el ciclo del sueño se ve alterado por la situación de aislamiento, perdiendo la noción del tiempo. La tesis de investigación toma como aporte de este estudio, el hecho de que el campo laboral se ve afectado por los cambios de sueño; sobre todo cuando se habla de la situación de pandemia COVID-19 que atravesó la humanidad. Indicando que el área laboral consta de la continua toma de decisiones, por lo tanto, al sufrir insomnio se tendría en cuenta que la toma de decisiones se afecta.

¿Cómo Resignifica sus Experiencias una Víctima del Conflicto Armado Colombiano A Partir de sus Sueños? la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Facultad de Salud del Programa de Psicología. Alejandra Álvarez Gallón, María José Cardona Román, Mateo Reyes Calderón, María Camila Roldán Durango y Manuela Vásquez González. (2019).

En el desarrollo de esta investigación se dio a conocer un estudio de caso de una mujer víctima del conflicto armado, teniendo en cuenta un acercamiento a sus sueños como herramienta de autoconocimiento, y su relación con la capacidad de resignificar ciertos eventos de experiencias de una víctima de conflicto armado. Se trabajó con herramientas propias del diseño cualitativo, como entrevista semiestructurada, historia de vida, se caracterizó por ser inductivo, flexible, interpretativo ya que permitió analizar los significados propios de los sueños frente a sus experiencias vividas. Además de observar el andamiaje del conflicto armado en Colombia; se enfatiza en los fenómenos oníricos como proceso psíquico y representación simbólica que permite la exteriorización de la información inconsciente.

Por lo anterior, se finalizó el estudio con la determinación que los sueños de la participante han pasado por diferentes fases, en un primer momento soñaba con la experiencia vivida en el conflicto armado, muertes, hombres encapuchados provocando miedo y terror. Por medio de sus sueños, revive ciertos elementos que tenía olvidados o reprimidos, entendiéndolos como anhelos o deseos que se contienen y se moderan para evitar que afloren. Por consiguiente, se pueden enlazar las experiencias de vida de la víctima con la comprensión subjetiva de dichos elementos que hacen parte de los sueños. El estudio brinda la importancia de analizar los sueños de los participantes ya

que esta técnica de análisis de contenido funciona para mejorar el proceso de investigación teniendo en cuenta el contenido de los sueños y sus significados.

Creación en Danza Contemporánea A Partir del Estudio de la Interpretación de los Sueños de Sigmund Freud y Carl G. Jung. Universidad de Antioquia, Facultad de Artes, Departamento de Artes Escénicas, Licenciatura en Educación Básica en Danza. Juan Esteban López Acosta. (2020).

El objetivo de la investigación fue crear y componer un solo coreográfico en danza contemporánea por medio del reconocimiento de un mundo onírico como detonante creativo que se recrea en sueños infantiles a partir del estudio de los elementos para el análisis propuesto por Sigmund Freud y apoyado en el discurso del simbolismo y la representación de imágenes de Carl G. Jung para la elaboración de los sueños. Investigación de tipo cualitativa y enfoque fenomenológico.

De este modo, se logró la creación del coreográfico en danza contemporánea a partir de los sueños vividos en la infancia y su recreación. Sueños que le dio nombre como: El niño que mandó sus juguetes a volar, bandidos enmascarados y hombre lobo, corazón de oveja. A partir de ellos, se elaboró un boceto compositivo de la puesta en escena, la planimetría y coreografía propia de cada parte central de las diferentes escenas está representada por la obtención de las imágenes según los elementos para el análisis de Sigmund Freud. Por último, se da paso a la culminación de la misma, donde se presenta el final del sueño y el comienzo de otro. Es una investigación que se basa desde la teoría freudiana lo que permite darle un giro a la tesis de investigación partiendo de que brinda la idea de no seguir en el mismo estudio desde el psicoanálisis por el contrario permite visualizar el estudio de los sueños desde un enfoque diferente como el cognitivo.

Toma de Decisiones en Pacientes Psiquiátricos: un Estudio Cualitativo con Grupos Focales. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Ricardo De La Espriella. (2020).

Esta investigación propuso poner a prueba la toma de decisiones de los pacientes que padecen enfermedades mentales a la hora de elegir el tratamiento para la condición que padecen. Se menciona que las enfermedades mentales se caracterizan por una mala toma de decisiones, por lo que se utilizó el método grupo focales con pacientes de dos clínicas psiquiátricas, con análisis de discursos. Pacientes de las instituciones participantes, contactados para cita, que no se encontraban en fase aguda, pudieron participar de la actividad y firmaron un consentimiento informado. Una muestra de 49 pacientes de ambos sexos.

Por lo que se comprobó, que los pacientes reconocen que los síntomas pueden interferir con la toma de decisiones, lo que les lleva a no seguir las recomendaciones de atención y el plan de tratamiento y rechazar las alternativas ofrecidas; no son los pacientes quienes reconocen los síntomas, son las personas cercanas a ellos, en particular los familiares o compañeros de trabajo, quienes notan y toman decisiones sobre el tratamiento, incluso en contra de la voluntad del paciente. Por otro lado, las condiciones relacionadas con el sujeto, su relación terapéutica y su entorno hacen que se tomen decisiones que no siempre están en línea con el plan de tratamiento, como el estigma y la discriminación, las barreras de acceso y los tratamientos previos.

Dicha investigación demuestra que el asunto de toma de decisiones no es nada fácil, implica tener en cuenta diferentes factores y por ende contar con un estado integral de salud físico y psicológico, de esta manera brinda a la tesis de investigación el apartado de toma de decisiones del marco teórico, además de ello, aporta que el proceso de toma de decisiones se puede ver influenciado por algún factor externo, por lo tanto, se busca describir si ese factor externo podría llegar a ser los sueños.

A Nivel Local

Los Roles, Tipo de Decisiones y Habilidades Gerenciales de los Gerentes de Ocaña. Universidad Francisco de Paula Santander Ocaña. Contreras Suarez, S; Sarabia Vergel, K. T; Sarabia Vergel, Y. Ocaña, Colombia. (2017).

El objetivo de la presente investigación consistió en estudiar los roles, tipo de decisiones y habilidades gerenciales que tienen los gerentes de las empresas de la ciudad de Ocaña. Por lo que se utilizó un tipo de investigación no experimental de alcance descriptivo ya que se logra conocer las diferentes variables dependientes del estudio como; rol, estilos, habilidades, competencias, liderazgo y toma de decisiones. Además, permitió una caracterización de la formación, conocimiento y experiencia de los gerentes. La población la conformo 5380 empresas con una muestra de 254. Se recolecto información a través de encuestas y se representó la información en tablas y gráficas.

Se logró tener información sobre cómo influye el perfil y el estilo gerencial en el direccionamiento de los recursos, ya que la nueva economía necesita organizaciones eficientes y competitivas, logrando establecer los diferentes objetivos planteados y así mismo desarrollarlos. Se conoce que las empresas que han tenido éxito ha sido gracias a las decisiones en equipo que ha tomado el gerente lo que indica que ha tenido en cuenta la opinión de sus empleados para dirigir. La presente investigación ayuda a la tesis de grado con el apartado teórico del capítulo II, de toma de decisiones en el cual da a conocer los tipos de decisiones existentes; desde el proceso individual al colectivo.

La Nueva Toma de Decisiones en el Mundo Actual. Revista Digital de Semilleros de Investigación REDSI. Universidad de Pamplona. Ender J. Torres & Silvia Lorena Marcos. (2017).

El estudio se basó en una revisión documental sobre las nuevas formas de tomar decisiones. Las cuales las definen como esas herramientas utilizadas actualmente por los gerentes empresariales frente a diferentes situaciones de incertidumbre, riesgo y turbulencias económicas y sociales. Por lo que se indago cuáles serían aquellos implementos que mejorarían la forma correcta de la toma de decisiones en el mundo actual ya que diariamente el ser humano se ve obligado a tomar decisiones a diarios.

Se concluyó que las mejores herramientas que se utilizan actualmente han sido tecnologías de la información (TI), ya que estas han permitido una mejor colaboración, análisis y resultados de las diferentes problemáticas que se presentan. Diferentes soluciones unidas a la autonomía, la

capacidad de ostentar comportamientos por objetivos, tomando iniciativas cuando sea apropiado, interactividad y relación con el entorno, determinan que el uso de tecnologías de punta en la toma de decisiones, será el cercano futuro para el administrador. Esta investigación proporciona a la tesis de grado herramientas como las tecnologías de la información que son usadas como estrategias para mejorar el proceso de toma de decisiones lo que implica un aporte significativo a la hora de crear las estrategias de toma de decisiones para los participantes.

Síndrome de Burnout, Trastornos del Sueño y su Asociación con las Alteraciones Vocales en Docentes de Primera Infancia. Universidad de Pamplona. Cáceres-Mansilla, Luz-Amparo (2019).

El siguiente proyecto investigativo tuvo como objetivo analizar la asociación entre síndrome de Burnout, y trastornos del sueño con las alteraciones vocales en docentes de Primera Infancia. Se realizó un estudio de corte transversal descriptivo correlacional ya que se buscó establecer un nivel de asociación entre las variables; prueba respiratoria y raza, eficiencia habitual del sueño y despersonalización, estado civil y grupo etario y por ultima duración del sueño y realización personal.

Se determinó que la población trabajadora sobre todo en el área de la salud ya que tiene turnos rotatorios de día y noche y estrés laboral son los afectados por lo que estos factores indican alteraciones en la fase circadiana de sueño y dificultades en el mantenimiento ininterrumpido del sueño. Por otro lado; se logró determinar que los tres síndromes no tienen correlación alguna, pero al remitirnos a la teoría, nos podemos dar cuenta que, si hay un alto índice de correlación ya que la falta de sueño produce agotamiento físico, consiguiente lleva al estrés laboral y a la pérdida de la voz. El estudio da a conocer tres síndromes sin relación, pero a su vez en los hallazgos encuentra factores que desencadenan agotamiento lo que implica un aporte a la tesis de grado de forma indirecta, se puede hallar relación entre los sueños y la toma de decisiones o tal vez no, pero si más aspectos importantes se podrían encontrar.

Alteraciones en los Parámetros Respiratorios Y/O del Sueño de Mujeres Embarazadas en su Tercer Trimestre Reportados por la Polisomnografía: Reporte de Casos. Universidad de Pamplona. Carolina Lopez Peroso, Orionso Chiquillo Marimón, Nicolas Castro, Leonardo Grisman, Renny Jaimes, Samuel Bautista. (2017).

Esta investigación consistió en encontrar las alteraciones de las medidas respiratorias y/o del sueño de mujeres en su tercer trimestre de embarazo conseguidas por Polisomnografía (PSG) asistentes a la unidad materno-fetal del Hospital Universitario Erasmo Meoz (HUEM) Norte de Santander - Cúcuta (Colombia), durante el año 2016; se logró un reportaje de casos descriptivo, instrumental e interpretativo, el cual fue dirigido a una población de mujeres embarazadas mayores de 18 años de edad, que se encontraban en su tercer trimestre de embarazo, atendidas en la unidad materno-fetal de la E.S.E HUEM.

Se les realizó PSG para comprobar la presencia de alteraciones en los parámetros respiratorios y del sueño. Del total de pacientes, entre los parámetros respiratorios: cuatro de ellas fueron roncadoras fuertes y cinco roncadoras leves, cuatro pacientes tuvieron Síndrome de Apnea Hipopnea del sueño (SAHS). En cuanto a los parámetros del sueño: siete presentaron latencia del sueño prolongada, ocho mostraron eficiencia del sueño baja y se evidenció sueño MOR disminuido en ocho pacientes. Al final del embarazo dos pacientes desarrollaron preeclampsia como desenlace adverso. Es una investigación que se basa en el aspecto fisiológico del sueño, indicando que los estudios realizados siguen enfocándose desde otras áreas como la medicina y el psicoanálisis, por lo que motiva al proyecto de tesis darle un giro hacia el enfoque cognitivo, temáticas que son innovadoras ya que no se han encontrados estudios como tal desde este enfoque.

Estrategias de Afrontamiento e Insomnio en Colaboradores de la Empresa Eagle American de Seguridad Ltda. de Cúcuta Norte de Santander. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla y Cúcuta. Angie Carolina Niño Vera & Virginia Yohana Chiquillo Arias. (2019).

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento e insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda. de Cúcuta – Norte de Santander, a su vez se implementó un proceso metodológico orientado en un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, en donde las estrategias de afrontamiento se encuentran centrados aspectos emocionales y en determinar aspectos asociados con estrategias de afrontamiento y los síntomas de insomnio en los colaboradores de la empresa.

Se determinó que el insomnio es un trastorno del sueño que consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, por lo que lleva a una disminución del rendimiento laboral y un incremento de la tasa de accidentes de automóvil y a su vez padecer enfermedades médicas. Los

usos de estrategias de afrontamiento son útiles para la prevención de dichos problemas mencionados, así que se recomienda que las diferentes empresas opten por el uso de dichas estrategias. La investigación busca orientar sobre las estrategias que se deberían tener presente para mantener o iniciar un sueño saludable cuando se cuenta con diferentes factores influyentes a que no se logre, lo que aporta la idea de generar buenas estrategias a los participantes de la investigación de tesis, en el proceso de toma de decisiones.

