





ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave	3
2. Planteamiento	4
3. Objetivos e hipótesis	4
4. Revisión bibliográfica	5
4.1. Concepto de autoconocimiento	5
4.2. Importancia del autoconocimiento del docente e implicaciones	5
4.3. Autoconocimiento a través del estudio de los sueños	6
4.4. La relación entre el sueño y la vigilia	7
4.5. La técnica de la incubación de sueños	8
4.6. La interpretación de los sueños	9
4.7. De la génesis del sueño a su interpretación	9
5. Método	10
5.1. Participantes	10
5.2. Análisis de datos	10
5.3. Instrumentos	11
6. Propuesta y resultados	14
7. Conclusiones	18
8. Referencias	21
9. Anexos	23



1. Resumen y palabras clave

El autoconocimiento es crucial para los docentes, ya que les permite ser guías efectivos en el desarrollo de sus alumnos. Este estudio propone utilizar el análisis de los sueños como una herramienta para mejorar el autoconocimiento de los docentes. Los sueños, como expresiones del inconsciente, nos proporcionan información sobre la psique y los conflictos internos de una persona. Al interpretar estos sueños, los docentes pueden identificar patrones de comportamiento que influyen en su vida diaria y en su interacción con los estudiantes. El objetivo principal es proporcionar una herramienta para mejorar el autoconocimiento del docente a través del análisis de sus sueños, con un objetivo secundario: utilizar este conocimiento para cambiar el comportamiento en la vigilia. Se presentará una propuesta práctica que incluirá el registro y análisis de los sueños, así como posibles cambios en el comportamiento en la vigilia basados en dicho análisis. La hipótesis del estudio sostiene que el autoconocimiento del docente puede mejorarse mediante el análisis de sus sueños, utilizando un método de incubación, registro e interpretación de los mismos. La técnica de incubación de sueños implica formular una pregunta específica antes de dormir, basada en las experiencias diurnas y los fallos o errores inconscientes detectados previamente por el docente, con el fin de establecer una relación con el contenido del sueño. Resultados preliminares indican que los sueños están relacionados con esta pregunta y que, al interpretarlos, pueden servir para mejorar el autoconocimiento y generar cambios en el comportamiento en la vigilia.

Palabras clave: autoconocimiento, sueños, docencia, psicología

Abstract

Self-knowledge is crucial for teachers, as it allows them to be effective guides in the development of their students. This study proposes using dream analysis as a tool to improve teachers' self-knowledge. Dreams, as expressions of the unconscious, provide us with information about a person's psyche and internal conflicts. By interpreting these dreams, teachers can identify behavioral patterns that influence their daily lives and their interaction with students. The main objective is to provide a tool to improve the teacher's self-knowledge through the analysis of their dreams, with a secondary objective: to use this knowledge to change waking behavior. A practical proposal will be presented that will include the recording and analysis of dreams, as well as possible changes in waking behavior based on said analysis. The hypothesis of the study maintains that the teacher's self-knowledge can be improved through the analysis of his dreams, using a method of incubation, recording and interpretation of them. Preliminary results indicate that dreams are related to the

question asked before going to sleep and that, when interpreted, they can serve to improve self-knowledge and generate changes in behavior when awake.

2. Planteamiento

Partimos de que el autoconocimiento es una habilidad fundamental para los docentes, ya que supone un cambio significativo en su desempeño profesional y en la mejora de la calidad de la educación que imparten. Este proceso les permite ser guías efectivos en el desarrollo personal y académico de su alumnado. En este contexto, proporcionar una herramienta que ayude a los docentes a mejorar su autoconocimiento es fundamental.

El aspecto novedoso del estudio es que se utilice el análisis de los sueños en el ámbito de la docencia. Los sueños, considerados reflejos del inconsciente, ofrecen una ventana única a los pensamientos, emociones y conflictos internos de una persona. Al interpretar estos sueños, los docentes pueden identificar patrones de comportamiento que influyen en su vida diaria y en su interacción con los estudiantes.

3. Objetivos e hipótesis

El estudio tiene como objetivo principal que los docentes puedan mejorar su autoconocimiento a través del análisis de sus sueños. Como objetivo secundario, buscamos hacer uso de la interpretación de los sueños para cambiar el comportamiento en la vigilia.

Para alcanzar estos objetivos, presentaremos una propuesta práctica que servirá como ejemplo. Esta propuesta incluirá la incubación, el registro y posterior interpretación de los sueños, así como los posibles cambios en la vigilia basados en el conocimiento obtenido de dicho análisis.

La hipótesis del estudio es que el autoconocimiento del docente se puede mejorar a través del análisis de sus sueños.

4. Revisión bibliográfica

4.1. Concepto de autoconocimiento

El autoconocimiento, definido como "un proceso continuo y dinámico que mediante el esfuerzo, la reflexión y la autoconciencia permite a la persona tener una percepción de sí misma, incluyendo aspectos intelectuales, emociones, valores éticos, capacidad de autonomía y deseos de autorrealización; a partir de la cual poder definir su identidad personal y desarrollar su personalidad" (Báñez y Boixadós, 2017), es un

tema central en la investigación y la práctica educativa. Esta definición destaca la importancia de la autoconciencia y la reflexión constante como herramientas esenciales para el desarrollo personal integral.

El filósofo y pedagogo Agustín De la Herrán resalta que el autoconocimiento es uno de los temas más significativos que se pueden abordar desde la práctica didáctica (De la Herrán, 2003). Asimismo, Espinoza (2015) señala que el autoconocimiento es un proceso de desarrollo personal que involucra la mejora de todas las facetas emocionales e intelectuales, así como el cultivo de habilidades específicas orientadas a metas que estén alineadas con los valores individuales. Esta perspectiva resalta la importancia de una educación integral que apoye a los individuos en la búsqueda y realización de sus metas personales, en armonía con sus valores y capacidades.

4.2. Importancia del autoconocimiento del docente e implicaciones

Las implicaciones del autoconocimiento en la profesión docente se hacen evidentes en investigaciones que destacan su incidencia en la mejora profesional¹. Estos estudios consideran el autoconocimiento como vía de acceso fundamental, no solo en el trabajo de conocerse a uno mismo, sino también en la construcción de la identidad profesional y en el desempeño reflexivo, aspectos todos ellos cruciales en la práctica docente (Valencia- Medina y Carmona, 2021). De esta forma, un profesor inmerso en este proceso continuo de autoconocimiento estará mejor preparado para ejercer su labor educativa con calidad (De la Herrán, 2004).

Algunos autores entienden el desarrollo del autoconocimiento incluso como el eje de la formación y de la madurez personal, siendo este vital para la evolución de la conciencia del individuo. Por todo ello, es necesario considerarlo en la actual práctica docente ya que nos ayudará a identificar fuentes de mala praxis y nos capacitará para guiar a nuestros estudiantes en su propio autoconocimiento. Además, es fundamental comprender y experimentar profundamente este proceso antes de intentar enseñarlo (De la Herrán, 2003).

