

#46

Cuando El Escenario Del Sueño Da Miedo: Validación De Una Escala De Escenarios Oníricos Para Sueños Y Pesadillas

Trastornos del Movimiento y Parasomnia

Iñigo Saez Uribarri

Lanbide, Bilbao, España

Introducción

Las teorías evolucionistas de simulación de amenazas plantean que en los sueños y las pesadillas se representan escenarios de riesgo que activan sistemas cognitivos con implicaciones clínicas. Disponer de una escala que evalúe los “lugares oníricos” podría contribuir a mejorar la comprensión de estas teorías y resultar útil para la evaluación de sueños y pesadillas.

Objetivos

Analizar el espacio en el que se desarrolla la trama de los sueños para obtener indicadores significativos mediante la validación de una escala de escenarios oníricos.

Material y Método

Participaron 219 adultos (18–63 años, $M = 29,3$) de la población general. Los participantes calificaron el escenario principal de sus sueños con una lista de adjetivos. Como criterio de validez externa y para obtener indicadores clínicos relevantes, se seleccionaron únicamente aquellos adjetivos que generaron diferencias significativas en el Cuestionario de Evaluación de la Ansiedad al Despertar (CEAD). Con los adjetivos seleccionados, se llevó a cabo una Factorización de Ejes Principales con rotación Quartimax y un análisis de fiabilidad.

Resultados y conclusiones

El análisis reveló un factor general y tres complementarios. El factor general, “Aversivo–Amenazante”, agrupó 20 adjetivos que describieron espacios peligrosos y anómalos (envolvente, cambiante, violento...), con elevada fiabilidad ($\alpha = .90$). Como era de esperar, el factor “Aversivo–Amenazante” se correlacionó con la Ansiedad al Despertar ($\rho = .44$, $p < .001$). Los factores complementarios aportaron matices relacionados con la ambigüedad perceptiva, disforia ambiental y malestar intenso. El análisis explicó el 45,3% de la varianza. Este resultado es coherente con la “Threat Simulation Theory”, al reflejar la existencia de “escenarios de riesgo” simulados durante el sueño: la exposición directa a amenazas y la aversión derivada de la ausencia de un lugar seguro.