Hábitos del Sueño y Estrés en Estudiantes de una Universidad Privada De Cúcuta. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla y Cúcuta. Gabriel Antonio Pinilla Cortés, Jessica Andrea Bonilla López, Jenndy Lorena Claro Álvarez & Manuel Ernesto Riaño Garzón.

El objetivo del proyecto de investigación fue describir la relación entre los hábitos del sueño y el estrés de los estudiantes de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. Teniendo presente el paradigma positivista y un enfoque de tipo cuantitativo, su diseño fue de tipo no experimental, alcance correlacional y una muestra de estudiantes de 10. La revisión teórica se basó en la definición de estrés de parte de la OMS; un problema de salud pública que afecta los hábitos del sueño.

Se tuvo como resultados que cada vez que aumenta la presión académica de los estudiantes, ellos son más propensos a padecer estrés y por ende su calidad del sueño se ve afectado. Por otro lado, se encontró que debido a la calidad del sueño los estudiantes pasan a un segundo plano la hora del desayuno, generando a su vez trastornos alimenticios, desequilibrios emocionales por la carga académica, y, el no alimentarse bien.

Proyecto de Vida en Personas Desmovilizadas del Grupo de las FARC una Propuesta a la Reintegración de la Vida Civil. Universidad de Pamplona. Gleydis Lisbeth Castillo Acevedo. (2017)

Es una investigación cualitativa realizada en la vereda Filipinas del municipio de Tame, que tiene como objetivo explorar las percepciones sobre el proyecto de vida en personas desmovilizadas del grupo de las FARC (fuerzas armadas revolucionarias de Colombia), se orienta desde un área de la Psicología Social, planteando el diseño de un programa psicoeducativo para el fortalecimiento del proyecto de vida en las personas desmovilizadas por las FARC, que se

encuentran en el proceso de reintegración a la vida civil, con el fin de facilitar una guía encaminada a la construcción de un nuevo proyecto de vida.

La muestra está conformada por seis personas, es no probabilística por conveniencia, donde se logró identificar las expectativas del proyecto de vida antes y después del proceso de paz que se encuentran en proceso de reintegración a la vida civil, tomándose como una herramienta para pretender apoyar el crecimiento personal, para fortalecer el autoconcepto y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas desmovilizadas. Permite revisar la importancia de la toma de decisiones para un mejor futuro y estabilidad emocional en relación con el proyecto de vida.

Cabe destacar que cada una de los estudios mencionados anteriormente, permiten una revisión amplia acerca del sueño desde las diferentes disciplinas científicas que lo estudian cómo; la psicología, la neurociencia y la medicina. Del mismo modo, se estudia el proceso de toma de decisiones desde el campo neurocientífico, social, administrativo y de la salud. Gracias a los avances y descubrimientos de cada uno de las investigaciones, se obtiene argumentación científica referente a la importancia del sueño y el tomar decisiones de acuerdo a los diferentes contextos a lo que el ser humano se enfrenta teniendo en cuenta sus hábitos, concepciones e ideales.

Marco Teórico

Dentro del proyecto de tesis se intenta desarrollar un abordaje teórico de diferentes términos que están involucrados con la temática. En primer lugar, se tiene la categoría de los sueños; sus fases NOMOR (sueño de transición, sueño ligero, sueño profundo) y MOR, tipos de sueños, teorías representativas y relación de los sueños con la vida diaria. En segundo lugar, toma de decisiones; conceptualización, caracterización, tipos, componentes y toma de decisiones en relación con la experiencia. Por último, se tiene el enfoque cognitivo.

Capítulo I. Los Sueños

Los sueños son una experiencia humana universal que puede describirse como un estado de conciencia caracterizado por acontecimientos sensoriales, cognitivos y emocionales durante el sueño (Nichols, 2020, párr. 10). Es así que el acto de soñar implica una desconexión de la realidad y una actividad cerebral que regula junto a los ritmos circadianos el ciclo vigilia-sueño. Además, el soñar implica que el sujeto cree imágenes, sonidos, historias, etc., a partir de experiencias vividas en su vida diaria.

Fases del Sueño

El estudio científico del sueño se ha visto facilitado a través de la medida de las ondas cerebrales (pequeñas fluctuaciones del potencial eléctrico entre diferentes partes del cuero cabelludo, detectadas por un electroencefalograma o EEG) que demuestran que el sueño consta de una serie de estados que se presentan en orden secuencial y cíclico, que duran aproximadamente 90 minutos, y que en total de 4 a 6 ciclos en una noche y se presentan dependiendo del número de horas que se duerma. Aún en la vigilia, este ciclo ultradiano continúa cada 90 minutos, en los que se evidencia la disminución del estado de alerta y la reactividad al medio (Benavides y Ramos, 2019, párr. 9).

De acuerdo con lo citado el sueño es un proceso que está constituido por ciclos de 90 minutos, estando algunas partes del cerebro activadas y otras desactivadas, comprendido a su vez por el sueño NOMOR y sueño MOR.

El sueño de movimientos oculares no rápidos (NO MOR) a su vez está dividido en cuatro etapas: 1 y 2 corresponden al sueño ligero; en las etapas 3 y 4 se lleva a cabo el sueño profundo del ciclo. Investigaciones recientes han designado a las etapas 3 y 4 como sueño de onda lenta (SWS, *slow-wave-sleep*) debido a las dificultades para distinguir su profundidad en estas dos etapas (Rico y Vega, 2018, p.4).

Fase I: Sueño de Transición

Esta fase corresponde con la somnolencia o el inicio del sueño ligero, en ella es muy fácil despertarse, la actividad muscular disminuye paulatinamente y pueden observarse algunas breves sacudidas musculares súbitas que a veces coinciden con una sensación de caída (mioclonías hípnicas), en el EEG se observa actividad de frecuencias mezcladas, pero de bajo voltaje y algunas ondas agudas (ondas agudas del vértex) (Carrillo, Barajas, Sánchez y Rangel, 2018, párr. 7). Es decir que esta primera etapa se caracteriza por la desconexión progresiva, disminución de reactividad ante los estímulos del medio y pensamientos divagantes, el sujeto puede percibir voces, imágenes abstractas, sonidos e incluso la típica sensación de caer al vacío.

Fase II: Sueño Ligero

En el EEG se caracteriza porque aparecen patrones específicos de actividad cerebral llamados husos de sueño y complejos K; en lo físico, la temperatura, la frecuencia cardiaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente (Carrillo, Barajas, Sánchez y Rangel, 2018, párr.8). Es así que en esta etapa el sueño se caracteriza por ser más profundo y con un tono muscular más reducido, se detiene el movimiento de los ojos y son más lentas las ondas cerebrales (llamadas husos de sueño y complejos k), no obstante, a pesar de su poca reactividad al medio puede despertarse ante un estímulo fuerte o de gran interés.

Fase III y IV: Sueño Profundo

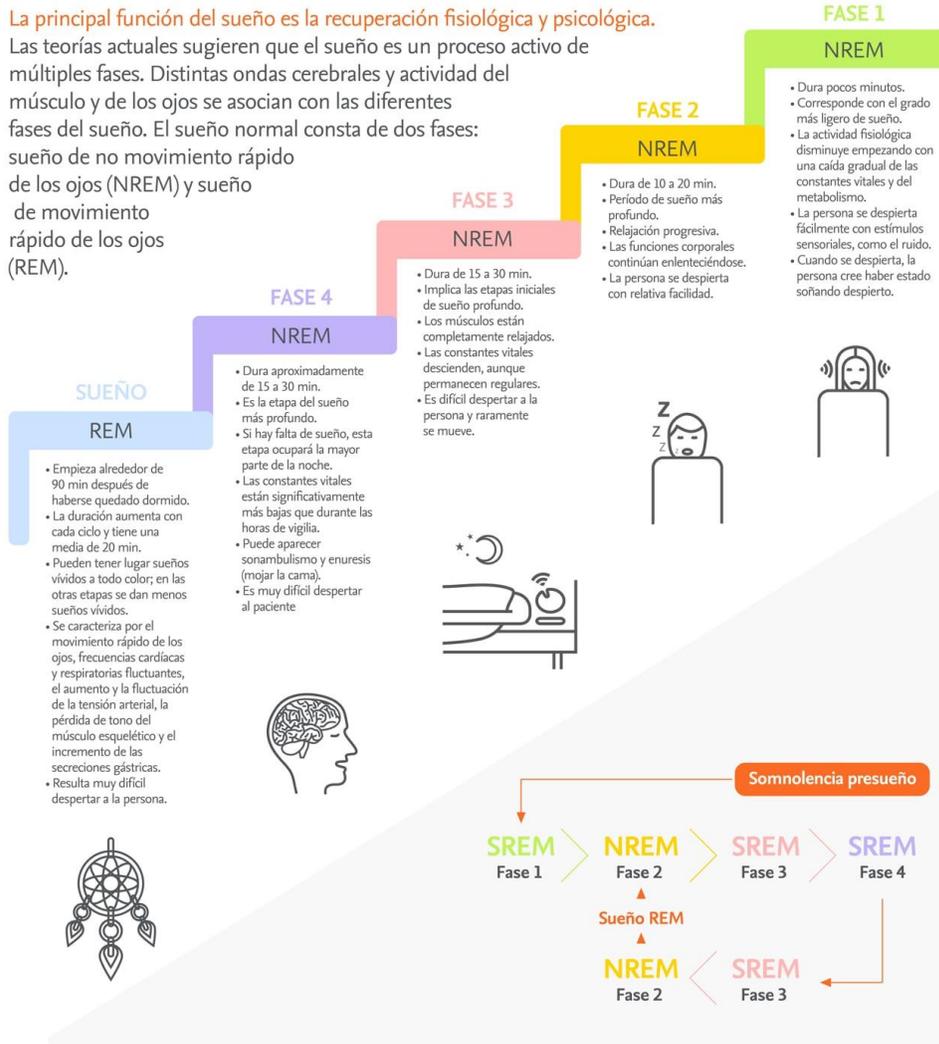
Es el sueño más prolongado y profundo, con presencia de ondas lentas y se considera que es muy reparador y es el momento en el cual el individuo puede descansar. Comparten las mismas características y la misma actividad electroencefalografía. Su índice metabólico disminuye al máximo, así como su conectividad y reacción al medio. El sujeto despierta con gran dificultad y si lo hace, manifiesta un estado de confusión transitorio (Benavides y Ramos, 2019, párr. 12). En esta etapa del sueño es donde el sujeto se encuentra profundamente dormido, hay descanso físico y mental, a pesar de que no se sueña se crea imágenes, pero no historias.

Fase Sueño Mor

Luego de unos setenta minutos de sueño, que se han ocupado principalmente en las fases III y IV, el sujeto se torna inquieto y trata de volver a la vigilia, pero en lugar de volver a la etapa I, entra en otro tipo distinto de sueño donde el patrón del electroencefalograma cambia a un patrón similar a la etapa I, pero desincronizado, (mayor frecuencia, menor amplitud), y con cierta dificultad para despertar al sujeto. En lugar de seguir la característica disminución progresiva de los signos vitales, del índice metabólica y de la conectividad con el medio, estas funciones se aceleran de manera importante, lo cual, sumado al apareamiento de los movimientos oculares rápidos, ha hecho que se designe a esta etapa como “sueño paradójico”. Los músculos se encuentran flácidos, se pierden algunos reflejos, se presentan sacudidas súbitas, los latidos cardiacos y la respiración se hacen irregulares; los ojos se mueven rápidamente por debajo de los párpados cerrados. En el caso de los hombres se presentan erecciones (Benavides y Ramos, 2019, párr. 13).

Esta etapa también llamada movimientos oculares rápidos, desde el estudio científico de las neurociencias se dice que es la causa y el momento donde el sujeto produce los sueños caracterizados por imágenes vívidas y coloridas que contienen temas, preocupaciones, deseos, anhelos, personajes y objetos, en el caso de personas invidentes los sueños son creados a partir de componentes sensoriales.

Figura 1. Función del sueño



Fuente: Fundamentos de enfermería, 9 ed. Potter, P., y Perry A., 2019.

Tipos de Sueños

“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” (Freeman y White, 2002; citado por Parra y Sosa, 2019, p.20). Por tanto, el contenido de lo que se sueña está directamente relacionado con las situaciones cotidianas que de alguna manera generan cierto interés e impacto emocional al sujeto, que durante el ciclo del sueño el

reconstruye una realidad que puede ser positiva o negativa de acuerdo al tipo de suceso que en ese momento experimente.

“A través de los sueños se puede conocer el esquema cognitivo del soñante” (Hill, 1996; citado por Parra y Sosa, 2019, p.20). Es así que el procesamiento de la información del sujeto en cuanto a la percepción e interpretación de su realidad, la percepción que tiene de sí mismo, sus creencias; son indicadores de la personalidad y el comportamiento. No obstante, se debe tener en cuenta que muchas veces no se recuerdan los sueños y por tal motivo se llegue a afirmar que no se sueña, según (Koulack; 1991; citado por Parra y Sosa, 2019, p.20), “encontró que el 80% de las personas recuerda haber soñado y un 20% considera no soñar”

Los Ensueños

La actividad mental que se produce durante las distintas fases del sueño, consiste en imágenes que las personas relacionan con los “sueños”, en realidad es mejor llamarles ensueños, para no confundir con la conducta de sueño. No se conoce que significan estas imágenes o ensueños, ni que los determina que aparezcan, aunque varios estudiosos del sueño se esfuerzan por demostrar acerca de las condiciones en que estos se presentan (Benavides y Ramos, 2019, párr. 17).