4.3. Autoconocimiento a través del estudio de los sueños

En el contexto de nuestra investigación sobre la mejora del autoconocimiento del docente, nos interesa comprender el papel del sueño en el funcionamiento psicológico. Para ello, nos referimos a la obra "La interpretación de los sueños" del destacado psiquiatra y neurólogo Sigmund Freud, reconocida como el primer estudio

¹ El estudio "Análisis del impacto de un curso sobre autoconocimiento personal como medio de mejora profesional docente" (Valencia-Medina & Carmona, 2021) revela que la autoobservación en educadores de primaria y secundaria es fundamental para su desarrollo personal y profesional. Por otro lado, el trabajo de investigación "El impacto de la autoobservación en la autoeficacia del docente universitario" (Iglesias y Galicia, 2018) obtuvo resultados en un taller de auto-observación en el que mejoró significativamente la autoeficacia de profesores universitarios en el Estado de México.

que trata la interpretación onírica desde su aplicación práctica en la vida diaria y que además se la reconoce como la que más ha trascendido en este ámbito. En este texto, Freud presenta las teorías del psicoanálisis, estableciéndose así como precursor en este campo de estudio.

Las ideas freudianas sobre los sueños tuvieron un gran impacto en la intervención terapéutica posterior, siendo pionero en el uso de los sueños como herramienta para acceder al inconsciente (Jung, 1960). Además, su influencia se extiende a toda la investigación psicológica posterior.

Para Freud, los sueños son manifestaciones del inconsciente y representan deseos y conflictos reprimidos que están asociados a la vida diurna. Desde su perspectiva psicoanalítica, los sueños constituyen una forma simbólica de comunicación entre el inconsciente y la conciencia, aunque sus imágenes pueden no ser directamente reconocibles en relación con las experiencias del día debido a la complejidad de nuestra psique (Freud, 1899).

Por su parte el médico y psiquiatra Carl Gustav Jung, propuso en su análisis del inconsciente que los seres humanos proyectamos nuestras percepciones inconscientes sobre los objetos y las personas de nuestro entorno, creyendo que estas se ajustan a nuestras ideas preconcebidas. De hecho, planteó que quienes carecen de autoconocimiento están constantemente sujetos a estas proyecciones (Jung, 1960).

Como educadores, es esencial tratar de evitar estas percepciones inconscientes para que no nos afecten en nuestra labor docente. Para lograrlo, es necesario adentrarse en el proceso de autoconocimiento, dado que este promueve la reflexión y facilita la superación de prejuicios (De la Herrán, 2023). De esta manera, podremos distinguir de manera mucho más clara entre nuestras proyecciones internas y la realidad externa (Jung, 1960).

Una clave también fundamental en las obras de Jung es el equilibrio entre nuestra parte consciente y nuestro inconsciente, ya que el psicoanalista sugiere que muchos trastornos psicológicos surgen como consecuencia de esta falta de armonía. Para corregir esto, nos habla de la función compensadora, es decir la idea de que los sueños actúan como una herramienta de autorreflexión, buscando integrar lo inconsciente en la conciencia para alcanzar la autorrealización. Esto implica confrontar y comparar diferentes puntos de vista para lograr un equilibrio o corrección en nuestra conciencia (Jung, 1960).

Al esforzarnos por comprender estas compensaciones en los sueños, su efecto puede ser significativamente mayor (Jung, 1960). Aunque, analizar cómo esta función compensadora afecta la regulación del inconsciente para ayudar a los docentes, sería un paso más en nuestro estudio que queda como futura línea de investigación.

De igual manera, investigadores de la psicología más reciente sobre la actividad onírica como James Hillman² han partido de la premisa de que los sueños incluyen ideas profundas sobre nuestros aspectos más íntimos (Melissaris, 2003) y que son una forma de pensamiento inconsciente (Lakoff, 1997).

Los hallazgos neurocientíficos actuales plantean que los sueños están conectados principalmente con el circuito límbico y emocional derecho del cerebro, con un procesamiento visual y autocorrelacionado interno durante las etapas REM del sueño (Scalabrini et al. 2021). Estas investigaciones, combinadas con las perspectivas oníricas freudiana y junguiana como fuente de datos para investigar el inconsciente junto al psicoanálisis contemporáneo, sugieren que los sueños ayudan a reintegrar y reestructurar la psique en su totalidad (Scalabrini et al. 2021).

4.4. La relación entre el sueño y la vigilia

Es fundamental resaltar la interacción mutua entre el estado de vigilia y el estado de sueño, la cual se manifiesta en la estructura misma del sueño. Según Freud, los sueños tienen una estructura en la que el contenido onírico siempre se manifiesta con una primera imagen relacionada con algo que sucedió el día anterior o días cercanos, y esta imagen puede activar asociaciones con otras imágenes o experiencias similares en la mente del soñador. Esto puede desencadenar una cadena de asociaciones que contribuyen al desarrollo del contenido del sueño (Freud, 1899).

Además de la relación entre el sueño y la vigilia, Freud también propone que en los sueños se manifiestan los fallos estructurales de nuestra psique, es decir, elementos de conflicto o perturbación en la mente inconsciente del individuo (Freud, 1899). Estos fallos estructurales revelan los aspectos más profundos de nuestra psicología inconsciente.

Sin embargo, no existe una relación directa entre el contenido del sueño y aquello que recordamos al despertar ya que no es posible anotar de forma simultánea lo que nos está sucediendo mientras transcurre el sueño. Además, nuestra mente tiende a imponer una narrativa lineal a la experiencia onírica, a pesar de que los sueños son simultáneos y complejos. Al revivir el sueño filtramos y seleccionamos fragmentos a través de nuestra memoria consciente, que es limitada en comparación con la experiencia original. Igualmente ese proceso de recordar el sueño está influenciado por el papel del inconsciente (Borges, 1980).

Es un hecho ampliamente reconocido que la capacidad de recordar los sueños disminuye a medida que transcurre el día. Para optimizar la retención de detalles y

² James Hillman (1926 - 2011) fue un psicólogo y analista junguiano estadounidense, Doctor por la Universidad de Zúrich y representante principal de la *escuela arquetipal* en psicología analítica.

mitigar la interferencia del estado consciente, resulta fundamental registrar los sueños de manera inmediata tras el despertar.

Determinados estudios han investigado las diferencias en la capacidad de recordar los sueños en función de si se registran al despertar o durante la noche, con el propósito de comprender mejor cómo afecta el estado entre el sueño y la vigilia del soñante a la memoria onírica (Schoch et al., 2019). Este aspecto también podría resultar interesante como base para futuras investigaciones en el campo.

4.5. La técnica de la incubación de sueños

Partiendo de la autorregulación psicológica junguiana hemos de tener en cuenta una clave fundamental para la interpretación del sueño: poseer un conocimiento sólido de la situación consciente del momento, ya que el sueño es una ampliación inconsciente de esta situación. De manera compensatoria, el inconsciente incorpora en la conciencia todos aquellos aspectos que han permanecido subliminales durante el transcurso del día (Jung, 1960).

Desde el psicoanálisis de la primera mitad del siglo XX también se afirmó que los sueños son representaciones de situaciones endopsíquicas en las que el soñador se encuentra inmerso e incluyen muchas veces intentos de superar dicha situación (Fairbairn, 1944).

