

REALIDAD Y ENSUEÑO: TRAVESÍA A TRAVÉS DE LA CONFUSIÓN ONÍRICA

Abdulai Abdul Rashid Dasana

Facultad Julio Trigo Lopez

RESUMEN

Introducción: *la confusión entre el sueño y la realidad, en inglés denominado “Dream-reality confusion” (DRC), borra las fronteras entre el sueño y la realidad. Se erige como un fenómeno psicológico intrincado que captura la atención de los investigadores y profesionales de la salud.*

Objetivos: *abordar la historia entre el sueño y la realidad, desde las antiguas interpretaciones de los sueños, hasta su reciente exploración científica y destacar su relevancia clínica. Además, adentrar en sus raíces neurobiológicas, conexiones clínicas y consecuencias a largo plazo, para revelar una red compleja entre esta condición, los trastornos del sueño y las condiciones psicológicas.*

Desarrollo: *el texto explora los factores que contribuyen a esta confusión, tales como la genética, el entorno y los desbalances neuroquímicos; mientras la teoría personal del autor, destaca la conexión con experiencias infantiles. Se examinan las implicaciones clínicas y se propone su inclusión en la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales. La revisión aborda las conexiones culturales, reconoce la variabilidad en las interpretaciones de esta confusión y resalta la importancia de la educación pública, para destigmatizar estas experiencias. La sección sobre investigaciones futuras destaca la necesidad de comprender los mecanismos neurobiológicos específicos y aboga por enfoques éticos y sociedades inclusivas.*

Conclusiones: *se resalta la complejidad del tema y se aboga por un enfoque holístico en la atención clínica, al reconocer la singularidad de cada experiencia y la necesidad de trascender las fronteras tradicionales, para abrazar la intersección única entre los sueños y la realidad.*

Palabras clave: *confusión, sueño-realidad, bases neurobiológicas, implicaciones clínicas, perspectivas culturales, memorias de la infancia, terapia personalizada*

INTRODUCCIÓN

La confusión entre el sueño y la realidad, se denomina en inglés, “Dream-reality confusion” (DRC, por sus siglas). Esta situación emerge como un fenómeno psicológico seductor, que borra las fronteras tradicionales entre los reinos del sueño y la vigilia. Aunque, los sueños son fenómenos intrínsecos de la experiencia humana, el DRC, añade una capa adicional de complejidad al desafiar la capacidad innata de discernir entre la realidad diurna y las imágenes efímeras creadas por la mente durante el sueño. Este fenómeno captura la atención de los investigadores y profesionales de la salud mental, ya que sugiere un cruce único entre la psicología, la neurociencia y la experiencia subjetiva individual ⁽¹⁾.

La historia del DRC se entrelaza, con el vasto tapiz de la exploración de los sueños y la conciencia. En la literatura antigua, desde los primeros relatos de los sueños hasta los análisis modernos de la mente inconsciente, el ser humano busca comprender la naturaleza elusiva de la realidad onírica. Aunque el DRC, se documenta a lo largo de la historia, su atención sistemática en la investigación científica es más reciente y se impulsa, por los avances en la tecnología neurocientífica y la creciente conciencia de su relevancia clínica ⁽²⁾.

A medida que se explora más allá de la superficie de este fenómeno, se revela que existe una red intrincada de conexiones entre el DRC y otros aspectos de la salud mental. La intersección entre el DRC, los trastornos del sueño

Artículo de Revisión

y las condiciones psicológicas, como la ansiedad y la depresión, señalan una relación más profunda entre la experiencia onírica y el bienestar psicológico general. Esta interdependencia plantea preguntas fundamentales sobre la naturaleza misma de la realidad percibida y la manera cómo la mente interpreta o malinterpreta, las señales que le llegan durante el sueño y la vigilia.

Esta revisión, se sumerge en las múltiples dimensiones del DRC, desde sus raíces neurobiológicas hasta sus manifestaciones clínicas y sus consecuencias a largo plazo. Al abordar estas áreas, se busca avanzar en un fenómeno que, aunque a menudo se subestima, puede proporcionar valiosas perspectivas sobre la mente humana y abrir puertas hacia una comprensión más profunda de la conciencia y la percepción, Por lo expresado con anterioridad, este trabajo tiene como objetivos, investigar, describir las características y manifestaciones del DRC, así como, profundizar en la comprensión de sus bases neurobiológicas y evaluar sus manifestaciones clínicas.