De acuerdo a varios autores los llamados ensueños son experiencias en las que se desarrolla una actividad cognitiva, estos pueden ser de tipo abstracto, suelen ser difíciles de recordar al despertarse, sin embargo, si el contenido de estas imágenes, sensaciones visuales y auditivas son de gran carga emocional se recuerda completamente. Además, suelen presentarse en el transcurso de las fases del sueño.

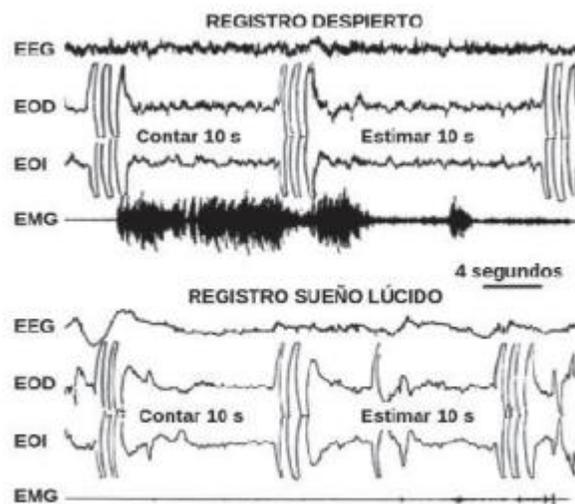
Sueños Lúcidos

“Un sueño lúcido implica la conciencia de que uno está soñando y puede ejercer control sobre los eventos en el sueño o su contenido” (Vaitl et al., 2005; citado por Corlett, Canavan, Nahum, Appah, & Morgan, 2014). Este tipo de sueños ha sido de gran interés para el estudio científico, siendo comprobados a través de mediciones utilizando electroencefalogramas, los primeros

experimentos permitieron conocer que durante este estado el sujeto tiene plena conciencia de lo que está soñando, puede tomar decisiones y modificar el curso del sueño. El registro se descubrió durante la fase del sueño REM caracterizado por cambios rápidos en la actividad eléctrica reflejado en el electrooculograma.

Ilustración 2. Registros de Electroencefalograma (EEG), Electrooculograma Ojo Izquierdo (EOI), Electrooculograma Ojo Derecho (EOD), y Electromiograma (EMG) en Vigilia y Durante un Sueño Lúcido.

Figura 2. Registro del sueño



Fuente: Tomado de Sueño Lúcidos: Evidencia y Metodología, LaBerge, S., (2000).

Pesadillas

“Se producen de forma prolongada repetida sueños sumamente disfóricos y que se recuerdan bien, que por lo general implican esfuerzos para evitar amenazas contra la vida, la seguridad o la integridad física y que acostumbran a suceder durante la segunda mitad del período principal de sueño” (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013, p. 214). Las pesadillas representan un malestar emocional, debido a la variedad de emociones y sentimientos negativos vivenciados como; el miedo, la ansiedad y angustia. Este episodio es frecuente y se presenta en la fase del sueño MOR.

Teorías de los Sueños

“Muchas de las teorías sobre los sueños se basan en la evidencia de estudios fenomenológicos, neurofisiológicos, de neuroimagen y de lesión cerebral” (Givrad, 2016, párr. 6). Desde las diferentes perspectivas propuestas se hace un aporte significativo a la comprensión y estudio del sueño, sin embargo, estas han sido cuestionadas, replanteadas y expandido. En cuanto a lo que respecta a la actividad neuronal en el estado del sueño no se abarca a cabalidad su comprensión a pesar del desarrollo de numerosos estudios científicos y clínicos.

Teoría Freudiana

“Para Freud, los sueños constituyen la “vía regia” de acceso a lo inconsciente. Las defensas del ego, se relajan mientras dormimos y los lanzamientos que están normalmente reprimidos vuelven a la consciencia a través de los sueños” (Anónimo, S.f, p.4). El estudio de los sueños desde el psicoanálisis propuesto por Freud, plantea el estudio de los procesos mentales inconscientes a través del acto fisiológico del dormir, momento en que surgen ideas, pensamientos, deseos, amenazas, conflictos, etc. Es así que Freud diferencia entre dos características de contenidos en los sueños:

Contenido Manifiesto

“Es la historia o sucesos tal como el soñante los vive. Es un material elaborado a partir de las experiencias cotidianas y los deseos reprimidos mediante los distintos procesos de elaboración onírica. El contenido manifiesto no se encuentra en el nivel del significado, sino del símbolo” (Anónimo, S.f, p.5). Es así que este tipo de contenido hace referencia al acto de narrar lo sucedido durante el sueño, para así ser sometido a un análisis psicoanalítico.

Contenido Latente

“Es el significado verdadero del sueño, el psicoanalista se esfuerza por interpretar el contenido manifiesto del sueño que el paciente le relata, para revelar el contenido latente, su significado” (Anónimo, S.f, p.5). Así mismo el contenido latente presenta tres tipos de categorías; el primero incluye las sensaciones nocturnas (sed, hambre, deseo de orinar o defecar, dolor, etc.), el segundo

incluye pensamientos e ideas en relación con actividades y preocupaciones del sujeto de su vida en vigilia en relación a los que tiene acceso el Yo y el tercero incluye uno o varios impulsos reprimidos del Ello que suelen tener relación con sus primeros años de vida.

“Los sueños constituyen una manifestación de la vida psíquica que no cesa con el reposo de dormir, y representa la realización disfrazada de deseos infantiles reprimidos. Esta pugna por llevar a la superficie los deseos reprimidos constituye el verdadero motor del sueño. Empero, los contenidos del inconsciente para expresarse requieren su ligazón a símbolos preconscientes” (Yildiz, S.f., párr.36). En el proceso de dormir se da paso a los contenidos censurados de nuestra vida en vigilia, dando lugar a los deseos reprimidos y los restos diurnos (hechos recientes) para la construcción del sueño que requiere de una asociación de las ideas.

La Teoría Junguiana

“Para Jung el sueño es la más clara expresión de la mente inconsciente. Constituye "una creación psíquica que, en contraste con los datos habituales de la conciencia, se sitúa por su aspecto, su naturaleza y su sentido, al margen del desarrollo continuo de los hechos conscientes". Esto lo convierte en un camino eficaz para conocer los mecanismos y los contenidos del inconsciente” (Astete, Canales, Gacitúa, Ramírez y Sánchez, 1998, párr.5). Desde este punto de vista el sueño se entiende como un hecho que se desarrolla en la realidad inconsciente del sujeto, así también lo propone Freud. Sin embargo, difieren en la interpretación de estos sucesos.

“Jung formula la hipótesis que todo contenido psíquico (incluidos los sueños) tienen sus raíces en el inconsciente colectivo, que produce material sin cesar. Esta hipótesis se basa en el supuesto de que toda conducta y modos de percibir la experiencia deben hallarse en estado potencial dentro de la persona antes de tornarse reales; dichas potencialidades son los contenidos del inconsciente colectivo” (Astete, Canales, Gacitúa, Ramírez y Sánchez, 1998, párr.8). En cuanto al inconsciente colectivo hace alusión a una dimensión que se encuentra más allá de la conciencia, siendo común al ser humano, esto ha sido objeto de muchas críticas, pero se ha posicionado como una teoría importante para comprender fenómenos compartidos.

Los Sueños Arquetipos

“Los arquetipos no tienen origen conocido explica Jung, y se producen en cualquier tiempo o en cualquier parte del mundo. Las personas consultan porque se sienten desconcertadas con sus sueños o con los de sus hijos, incapaces de comprender el contenido onírico. Esto explica Jung, es a causa de que contienen imágenes que no pueden relacionar con nada que pudieran recordar o que les hubiese ocurrido” (García, 2019, p. 23). Este término Junguiano “arquetipo” hace referencia a imágenes y símbolos frecuentes los cuales son identificados de manera universal, porque son heredados y le da sentido al inconsciente colectivo.

Jung exige entonces, para llegar a un resultado satisfactorio de la interpretación de los sueños, mucho más que las solas conjeturas de una intuición más o menos adivinatoria. Para él son indispensables conocimientos extensos sobre mitología, cultura, historia, que no deberían faltar a ningún especialista para el análisis. La interpretación de estos sueños suele ofrecer considerables dificultades, ya que el material que el soñante puede aportar es demasiado escaso. Esto se debe a que las imágenes arquetípicas, no proceden de experiencias personales, sino, manifiesta el autor, en cierto modo son ideas generales cuya principal importancia reside en su peculiar sentido y no en la relación al contexto y vivencias personales (García, 2019, pp. 23-24).

Por lo anterior, los sueños están sujetos al momento temporo espacial en el que se encuentra el individuo, a las diversas fuentes que vivencia como; factores somáticos, estímulos físicos, ambiente cotidiano, hechos pasados y traumáticos.

Funciones de los Sueños

“Dentro de la teoría junguiana la función de los sueños está inserta dentro de la concepción de la psique como una estructura global y dinámica, en la cual la conciencia y el inconsciente mantienen una relación recíproca. Jung llamó a la principal función de los sueños *compensación*. Esta implica que el inconsciente, considerado como relativo a la conciencia, le incorpora todos aquellos elementos que han sido omitidos, reprimidos o desatendidos y que contribuyen a mantener el equilibrio interior” (Astete, Canales, Gacitúa, Ramírez y Sánchez, 1998,). Esto implica el papel de autorregulación psíquica, debido a las deficiencias de la estructura de personalidad y alerta de los peligros de la vida presente.

La función *prospectiva*. Se presenta bajo forma de una anticipación, que surge en el Inconsciente, de la actividad consciente futura; evoca un esbozo preparatorio, un boceto a grandes líneas, un proyecto de plan de ejecución. (Jung, 1944/2013, p.132; citado por García, 2019, p.24). Esto implica un pronóstico de eventos futuros para su desenvolvimiento.

Jung nombra y desarrolla otro tipo, sueños reductores, que forman parte de la función reductora del Inconsciente. El sueño reductor, disgrega, desune, deprecia e incluso destruye y empequeñece (1944/2013, p.134). Hace alusión al estado de la conciencia que pretende adaptarse al medio, dando lugar a la aparición del ego, con la intención de satisfacer carencias.

La Concepción del Sueño en la Sociedad

“La historia del Viejo Mundo proporciona interpretaciones oníricas desde 3000 A.C. (Fromm,1957). Los primeros intentos no mostraban los sueños como un suceso dentro del individuo sino como experiencias del alma desprendida del cuerpo, como voces fantasmas, o como espíritus del más allá que se aparecían con alguna intención comunicativa, generalmente de tipo normativo o premonitorio” (citado por Munévar, Pérez y Guzmán, 1995, pp. 43-44). Ya que, los primeros estudios sobre los sueños son antropológicos transculturales de las sociedades occidentales y no occidentales, enfocados en el contenido e interpretación del sueño, se empleaba el método etnográfico para recopilar información acerca de aspectos relevantes de la cultura propia de la comunidad.

En el Cercano Oriente primitivo se destacan las interpretaciones que aparecen en la Biblia, como el sueño del faraón egipcio, interpretado por el hebreo José: las siete vacas gordas que salieron del Nilo, seguidas por siete vacas flacas, fueron interpretadas como siete años de abundancia, seguidos por siete años de escasez en Egipto. En este caso la metáfora es una revelación de Dios al faraón. De manera semejante, en la India y en Grecia antigua, los sueños pronosticaban enfermedades (Munévar, Pérez y Guzmán, 1995, p. 44).

Esto da a entender que para la vida religiosa los sueños son la conexión con un ser supremo que les revela situaciones que se deben interpretar y así evitar amenazas. También, para las culturas mesopotámicas son una pauta para diagnosticar y curar enfermedades.

“Actualmente muchas etnias, no occidentales en su mayoría, conservan sus ancestrales interpretaciones de los sueños, estudiadas con detalle por los antropólogos. Por ejemplo, entre los Melpa, etnia de Melanesia (Oceanía), los sueños reflejan asuntos cotidianos, pero se presentan en un lenguaje que debe ser interpretado (como sucede en el psicoanálisis)” (Munévar, Pérez y Guzmán, 1995, p. 44). Se puede decir que este tipo de ideas sobre el sueño se adapta en otras culturas donde lo que se vive a diario es asimilado en el sueño y debe ser objeto de interpretación.

“Dentro del territorio colombiano, los Kongi son una tribu de la Sierra Nevada de Santa Marta que aún se mantiene con muchos de sus elementos culturales intactos, incluyendo la interpretación de los sueños. Según Reichel- Dolmatoff (1985), la interpretación de los sueños entre los Kogi es una labor que cada individuo efectúa según símbolos claramente establecidos entre ellos” (citado por Munévar, Pérez y Guzmán, 1995, p. 44). Esta cultura ha sido trascendental dado que en la cultura Wayuu el sueño permite un orden social, es un medio de conocimiento y una herramienta contra el olvido porque se transmite elementos propios de la cultura.