Algunos estudios experimentales como el del investigador Barrett (1993), han establecido una relación entre la clave junguiana de conocer en profundidad la situación consciente actual y la capacidad de influir en los sueños mediante la formulación de una pregunta antes de dormir. Esta técnica, conocida como incubación de sueños, ha ofrecido resultados significativos sobre la influencia de las preguntas en el contenido de los sueños.

En un estudio experimental sobre la incubación realizado por el Doctor Barret en la Escuela de Medicina de Harvard, aproximadamente la mitad de los sujetos recordaron un sueño que estaba relacionado con el problema planteado en la pregunta. La mayoría de ellos creyeron también que su sueño contenía una solución al dilema planteado. Dado lo que se sabe sobre la activación cortical, este estudio sugiere que el problema puede ser resuelto por alguna parte de la mente despierta y comunicado a la conciencia solo en el estado de sueño (Barrett, 1993).

Gayle Delaney, una investigadora especializada en la incubación de sueños, nos presenta un procedimiento con pasos concretos en el que antes de formular la pregunta, el soñador realiza un examen introspectivo del día, lo que le permite enfocar y contextualizar el problema y el interrogante en cuestión (Delaney, 1992).

4.6. La interpretación de los sueños

En su investigación, Freud recurrió a la interpretación de sus propios sueños aprovechando su disponibilidad inmediata y como parte de un autoanálisis para comprender mejor los procesos inconscientes (Freud, 1899). Asimismo, Jung también resalta la importancia de analizar nuestros propios sueños personales, ya que como soñantes, tenemos la capacidad única de proporcionar información detallada sobre nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias personales (Jung, 1960).

Para la interpretación de los sueños es fundamental tener en cuenta las teorías sobre el inconsciente del psiquiatra y psicoanalista Jacques Lacan. Partiendo de la teoría freudiana, en la que se alienta al soñante a explorar las imágenes de su sueño y los pensamientos que evocan para revelar el trasfondo inconsciente de sus conflictos, tanto en lo que dice como en lo que omite deliberadamente (Freud, 1899), Lacan profundiza aún más en el psicoanálisis, logrando una comprensión más completa de Freud.

Lacan sostiene que lo inconsciente se manifiesta en el acto mismo de hablar y articular el lenguaje. Plantea que el significado de los sueños no reside en su contenido literal, sino en la manera en que se narran o se expresan, ya que el inconsciente está estructurado como un lenguaje. Además, destaca que lo crucial es lo que se comunica o se omite al relatar un sueño, lo cual revela más sobre el individuo que el contenido del sueño en sí mismo. Para Lacan, los juegos de palabras y las ambigüedades lingüísticas son elementos esenciales para comprender el inconsciente (Lacan, 1972).

4.7. De la génesis del sueño a su interpretación

Algunas teorías, como la de los estímulos somáticos, han buscado comprender la génesis de los sueños. Según estas perspectivas, los sueños son respuestas del cerebro a sensaciones corporales internas o externas que ocurren durante el estado de sueño, siendo causados por la activación de estímulos físicos o somáticos. Sin embargo estas teorías, puramente fisiológicas no alcanzan para explicar completamente el fenómeno del sueño (Jung, 1961)

Por otro lado, la ciencia experimental ha sugerido también que los sueños pueden ser una actividad fisiológica aleatoria del cerebro (Foulkes, 1985) (Hobson, 1988), quizás relacionada con la actividad de ciertas áreas del córtex durante las fases de movimiento ocular rápido (Antrobus, 1991).

Estas teorías, que se centran en la parte fisiológica, no desacreditan el trabajo de aquellos que han investigado la relación entre los sueños y la vida psíquica mediante métodos clínicos o autobiográficos. La ausencia de reglas o leyes precisas de interpretación no niega dicha relación; más bien, debería inspirar nuevas formas de

investigación, dada la evidencia innegable de dicha conexión (García, s.f.).

5. Método

5.1. Participantes

La muestra se limitó a una única participante, la propia autora del estudio, quien es representativa de una persona inmersa en un proceso de formación docente. Siguiendo el enfoque de Freud y de Jung se analizaron los sueños de forma autobiográfica. Por tanto se cumplió la premisa de una adecuada accesibilidad a los datos y de idoneidad. Sin embargo, no se logró obtener representatividad en los resultados al tratarse de un único sujeto. De ahí que este trabajo, más que un estudio de investigación con resultados concluyentes, se presentó como una propuesta práctica centrada en proporcionar una herramienta de autoconocimiento para el docente a través del análisis de sus sueños.

5.2. Análisis de datos

El marco de análisis utilizado para la interpretación de los sueños parte de dos puntos clave:

Situación real como docente en formación

El punto de partida para la interpretación de los sueños en este trabajo fue la situación real de la autora como docente en formación. Más concretamente la interpretación se realizó desde la perspectiva de una docente que busca mejorar sus capacidades. Este enfoque influirá en los resultados obtenidos y en los objetivos a alcanzar que están relacionados con la docencia.

Durante el curso 2023 - 2024 la autora cursó el Máster en Formación del Profesorado en la especialidad de FP en Artes Gráficas. Este contexto implicó la realización de tareas docentes, incluyendo presentaciones, trabajo en equipo con otros docentes en formación, aprendizaje de contenidos específicos etc. Por otro lado, se realizaron las prácticas docentes correspondientes en un instituto en el que se impartieron varias clases. A esto se suma la experiencia como Coordinadora en un Máster universitario, en el que no se impartía docencia directa pero sí se gestionaba la coordinación del alumnado y del profesorado, la revisión del material y la administración de la plataforma digital.

Mapa del futuro docente

En segundo lugar, contamos con un itinerario a seguir que consistió en un mapa inspirado en el mito griego del Laberinto del Minotauro que fue propuesto como ejercicio práctico por los docentes de la materia de Didáctica en el Máster en Formación del Profesorado. Este mapa es una herramienta para enfrentar la



complejidad que conlleva la enseñanza, en la que muchas veces nos encontramos en un “laberinto” en el cual es difícil orientarse.

Para definir el mapa nos guió la siguiente pregunta: *¿Qué me falta para convertirme en el/la docente que aspiro a ser?* Al responder a este interrogante diseñamos un camino propio hacia los lugares que definen el resultado deseado como docente y al mismo tiempo, señalamos el objetivo hacia el que nos dirigimos. En este caso, el propósito docente plasmado en el mapa es “convertirme en una guía para el proceso de autoconocimiento del alumnado”.

También se identificaron aquellos aspectos que se deben evitar, las trampas o errores inconscientes de nuestra psique que no podemos permitirnos en nuestra labor educativa. Ver Anexo 1 con los cuatro lugares que corresponden a los fallos estructurales. De esta manera, el mapa es una herramienta para adentrarnos en un camino de autoconocimiento y de crecimiento personal y profesional en nuestra práctica docente.

5.3. Instrumentos

El instrumento de recogida de datos utilizado fue un registro de sueños mediante un autoinforme o diario. Desde el 15 de abril hasta el 16 de mayo, se anotaron diariamente los siguientes aspectos en 5 pasos, como se puede apreciar en la infografía.



Infografía 1. Elaboración propia.

