
Alumna: Paula Vilaró

Tutora: Núria Mas

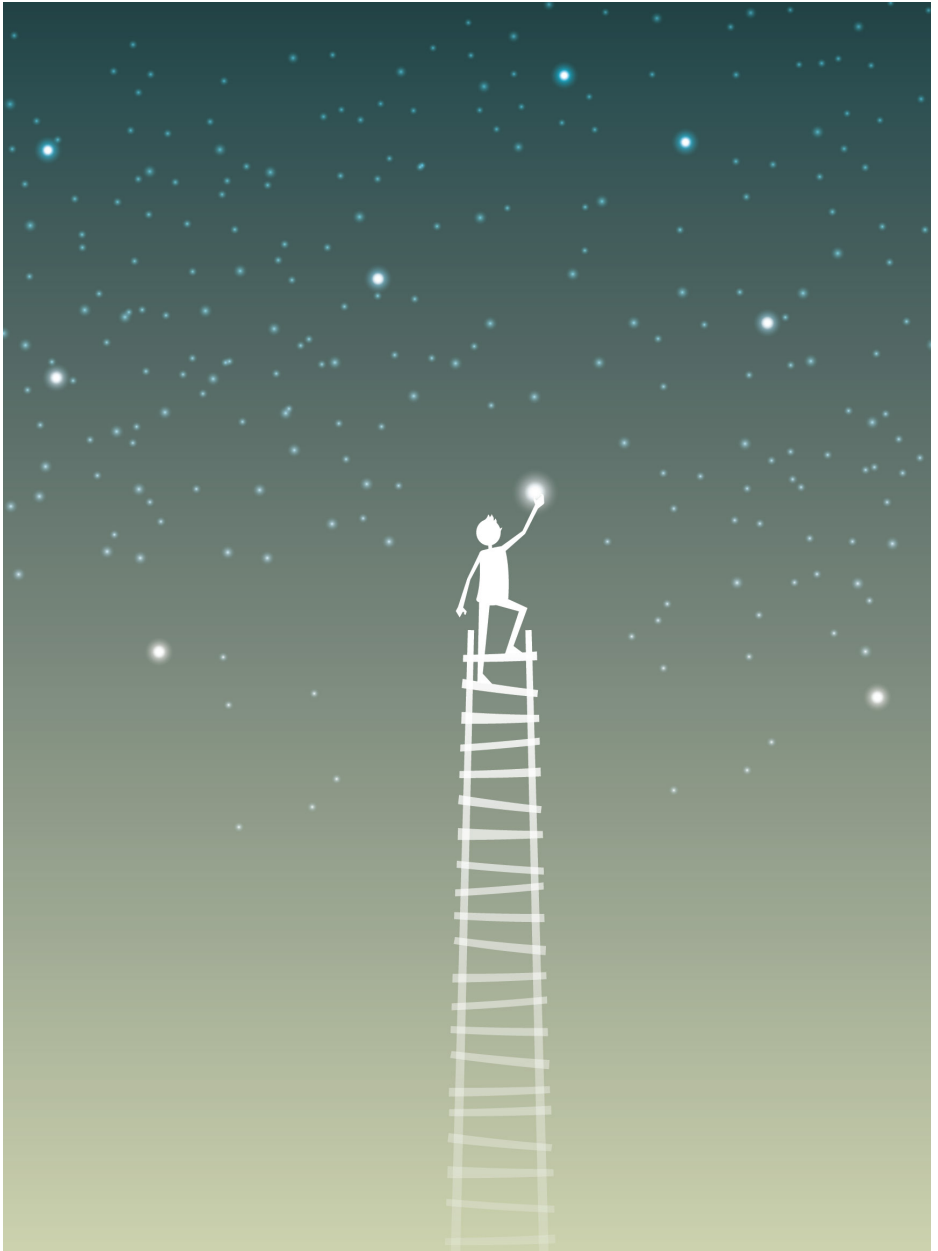
A la recerca dels somnis

La pregunta que he volgut respondre amb aquest treball de recerca és si a través dels somnis d'una persona es pot conèixer la seva personalitat.

Em vaig decantar per aquest tema perquè els somnis sempre han estat un àmbit que m'ha despertat gran curiositat i al qual mai no he trobat explicació. Són considerats abstractes i irrellevants per la majoria de gent, però nombrosos psicòlegs han elaborat teories que els atribueixen importants funcions. A més a més, considero que aquest és un àmbit d'investigació apassionant, que pot interessar no només als experts en la matèria, sinó també a qualsevol neòfit. Tots somiem, i conèixer una mica més sobre la naturalesa humana és atractiu.

Vaig decidir relacionar els somnis amb la personalitat, perquè tots somiem coses diferents, fet que em va portar a pensar que podrien estar condicionats pel temperament i el caràcter de cadascú. Això m'ha permès aprofundir en un àmbit més psicològic com és la personalitat.