Puede observarse la importancia de los sueños dentro de las culturas no occidentales y el escaso carácter psicológico que posee su contenido, a favor de un contenido “real” “premonitorio”, determinado por causas externas y no por procesos internos. Dentro de las culturas occidentales modernas, la importancia de los sueños sólo ha sido rescatada en el contexto psicoanalítico, donde el permanece como una necesidad. Sólo recientemente, dentro de un contexto científico, se ha propuesto que los sueños corresponden a procesos cerebrales y que su contenido es transparente (Cartwright, 1990; citado por Munévar, Pérez y Guzmán, 1995, p. 45).

Es así que dentro de la historia de las diferentes culturas la curiosidad por la vida nocturna en el estado de sueño ha sido considerado de diferentes formas que de alguna manera resultan ser místicos, fantasiosos, una revelación espiritual o sobrenatural, sin embargo, en este avance el campo de la psicología fenomenológica y las neurociencias da un giro y explicación del soñar, en el primer caso como un hecho que ocurre debido a fuerzas del interior que intentan hacer consciente lo inconsciente y en segundo lugar un estudio detallado de la actividad neuronal durante el ciclo del sueño.

“La gente sueña todo aquello que conoce, en ocasiones tal vez no de forma física, pero si lo que ha visto en fotos, películas, videos. “Al dormir, el cerebro transforma toda la información que

vivimos durante el día, es por ello que, si la gente tiene alguna preocupación o una idea recurrente, eso va a permanecer incluso en los sueños”, (Terán, 2016; citado por Notimex, 2016). En nuestro contexto social es recurrente escuchar este tipo de afirmaciones que de alguna manera tienen un impacto emocional en la persona, por lo que en su vida nocturna se proyectan eventos de experiencias vividas.

Abordaje

El estudio del sueño ha sido de gran importancia en diferentes contextos, para intentar dar una explicación a su estructura en cuanto, inicio, desarrollo y resolución, teniendo presente la aparición de hechos o sucesos, que en las diferentes culturas, estilos de vida, esquemas cognitivos y sociedad en general se le ha intentado dar una interpretación a los contenidos, desde la psicología resalta; la famosa teoría freudiana que se basa en el acceso del inconsciente y la teoría junguiana del inconsciente colectivo y los sueños arquetipos, que pretenden establecer el surgimiento del sueño y la relación con la conducta y comportamiento humano. Ahora bien, esto brinda las bases para analizar como el ser humano a través de su historia provee un significado característico a su soñar para así a partir de la información suministrada en la vida en vigilia tener en cuenta al tomar decisiones.

Capítulo II. Toma de Decisiones

Conceptualización

El ser humano vive en constante toma de decisiones, las cuales permiten elegir alternativas con la finalidad de resolver diferentes situaciones de la vida, ya que son frecuentes en los contextos familiares, laborales, sentimentales, personales entre otros. Aunque al tomar una decisión es complejo, cada individuo se vale de capacidades cognitivas que le permiten un análisis de las alternativas para así llegar a obtener resultados positivos. Ahora bien, se genera la pregunta ¿Qué es tomar decisiones?, para ello hay que responder que es una decisión.

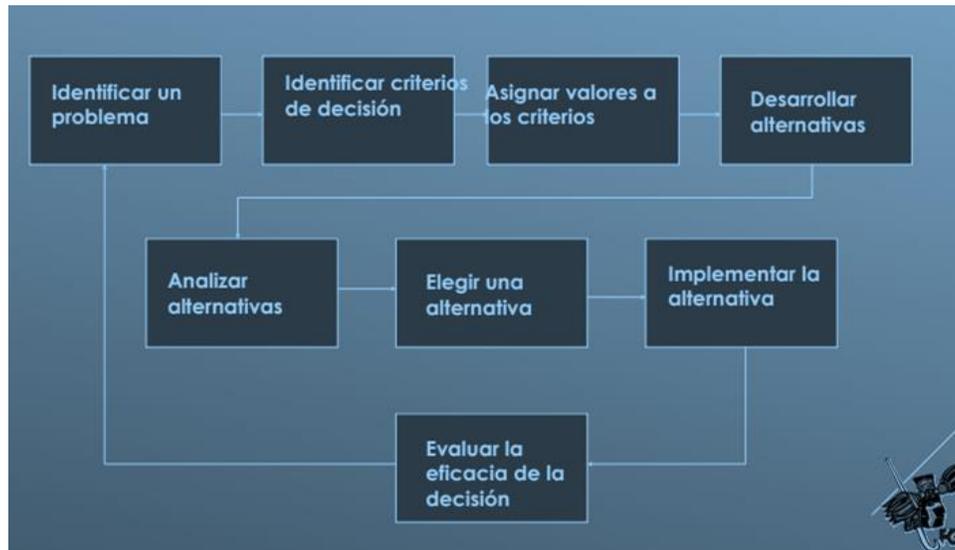
La decisión es el proceso por el cual se llega a una opción, pero una opción supuestamente aclarada, informada y motivada. Se trata de elegir entre varias formas posibles de actuar con miras a lograr una meta, en condiciones y circunstancias dadas. Este proceso implica una serie de actos parciales y secuenciales que conducirán al decisor desde la toma de conciencia de la necesidad de elegir, hasta seleccionar una solución entre las más adecuadas, tomando en cuenta la situación y pasando por la recolección y el procesamiento de toda la información necesaria. (Aktouf citado por Vergara & col, 2016). Se infiere a partir de lo que plantea el autor; que el decidir es un proceso complejo ya que la decisión que se toma ha pasado por un análisis donde se espera que los resultados sean positivos.

Caracterización

La persona que decide; es decir, el decisor debe tener en cuenta que la información de la cual se vale para la toma de decisiones, es clave. Las decisiones pueden tomarse en un contexto de certidumbre, incertidumbre o riesgo. En el primer caso, que es el más inusual en las empresas, se conocen todos los datos necesarios para tomar la decisión. En estado de incertidumbre los datos de las alternativas son incompletos, por lo que la decisión se basa en supuestos. Finalmente, existe riesgo si se conocen las probabilidades asociadas a un resultado satisfactorio para cada alternativa. Dependiendo de la situación se pueden utilizar métodos cuantitativos de ayuda a la toma de decisiones (Vicens, Albarracín y Palmer, 2005; Serra, 2004) y/o métodos cualitativos (Herrera, Herrera-Viedma y Verdegay, 1996; Zimmermann, 1991). Citado por Canos 2006.

El ser humano pasa por situaciones en la vida; donde el tomar decisiones es muy frecuente ya que el vivir implica elegir alternativas, para el desarrollo del mismo. Según Nelson Mora; el tomar decisiones implica: Identificar el problema, es decir, el propósito sobre el que se debe decidir, listar las opciones o alternativas disponibles, evaluar las opciones estableciendo los pros y contras de cada una, escoger entre las opciones disponibles, la mejor y convertir la opción seleccionada en acción.

Figura 3. Proceso de Toma de Decisiones



Nota: Adaptado Toma de decisiones (imagen), por visión de Canos, 2011.

Aspectos importantes

Según Richard Bandler

En la toma de decisiones se debe tener en cuenta:

Efectos futuros

Tiene que ver con la medida en que los compromisos relacionados con la decisión afectarán el futuro. Una decisión que tiene una influencia a largo plazo, puede ser considerada una decisión de alto nivel, mientras que una decisión con efectos a corto plazo puede ser tomada a un nivel muy inferior.

Reversibilidad

Se refiere a la velocidad con que una decisión puede revertirse y la dificultad que implica hacer este cambio. Si revertir es difícil, se recomienda tomar la decisión a un nivel alto; pero si revertir es fácil, se requiere tomar la decisión a un nivel bajo.

Impacto

Esta característica se refiere a la medida en que otras áreas o actividades se ven afectadas. Si el impacto es extensivo, es indicado tomar la decisión a un nivel alto; un impacto único se asocia con una decisión tomada a un nivel bajo.

Calidad

Este factor se refiere a las relaciones laborales, valores éticos, consideraciones legales, principios básicos de conducta, imagen de la organización, etc. Si muchos de estos factores están involucrados, se requiere tomar la decisión a un nivel alto; si solo algunos factores son relevantes, se recomienda tomar la decisión a un nivel bajo.

Periodicidad

Este elemento responde a la pregunta de si una decisión se toma frecuente o excepcionalmente. Una decisión excepcional es una decisión de alto nivel, mientras que una decisión que se toma frecuentemente es una decisión de nivel bajo.

Actores

Refiere a los individuos que forman parte del proceso de toma de decisiones, que pueden ser tomadas de manera individual o grupal según cada caso.

Los puntos a tener en cuenta en la toma de decisiones juegan un papel fundamental en el proceso, ya que cada decisión que se toma contiene una serie de consecuencias positivas o negativas por lo que el ser humano se ve retado frente a las situaciones de la vida al tener que elegir alternativas. Hellriegel, Slocum, Woodman, (2011 citado por Sandoval 2017). El proceso de toma de decisiones, dentro de distintos tipos de organizaciones es posible de definir como el “proceso de definición de problemas, recopilación de datos, generación de alternativas y selección de un curso de acción”. Muchas investigaciones se han encargado de visualizar la temática dentro del campo matemático, empresarial y administrativo, olvidando que el proceso de toma de

decisiones pertenece a los procesos psicológicos lo que implica que se debe abordar desde una perspectiva de salud mental, desde la ciencia de la psicología.

Al hablar de la temática de toma de decisiones, el ser humano se dirige hacia el apartado donde existen variedades a la hora de una decisión, por lo que es importante aclarar la tipología de las mismas permitiendo así conocer cuál ha sido el tipo de decisión que se han tomado a lo largo de la vida, o los tipos de decisiones que las empresas, entidades entre otras se han valido para llevar un buen desarrollo de las actividades o solución de problemáticas. Se encuentran los siguientes tipos.

Tipos de Decisiones

De acuerdo a Melinkoff, (2018) “las decisiones son de diferentes gradaciones y se pueden clasificar de acuerdo a su objetivo”. Estas pueden ser:

Decisiones estratégicas

Son de grandes proyecciones, que implican averiguar su situación, posibilidades, recursos disponibles, ejemplo: las decisiones gubernamentales como aumento general de sueldos y salarios o decisiones institucionales como una reestructuración organizacional y/o administrativa de cualquier empresa u organismo.

Decisiones tácticas

Son las decisiones rutinarias, que se repiten con frecuencia, que no afectan la organización, ejemplo: escribir una correspondencia, transferir un empleado problema, etc.

Decisiones según el grado de certidumbre

Las de mayor grado de incertidumbre son aquellas que presentan la mayor cantidad de problemas y en la que hay que tomar en cuenta una serie de recursos y hechos. Este tipo de decisiones están muy relacionadas con las decisiones estratégicas. Las de mayor certidumbre o menor grado de incertidumbre, son las que menos afectan a toda la organización y están muy relacionadas con las decisiones de tipo tácticas.

Decisiones individuales o colectivas

Las individuales, como su nombre lo indica, son las que toma una sola persona, sin tomar en cuenta las opiniones de los demás. Las colectivas, son las decisiones de grupo en la cual es tomada en cuenta las opiniones de los integrantes de un equipo o grupo. Estas son más efectivas ya que entre todos se llega generalmente a la solución más adecuada, después de un análisis detallado del problema.

El autor se encarga de establecer una clasificación en cuanto a la toma de decisiones de manera que clarifica en que consiste cada decisión. En cuanto al tipo de decisión estratégico se rescata que son muy frecuentes para aquellas entidades políticas donde participan políticos, gobernadores y todo ese campo de acción, están en constante toma de decisiones buscando establecer una mejora de recursos para una sociedad completa. Las decisiones tácticas son menos complejas, ya que va más ligada a acciones de rutina. En ocasiones se toman decisiones sin pensar, sin analizar, de forma automática ya que durante el día se toman decisiones constantemente.

El ser humano se levanta, se ducha, se cepilla, se viste, se alimenta, trabaja, pasa tiempo con la pareja, hace deporte, todas esas acciones han pasado por un proceso de haber decidido que hacer, que comer, que vestir, que deporte practicar. Se han seleccionado diferentes alternativas para solventar las distintas necesidades o situaciones que se presentan en la vida familiar, laboral y sentimental. Muchas acciones se toman de manera mecánica, una rutina que se hace diariamente pero que van ligadas a un proceso de toma de decisiones, ya que se identifica la situación, se analiza y se elige. Cuando se toman decisiones en conjunto, el proceso suele ser menos complejo, ya que el ser humano siente el apoyo de otros y considera que las consecuencias serán aplicadas para todos, en concreto es un alivio ya que consideran que varias mentes piensan mejor que una, que la carga se ve dividida y que las consecuencias los beneficia o afecta a todos. Ya en un proceso individual, el compromiso que se tiene en cuenta es mayor, el análisis es profundo y siempre se actúa en pro de buenas consecuencias.

Componentes de la Toma de Decisiones

Para resolver un problema se necesita de ciertos elementos que son importantes para encontrar un resultado inicial, para aprender y mejorar la resolución de problemas y para detectar las herramientas (competencias) propias.

Decisión

Posibles combinaciones que incluyen tanto las acciones a llevar a cabo como las situaciones.

Resultado

Hipotéticas situaciones que tendrían lugar si se toma una u otra opción de las decisiones antes señaladas.

Consecuencia

Evaluación basada en la subjetividad.