1. **Reflexión del día:** antes de formular la pregunta, se realizaba una reflexión del día a modo de examen de conciencia. Esta reflexión permitía recordar los momentos en los que había aparecido alguno de los fallos psíquicos reflejados en el mapa, junto a emociones, preocupaciones y sucesos experimentados en la vigilia. Este ejercicio teniendo el mapa como referente, preparaba el terreno para formular la pregunta específica antes del sueño.
2. **Pregunta:** la pregunta formulada siguiendo la técnica de incubación de sueños se basaba en las experiencias diurnas y en el mapa. El interrogante establecía la relación entre el sueño y nuestros fallos inconscientes reflejados en esos cuatro lugares del mapa que tenemos que evitar como docentes. Esta cuestión, planteada como hipótesis inicial, se verificó en el inconsciente, es decir, en el contenido del sueño, o más precisamente, en lo que recordábamos de él al despertar.

La pregunta no era aleatoria, sino que estaba diseñada de forma concreta relacionándola con los fallos estructurales y representaba el propósito ante el sueño. Además, aunque originalmente la pregunta pudiera haber sido inconsciente al registrarla en el autoinforme se tornaba consciente.

En definitiva se relacionaban estos tres aspectos: una pregunta formulada antes de conciliar el sueño en relación al mapa, los sucesos que hemos experimentado en la vigilia y el conocimiento que tenemos de la situación consciente actual que se deriva de ello.

3. **Registro de sueños:** para retener el mayor número de detalles y reducir la interferencia del estado consciente, se registraron los sueños de manera inmediata tras el despertar. En este caso concreto, algunos sueños se registraron de madrugada en algunos despertares espontáneos.
4. **Interpretación de sueños:** para extraer las conclusiones de este trabajo partimos por tanto de dos puntos de referencia. El primero es objetivo, y se trata de la pregunta planteada antes de conciliar el sueño. El segundo punto es subjetivo y se refiere a la interpretación del sueño, que se dedujo en relación al mapa que actúa como filtro y refleja la estructura psíquica. Además la interpretación se relacionó con nuestra perspectiva como educadores en formación y teniendo en cuenta los sucesos de la vigilia y la situación consciente del momento. Este autoanálisis es totalmente personalizado para poder interpretar el sueño desde uno mismo.
5. **Aplicación en la vigilia:** durante la vigilia se intentaba permanecer el máximo tiempo posible en estado de autoobservación, especialmente en la interacción



con los demás, para detectar los fallos y poder ajustar el comportamiento de acuerdo a la interpretación que se había realizado del sueño. Es decir, con la interpretación, se intentaba dar un sentido a lo que sucedía en la vigilia, con el objetivo de resolver situaciones de manera alternativa a la respuesta automática del inconsciente.

Estas situaciones estaban mayoritariamente relacionadas con la docencia. Por ejemplo, nos centrábamos en aquello que queríamos alcanzar de acuerdo al mapa, observando cuándo aparecían estas situaciones en la vigilia y en el sueño. De esta manera, obteníamos el material necesario para establecer la relación e incluso cambiar el comportamiento en la vigilia.

6. Propuesta y resultados

Durante el período comprendido entre el 15 de abril y el 16 de mayo, hemos registrado un total de 17 sueños a lo largo de 10 noches. La selección de estos sueños se basó en su significancia y en el hecho de que guardaran relación con la actividad docente. Es importante destacar que la mayoría de los sueños recopilados guardaban una relación intrínseca con la temática de la docencia, lo que facilitó la selección de los más relevantes para nuestro análisis.

La siguiente tabla ofrece únicamente un resumen de los resultados obtenidos. El Diario completo, que abarca la reflexión, la pregunta formulada, el registro de sueño, la interpretación y los cambios observados en la vigilia, se encuentra detallado en el Anexo 2.

Fecha	Reflexión	Pregunta	Sueño	Interpretación	Cambios en vigilia
25 a 26 abril	Falta de flexibilidad en situaciones de la formación docente	¿De verdad me falta flexibilidad?	S1 Marcha militar S2: Un lápiz me salva de la sombra	S1 Alude a mi rigurosidad. Remite al mapa para dar respuesta. Me muestra sufrimiento de otro S2 Modelo de profesor que no quiero ser. Mi sombra, intenciones en docencia y miedos. Búsqueda de estabilidad	S1: Pido disculpas. Le apoyo en otras situaciones S2: Sin cambios
26 al 27 abril	Zona de confort, preocupación por comodidades. Rigurosidad en hora de dormir	¿Cómo puedo ser más flexible en las situaciones?	S1: El bañador en invierno S2: Shamsia Hassani	S1 Adaptación y flexibilidad del niño de la que debería aprender S2: Comparación de situaciones de vida. Choque consciente para salir de mi zona de confort	Sin cambios
29 al 30 abril	Me molesta que contradiga lo que ha dicho anteriormente	¿Qué me falta, que me falta flexibilidad?	S1 Monje colgado de un árbol S2 Secuestro en la gasolinera S3 Niña adoptada S4: Ego docente	S1 Me da miedo dejarme solo llevar por la inercia de la vida S2: Miedo a ruina de negocio familiar. La sombra recuerda pensamientos intrusivos S3 Aceptación situaciones familiares alumnos S4 Falta de humildad	S1. Pido disculpas. Detecté ira y la freno S2 Detecto pensamiento intrusivo y dejo de identificarme con ello S3 y S4: sin cambios

Tabla 1. Elaboración propia

Fecha	Reflexión	Pregunta	Sueño	Interpretación	Cambios en vigilia
2 a 3 mayo	Creo que sé más que otro compañeros	¿Por qué tengo comportamiento pretencioso?	S1: Incendio en instituto S2: Me molesta no ser escuchada	Causa de pretenciosidad: búsqueda de reconocimiento Causa de pretenciosidad: querer ser escuchada, orgullo.	Sin cambios
5 a 6 mayo	Me molesta que no sigan mi consejo	¿Porque doy consejos sin que me los pidan?	S1 Si se extingue la llama, morirás S2 Agradecida por tu consejo	S1 Pretenciosidad al creer que lo mío es mejor S2 Muestra situación contraria. Agradecer un consejo	S1 Sin cambios S2 Agradezco que me rectifiquen
6 a 7 mayo	Impaciencia en varias situaciones	¿Cómo de intensa es mi ira?	Me roban las llaves de la docencia	Impaciencia por empezar en la docencia. Miedo a perder estabilidad	Sin cambios
8 a 9 mayo	Inflexibilidad fuera que me produce ira	¿por qué me molesta que no me dejen decidir ?	Niños con deberes en la madrugada	Rigurosidad con horarios y con situaciones dispares del insituto	Sin cambios

Tabla 2. Elaboración propia

Fecha	Reflexión	Pregunta	Sueño	Interpretación	Cambios en vigilia
10 a 11 mayo	Exposición de arte y prejuicios	¿Tengo un comportamiento pretencioso?	La antítesis del profesor I	Prejuicios sobre la conciencia de los demás	Sin cambios
12 a 13 mayo	Preocupación por salud de familiar	¿Me estoy bloqueando ante la adversidad?	Vergüenza de que descubran mi intimidad	Persuasión con emoción para ayudar	Al hablar desde la emoción conseguí persuadir
13 a 14 mayo	Dudas sobre cómo actuar para persuadir y ayudar	¿Qué más puedo hacer para persuadir con la intención de ayudar?	Antes de que anochezca	Actuar. No dejarme arrastrar por la inercia ni por el egoísmo	He insistido y ofrecido mi ayuda consiguiendo la persuasión

Tabla 3. Elaboración propia

7. Conclusiones

Partiendo de los resultados obtenidos, podemos concluir que se ha conseguido proporcionar una herramienta efectiva para mejorar el autoconocimiento del docente. En primer lugar, el enfoque en un autoanálisis de los fallos estructurales de nuestra psique implica, por sí solo, un mayor autoconocimiento.

