

# Dormir y soñar

**Centre:** CC Cardenal Spínola-Fundació Abat Oliba

**Alumne:** Edgar Báguena Cepeda

**Professora:** Maria Lax Vivancos

**Àrea Curricular:** Psicologia

**Tipus de material elaborat:** memòria escrita

Hipòtesi de partida o idea inicial:

El estudio realizado tiene la intención de recopilar, de forma breve y clara, toda la información conocida sobre los sueños. En él se comparan las diferentes interpretaciones que se pueden dar y se desvelan numerosos mitos y leyendas sociales sobre los sueños, dándole a tal actividad onírica la importancia que le corresponde. En este *Treball de Recerca* se comparará la opinión social con la opinión profesional.

El procés d'elaboració:

Se han consultado numerosas fuentes de información, siempre comprobando que éstas fueran fiables y que los datos en ellas expuestos concordasen con las demás fuentes. Para la primera parte del trabajo se han consultado diversos libros del área de psicología y anatomía humana. Con la exposición de este apartado se ha pretendido introducir al lector en el tema i conseguir que tenga una base bastante sólida para comprender los razonamientos posteriormente mostrados. Para la segunda parte se ha consultado bibliografía y profesionales de la materia como fuente de información. Los expertos han desvelado datos muy útiles para el estudio y han detectado los mitos y las leyendas atribuidos a los sueños. La última parte, que es estrictamente práctica, consta de las encuestas realizadas a personas de distintas edades y de la entrevista a las psicólogas que voluntariamente han colaborado.

La elaboración de las encuestas se llevó a cabo gracias a las recomendaciones de las psicólogas y como medio de investigación de la interpretación de la actividad onírica. Los resultados de las encuestas realizadas se pueden comparar con el artículo publicado en la revista *Muy Interesante* en su edición de noviembre de 2003, aunque no se incluyó en el trabajo debido a que la publicación de dicha revista fue posterior a la entrega del estudio. La entrevista realizada a las psicólogas tiene la finalidad de interpretar los datos obtenidos en las encuestas y aclarar las preguntas y posibles respuestas de éstas.

Así pues, el trabajo engloba una parte teórica y anatómica sobre el sistema nervioso humano, una parte interpretativa del sueño y una parte exclusivamente práctica en la cual se basan las conclusiones y la investigación particular del treball de Recerca.

Conclusions, resultats de la recerca:

Después de elaborar el trabajo se demostró que la sociedad está interesada en conocer más sobre el tema de los sueños, pero siguen dando muchos datos erróneos por ciertos, cosa que da una visión distorsionada de este ámbito. Además, por la variabilidad de los datos de este estudio y de otros hechos a nivel mundial se puede afirmar que los sueños son un tema que depende de la gente y, por tanto, es movable y en cierta medida, subjetivo.

El estudio demuestra el gran abanico de puntos de vista desde los que se pueden tratar el tema de los sueños, y esto hace que pertenezcan a un ámbito aún abierto y desconocido. Por último, los sueños son necesarios y de ellos depende la salud de la persona, aunque a veces puedan causar daños psicológicos debidos a los trastornos. A pesar de ello, la actividad onírica es saludable, necesaria y vital, independientemente de la edad, el sexo o cualquier otra condición.