

Día Mundial del Sueño: por qué ocurren las pesadillas y qué factores pueden provocarlas

Cada año el **Día Mundial del Sueño** invita a reflexionar sobre la importancia de un descanso adecuado para la salud física y mental. Sin embargo, para muchas personas dormir no siempre significa descansar, especialmente cuando el sueño se ve interrumpido por pesadillas recurrentes.

Desde una perspectiva psicológica, los sueños —incluidas las pesadillas— pueden reflejar procesos emocionales que la mente continúa elaborando durante la noche. Cuando estos episodios se vuelven frecuentes o particularmente angustiantes, pueden estar vinculados a conflictos internos, estrés o hábitos que afectan la calidad del descanso.

Anuncio Patrocinado

El psicólogo y académico de la carrera de Psicología de la **Universidad Andrés Bello**, **Pablo Johnson**, explica que existen distintos factores que pueden favorecer la aparición de pesadillas, los cuales abarcan aspectos biológicos, ambientales y emocionales.

Uno de ellos es el **consumo de sustancias** como alcohol, cafeína o ciertos medicamentos, que pueden alterar la fase REM del sueño, etapa en la que se producen los sueños más vívidos. Cuando esta fase se modifica, pueden aparecer sueños más intensos o desorganizados.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Día Mundial del Sueño: por qué ocurren las pesadillas y qué factores pueden provocarlas

La **alimentación antes de dormir** también puede influir. Consumir comidas muy pesadas o ingerir alimentos poco antes de acostarse puede afectar el metabolismo nocturno, generando un descanso más fragmentado y aumentando la probabilidad de experimentar sueños intensos.

Otro factor relevante es el **uso excesivo de pantallas durante la noche**. El uso prolongado de celulares, videojuegos o redes sociales antes de dormir mantiene al cerebro en un estado de estimulación cognitiva y emocional que dificulta el proceso natural de relajación previo al sueño.

Asimismo, el **estrés y la ansiedad acumulada** pueden manifestarse durante la noche. Preocupaciones laborales, académicas o personales continúan siendo procesadas por la mente mientras dormimos, lo que puede traducirse en sueños inquietantes o perturbadores.

Finalmente, el especialista señala que las **experiencias traumáticas** también pueden provocar pesadillas recurrentes, ya que el cerebro intenta procesar eventos emocionalmente dolorosos que aún no han sido completamente elaborados.

Por ello, Johnson advierte que las pesadillas no deben entenderse solo como un fenómeno aislado. En muchos casos, pueden ser una señal de que existen emociones o tensiones que la persona necesita procesar, e incluso pueden requerir acompañamiento profesional cuando afectan de manera persistente la calidad del sueño.

y tú, ¿qué opinas?