En segundo lugar, como puede apreciarse en el cuadro de resultados, el contenido de los sueños está en íntima relación con el referente propuesto que es la pregunta formulada antes de conciliar el sueño.

En relación con la totalidad de sueños recordados, se han seleccionado para su análisis los más significativos. Sin embargo, otros muchos sueños no incluidos en resultados también estaban relacionados con la pregunta y por consiguiente con el mapa de fallos estructurales. Es cierto que algunos sueños no pudieron ser interpretados, y una cantidad muy reducida no fue recordada con suficiente claridad como para establecer una relación con el fallo estructural y poder realizar una interpretación adecuada.

En cuanto al contenido de los sueños, se puede inferir claramente cómo estos muestran, además de los propios fallos de la psique, las causas y los aspectos asociados a estos, mostrando situaciones en las que de un modo instructivo se reflejan en el mismo sujeto que se autoanaliza o en otros.

En este sentido, al analizar una cantidad considerable de sueños en conjunto durante un período determinado, se pueden identificar patrones recurrentes y sueños estrechamente relacionados entre sí, así como avances en el autoconocimiento, cumpliéndose de esta forma el primer objetivo de este trabajo.

En relación a la hipótesis, confirmamos que se ha producido una mejora en el autoconocimiento de la autora de la propuesta a través del análisis de los sueños. Al analizar más detalladamente el contenido del mapa, se revela que la falta de flexibilidad señala la necesidad de modular la rigurosidad para enfrentar ciertas situaciones desde un enfoque en el que la escucha activa es esencial. Esta tendencia surge debido a la inclinación a aferrarse a un conocimiento previo que se muestra resistente al cambio. En la docencia, es crucial mostrar flexibilidad ante el estudiantado, ya que necesitan percibirla para aplicarla a sus propias vidas.

Hasta el momento, la aplicación práctica en la vigilia en relación a la falta de flexibilidad ha sido detectar pensamientos intrusivos e intentar aumentar el tiempo de escucha activa del otro sin reaccionar de manera impulsiva. No obstante, es importante reconocer que existen muchas otras estrategias que se pueden

implementar para conseguir mejoras.

Con respecto al comportamiento pretencioso y la tendencia a ofrecer consejos no solicitados, se ha identificado a través de la interpretación de los sueños que esto podría deberse a una búsqueda de reconocimiento y a un excesivo orgullo que siempre desea ser escuchado. Ese orgullo no soporta ser corregido, ya que se considera superior en todos los aspectos. Los cambios logrados incluyen la autoobservación en el momento de recibir un consejo o corrección externa y, con humildad, agradecerlo reconociendo que nos ayuda a mejorar.

Sin embargo no se han logrado cambios significativos en la necesidad recurrente de dar consejos ni en los prejuicios hacia los demás que provienen de esta pretenciosidad. Además, se ha interpretado que la falta de persuasión hacia los demás podría estar relacionada con esta pretenciosidad que los demás perciben y que los lleva a rechazar los consejos. Se sugiere que mostrando más humildad y actuando desde la emoción, se podrán generar situaciones opuestas.

Respecto a la impaciencia, o en su forma más intensa la ira, que puede ser provocada por encontrar obstáculos en el logro de objetivos, se ha identificado un miedo a perder la estabilidad que deriva del ejercicio de la docencia. En este punto, solo se ha conseguido detectarlo, pero no se han aplicado cambios en la vigilia hasta el momento.

Por último, en cuanto al bloqueo ante la adversidad y la herramienta de la persuasión como estrategia para contrarrestarlo, se han conseguido cambios significativos al ponerla en práctica de forma inmediata después de la interpretación del sueño. Desde la emoción, se logró persuadir para ayudar a la persona que lo necesitaba, tal como indicaba el sueño. Además se insistió para que finalmente se pudiera conceder la ayuda, evitando que quedara desatendido debido a la inercia de la vida o a deseos egoístas.

A modo de resumen, la autoobservación propuesta en la vigilia para detectar fallos estructurales también condujo a un mayor autoconocimiento. En este sentido, y en respuesta al segundo objetivo del estudio, se consiguieron únicamente los cambios mencionados anteriormente. En aproximadamente la mitad de las situaciones y posibles soluciones planteadas en los sueños, se logró modificar el comportamiento inconsciente durante la vigilia, alterando reacciones o cambiando patrones de comportamiento.

Durante este proceso realizado en el estudio, el objetivo propuesto en el mapa, (convertirse en una guía para el proceso de autoconocimiento del alumnado), se acercaba cada vez más. La mejora alcanzada a través del análisis de los sueños aplicado a la realidad contribuyó a estar más preparado para desempeñar un papel más efectivo como guía en autoconocimiento para el estudiantado.



El propósito futuro y fundamental del autoconocimiento es poder cambiar comportamientos durante la vigilia, cumpliendo así con el análisis derivado de la pregunta y de la interpretación del sueño. Esta tarea es esencial para continuar con el trabajo de autoconocimiento tanto en el ámbito docente como en el personal a lo largo de toda la vida.





8. Referencias

Antrobus, J. (1991). Dreaming. *Psychological Review*, 98 (2)

Báñez, T., y Boixadós, A. (2017). Conceptualización del autoconocimiento como competencia profesional básica del trabajo social. Ponencia presentada a VI Congreso Internacional Multidisciplinar de Investigación Educativa (CIMIE): Investigación e Innovación Responsable

Barrett, D. (1993). The "committee of sleep": A study of dream incubation for problem solving. *Dreaming*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.1037/h0094375>

Borges, J. L. (1980). *Siete noches*. Editorial Tierra firme

De la Herrán Gascón Agustín. Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores
<https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/1827>

De la Herrán Gascón, A. (2004). El autoconocimiento como eje de la formación. *Revista Complutense de Educación*

Delaney, G. (1992). *El mensaje de los sueños*. Editorial Robin Book

Echeita, G., y Serrano, G. (2019). *Educación inclusiva: el sueño de una noche de verano*. Octaedro.

Espinoza, E. I. J. (2015). Desarrollo personal y profesional de maestras de educación primaria: aportes de la orientación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 15 (1), 1-29

Fairbairn W. R. D. (1944). *Endopsychic structure considered in terms of object-relationships*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 70-92. [Google Scholar]

Foulkes, D. (1985). *Dreaming: A cognitive-psychological analysis*. Hillsdale, NJ: Editorial

Freud, S. *La Interpretación de los Sueños* (1899)

García, L. E. (s.f.). Los sueños y el autoconocimiento. Universidad de Manizales

Hobson, J. (1988). *The Dreaming Brain*. Nueva York, NY: Basic Books.