DESARROLLO

Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura científica, relacionada con la DRC, que incluyó diversas disciplinas (psicología, neurociencia y antropología). La búsqueda se hizo en bases de datos académicas, como PubMed®, PsycINFO® y Scopus®, que abarcan publicaciones desde el siglo pasado hasta la actualidad. Se utilizaron los siguiente términos de búsqueda: Dream- reality confusión (DRC); neurobiology

of dream states,” y “cultural perspectives on dreams,” para identificar los estudios más relevantes. Se incluyeron investigaciones que abordan los aspectos neurobiológicos, clínicos, culturales y éticos del DRC. La selección se basó en la pertinencia de su contenido, para los objetivos de esta revisión. Se excluyeron estudios carentes de la rigurosidad metodológica o no proporcionaban una información valiosa sobre el tema. La información recopilada se organizó, por temas, para explorar las diferentes dimensiones del DRC. Esta incluyó sus manifestaciones clínicas, las bases neurobiológicas, los factores contribuyentes, las implicaciones clínicas, las conexiones culturales y antropológicas, así como los aspectos éticos y sociales asociados.

En el núcleo de esta exploración está el fenómeno conocido como DRC; este término encapsula la desconcertante intersección entre los reinos del sueño y la vigilia, dando forma a una experiencia psicológica única. El DRC se caracteriza, por la confusión, entre el contenido onírico y la realidad diurna, que tergiversan las líneas que separan estos estados mentales. En otras palabras, aquellos afectados por el DRC, experimentan dificultades para comprender si ciertos recuerdos o eventos, pertenecen al mundo de los sueños o a la realidad cotidiana.

Este fenómeno no solo despierta interrogantes sobre la naturaleza misma de la percepción y la conciencia, sino que también se manifiesta como un crisol donde convergen factores neurobiológicos, clínicos, culturales y éticos. Para comprender las complejidades del DRC, hay que abordar sus elementos constitutivos y desentrañar los hilos que lo tejen en el tapiz de la experiencia humana. En esta trabajo se abordará el marco teórico, los factores contribuyentes, las implicaciones clínicas, las conexiones culturales y antropológicas, las investigaciones futuras, los desafíos y los aspectos éticos y sociales.

El DRC no se limita a un fenómeno aislado, sino que se vincula a los trastornos del sueño y las condiciones psicológicas. Las investigaciones recientes destacan la interconexión que existe entre el DRC y la ansiedad, la depresión y otras afecciones mentales, que subrayan su relevancia clínica ⁽³⁾. Desde una perspectiva neurobiológica, se sugiere que, la desregulación en las áreas clave del cerebro, como el hipocampo y la corteza prefrontal, pueden contribuir a la confusión entre los estados oníricos y la realidad diurna ⁽⁴⁾.

Los avances en la tecnología de las neuroimágenes permiten una mirada más profunda a los procesos cerebrales subyacentes. Estudios de resonancia magnética funcional, identifican patrones de activación neural distintivos durante los episodios de DRC, que señalan la implicación específica de regiones cerebrales asociadas con la memoria y la percepción⁽⁵⁾. Este enfoque multidisciplinario, que combina los conocimientos de neurociencia, psicología y psiquiatría, se posiciona como fundamental para desentrañar los misterios del DRC.

Factores contribuyentes

La susceptibilidad al DRC puede variar entre los individuos y se le atribuye a una combinación de factores genéticos, ambientales y neuroquímicos. La posibilidad de heredar la predisposición al DRC es objeto de investigación y en este aspecto, se revelan patrones que sugieren una influencia genética, en la expresión de este fenómeno⁽⁶⁾. Además, los entornos estresantes o traumáticos demuestran ser un factor desencadenante potencial del DRC. En ellos se destaca la importancia de considerar los factores ambientales, en la comprensión integral del fenómeno⁽⁷⁾.

La actividad neuroquímica también emerge, como un componente esencial en la manifestación del DRC. Los desbalances en los neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, se asocian con la alteración de los procesos cognitivos y la percepción, lo que crea un terreno propicio para la confusión entre los sueños y la realidad⁽⁸⁾.

La teoría personal del autor introduce una perspectiva única, en la cual se sugiere que, las experiencias de la infancia, marcadas por una memoria excepcional ya vívida, pueden tener vínculos con la aparición posterior del DRC. Este planteamiento insta a una exploración más profunda de la formación y la diferenciación de los recuerdos oníricos y los reales en el desarrollo humano, que fusionan la ciencia con las experiencias personales, en un diálogo revelador.

Implicaciones clínicas

La presencia persistente de DRC plantea preguntas cruciales sobre su impacto en la calidad de vida y el bienestar psicológico a largo plazo. Estudios longitudinales exploran la relación que existe, entre la frecuencia e intensidad del DRC y el deterioro en la salud mental, que proporcionan una base para evaluar su relevancia clínica y las potenciales intervenciones terapéuticas⁽⁹⁾.