En la primera part del treball s'hi troben els fonaments bàsics que permeten entendre què són els somnis i la personalitat. A la segona part és on s'elaboren els aspectes més experimentals i pràctics. He confeccionat una sèrie d'enquestes que he passat personalment a alumnes i professors de l'Escola Vedruna de Tona, per tal de verificar o desmentir la hipòtesi inicial del treball.



A l'hora de fer la recerca m'he topat amb diverses dificultats. En primer lloc, sobre aquest tema hi ha molta informació però de vegades és contradictòria. Això ha fet que em fos complicat trobar dades fiables i fàcilment verificables. No obstant, la major part de la informació d'aquest treball està extreta de material bibliogràfic, que m'ha estat de gran ajut per elaborar la part teòrica del treball.

També ha estat força complicada la interpretació dels somnis dels alumnes, ja que tot i tenir unes pautes fiables d'interpretació, els somnis són molt abstractes i molt diversos. Finalment, també ha resultat complicat passar els qüestionaris a un volum tan gran d'alumnes (gairebé 250), ja que ha calgut coordinar-se amb la directora i amb els mestres i professors implicats per tal d'establir els horaris més idonis per passar les proves. No obstant, cal remarcar que hi ha hagut una magnífica predisposició, tant dels alumnes com dels mestres i professors de l'escola, per ajudar-me en la consecució del meu objectiu de treball.

Les dades aquí presentades no haurien estat possibles sense l'ajut de la direcció i del professorat de l'Escola Vedruna de Tona. Vull agrair també a la Núria Mas, la meua tutora de recerca, que hagi estat sempre al meu costat, i m'hagi orientat i assessorat en tot moment. Aquest projecte no s'hauria pogut dur a terme sense tots ells.

Per tal de respondre la pregunta plantejada en el treball sobre si els somnis són un reflex de la personalitat de cada persona, es va utilitzar com a objecte d'estudi els alumnes dels cursos de P5 A, P5 B, 2n de Primària A, 2n de Primària B, 5è de Primària A, 5è de Primària B, 1r d'ESO A, 1r d'ESO B, 3r d'ESO A i 3r d'ESO B de l'Escola Vedruna de Tona. El primer pas va ser enviar un correu a la directora de l'Escola Vedruna de Tona, per sol·licitar-li si seria possible dur a terme aquestes enquestes a la seva escola. A ella li va semblar perfecte, però amb la condició que cap dada dels alumnes no podia sortir en el treball (aquest fet ja estava contemplat). Ella mateixa va enviar un correu a totes les famílies implicades, per tal d'assegurar-se que els progenitors hi estiguessin d'acord. Després es va parlar amb el professorat implicat en la investigació, per tal d'informar-los d'allò en què consistiria tot el procés, i certament tots es van mostrar molt predisposats. Prèviament, aquells tutors o especialistes que havien tingut els alumnes anteriorment haurien d'omplir dos qüestionaris per definir la personalitat i el temperament de cadascun dels alumnes.

Un cop fet això, es passaria als alumnes un qüestionari sobre els somnis, on se'ls demanava que expliquessin el seu somni més recurrent. En aquest cas es van fer dos models, un per a P5, on havien de dibuixar aquell somni que més se'ls repetís i seguidament explicar-lo a la mestra o a l'elaboradora del treball, per concretar el dibuix per escrit. I un model per a la resta de cursos on simplement havien d'explicar per escrit el somni que més se'ls repetís.

En la primera part del treball s'hi troben els fonaments bàsics que permeten entendre què són els somnis, les fases del son i l'origen de la interpretació dels somnis,

així com també què són la personalitat i el temperament. En la segona part és on a partir de la teoria de Sigmund Freud s'elaboren els aspectes més experimentals i pràctics del treball. Tal i com s'explica a la metodologia s'han passat una sèrie d'enquestes a l'Escola Vedruna de Tona per tal de verificar o desmentir la hipòtesi inicial del treball. Finalment apareixen els resultats i les conclusions del treball.

A partir de les dades obtingudes en la part experimental del treball es pot verificar la hipòtesi inicial així com també la teoria de Sigmund Freud, ja que els somnis representen de manera considerable la personalitat de cada persona.

També s'observa que com més petits són els alumnes més coincidències hi ha entre somni i personalitat. Probablement això ve donat perquè tenen una menor influència externa i els somnis poden mostrar de manera clara i inequívoca la seva personalitat. En canvi, com més grans són els alumnes més influenciats es troben per l'entorn i per tant hi ha menys coincidències.

Cal destacar també que els nois presenten una major coincidència entre somni i personalitat que les noies. Tal i com s'explica en el treball podria haver-hi diverses hipòtesis que expliquessin aquest resultat, però aquest podria ser l'objecte d'estudi de futurs projectes, ja que és una dada força curiosa i significativa que no presenta una explicació aparent.