Iglesias, J. y Galicia, I. X. (2018). El impacto de la autoobservación en la autoeficacia del docente universitario. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, nº 93, 113-126

Jung, C. G. (1960). *La dinámica de lo inconsciente*. Trotta

Jung, C. G. (1961) *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Seix Barral

Jung, C.G. (1964) *El hombre y sus símbolos*. Aguilar

Melissaris A.G. (2003) *Dreams and self - knowledge*. University of Athens

Michan P. (s.f) Los sueños como fuente de autoconocimiento: una perspectiva junguiana

Lacan, J. (1972). Jacques Lacan à Louvain. Conferencia pronunciada en la Universidad Católica de Lovaina el 13 de octubre de 1972

Lakoff, G. (1997). How Unconscious Metaphorical Thought Shapes Dreams. Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/5f85g4bf>

Salvioli, F. (2021, 29 de mayo). La pandemia del COVID-19 y los nuevos escenarios de derechos humanos en el plano internacional: el papel de las Naciones Unidas [Conferencia]. Lima, Perú.
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/651989>

Scalabrini, A., Esposito, R., & Mucci, C. (2021). Dreaming the unrepressed unconscious and beyond: Repression vs dissociation in the oneiric functioning of severe patients. <https://doi.org/10.4081%2Ffrippo.2021.545>

Schoch, S. F., Cordi, M. J., Schredl, M., & Rasch, B. (2019). The effect of dream report collection and dream incorporation on memory consolidation during sleep. *Journal of Sleep Research*, 28(1), e12754. <https://doi.org/10.1111/jsr.12754>

Valencia-Medina, M. & Carmona Orantes, G. (2021). Análisis del impacto de un curso sobre autoconocimiento personal como medio de mejora profesional docente. *Revista Electrónica. Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3), 21-41.

9. Anexos

Anexo 1 - Mapa del futuro docente

Resultado docente
 Ser una guía para los alumnos en autoconocimiento para su cambio interior

Estrategia → Conseguir 4 facultades
 Táctica → Cómo resuelvo pruebas

Mapa - libro

Mundo de los sueños

**Pruebas despierta:
 Profesora escuela de magia**

Instrucciones

Cada elemento tiene 2 pruebas:
 • Despierta
 • Sueños

A cada prueba le pertenecen 2 cartas:
 • Explicación prueba
 • Pista o herramienta

Avatar

Atributos

+ Anhele real
 + Buenas intenciones
 - No sucumbir a los engaños de la mente

Comienza el juego!!!

Cruzar el umbral
Debes cruzarlo sin saber que hay al otro lado. Encuchas un viento huracanado en el interior.

Collar
Concéntrate y cuenta una a una las 108 piedras del collar. Vuélvese a enganar una y otra vez hasta que cruces el umbral.

Para cruzarlo es necesario trascender lo desconocido, la duda, el NO, el no sé y las justificaciones. Tengo miedo pero no puedo sucumbir al engaño de la mente.
Uso el collar de cuentas mientras cruzo el umbral y consigo entrar en el juego.

1º Tierra

Divergencias
Coeducación. Otro profesor quiere salir al bosque para que conozcan los elementales. Tú quieres quedarte y explicarles primero antes de salir.

Pista
"La pobreza pretenciosa es la madre de todas las riquezas"
San Agustín

No quiero cambiar mi idea. Creo que es mejor. Quiero quedarme y hacer lo que tenía en mente

1º Tierra

Aunque quiero quedarme quieta, **avanzo**. Cambio la fuerza de no querer aceptar el cómo del otro por su **opuesto**. Salgo al bosque con el alumnado. Acepto su método. Soy valiente para aceptar una adversidad y humilde para reconocer que su propuesta puede dar buenos resultados

Preteniosidad, falta de flexibilidad y comodidad → Humildad y valentía

1º Tierra

Estoy entre dos montañas que se cierran a mi paso y van a aplastarme. No puedo quedarme quieta ni tampoco huir aterrorizada. Decido hacer un movimiento estratégico, hundirme hacia abajo en arenas movedizas

zzzzzz



2º Fuego

Persecución
Estás probando método nuevo. Otros profesores dudan y convocan al jefe de estudios mágico para ausarse de ti contra la ley de la escuela

Pista
"La ira es un veneno que uno toma esperando que muera el otro"
Shakespeare

Me siento perseguida. Me molesto porque se ponen en duda mis métodos. Considero que es una injusticia. Hago una crítica silenciosa de estos profesores, pienso que enjuician porque no comprenden

2º Fuego

Permanezco **quieta**, cierro los ojos y autoobservo mi enojo. Realizo ejercicios de respiración para calmarme. Comprendo que no necesito la validación del otro para confirmar la utilidad de este método. Intento persuadir al jefe de estudios mágicos de un enfoque intermedio con objetivos similares o presento la tarea como opcional para que la realicen fuera del centro. Acepto lo que pueda parecer una injusticia, acepto la ley del centro.

Ira, impaciencia, crítica silenciosa → Paciencia, serenidad y aceptación

2º Fuego

Tengo que caminar sobre el fuego para salir del incendio, soy consciente de que estoy soñando y me elevo en el aire lo suficiente para no ser devorada por las llamas

zzzzzz

3º Aire

Rebeldía
Tus alumnos no están consiguiendo pasar las pruebas para superar el perfil de salida hacia la iniciación. Les prometas la prueba del KUMBI, quieren hacerlo de otra forma, se revelan.

Pista
"Mi maestro me lo dijo"
Autobiografía de un yogui

Siento que se pone en evidencia mi método. No van a pasar las pruebas, pienso que estoy fracasando y siento frustración. Mis entrenamientos empezaban a ser muy duros y les riño. No les estoy persuadiendo

3º Aire

Sin caer derrotismo, utilizar la persuasión para convencerte de que la prueba del ROAN aunque complicada es la clave para su autoconocimiento. Utilizo **argumentos de grandes maestros** de la magia sin atribuirme lo que no es mío. Ya no les rífo y hablo desde la humildad.

Falta de persuasión, pretenciosidad → Persuasión, desapego del yo

3º Aire

Subo unas escaleras de piedra, miro hacia abajo, hay un abismo, tiemblo de miedo. Me doy cuenta que estoy soñando, un águila gigante se posa a mi lado, puedo subir encima de sus alas y traspasar el abismo

zzzzz

4º Agua

Clase en la montaña
Conocerán con su querrero interior y enfrentarán la adversidad. Hay tormenta, ¿se los llevara a la montaña o os quedáis en la escuela?

Pista
"Los grandes poderes que serán tuyos deberán emplearlos solo con fines constructivos, nunca con fines egoístas"
Autobiografía de un yogui

No quiero mojarme, prefiero quedarme en clase, la mente me justifica que pueden ponerse enfermos y será mi responsabilidad

4º Agua

Comprendo que es justo la situación perfecta para que se enfrenten a la adversidad y consigan mejorar su magia. Nos preparamos bien abrigados y con chubasqueros. Nos vamos a la montaña.