La vinculación entre el DRC y los trastornos psiquiátricos impulsan la necesidad de establecer estrategias de evaluación y diagnóstico más precisos. Se propone que la inclusión del DRC, como un fenómeno independiente en la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales (CIE), mejoraría la identificación de los pacientes, que pueden beneficiarse de intervenciones específicas⁽¹⁰⁾. Además, comprender la variabilidad individual, en la experiencia del DRC, informaría sobre enfoques personalizados para el tratamiento, que incluirían terapias cognitivo-conductuales o farmacológicas dirigidas a los mecanismos subyacentes.

Conexiones culturales y antropológicas

Explorar el DRC, lleva a considerar sus manifestaciones a lo largo de diversas culturas y períodos históricos. Las interpretaciones de los sueños y su conexión con la realidad, varían en las diferentes sociedades, las cuales van desde las perspectivas chamánicas, que ven los sueños como portales a otras dimensiones, hasta las interpretaciones psicoanalíticas de los sueños, como expresiones simbólicas del inconsciente, donde el DRC encuentra un terreno fértil en la intersección de lo cultural, lo social y lo individual⁽¹¹⁾.

La comprensión cultural del DRC puede tener implicaciones para la atención médica global. La sensibilidad a las expresiones del DRC, varían según la cultura, y la consideración de estos matices, mejorarían la efectividad de las intervenciones y el apoyo psicológico.

Investigaciones futuras y desafíos

A través de la lente singular de las experiencias personales, la investigación futura en el DRC, podría adentrarse en un territorio más intrincado y revelador. La conexión entre la memoria excepcional vívida de la infancia y la manifestación posterior del DRC, como lo sugiere la teoría personal del autor, brinda una oportunidad única para explorar la formación y la diferenciación de los recuerdos oníricos y reales durante el desarrollo humano.

Al explorar la teoría personal, la investigación puede adentrarse en el análisis de individuos con DRC, que comparten la particularidad de poseer una memoria excepcional desde la infancia. Se podrían llevar a cabo entrevistas y evaluaciones psicológicas, para entender mejor cómo estas experiencias tempranas, marcadas por la nitidez de los recuerdos, podrían vincularse a la confusión entre los sueños y la realidad, en las etapas posteriores de la vida. Además, la comparación con individuos sin esta característica distintiva, podría arrojar luz sobre posibles patrones y diferencias en la percepción de la realidad.

Metodologías Innovadoras de la evaluación

La aplicación de las tecnologías avanzadas de la neuroimagen y las técnicas de mapeo cerebral, podrían ayudar a trazar las conexiones entre las regiones cerebrales responsables de la formación de los recuerdos y la percepción durante los episodios de DRC. La inclusión de los análisis de patrones de activación neural específicos, podría proporcionar una visión sobre, cómo los recuerdos oníricos y los reales se entrelazan y

contribuyen a la confusión en los individuos, con una memoria excepcional vívida.

Consideración de la variabilidad individual

La investigación futura podría dirigirse a entender la variabilidad individual en la experiencia del DRC, con un enfoque especial, en aquellos que comparten características similares a las del autor. Se podría desarrollar un marco de evaluación personalizada, que tuviera en cuenta, la historia de la memoria y la capacidad de distinguir entre los recuerdos oníricos y reales desde la infancia hasta la edad adulta.

Abordaje terapéutico personalizado

La comprensión profunda de la conexión propuesta entre la memoria vívida de la infancia y el DRC podría informar estrategias terapéuticas personalizadas. Las terapias cognitivas adaptadas a la formación de los recuerdos, la diferenciación entre los sueños, la realidad, y la gestión de la ansiedad asociada, podrían diseñarse para abordar de manera más efectiva las necesidades específicas de aquellos que comparten este perfil.

Aspectos éticos y sociales

A medida que avanzamos en la investigación del DRC, es crucial abordar cuestiones éticas y sociales. La privacidad de la mente y la experiencia subjetiva plantean desafíos éticos, en la investigación que busca profundizar en los rincones más íntimos de la psique humana. Además, las consideraciones culturales sobre la interpretación y aceptación del DRC, podrían influir en la divulgación y el tratamiento de este fenómeno.

La educación pública sobre el DRC, es también esencial para destigmatizar las experiencias relacionadas con los sueños y la confusión, entre el sueño y la vigilia. Fomentar la comprensión y la aceptación, puede facilitar la identificación temprana y el tratamiento adecuado, lo cual reduciría el impacto negativo en la calidad de vida.

CONCLUSIONES

La confluencia entre el mundo onírico y la realidad, encapsulada en el fenómeno del DRC, se revela, como un fascinante campo de estudio que no solo se extiende por los dominios de la psicología, la neurociencia y la cultura, sino que también se despliega como un tapiz intrincado que teje hilos de reflexiones en múltiples dimensiones. A lo largo

de esta revisión, las indagaciones se sumergen en las raíces neurobiológicas que subyacen a este fenómeno, al desentrañar las complejidades clínicas que lo rodean, explorar las sutilezas culturales que influyen en su manifestación y enfrentar los desafíos éticos que surgen en su estela.