En referència a la personalitat, hi ha una sèrie de trets característics que depenen de cada edat, com més petits són els alumnes més moguts són i com més grans, més independents i estables emocionalment. Amb això es demostra que tot i que cada alumne/a té una personalitat pròpia, aquesta es pot veure condicionada per la fase de desenvolupament en què es troba. En canvi entre nois i noies no hi ha cap mena de distinció referent als trets de personalitat.

Cal destacar també que hi ha somnis recurrents en les diverses edats, per exemple en els alumnes més petits apareixen fets fantàstics en els somnis mentre que en els més grans els somnis de por són els més repetits. Finalment, cal destacar que tampoc no hi ha diferències significatives entre els somnis dels nois i els de les noies.

Bibliografia i webgrafia

Colin, Didier (2019). *La interpretación de los sueños*. Barcelona: Grupo Planeta. Para dummies. – Tuccillo, Dylan; Zeisel, Jared; Peisel, Thomas (2014). *Sueños lúcidos. Una guía para dominar el arte de navegar por los sueños*. Barcelona: Ediciones Urano; S.A.U. – Gimeno Bayón, Ana (1996). *Comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Crecimiento personal, 3. – Freud, Sigmund (1996). *La interpretación de los sueños*. 3a ed. Madrid: Alianza Editorial. La interpretación de los sueños, 1. – Freud, Sigmund (1996). *La interpretación de los sueños*. 3a ed. Madrid: Alianza Editorial. La interpretación de los sueños, 2. – Freud, Sigmund (1973). *Nuevas aportaciones a la interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza Edito-

rial. — Turner, Rebecca (2018). *World of lucid dreaming* [en línea]. [Consulta: 3 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.world-of-lucid-dreaming.com/10-dreams-that-changed-the-course-of-human-history.html>> — Guasch, Josep (2016). *Coaching i Psicoteràpia* [en línea]. [Consulta: 5 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.josepguasch.com/ca/los-suenos-interpretacion-trabajo/>> — Clemente, Sara (2019). *Coaching i Psicoteràpia* [en línea]. [Consulta: 5 agost 2019]. Disponible a: <<https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-sonamos/>> — Personal Mayo Clínic. *Sonambulismo* [en línea]. Rochester: Mayo Clínic. [Consulta: 6 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.mayo-clinic.org/es-es/diseases-conditions/sleepwalking/symptoms-causes/syc-20353506>> — Godoy Mulet, Francisco (2019). *Terrors nocturns* [en línea]. Poble-sec. [Consulta: 6 agost 2019]. Disponible a: <<http://capleshortes.cat/app/consells/75>> — Personal ISEP clínic. *Malsons* [en línea]. [Consulta: 6 agost 2019]. Disponible a: <<https://isepclinic.es/ca/wiki/malsons/>> — Martínez Tébar, Laura (2017). *Parálisis del sueño: Cuando el cerebro despierta antes que el cuerpo* [en línea]. Madrid. [Consulta: 7 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.efesalud.com/paralisis-del-sueno-trastorno>> — Bermejo Rubio, Natalia (2017). *Narcolepsia* [en línea]. [Consulta: 10 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.webconsultas.com/narcolepsia/las-fases-del-sueno-2983>> — Personal Instituto del sueño (2019). *Los ciclos del sueño* [en línea]. Madrid. [Consulta: 10 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/>> — Associació per la difusió de la filosofia (2018). *Filosofia de la sospita* [en línea]. [Consulta: 12 agost 2019]. Disponible a: <https://www.wikisofia.cat/wiki/Filosofia_de_la_sospita> — García Allen, Jonathan. *Sigmund Freud: vida y obra del cèlebre psicoanalista* [en línea]. Madrid. [Consulta: 10 agost 2019]. Disponible a: <<https://psicologiaymente.com/biografias/sigmund-freud-vida-obra-psicoanalista>> — Vilaseca Bañeras, Xavier. *Els somnis i la seva interpretació psicoanalítica* [en línea]. [Consulta: 15 agost 2019]. Disponible a: <<http://www.xtec.cat/~fvilasec/freud/somnis.htm>> — Personal INTRA-TP (2016). *Trastornos de personalidad* [en línea]. [Consulta: 16 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.intra-tp.com/servicios/trastornos-de-personalidad/>> — Universidad Pontificia Comillas. *Historia de los sistemas psicológicos y teorías de la personalidad* [en línea]. [Consulta: 17 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.studocu.com/es/document/universidad-pontificia-comillas/historia-de-los-sistemas-psicologicos-y-teorias-de-la-personalidad/apuntes/historia-de-los-sistemas-psicologicos-y-teorias-de-la-personalidad/2507404/view>> — Castillero Mimenza, Oscar. *Los aportes de Sócrates el griego de la Psicología* [en línea]. Barcelona. [Consulta: 17 agost 2019]. Disponible a: <<https://www.studocu.com/es/document/universidad-pontificia-comillas/historia-de-los-sistemas-psicologicos-y-teorias-de-la-personalidad/apuntes/historia-de-los-sistemas-psicologicos-y-teorias-de-la-personalidad/2507404/view>>