Bloqueo ante la adversidad, → Adaptabilidad, altruismo egoísmo

4º Agua

Estoy en medio del mar nadando no hay nada alrededor, no veo nada a lo que agarrarme. Luchó para no morirme ahogada, buceo y veo un árbol gigante que está creciendo rápidamente dentro del agua me agarro a él. Ya no necesito salir del agua puedo respirar dentro de ella.

zzzzz

FIN



Anexo 2 - Diario de sueños

En adelante, las siglas R, S, I y V se utilizarán para referirse a los siguientes conceptos:

R: Reflexión

S: Sueño (S1: primer sueño etc..)

I: Interpretación

V: Vigilia

Del 25 al 26 de abril

R: He detectado falta de flexibilidad en dos situaciones hoy. En el Máster teníamos que decidir fecha para una exposición oral en grupo y trataba de convencer a los demás del día que a mí me interesaba pero sin conseguirlo. No lograrlo puede estar asociado aquí a mi dificultad para persuadir que también está plasmada en el mapa como fallo estructural. Por otro lado, quería que todos los compañeros del grupo hiciéramos el trabajo pendiente al mismo tiempo y de forma presencial. Un compañero se quería marchar a casa, no me pareció bien y me quejé por ello.

¿De verdad me falta flexibilidad?

S1: Marcha militar

Estoy en el ejército, soy novata y me encuentro en una marcha militar haciendo el paso de forma exagerada porque todavía no tengo experiencia y lo estoy forzando para que me salga perfecto. Hay una guerra y tiran bombas para abrir paso. Veo mapa callejero abarrotado de gente, hablé con un cura para saber cuáles son las paradas de las vírgenes y santas de varios pueblos. Hay muchas más de las que pensábamos. Pienso si un compañero del Máster haría la marcha militar exagerada también. Veo su cara, está muy asustado como yo. Es la misma cara que ha puesto en clase en la vigilia cuando le ha dado vergüenza que le mire toda la clase. Han mandando cambio de posición para abrir paso, no sé si lo ha pedido el cura.

I: Una marcha militar es muy rígida en el sentido de que sigue un patrón siempre idéntico. Por lo que entiendo que habla de mí y responde a mi pregunta. El sueño me remite al mapa para hacer la interpretación desde ahí. La cara de vergüenza y miedo que tenemos ahora los dos (mi compañero del Máster y yo) se ha repetido en el sueño y me recuerda que no me he comportado adecuadamente. Cuando ya estaba toda la clase mirándole porque creían que había hecho trampa en un prueba hice un comentario que lo reconfirmaba. Es mi amigo y estaba pasando un momento de apuro. El sueño me recuerda esa cara de sufrimiento y me hace que yo la tenga también y lo sienta para que no se repita.

V: Pedí perdón a este amigo por mi comentario. Escucho su versión de los hecho con atención y le comprendo. Surgen situaciones en relación a este hecho y le apoyo, cambiando mi actitud rígida

S2: Un lápiz me salva de la sombra

Estoy en clase como alumna, entra profesor con parche en el ojo gritando a uno de mis compañeros levantando mucho la mano y la voz, me da miedo y pienso que es el modelo de profe que no quiero ser. Seguido tengo una pesadilla, bajo escaleras de casa antigua (creo que desde los pasillos donde estaba ese aula) hay una mujer mayor que parece entrañable, su hermana hace pasteles, me acerco para hablar con ella y me doy cuenta que el suelo tiene algas azules y estoy como flotando. Hablamos y cuando pasa un poco de tiempo aparece un espejo y su reflejo me asusta muchísimo es totalmente contrario a ella, mujer horrible con cabello largo y ahora negro en vez de blanco y nariz aguileña, parece una bruja. La mujer se va acercándose hacia mí y se convierte en un hombre, me voy corriendo muerta de miedo, me persigue y en la puerta, lo estrangulo y cae desmayado y yo sigo corriendo pero se levanta y me persigue. Intento que la gente me ayude pero él les dice que tengo dinero ahorrado entonces las personas de la calle que parece que son pobres empiezan a perseguirme y a acorralarme, mucha gente a la vez. En ese mismo momento siento que tengo un lápiz en el bolsillo entonces salto un muro y los despisto por una callejuela. Pienso en quedarme ahí todo el tiempo hasta que anochezca y salir cuando no me vea nadie. Me despierto.

I: El sueño primero me hace ver en otro lo que no quiero ser en la docencia: un modelo de docente que me espanta. Al bajar las escaleras entro en un nivel inferior de mi inconsciente y esa mujer soy yo. Aparentemente es agradable pero al mostrarme su reflejo se descubre todo aquello que está dentro de sí, un yo que me espantaría en muchas situaciones. Esa bruja de la que quiero huir representa fallos estructurales que aparecen en situaciones de la vigilia y toman el control. Al convertirse en hombre algo despavorida, la transformación en rasgos masculinos me produce aún más miedo. El hecho de estrangularlo simboliza que quiero acabar con esa persecución y que no quiero ver mis fallos. Hay deseo de supervivencia o de que mi sombra no me persiga pero también hay ira porque quiero “matar” la sombra. ¿Hay un miedo inconsciente y constante en mí en la vigilia a que me roban cosas materiales? ¿hay un miedo a quedarme sin dinero? El sueño lo refleja así, aunque esos “pobres” que me persiguen también puedo ser yo detrás del dinero ahorrado, o de la estabilidad económica que persigo al querer trabajar en la docencia. A su vez, el lápiz representa para mí la profesión docente y me salva de la misma persecución. En cuanto al espejo, justo al día siguiente de tener el sueño seguí leyendo la conferencia de Lacan en Lovaina y me encontré con la teoría del “Estadio del espejo” y la configuración del yo sujeto que presentó un 16 de junio de 1936. Me llamó la atención haber nacido 40 años exactos después.

Del 26 al 27 de abril

R: Falta de flexibilidad con la hora para ir a dormir, me molesta que me llamen después de las 21:30 h. Los compañeros del Máster van a salir pero yo no voy porque se va a hacer muy tarde. Hoy me he preocupado por tonterías y miedos irracionales

¿Cómo puedo ser más flexible en las situaciones?

S1: El bañador en invierno

Niño extranjero en bañador bajo el sol. Aún no es verano pero disfruta del sol de aquí, su sensación térmica es diferente.

I: El niño está abierto a nuevas experiencias y se adapta a ellas, aunque no sea verano disfruta en bañador. Es flexible, incluso su percepción térmica es diferente a la mía (o eso pienso en el sueño para justificar que yo no podría hacerlo. Pero sí puedo. ¿Podría con flexibilidad disfrutar de esta situación o de muchas otras similares?

S2: Shamsia Hassani

Estoy viendo imágenes de un país árabe. Por la bandera se trata de Irán o Palestina. Mujeres que sufren, algunas me sonríen, otras llevan un burka muy cerrado. Veo extremidades de personas amputadas por la guerra o por las bombas y algún pequeño incendio en casas viejas.