Incertidumbre

Confianza frente a lo desconocido, sobre todo cuando no se tiene experiencia en algún problema en particular.

Preferencias

Tendencia a tomar una alternativa y no otra, se ve condicionada por la experiencia.

Toma de decisión

Acción de decidir.

Juicio

Evaluación.

Los componentes de la toma de decisiones buscan establecer una mejor comprensión de la problemática a resolver, de manera que lo que se pone a prueba son alternativas que deben ser elegidas de la manera correcta, ya que se tiene presente que una mala decisión perjudica un

negocio, una empresa, una amistad, la familia y hasta la pareja. El ser humano está en constante toma de decisiones y muchas veces este proceso lo vuelve involuntario por lo que actúa de manera mecánica o simplemente considera que es un acto que hace parte de la rutina diaria, todos los días se toman decisiones así que ya se encuentra familiarizado con el proceso y no presta mucha atención al mismo.

Toma de Decisiones y la Experiencia

La experiencia es un factor influyente en la toma de decisiones, por lo que indica que una persona que ha vivido bastante tiempo considera que la forma de procesar a la hora de decidir lo hace más sereno y correcto. Simón (1982, citado por Vera 2015) reconoce el valor de la experiencia y el hábito en el proceso de toma de decisión. La experiencia se convierte en capital humano, la rutina y el hábito se internaliza como acciones reflejas, involuntarias y automáticas. La experiencia y las rutinas constituyen parte de los procesos que contribuyen con la toma de decisiones satisfactorias.

Así mismo, Simón (1982, citado por Vera 2015) “considera a la intuición como el mecanismo o instrumento de la memoria para asociar y ordenar conceptos. Considera a la intuición como una capacidad de respuesta rápida para reconocer situaciones familiares”. Este autor estima que la experiencia ayuda a las personas a resolver problemas en menos tiempo y con menos pasos. En concreto, la experiencia permite a las personas adoptar decisiones intuitivamente o emitir juicios sin mayor análisis y cálculo. La intuición juega el papel de alerta a la hora de decidir.

La Toma de Decisiones y el Enfoque Cognitivo

En este capítulo se aborda la toma de decisión desde el campo social, donde se da a conocer en que consiste un proceso de toma de decisiones, como se caracteriza, se compone y la tipología de la misma, es importante comprender estos conceptos ya que son útiles en la investigación de la importancia de los sueños en la toma de decisiones. Por lo que generan una visión diferente que se le ha dado a los sueños, ya que se han inclinado por el campo psicoanalítica y no se ha considerado desde un enfoque cognitivo, puesto que el acto de tomar una decisión pertenece a un proceso psicológico cognitivo y el soñar sigue siendo una incógnita para muchos investigadores.

Del mismo modo, considerar el proceso de toma de decisiones desde lo cognitivo tiene mucha coherencia debido a que este pasa por una serie de pasos, indicando que el ser humano hace uso de un proceso mental donde el cerebro se encarga de recibir la información del exterior, la procesa, la almacena y la analiza llegando a la partida final que es la toma de decisión que considera pertinente.

Abordaje

El proceso de toma de decisiones, está implicado en diferentes contextos donde se requiere soluciones oportunas y precisas por lo cual se considera una capacidad cognitiva para el análisis de alternativas, ya que se visualiza la información, se analiza, se guarda y se elige teniendo en cuenta los efectos futuros, la reversibilidad, el impacto, la calidad, la periodicidad y los actores que forman parte del proceso. Las decisiones pueden ser de diversos tipos como; las estratégicas, las tácticas, las de incertidumbre y las individuales o colectivas, proceso que tiene en cuenta la experiencia para asociar y organizar conceptos con el fin de resolver problemas.

Capítulo III. Enfoque Cognitivo

Conceptualización

El enfoque cognitivo estudia los procesos psicológicos desde una perspectiva teórica que abarca la construcción del conocimiento que cada individuo va adquiriendo a lo largo de la vida y el entorno, comprende los sistemas cognitivos o procesos psicológicos los cuales son las herramientas para el ser humano ya que permite establecer relaciones con otros; se habla de la memoria, percepción, atención, razonamiento, toma de decisiones entre otros. El concepto de Psicología cognitiva es más amplio que el de procesamiento de información. Según Riviére (1987 citado por Lisle 2007): “Lo más general y común que podemos decir de la Psicología cognitiva es que refiere la explicación de la conducta a entidades mentales, a estados, procesos y disposiciones de naturaleza mental, para los que reclama un nivel d discurso propio”.

La psicología cognitiva aparece como contrariedad del conductismo, ya que este enfoque se basaba en estudiar la conducta desde lo mecánico lo que llevo a los cognitivos generar una nueva teoría para proponer que el ser humano no era máquina que recibía órdenes y ya, por el contrario, era un ser más inteligente que se basaba en procesos mentales donde lo cognitivo era la base fundamental en el proceso. J. Bruner (1983, citado por Lisle 2007), uno de los padres fundadores, afirma: “Parece claro que la “revolución cognitiva” constituyó una respuesta a las demandas tecnológicas de la Revolución Post-industrial”. El nuevo movimiento cognitivo adoptó un enfoque acorde con esas demandas y el ser humano pasó a concebirse como un procesador de información. Además del impulso recibido de las Ciencias de la Computación, considera que la nueva Psicología cognitiva, recoge también la influencia de una serie de autores como Binet, Piaget, Bartlett, Duncker, Vyg.

Antecedentes Históricos

Del recorrido realizado por diferentes autores, la Psicología Cognitiva surge como respuesta a las limitaciones que presentaba el conductismo. (Pozo 1989, Legrenzi, 1986, de Vega 1989). El surgimiento de otras disciplinas como las tecnologías cibernéticas, junto con la teoría de la comunicación, y la lingüística, son algunas de las causas de la crisis del programa de investigación conductista (de Vega, 1986 Pozo, 1989).

La aparición del nuevo enfoque genera una nueva perspectiva del actuar del ser humano, lo que lleva a que se produzcan mayores estudios, no solo cognitivos también desde el aspecto fisiológico, anatómico entre otros. Surge con la necesidad de proporcionar información novedosa y una mejora en la comprensión del ser humano. Los procesos cognitivos involucran capacidad de percibir, de guardar, de memorizar y traer a flote información que para una simple persona que funcionaba por condicionamiento no era fácil, por ello se refuta el enfoque conductista y se establece uno nuevo.

En virtud de la capacidad perceptiva, las personas procesan constantemente información sobre hechos, escenas y objetos, su estructura, propiedades y regularidades, que resulta decisiva en la cognición y la acción. La percepción del mundo a través de los sentidos, de forma inmediata y sin esfuerzo aparente, es uno de los más admirables aspectos de la experiencia humana. Los ojos revelan un amplio y variado mundo de escenas visuales, objetos, formas, signos. Los oídos proporcionan una amplia gama de sonidos aislados o estructurados en totalidades significativas.

La diversidad de sabores y olores de los objetos del entorno percibidos por los sentidos del gusto y el olfato suministran una información de importancia vital. En el contacto con los objetos se descubre la índole de sus superficies, temperatura, etc. en virtud del sentido del tacto. No obstante, la diversidad de la información lograda a través de diferentes sentidos, se alcanza una comprensión organizada y coherente del mundo (Rivas Navarro 2008: 127).

Nacimiento del Enfoque Cognitivo

El nacimiento y desarrollo de la psicología ha tenido una dinámica de fuertes tensiones, que busca alejarse de esos conceptos nebulosos, que no explican, ni dan claridades. El movimiento Cognitivo Contemporáneo se inicia hacia 1950, en este momento los estudios de psicología estaban orientados a las cogniciones y los procesos complejos. Cuando se habla de cogniciones, hace referencia a las elaboraciones e interpretaciones que realizan las personas, ante eventos y estímulos que provienen de su entorno y como el comportamiento de las personas se ajusta a estas interpretaciones internas. Las interpretaciones son denominados procesos mentales y los psicólogos cognitivos estudian esos tópicos, el aprendizaje, la memoria, la solución de problemas, la formación de conceptos y la toma de decisiones. Matéu (2009).

Según la Fundación Universitaria del Área Andina

La cognición social, también hace parte de los desarrollos e intereses del enfoque cognitivo. Los psicólogos cognitivos están convencidos que los efectos mentales internos, además de existir desempeñan un papel primordial en la explicación de la conducta. Existen varios rasgos que diferencian y enriquecen el enfoque cognitivo respecto a otros enfoques, como considerar que el aprendizaje se basa en el uso del conocimiento previo, que la adquisición de conocimientos genera cambios en las estructuras mentales de quien aprende, de la misma forma que el aprendizaje implica la participación activa de las personas y por último que el ambiente influye en el comportamiento de las personas, sin ser el único factor influyente, ni el determinante.

El considerar la cognición social como parte de lo cognitivo ha generado controversia por lo que creen que lo social se relaciona con el proceso afectivo, emocional, vínculos, relaciones interpersonales e intrapersonales, pero no se han preguntado que todos aquellos procesos como funcionan, por lo que lo que el enfoque cognitivo aclara como suceden el desarrollo de esas

acciones en las que el ser humano se desenvuelve de manera que se comprende de la mejor manera cada proceso cognitivo.

La Psicología Cognitiva y la Metáfora Computacional

Si en la primera mitad del siglo XX las escuelas dominantes en el mundo de la psicología eran la psicodinámica iniciada por Sigmund Freud y la conductista, a partir de los años 50 el mundo de la investigación científica empezó a vivir una época de cambios acelerados ocasionados por la irrupción de los progresos en la construcción de ordenadores. A partir de ese momento empezó a ser posible entender la mente humana como un procesador de información comparable a cualquier ordenador, con sus puertos de entrada y de salida de datos, partes dedicadas a almacenar datos (memoria) y ciertos programas informáticos encargados de procesar la información de manera adecuada. Esta metáfora computacional serviría para crear modelos teóricos que permitiesen formular hipótesis e intentar predecir el comportamiento humano hasta cierto punto. Nació así el modelo informático de los procesos mentales, muy utilizado en psicología a día de hoy. (Triglia,2016).

La metáfora computacional provocó la revolución teórica para muchos autores ya que se informó sobre la importancia de predecir el comportamiento humano desde la comparación con un procesador, puesto que ambos sujetos realizan un proceso desde la entrada de información hasta su salida, y en el desarrollo del mismo implica el rol de diferentes componentes de la mente humana o del procesador de una computadora. Logrando que el proceso al que se quiere llevar se manifieste bajo un riguroso proceso donde no solo se trata de estímulos y respuestas al ambiente.

Neuropsicología Cognitiva.

Localización cerebral de las funciones cognitivas

La neuropsicología se interesa en la relación entre la función cerebral y las funciones cognitivas. Se aprende mucho sobre los procesos cognitivos si se aprende acerca de los procesos neuronales que les subyacen. En práctica, la manera más efectiva de investigar las funciones cerebrales es por medio del estudio del deterioro cognitivo posterior a una lesión cerebral. Si se conoce el área específica dañada y se estudia la función cognitiva que se atrofió, se puede hacer una hipótesis de que dicha función cognitiva (ej. memoria) se localiza en dicha estructura o área cerebral (ej.

hipocampo). Otros ejemplos son la capacidad motora de lenguaje localizada en el área de Broca en el lóbulo frontal izquierdo, o el procesamiento cognitivo de lenguaje localizado en el área de Wernicke que se encarga de derivar significado del lenguaje, en el lóbulo temporal.

Enfoque Cognitivo en Relación de los Sueños y Toma de Decisiones

Desde el modelo cognitivo es posible abordar la investigación de la importancia de los sueños y la toma de decisiones en base a los procesos cognitivos que intervienen en las categorías. Los sueños desde su contenido son accesibles a la reestructuración cognitiva de los pensamientos automáticos siendo a su vez un reflejo de las asociaciones cognitivas que experimenta durante el día el sujeto; de igual forma, el tomar decisiones se argumenta coherentemente de las experiencias sensoriales, cognitivas y emocionales que vive el individuo en el transcurso de la vida para dar sentido a sus acciones.

Los Sueños Desde lo Cognitivo

Los trastornos y la privación de sueño son frecuentes en la vida moderna y ejercen efectos negativos sobre el estado de ánimo, la cognición y la función motora. Se ha establecido un importante vínculo entre el sueño y los procesos cognitivos independientemente de los múltiples factores de confusión. Los desarrollos logrados en los campos de la genética molecular, la neurociencia conductual y cognitiva han producido evidencia del rol del sueño en la cognición. No es de extrañar que la alteración del sueño normal conduce al compromiso de la función cognitiva durante el estado de alerta. Numerosos estudios han demostrado mayores tasas de error entre los profesionales que deben trabajar con su sueño alterado, lo que refleja la capacidad comprometida para mantener la atención, pensar críticamente y acceder a la memoria.

Hacia una Conceptualización Cognitiva de los Sueños

Los sueños corresponderían a una actividad mental que se realiza durante el dormir y que es necesaria para el adecuado funcionamiento mental y fisiológico de los seres humanos. El soñar puede ser considerado a la vez como un proceso y un evento cognitivo (operación y producto cognitivo). Así los relatos de sueños revelan la ocurrencia de ciertos procesos cognitivos en los que participan estructuras como la memoria y que ponen en juego contenidos almacenados en la memoria. Estos distintos aspectos de la cognición (procesos y eventos) están en realidad

íntimamente ligados en el momento de operar y es difícil separarlos (Meichenbaum y Gilmore, 1984). Los sueños estarían ubicados preferentemente en el nivel tácito. En consecuencia, la índole del procesamiento que en ellos se realiza es predominantemente tácito.