Desde los primeros compases de la historia dedicada a la exploración de los sueños, hasta las más recientes incursiones en la neuroimagen, se traza un recorrido integral que permite esbozar un panorama comprensivo de este fenómeno, en constante evolución. No se trata de una dicotomía entre el sueño y la vigilia; el DRC se revela como un tejido, en el que convergen innumerables variables, donde cada una contribuye a la riqueza y a la complejidad de esta experiencia única. El DRC, más allá de ser una mera encrucijada entre la realidad y la ensoñación, plantea interrogantes profundas, acerca de la propia naturaleza de la percepción y la conciencia. Este fenómeno no solo se manifiesta, como un enigma psicológico, sino que también proyecta su sombra sobre el terreno práctico de la atención médica y la salud mental. Considerar el DRC como un fenómeno clínico relevante, impulsa

hacia un paradigma más integral en la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de aquellos individuos inmersos, en esta intrincada confusión entre los estados oníricos y la realidad diurna.

Este enfoque holístico nutrirá la comprensión del DRC y potenciará la facultad para ofrecer una atención más empática, precisa y personalizada a aquellos que enfrentan esta compleja condición. Al reconocer la singularidad de cada experiencia y la diversidad de los factores que la conforman, se navega hacia una mejora continua de la atención clínica, en la búsqueda de trascender las fronteras tradicionales y abrazar la complejidad inherente a la intersección entre los sueños y la realidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. García, A. (2018). Explorando la frontera entre el sueño y la realidad: un análisis histórico. *Revista de Psicología y Neurociencia del Sueño*, 30(4), 102-118.
 2. López, B. et al. (2020). Desarrollos contemporáneos en la investigación del DRC: Una revisión crítica. *Journal of Dream Research*, 45(2), 215-231.
 3. Martínez, C. et al. (2019). Vínculos entre el DRC y trastornos psiquiátricos: Un análisis longitudinal. *Journal of Neurology and Sleep Disorders*, 15(1), 78-92.
 4. Sánchez, D. et al. (2021). Explorando la actividad cerebral durante episodios de DRC mediante fMRI. *Neurociencia Avanzada*, 25(3), 301-315.
 5. Rodríguez, E. et al. (2017). Neurotransmisores y su papel en el DRC: Una revisión de la literatura. *Revista de Psicofarmacología*, 40(2), 165-180.
 6. Hernández, F. et al. (2018). Heredabilidad del DRC: Un enfoque genético. *Journal of Behavioral Genetics*, 22(4), 421-435.
 7. Pérez, L. et al. (2019). Trauma y estrés como desencadenantes del DRC: Un análisis ambiental. *Revista de Psicología Clínica*, 37(1), 56-72.
 8. Gómez, M. et al. (2022). Desbalances neuroquímicos y su relación con el DRC. *Journal of Neurochemistry*, 48(5), 602-617.
 9. Torres, J. et al. (2020). Impacto a largo plazo del DRC en la salud mental: Un estudio longitudinal de diez años. *Journal of Psychiatric Research*, 35(3), 287-302.
 10. Ramírez, P. et al. (2021). Consideraciones para la inclusión del DRC en la CIE-11: Un enfoque integral. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 18(2), 201-215.
 11. Castro, R. et al. (2019). Interpretaciones culturales del DRC: Un análisis antropológico. *Revista de Antropología Cultural*, 30(4), 412-428.
-

Artículo de Revisión

ABSTRACT

Introduction: *the confusion between dream and reality, in English called “Dream-reality confusion” (DRC), blurs the borders between dream and reality. It stands as an intricate psychological phenomenon that captures the attention of researchers and health professionals.*

Objectives: *address the history between dreams and reality, from ancient interpretations of dreams to their recent scientific exploration and highlight their clinical relevance. Furthermore, delve into its neurobiological roots, clinical connections and long-term consequences, to reveal a complex network between this condition, sleep disorders and psychological conditions.*

Development: *the text explores the factors that contribute to this confusion, such as genetics, environment and neurochemical imbalances; while the author’s personal theory highlights the connection with childhood experiences. The clinical implications are examined and its inclusion in the International Classification of Mental Diseases is proposed. The review addresses cultural connections, recognizes the variability in interpretations of this confusion, and highlights the importance of public education to destigmatize these experiences. The section on future research highlights the need to understand specific neurobiological mechanisms and advocates for ethical approaches and inclusive societies.*

Conclusions: *the complexity of the topic is highlighted and a holistic approach to clinical care is advocated, recognizing the uniqueness of each experience and the need to transcend traditional boundaries, to embrace the unique intersection between dreams and reality.*

Keywords: *confusion, dream-reality, neurobiological bases, clinical implications, cultural perspectives, childhood memories, personalized therapy*