Es decir, la información es expresada en modalidades que son preferentes de este nivel, emociones e imágenes. Este modo analógico de procesamiento se aprecia en el modo que tiene el sí mismo de estructurarse, en torno a escenas nucleares. El procesamiento visual es ontogenéticamente anterior al semántico (Piaget, 1990-1959), y cabe suponer que ciertos tipos de informaciones se almacenan y procesan preferentemente en esta modalidad. Escribir de modo exhaustivo toda la información contenida en una escena sería, sin duda, un esfuerzo tremendo y demoroso.

En este sentido Calvin Hall afirmó respecto de ellos que son ‘metáforas pictóricas más eficaces que las palabras’ (en Marinovic, 1997). Los objetos y acontecimientos (no así los conceptos y las teorías) son expresados de mejor manera por imágenes, de modo que no es de extrañar que nuestra mente procese información también de modo visual y no solamente en términos semánticos. Los estudios de Kosslyn y colaboradores (1979) sobre imágenes mentales revelan claramente como parte de la información es almacenada y procesada en términos de imágenes.

Abordaje

Desde el enfoque cognitivo, se identifica la perspectiva que involucra los sistemas cognitivos o procesos psicológicos como son la memoria, atención, percepción, razonamiento, toma de decisiones entre otros; con el fin de estudiar la conducta del ser humano el cual afirma que la persona procesa constantemente información sobre hechos, acontecimientos y esta resulta decisiva en la cognición y acción jugando un papel importante los sentidos debido a la cantidad de información recolectada para comprender, organizar y entender el mundo que nos rodea.

Marco Contextual

El presente proyecto se realizará en el Departamento Norte de Santander ubicado en el Noroeste del país; sus territorios hacen parte de la región Andina limitando por el Norte y Este con la República Bolivariana de Venezuela, al Sur con los departamentos de Boyacá y Santander (franja de territorio en litigio) y al Oeste con los departamentos de Santander y Cesar. De acuerdo al Dane (2016) tomado de toda Colombia, representan 1.91% del territorio nacional. Unos de sus municipios es Pamplona donde habita la población a estudiar, este municipio se encuentra ubicado a 75 km de Cúcuta y conecta con la vía nacional de Bucaramanga.

Pamplona fundada el 01 de noviembre de 1549, logró su independencia el 4 de julio de 1810. Según el Dane (2018), Pamplona cuenta con 53.909 habitantes, limita al Norte con Cucutilla y Pamplonita, al Sur con Mutiscua, al Oriente con Chitagá y Labateca y al Occidente con el Departamento de Santander. Se caracteriza por una economía que tiene como base la gastronomía, la educación y el turismo religioso, sobre todo para fechas de semana santa.

Así mismo el pamplonés tiene como tradición la celebración de la Semana Santa junto con el Festival Internacional Coral de Música Sacra, Ferias y Fiestas por el Grito de la Independencia, el Festival Nacional de Danza Folclórica por parejas y Encuentro Departamental de Escuela de Formación en Danzas, Feria de la cuca, el dulce, el pan y la colación pamplonés, Fundación de Pamplona, Festividades del Santo Señor del Humilladero, Festividades de Nuestra Señora del Carmen, Festividades por La Pamploneidad (donde se reúnen el talento pamplonés, músicos, cuenteros, etc.). (Revista Pamplona, es más, 2022).

Además, es reconocida como la ciudad de los estudiantes por la excelencia académica de sus instituciones educativas. Donde se destaca la Universidad de Pamplona creada en 1960 por el sacerdote José Rafael Faría Bermúdez. En el año 1970 se consolidó como una institución pública, gradualmente ha ido ampliando su oferta educativa, con el fin de aportar a la ciencia, el arte, la técnica y las humanidades. Cumple esta tarea desde todos los niveles de la Educación Superior: pregrado, posgrado y educación continuada, y en todas las modalidades educativas: presencial, a distancia y con apoyo virtual; lo que ha permitido proyectarse tanto en su territorio como en varias

regiones de Colombia y del Occidente de nuestro país vecino y hermano Venezuela. (Universidad de Pamplona, 2009).

La Universidad de Pamplona tiene como visión para el 2030, será reconocida como una institución de alta calidad con impacto regional, nacional e internacional, por su liderazgo en los procesos académicos, de investigación y extensión soportados en el desarrollo social y tecnológico y por el desempeño de sus egresados en el medio laboral. En cuanto a su Misión; La Universidad de Pamplona como institución pública de orden departamental, asume su compromiso social educativo con las nuevas generaciones, a partir del desarrollo de las funciones de docencia, investigación y extensión, fomentando la creación de conocimiento soportada en la innovación científica y tecnológica, la promoción de la cultura, las artes y las humanidades, con una vocación de liderazgo, calidad y excelencia que impulsa la paz y el desarrollo de las regiones con responsabilidad social y ambiental. Tomado de (Universidad de Pamplona, 2009).

La investigación está dirigido a jóvenes residentes de la ciudad de Pamplona de edades entre 25 a 30 años, los cuales se caracterizan por ser estudiantes de pregrado y profesionales, de género femenino y masculino, provenientes de ciudades como Ocaña, Tame, Aguachica y Pamplona. Se califican como jóvenes entusiastas, emprendedores, líderes y altruistas. Los jóvenes cursan carreras como; ingeniera mecatrónica, microbiología, comunicación social, licenciatura en ciencias sociales y desempeñan profesiones como psicología y artes.

Por lo anterior se hace necesario desarrollar la investigación con esta población puesto que tienen una perspectiva amplia de la temática estudiada; lo que favorece en la aplicación de las técnicas a la hora de recolectar la información para evitar sesgos en los resultados obtenidos. Finalmente, la investigación establecerá estrategias que servirán de beneficio a la población estudiada lo que contribuye a un mayor crecimiento social y científico.

Metodología

Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se implementó en este trabajo de tesis fue cualitativo, según Patton (2011) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones. Por lo que el objetivo principal del estudio es “analizar la importancia de los sueños en la toma de decisiones en adultos jóvenes colombianos de edades entre 25 a 30 años desde un enfoque cognitivo, para el establecimiento de estrategias como guía que permitan la toma de decisiones a futuro.”

Diseño

Para el diseño se tuvo en cuenta un estudio fenomenológico, por lo que buscó entender la importancia de los sueños de las personas al momento de tomar decisiones. Según Sampieri, Fernández y Baptista (2014); “el propósito principal del diseño fenomenológico es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias”.

En base a una fenomenología empírica, según Sampieri, Fernández y Baptista (2014) “La fenomenología empírica se enfoca menos en la interpretación del investigador y más en describir las experiencias de los participantes”. Por lo que a través del contenido de los sueños de los participantes se recolectó información que permitió analizar la importancia de los mismos en el proceso de toma de decisiones.

Población

Para la realización de este trabajo de grado se contó con la participación de jóvenes, residentes de la ciudad de Pamplona-Norte de Santander, que se encuentran en un rango de edad oscilante entre los 25 y 30 años de edad, perteneciendo a la etapa del desarrollo de adultez joven. Teniendo en cuenta que el municipio de Pamplona cuenta con un aproximado de 4666 jóvenes de edades entre 25 y 30 años. (Dane, 2020).

Para Betancourt (2003), “la toma de decisiones en adultos jóvenes es un proceso mediante el cual determina que quiere ser y hacer, por lo que establecen las metas que quieren alcanzar y la forma de solucionar los problemas”, por lo que en base a los sueños es preciso tener en cuenta si estos son de importancia al momento de decidir.

Muestra

El tipo de muestreo que se trabajó fue por conveniencia ya que se dio la facilidad de acceder a la población, según Battaglia, (2008); “estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” lo que implica elegir a los participantes acorde al tema de investigación y así mismo obtener una muestra representativa que permita el cumplimiento de los objetivos planteados. Por lo tanto, la muestra se conformó por 6 jóvenes adultos de la Ciudad de Pamplona.

Técnicas de Recolección de Información

Una de las técnicas de recolección utilizada fue la entrevista, definida como una comunicación interpersonal para obtener referencias verbales a las preguntas planteadas por el investigador(a) ante el sujeto estudiado (Cerón, 2006; citado por Díaz y Valera, 2013), siendo un instrumento técnico muy usado en la investigación cualitativa; es de gran relevancia la implementación de esta porque permite recopilar información y a la vez se tiene un contacto con los participantes. Por lo que se trabajó con la entrevista semiestructurada ya que esta permitió obtener mayor información a la hora del contacto con el participante puesto que tiene la opción de introducir preguntas adicionales para precisar información. Entrevistada aplicada a los 6 jóvenes participantes de la investigación. (Ver Anexo A). Esta entrevista fue validada por 3 jueces expertos. (Ver Anexo B)

Así mismo, se trabajó con el análisis de contenido, la cual permitió conocer el contenido de los sueños y su frecuencia en los participantes de la investigación, con la finalidad de conocer mejor el fenómeno a estudiar. Los registros sirven al investigador para conocer los antecedentes de un ambiente, así como las vivencias o situaciones que se producen en él y su funcionamiento cotidiano y anormal (LeCompte y Schensul, 2013; Rafaeli y Pratt, 2012; Van Maanen, 2011; y Zemliansky, 2008). Se entregó un formato el cual llenaron los participantes elegidos durante un mes para conocer el contenido de sus sueños, el tipo y la frecuencia. (Ver anexo C)

Por último, se realizó un grupo focal donde se hizo un encuentro con los 6 jóvenes participantes elegidos, el cual se dividió en tres momentos: un inicio; presentación y las reglas del encuentro seguidamente discusión; se realizaron preguntas lideradas por estudiantes moderadoras y por último el cierre; espacio de reflexión y sugerencias. (Ver Anexo D).

Triangulación de Métodos de Recolección de los Datos

Se trabajó con la triangulación de técnicas; lo que conllevó a hacer uso de la entrevista semiestructurada, análisis de contenido de los sueños de los participantes y grupos de enfoques, tres técnicas que accedieron a los participantes de manera profunda desde un análisis individual a un análisis colectivo. Según Sampieri, (2014) “la triangulación de datos es la utilización de diferentes fuentes y métodos de recolección”.

Análisis y Discusión de Resultados

En el siguiente apartado se analiza y se discute los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación con la finalidad de revisar el cumplimiento de los objetivos planteados, así mismo, generar una argumentación científica y teórica que respalde la información obtenida. A continuación, se estará discutiendo los principales hallazgos de este estudio:

Esta investigación tuvo como propósito analizar la importancia del contenido de los sueños en la toma de decisiones en adultos jóvenes colombianos de edades entre 25 a 30 años residentes en la ciudad de Pamplona, principalmente se pretendió identificar si los participantes toman decisiones en base al contenido de lo que sueñan. De los resultados obtenidos en el análisis de contenido, la entrevista semiestructurada y el grupo focal se puede deducir que la mayoría de los jóvenes de la muestra estudiada le dan cierta importancia a lo que sueñan considerándolos como una herramienta o evento a tener en cuenta, siendo una guía para la solución de problemáticas y precavidos en situaciones.

Por lo anterior, señala Aktouf (2001; citado por Arévalo y Estrada, 2017) “la toma de decisiones es el proceso por el cual se llega a una opción, pero una opción supuestamente aclarada, informada y motivada”. Retomando lo que plantea el autor se evidencia la motivación de cada uno de los participantes en valorar las situaciones que viven a diario para concretar si de alguna manera lo soñado establece soluciones a sus problemáticas reales, ya que, dentro de su diario vivir la percepción de la situación no es clara y concreta. Pero, el contenido de algunos de los sueños brinda opciones en la manera de actuar.

En el acto del soñar se suele recrear eventos de la vida cotidiana, que puede ser explicados de acuerdo a lo que menciona Sáez, (2020) “cuando el sueño es ligero, nuestros sueños suelen estar acompañados de imágenes y pensamientos sobre nuestra vida ordinaria. Soñamos con el trabajo, con los estudios, con quehaceres domésticos y con personas a las que solemos frecuentar. En este momento nuestros sueños no suelen tener emociones muy intensas”.

Una de las consideraciones tenidas en cuenta en la investigación es el aspecto cultural en cuanto a la interpretación del contenido de lo que se sueña, encontrándose que los participantes comparten significativamente que no tienen ninguna creencia en la cual basarse, aunque uno de los participantes refiere reflexionar sobre las teorías existentes sobre los sueños, específicamente la de la interpretación de los sueños de Freud. Plantea Yépez, (2017) “las diferentes sociedades se han ocupado de interpretar los sueños de diferentes maneras y han adoptado diversas formas, momentos y circunstancias para relatarlos dándole un significado y guiándose de ellos”.

Por otro lado, se evidencia dentro de los resultados que el aspecto cultural a la hora de interpretar los sueños tiene relación con dichos tradicionales mencionados en el contexto familiar como “si sueñas con serpientes es chismes” “si sueña con una boda es muerte”, según Yanes, (2021) “la percepción de los sueños se ha basado en el significado que nosotros mismos nos apetece atribuir y su interpretación real son cuestiones muy diferentes”.

A partir de lo anterior, cabe resaltar que al explorar el aspecto cultural la muestra participante no considera influyente el contexto social y religioso, ya que, carece de base científica para fundamentar que lo soñado tiene un significado. Por lo tanto, se determina que en ellos no contribuye una valoración social ni mucho menos manifestaciones religiosas que formen un concepto certero acerca de las posibles consecuencias de soñar sobre determinadas cosas. Así mismo, el hecho de que los sueños sean repetitivos se explican que tiene relación con la atención cognitiva que se les da, a las situaciones por las cuales están pasando.

En el mismo orden de ideas, se comprueba que el contexto más influenciado por los sueños es el académico dado a que la población expresa tener diferentes sueños donde visualizan acciones a llevar a cabo para prevenir y solucionar la problemática real que viven, tomando de los mismos aquella información necesaria e importante que puede llegar a suceder obteniendo resultados positivos. En palabras de Sevilla, (2022) “aquellas personas que viven ciertos problemas reales, conflictos o disputas pueden ser más propensos a tener este tipo de sueños. Ellos tratan de encontrar una posible solución incluso cuando duermen”.

De acuerdo a lo anterior, lo que el autor refiere es evidente en la muestra participante debido a que todos confirman presentar sueños alusivos a la situación académica en relación con el desempeño, el esfuerzo que realizan y las dificultades que tienen, es decir que, en los sueños obtienen la orientación para modificar en la real lo que se debe hacer, con la intención de tomar una decisión estratégica a partir de lo que sueñan. Según Melinkoff, (2018) “las decisiones estratégicas son de grandes proyecciones, que implican averiguar su situación, posibilidades, recursos disponibles”.

Además, en el contexto personal se persuade bajo el contenido de los sueños de los participantes ya que se halló que la mayoría de ellos actúan en estrecha relación con las posibles soluciones que observan en lo soñado, dando lugar a la toma de decisiones individuales y colectivas. Como afirma Melinkoff, (2018) “Las individuales, como su nombre lo indica, son las que toma una sola persona, sin tomar en cuenta las opiniones de los demás. Las colectivas, son las decisiones de grupo en la cual es tomada en cuenta las opiniones de los integrantes de un equipo o grupo”.

De la misma forma, en la revisión del análisis de contenido se demuestra que las decisiones colectivas tomadas se realizan principalmente con personas cercanas como la pareja sentimental, el grupo social de amigos y algunos miembros de la familia como los hermanos y progenitores. Desde lo referido por Cuevas, (2020) “La familia no es solo de sangre, sino también de apoyo y de compañía. Es justamente en la toma de decisiones, en donde se resalta la unidad y el núcleo filial de cada uno de los integrantes, para tomar decisiones responsables a través del diálogo familiar”.

Al mismo tiempo, se tiene que en el contexto laboral existe cierta particularidad de toma de decisiones en cuanto a la convivencia con los compañeros de trabajo, las ideas para llevar a cabo una mejora continua en las tareas a desarrollar, con más esfuerzo y dedicación. Decisiones originadas a partir de sueños tomados como orientadores ya que en los mismo se muestra la figura paternal y por lo general se definían como ensueños. Como afirma Torterolo, (2020) “Los ensueños se definen como la actividad mental (percepciones, pensamientos y experiencias) que ocurre durante el sueño”.

A partir de los relatos de los participantes acerca de sus sueños se comprende que los eventos soñados han influenciado en el comportamiento de los jóvenes participantes, debido a que lo que sueñan tiene un grado de valor en las decisiones que toman; expresando que suelen ser más prevenidos si sueña con un acontecimiento que involucre su cuidado personal como el hecho de tener un accidente, también buscar la ayuda de Dios cuando tienen pesadillas, menciona Rubio, (2020) “una pesadilla es un sueño perturbador asociado a sensaciones negativas, como ansiedad y angustia, que provocan alertamientos y despertares durante el sueño”.

Los sueños cargados de emociones perturbadores como miedo y sensación de angustia han provocado que los participantes cuenten lo soñado a un miembro de su familia, amigo con el fin de conocer opiniones acerca del contenido del sueño por el impacto que provoca en ellos y la inquietud que les genera la situación sintiéndola como real. Otro tipo de comportamiento que se observa es el asertivo, pues ante situaciones de riesgo en el contexto laboral tenían en cuenta sueños con una discusión o problema en el trabajo los cuales daban la solución para implementar en la vida real para evitar conflictos.

De acuerdo con García, Pantoja, Sierra, Arias, y Enríquez, (2019) “el asertividad, asumida como comportamiento comunicacional es considerada como una conducta que tiene el propósito de facilitar y optimizar los procesos de comunicación entre las personas, y proporcionar vías para lograr el consenso cuando se trata de enfrentamientos o criterios opuestos”. Además, se notó un comportamiento proactivo en la muestra dado que en base a un sueño se diseñó un prototipo lo que evidencia la iniciativa y creatividad del participante para llevar a cabo la idea, refiere Rodríguez, (2022) “la proactividad es la actitud en la que la persona asume el pleno control de su conducta vital de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias de la vida. Implica asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan”.

Por lo general, los comportamientos reflejados en la muestra dan paso a determinar que tienen en cuenta la orientación de los sueños para actuar con el fin de lograr un propósito en el entorno donde se desarrollan y la intención de obtener resultados positivos frente a diversas situaciones o acontecimientos que tienen para los participantes gran importancia en su vida diaria.

Ahora bien, la importancia de los sueños a la hora de tomar de decisiones está orientada en la medida que los jóvenes participantes consideran que el sueño es pertinente para elegir o actuar ante determinada situación, por lo tanto, se resalta que el contenido del sueño sea coherente con momentos o situaciones reales, para dedicarle un tiempo de análisis y reflexión al suceso soñado, el cual de acuerdo a lo que se vive en la realidad es considerado de importancia y se le presta la atención debida, afirma Higuera, (2022) “hay que elegir los elementos que son relevantes y obviar los que no lo son y analizar las relaciones entre ellos”.

Así mismo, se resalta que en el proceso de toma de decisiones a pesar que se tenga o no en cuenta los sueños los resultados pueden llegar a ser positivos o negativos, en palabra de Higuera, (2022) “una vez determinada cual es la situación, para tomar decisiones es necesario elaborar acciones alternativas, extrapolarlas para imaginar la situación final y evaluar los resultados teniendo en cuenta la incertidumbre de cada resultado y su valor”.

Los participantes consideran que los sueños son importantes porque a partir de ellos se plantean soluciones y cambios en los hábitos como: el manejo adecuado del tiempo, mejorar comportamientos en cuanto a la disciplina sobre todo en el campo laboral y académico, y estar alertas ante situaciones adversas revisando la posibilidad de que ocurra el acontecimiento, de acuerdo a como es el sueño y el tipo de sueño se le da la respectiva relevancia, ya que, prestar atención a cada detalle del contenido del sueño ayudará a guiar las decisiones.

Conclusiones

Tras el análisis se puede deducir, en cuanto al objetivo general de la investigación sobre la importancia de los sueños a la hora de tomar decisiones, que los jóvenes participantes le dan cierto grado de relevancia a los eventos soñados para el proceso de toma de decisiones debido que al momento de revisar el contenido de los sueños generan en ellos reflexión, brindan orientación y los consideran herramientas funcionales para implementarlas en situaciones reales y así obtener resultados positivos teniendo en cuenta la decisión tomada.

Es importante aclarar, que la relevancia que se le da a los sueños en la toma de decisiones depende de la coherencia, contenido y tipo de sueño, donde los participantes valoran la situación y asumen actitud crítica antes las circunstancias presentadas, así mismo contemplan que existen sueños que no tienen lógica con los acontecimientos reales, por lo tanto, no merecen la atención ni mucho menos ser orientadores de toma de decisiones.

Por consiguiente, al objetivo de explorar la manera en que los aspectos culturales influyen en la interpretación del contenido de los sueños se consideró que el área cultural no juega un papel primordial en la interpretación que se tiene sobre el contenido de los sueños, es decir, que no existe una religión o creencia de base que les permita considerar que todo lo que se sueña tiene un significado especial que cause impresión en la manera en cómo interpretan lo que sueñan. Sin embargo, tienen conocimiento de afirmaciones tradicionales escuchadas por personas cercanas a ellas respecto al contenido de los sueños.

A lo largo de la investigación, se pudo conocer los contextos o situaciones en que los sujetos consideran los sueños a la hora de tomar decisiones, objetivo planteado en el estudio, los participantes fueron recurrentes en las respuestas generando el conocimiento de los contextos influenciados; el académico, el familiar, el laboral y el personal debido a que tienen sueños relacionados o ambientados en situaciones donde se reflejan los contextos anteriores. En consecuencia, se observa que en el contexto académico se tiende a tomar decisiones estratégicas

con el fin de mejorar métodos de estudio, organización y rendimiento académico. En el contexto familiar, el tipo de decisión más frecuente es el colectivo ya que tienen en cuenta opiniones para realizar cambios en el estilo de vida. En el contexto laboral, se inclinan a toma de decisiones tácticas puesto que mejoran las relaciones interpersonales con colegas o compañeros de trabajo y en cuanto al contexto personal se toman decisiones estratégicas.

De igual manera, en el objetivo de comprender el comportamiento de los jóvenes participantes, con base en el contenido de sus sueños, se entiende que el comportamiento de los jóvenes adultos tiende a ser precavidos; cuando los sueños se relacionan con el cuidado de la integridad física o cuidado personal. Asertivos, para mejorar las relaciones interpersonales principalmente con los compañeros de trabajo y así evitar conflictos que se desarrollan dentro del campo laboral, logrando un buen desempeño en las funciones correspondientes. Proactivos, puesto que actúan en base a sueños creativos llevándolos a la realidad, implementando diferentes tipos de ideas que les benefician dentro del contexto académico o profesional.

Finalmente, se determina que el contenido de los sueños genera interés en la población estudiada, dado a que le dan un grado de atención a los acontecimientos soñados que consideran coherentes con las situaciones que viven a diario para llevar a cabo la respectiva selección de información de los mismos a la hora de tomar decisiones, que los orientan a posibles soluciones o cambios en el estilo de vida que llevan.

Recomendaciones

Para comprender mejor las implicaciones de los resultados obtenidos en el proyecto de tesis, se sugiere que la investigación sobre la importancia de los sueños en la toma de decisiones se continúe efectuando, agregando diversidad en cuanto a la población, por lo que se debería abarcar individuos de más edades con el fin de realizar una comparación entre esta categoría de edad, así mismo podría involucrarse el género y aumentar el tamaño de la muestra participante.

En cuanto a las técnicas utilizadas se aconseja implementar metodologías diferentes para la recolección de datos y análisis de las categorías y subcategorías con el objetivo de obtener información más detallada de cada uno de los participantes, por ejemplo; los grupos de discusión el cual busca discutir un tema específico, en este caso sería la importancia de los sueños en la toma de decisiones. Por otro lado, se podría utilizar las mismas técnicas, pero mejorando el tiempo de registro del análisis de contenido, incluir otros contextos en las preguntas de la entrevista semiestructurada y aumentar el número de preguntas en el grupo focal.

Desde la metodología cualitativa se permitió la comprensión de la información desde la subjetividad de los participantes, a pesar de ello tiene sus limitaciones, por lo que sería muy conveniente implementar la investigación desde un enfoque cuantitativo o mixto permitiendo un mejor análisis de los resultados y además realizando comparaciones entre las diferentes variables estudiadas, el obtener datos estadísticos permite tener información más precisa acerca del fenómeno estudiado.

Es importante que el estudio se continúe desarrollando desde la perspectiva cognitiva debido a que existen pocas investigaciones sobre los sueños desde este enfoque lo que enriquece la teoría científica de la psicología, logrando avances y demostrando que esta ciencia es diversa en el estudio de los diferentes fenómenos lo que conlleva a resaltar la importancia de profundizar en las temáticas.

En relación con el resultado obtenido en el proyecto de tesis, se hace necesario recomendar una serie de estrategias para la toma de decisiones basadas en los sueños recurrentes de los participantes con el fin de orientar, guiar y proponer aspectos importantes a tener en cuenta para una toma de decisiones consiente, crítica y efectiva para la obtención de resultados positivos.

La primera se refiere al análisis de la situación del evento soñado, es decir, se precisa si el sueño está relacionado con una problemática real, con una experiencia vivida o sencillamente con momentos cotidianos, a partir de estos, se toma la información más importante determinándose de que manera esta es de beneficio para llevar a cabo acciones coherentes las cuales le permitirán dar solución a la situación presentada. El análisis realizado al sueño debe ser crítico, concreto y selectivo para lograr efectos positivos a la hora de tomar la decisión.

La segunda estrategia se basa en las experiencias de otras personas, conocer las opiniones que los demás han experimentado tomando decisiones en base a sueños recurrentes les permite de cierta manera evitar cometer errores o tomar información de los sueños que no es útil para decidir. Además, da paso a conocer que sueños podrían estar indicándoles cambios en el estilo de vida que llevan, sacando propias conclusiones de lo aprendido por los demás y lo ejecutado por uno mismo.

La tercera estrategia, se trata de tomarse el tiempo necesario para reflexionar sobre las opciones que se quieren llevar a cabo y así estar seguro de lo que se va a hacer frente al acontecimiento presentado para tomar una decisión. Esto permite establecer las diferentes ideas de manera más precisas justificándolas de acuerdo a su grado de relevancia en base a sueños recurrentes y seleccionar las posibles maneras de actuar con resultados más eficaces. La cuarta estrategia, se fundamenta en el beneficio propio y de los demás a la hora de tomar una decisión, dado que es preciso valorar la conveniencia que se da si se toma la decisión en base al sueño recurrente teniendo en cuenta el no afectar el bienestar personal y mucho menos el de aquellas personas involucradas en la situación revisando así lo que se puede llegar a lograr a corto, medio y largo plazo.

La quinta estrategia se relaciona con las opciones de consecuencias que se tiene a la hora de decidir, es decir, el sueño recurrente le proporciona una serie de guías, soluciones o expectativas que deberías implementar en la realidad, por lo tanto, es importante que cada opción dada por el evento soñado se visualice a futuro si se escoge para implementar, proponiéndose a sí mismo las posibles consecuencias que se obtendrían al tomar esa opción de solución para la situación real.

La sexta estrategia, se debe trabajar desde el estado emocional de la persona, se sostiene que, a la hora de emprender un proceso de toma de decisiones basado en sueños recurrentes, el individuo debe encontrarse en un estado de tranquilidad y paz, ya que este le permite que la decisión que vaya a tomar se haga de manera consiente, coherente y clara. Cabe resaltar que muchas veces se producen sueños que generan incomodidad, miedo y angustia por lo que conllevan a una toma de decisión impulsiva, omitiendo un buen análisis de las soluciones presentadas.

La séptima estrategia se interesa en guiar al individuo en dejar a un lado el miedo a la hora de tomar una decisión, para algunos elegir y decidir es un proceso más complejo que les genera frustración antes de realizarlo, de modo que lo que le indica la estrategia es visualizar los efectos positivos que se llegan a tener si se toma la decisión basada en los sueños recurrentes que presenta. Si el proceso le es demasiado difícil, buscar ayuda de un experto que le colabore con el desarrollo del mismo.

La octava estrategia busca orientar al individuo sobre la importancia de tomar decisiones basadas en sueños recurrentes en conjunto con valores éticos y morales, ya que se desarrollan dentro de ambiente de fortalecimiento personal, que no genera daños al instante y tampoco futuros. Determinándose un proceso de decidir entre los límites de las acciones que el individuo realiza. La novena estrategia se enfoca en reconocer si en realidad existe la necesidad de tomar una decisión evaluando el problema del estado deseado y la situación real del momento. Una vez determinada la necesidad de tomar la decisión se debe identificar los criterios importantes haciendo una lista de ellos, los cuales serán evaluados según su importancia y prioridad, así mismo se ordenarán por jerarquía para seleccionar la mejor alternativa dependiendo del sueño recurrente.

La última estrategia, basándose en sueños recurrentes se trata de ser consciente de que las decisiones que se lleguen a tomar deben ser delegadas por si mismos, teniendo en cuenta que no se debe descartar consecuencias negativas frente a lo que se decide ni mucho menos tratar de buscar una decisión perfecta ya que de cierta manera las consecuencias que se obtendrán serán inciertas, es decir, ser el propio autor de las posibles soluciones personales sin descartar a equivocarse.

Finalmente, se resalta que las estrategias mencionadas son subjetivas ya que el lector se encargara de orientarla según la necesidad y el sueño recurrente vivenciado, por lo tanto, queda a consideración de cada persona revisarlas, entenderlas y ponerlas en práctica de acuerdo a los criterios de conveniencia para el proceso de toma de decisiones basada en sueños recurrentes. A continuación, se encuentra el link de la página creada para visualizar las estrategias anteriormente descritas: <https://suazu3.wixsite.com/misitio> (Anexo F)

Referencias Bibliográficas

- Aparecida, S. (2021). *A produção do sonho coletivo como mediador de processos grupais*. Vínculo revista do Nesme, 18(esp), 485–498. <https://doi.org/10.32467/issn.19982-1492v18nespp485-498>
- Arévalo, A., y Estrada, L. (2017). *La toma de decisiones. Una revisión del tema*. En Prieto-Pulido, R. y García-Guilianny, J. Gerencia de las organizaciones. Un enfoque empresarial. Ediciones Universidad Simón Bolívar. Barranquilla-Colombia. 249-278.
- Bandler, G. (2013). *Toma de decisiones y solución de problemas en administración*. Gestipolis, 28. <http://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf>
- Bellido, C. (2019) *¿Cómo afecta la falta de sueño a la toma de decisiones?* <https://www.universia.net/co/actualidad/vida-universitaria/como-afecta-falta-sueno-toma-decisiones-1160172.html>
- Benavides, P., & Ramos, C. (2019). *Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño*. Revista Ecuatoriana de Neurología. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073
- Broche, Y., Herrera, L., y Martínez, E. (2016). *Bases neurales de la toma de decisiones*. Neurología, 31(5), 319–325. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2015.03.001>
- Cabeza de Vergara, L., & Muñoz, S. (2016). *Análisis del proceso de toma de decisiones, visión desde la PYME y la gran empresa de Barranquilla*. Cuadernos Latinoamericanos de Administración, 6(10), 9–39. <https://doi.org/10.18270/cuaderlam.v6i10.1062>

- Cáceres, L. (2019). *Síndrome de Burnout, Trastornos del Sueño y su asociación con las alteraciones vocales en docentes de primera infancia*. *Revistas Signos Fónicos*.2019; 5(1):10-19.
- Canós, L., Valero, M., & Maheut, J. (2009). *Toma de decisiones en la empresa: proceso y clasificación*. Universidad Politécnica de Valencia. <https://doi.org/10.1007/978-1-59745-409-4>
- Carolina, A., Vera, N., Andrés, D., & Porras, R. (2019). *Estrategias de afrontamiento e insomnio en colaboradores de la empresa Eagle American de Seguridad Ltda. de Cúcuta Norte de Santander*. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8169>
- Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez & Rangel, M., (2018). *Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?* *Revista de La Facultad de Medicina*. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
- Castillo, G. (2017). *Proyecto de Vida en Personas Desmovilizadas del Grupo de las FARC una Propuesta a la Reintegración de la Vida Civil*. Universidad de Pamplona, Municipio de Tame, Colombia.
- Contreras, S., Sarabia, K., & Sarabia, Y. (2017). *Los roles, tipo de decisiones y habilidades gerenciales de los gerentes de Ocaña*. *Revista Ingenio*, 13(1), 75–84. <https://doi.org/10.22463/2011642x.2136>
- Cuevas, A. (2020). *Aprender a tomar decisiones en familia – Esperanza Eterna*. <https://esperanzaeterna.com.pe/blog/aprender-a-tomar-decisiones-en-familia/>
- Deepa, B., McCormick, S., & Pandi-Perumal, S. (2018). *Sueño y cognición*. https://www.researchgate.net/publication/324506726_Sueno_y_cognicion
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). *Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>

- Gallardo, A. (2013). *Sobre tomar decisiones basadas en los sueños*.
<https://pijamasurf.com/2013/12/sobre-tomar-decisiones-basadas-en-los-suenos/>
- García, C.(2019). *El sueño desde distintas perspectivas*.
https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23369/1/tfg._carolina_garcia_mancini_modif._25.11.19_pdf_0.pdf
- García, L., Pantoja, M., Sierra, J., Arias, W. y Enríquez. Y. (2019). *Revista ESPACIOS / Vol. 40 (Nº 21) Año 2019*. Revista Espacios. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n21/19402126.html>
- Gasca, M., & García, J. (2017). *Relación entre mindfulness y sueños lúcidos: una revisión bibliográfica*. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 47–53.
<https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.12.001>
- Heras, M., Fernández, M. & Reyes, L. (2019). *Shared decision-making in advanced chronic kidney disease in the elderly*. *Medicina Clínica (English Edition)*, 152(5), 188–194.
<https://doi.org/10.1016/j.medcle.2019.01.007>
- Higuera, J. (2022). *Modelo de toma de decisiones - Psicoterapeutas*. *Revista de Psicología Clínica y Psicoterapia*. <https://psicoterapeutas.com/toma-de-decisiones/modelo-de-toma-de-decisiones/>
- Kyzer, S., Charuzi, (2020). *Apnea obstructiva del sueño en personas obesas*. *World J. Surg.* 22, 998-1001 (1998).
<https://doorg.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/s002689900506>
- Lamberto, M. (2002) *Psicoterapia de adultos: La pareja*. En: Scrimali T., Grimaldi L. (eds) *Psicoterapia cognitiva hacia un nuevo milenio*. Springer, Boston, MA. https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/978-1-4615-0567-9_20
- Lisle, D., & Chunga, S. (2007). *Psicología Cognitiva*. 1–32. Tomado de https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_59413_59413.pdf

- Martínez, A.(2013). *Sobre tomar decisiones basadas en los sueños*.
<https://pijamasurf.com/2013/12/sobre-tomar-decisiones-basadas-en-los-suenos/>
- Mateu, J. (2009). *Modelos cognitivos*. In *Panorama de lexicología*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3942684>
- Melinkoff, R. (2010). *Guion literario toma de decisiones*. 2, 8. Tomado de
https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_56783_56783.pdf
- Mora, N. (2010). *Conoce y aplica herramientas para tomar decisiones*.
<https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/8953/Cartilla%20Conoce%20y%20aplica%20herramientas%20para%20tomar%20decisiones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Nichols, H.(2020). *Los sueños: origen, tipos, significado, qué son y mucho más*.
 MedicalNewsToday. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/suenos#que-son-los-suenos>
- Nora, M., & Tadeo, A. (2008). *La Psicología Cognitiva y sus aportes al proceso de aprendizaje*.
http://www.paginaspersonales.unam.mx/files/574/psicologia_cognitiva.pdf
- Pinilla, G., Bonilla, J., Claro, J., & Riaño, M. (2019). *Hábitos del sueño y estrés en estudiantes de una Universidad privada de Cúcuta*. 118(3062), 273–274.
<https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/5962>
- Pou et al., (2021). *Community health decision-making through the assets mapping*. *Gaceta Sanitaria*, xx, 4–7. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.01.006>
- Rico, M., & Vega, G. (2018). *Sueño y sistema inmune*. *Revista Alergia México*, 65(2), 160–170.
<https://doi.org/10.29262/RAM.V65I2.359>
- Rubio. (2020). *Pesadillas: por qué se producen y cómo pueden tratarse | Blogs Quirónsalud*.
<https://www.quironsalud.es/blogs/es/durmiendo-pierna-suelta/pesadillas-producen-pueden-tratarse>

- Saez, I. (2020). *contenido de los sueños – Onirotest*.
<https://onirotest.wordpress.com/category/contenido-de-los-suenos/>
- Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*.
https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf 148).
- Sandoval, E., & Diaz, S. (2017). *Procesos de toma de decisiones y adaptación al cambio climático*.
<https://www.scielo.br/j/asoc/a/8hrhcBTNHQ9ZTpWjs6bFV7b/?format=pdf&lang=es>
- Sevilla, C. (2022). *¿Qué simboliza soñar con problemas a nivel general?* Diccionario de Los Sueños.
<https://www.sueño.net/sonar-con-problemas/>
- Torres, E., & Ingeniería, E. (2017). *Revista digital de Semilleros de Investigación REDSI la nueva toma de decisiones en el mundo actual*. Revista digital de Semilleros de Investigación REDSI. 41–49.
- Tortero, P. (2020). Sobre los sueños. *Anales de La Facultad de Medicina*, 7(1). <https://doi.org/10.25184/ANFAMED2020V7N1A4>
- Triglia, A. (2016). *Psicología cognitiva: definición, teorías y autores principales*. Retrieved November 4, 2021, from <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-cognitiva>
- Vargas, F. (2014). *La extraña tendencia de tomar decisiones según lo que dicen los sueños | Emol.com*. <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2014/01/05/739780/La-extrana-tendencia-de-tomar-decisiones-segun-lo-que-dicen-los-suenos.html>
- Vera, R. (2015). *La toma de decisiones y la acción colectiva organizacional en contextos de juegos de poder*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36448438005>
- Villeda, M. (2019). *Especialistas afirman que durante el sueño somos capaces de resolver problemas | Nación Farma: Salud Y Medicina Para Todos Nación Farma: Salud y medicina para todos*. Nación Farma. <https://nacionfarma.com/sueno-resolver-problemas/>

- Wilner, R. (2002). *Cognitive and narrative therapy*. in: *scrimali t., grimaldi l. (eds) cognitive psychotherapy toward a new millennium*. Springer, Boston, MA. https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/978-1-4615-0567-9_28
- Xavier, M. (2018). *Subjectivity, the unconscious and consumerism: Consuming dreams*. *Subjectivity, the Unconscious and Consumerism: Consuming Dreams*, 1–375. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-96824-7>
- Yanes, J. (2021). *La interpretación de los sueños, ¿ciencia o pseudociencias? | OpenMind*. Biociencias. <https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/biociencias/interpretacion-de-los-suenos-ciencia-pseudociencia/>
- Yépez, R. (2017). *La Psicología de los sueños en sociedades minoritarias*. *Revistapuce*. <https://doi.org/10.26807/REVPUCE.V0I0.114>