I: Recuerdo el llavero que me regaló una profesora en el instituto durante las prácticas de la artista árabe Shamsia Hassani, lo habían hecho los alumnos. Me lo entregó el último día la profesora que para mí fue un referente. Con los alumnos más disruptivos estaba consiguiendo resultados espectaculares. Me enseñó mucho y he visto en ella una flexibilidad con los alumnos mezclada con cariño que es de admirar. Por otra parte, ese país árabe simboliza para mí una contraposición a mi realidad actual, a una comodidad y zona de confort a la que tengo apego. En estos últimos días estoy muy enredada con quejas e inflexibilidad hacia detalles que son realmente insignificantes. Quiero mi entorno con una comodidad que no es necesaria para vivir. El sueño me muestra una comparación de situaciones de vida en la que se sufren unas circunstancias en la que nadie se plantea las comodidades y exigencias que me estoy planteando. Un choque consciente que puede hacerme darme cuenta de mi inflexibilidad y rigurosidad. También estoy siendo muy rigurosa con la hora de acostarme y en rechazado actividades de entretenimiento.

Del 29 al 30 de abril

R: Cuando el señor de la tienda de electrodomésticos me dijo por teléfono que no podía entregarme la garantía que habíamos hablado me agobié muchísimo y le hablé mal, me enfadé y me puse muy nerviosa por pensar que había dicho una cosa y luego otra. A. ya había hecho la transferencia e imaginé que se iba a enfadar. Pero después sorprendentemente esa opción del señor le pareció mejor. ¿Le entendí yo mal? ¿Por qué no le escuché con atención y dejé que me explicara con tranquilidad la otra opción y valorarla? Mi rigurosidad no me ha dejado tener un comportamiento flexible. Me fui a caminar bajo la lluvia para pensar.

¿Qué me falta, que me falta flexibilidad?

S1: Monje colgado de un árbol

Bosque a oscuras, mi padre me guía y me salva de peligros: animales salvajes, vemos hombre viejo tipo monje dentro de una sábana como un gusano, la sábana colgada de un árbol. No quiero que ese hombre se despierte, da miedo. Seguimos y empiezan a tirarnos huevos, nosotros también lanzamos algo para defendernos. Silencio para no despertar al monje. Dos chicas que a veces dicen que sí a una preferencia y a veces no y otro piensa que son de pacotilla porque varían.

I: Me molesta que alguien cambie de opinión, o diga una cosa y luego otra. Un hombre mayor colgado de un árbol como un gusano entre una sábana es muy inflexible, dormido, sobreentendiendo que con la conciencia dormida, no puede ver más allá, solo está colgado del árbol de la vida y su único movimiento es el de las ramas de los árboles que no produce él. ¿Qué tengo que ver yo con ese monje inflexible que no quiero despertar porque me da miedo? ¿tengo que despertar la jovialidad? ¿romper la inercia de la vida, el automático? ¿y la sábana que le rodea? ¿es la sábana que me mantiene atada a la inercia del movimiento de las ramas del árbol? Me da miedo dejarme solo llevar por la inercia de la vida

Vigilia: fui a la tienda y el señor vino a hablar conmigo muy simpático, le pedí disculpas por mi actitud. En otro momento con la mujer de la inmobiliaria he tenido la misma sensación pues ya pasó hace tiempo que prometió algo que no cumplió y me parecía que estaba repitiéndolo pero no me he enfadado, me ha salido cierta pretenciosidad pero después he cambiado la he escuchado y hemos llegado a un acuerdo. Por tanto, detecté pensamiento intrusivo y dejé de identificarme con ello.

S2. Secuestro en la gasolinera

Se están cerrando persianas de la gasolinera (negocio de mi padre) pues es ya tarde, tenemos que salir. Yo he estado con un amigo perdiendo el tiempo. Salgo distraída, bajo escaleras metálicas con plataformas muy grandes. A. está un poco más abajo de

mí, muy cargado de cosas, pero yo tampoco puedo con tanta carga y sube a ayudarme. Un compañero del colegio me coge una botella de agua y la baja ayudándonos a mí y a A. Le digo que tenga cuidado porque va muy deprisa. Tengo miedo de que se caiga. Subimos, se entretienen con agua caliente y fría a la vez, la gente no me deja pasar, pienso que se les va a hacer tarde antes de que cierren la gasolinera y no van a poder salir. Al salir de la gasolinera mis padres están sentados en la salida con una mesa alta tipo jurado ¿están valorándome? Ahora estamos en la oficina de la gasolinera, miro por ventana y es un desastre: unos caballos gigantes sentados sobre el suelo acaban de arrasar las marquesinas, hay polvo y escombros y un pitido ensordecedor como de alerta de catástrofe, aviso a mi padre. Hay que salir porque ha pasado algo, casi no se lo cree. Empieza a entrar gente, mucha gente, vienen hacia nosotros, con una marcha tipo ejército, mujer con gafas y fea al frente (se parece a la del sueño el espejo). Seguimos dentro de la gasolinera pero parece un almacén. ¿Vienen a secuestrarnos? me da mucho miedo. Todavía no ha dicho nada y le ataco pegándole. Me dice que yo miro a A, y que mi marido mira a su marido (es decir se mira a sí mismo).

I: Mis padres valorarían mi labor en la gasolinera, mi esfuerzo dentro, por eso en el sueño los veo fuera esperando a ver qué hago. Hace años que no estoy ahí. La ruina de la gasolinera sería una ruina para mí, me dolería mucho, aprecio la empresa y en su ruina vienen a por mí muchos yoes. Mi no flexibilidad ha hecho que abandone como un caballo destrozado la empresa. Esa rigurosidad viene hacia mí a secuestrarme. Sobre lo que me dice la mujer, hay un pensamiento repetitivo en mí que yo me preocupo por A y él solo se mira a sí mismo.

V: El 17 de mayo haciendo análisis de nuevo de este sueño me di cuenta de esto último sobre lo que dijo la mujer y cuando expresé ese pensamiento a A. después me quedé callada y no me identifiqué más con esa intrusión porque supe que era esta sombra/bruja que me produce estos pensamientos inconscientes.

S3: Niña adoptada

Niña adoptada, es mi alumna, la estoy ayudando. Los padres la abandonaron, está muy emocionada porque va a conocer a sus padres y hermanos de adopción. Llegamos a la sala después de atravesar el pasillo juntas, es una niña muy dulce. Toda la familia está jugando a la videoconsola y no le hacen caso, intento hablarles para llamar su atención, pienso en apagar la videoconsola pero creo que eso será peor.. la madre al final hace un poco de caso, es un poco mayor, le habla en francés y la niña sabe. Hablo con los hermanos que ya han dejado la consola, son 3, se llevan muy poco, los reúno para avisarles de que tienen que cuidar muy bien de la niña.

I: Siento malestar por esa niña a la que no hacen caso, no quiero que se sienta mal. Creo que habrá situaciones en la docencia en las que me implique tanto que no sepa separarme emocionalmente de la situación. Entiendo que no acepto las situaciones



cómo vienen, me rebelo. Quizás en este caso concreto era obvio que no eran los padres adecuados y simplemente había que observar y decidir con la niña si quería esa familia o no. O había que darles un tiempo con flexibilidad y ver si se podía ajustar a las necesidades de ella. Si me empeño en algo que no fluye no puedo ver otras opciones. Inflexibilidad que no me ayudará en la docencia a tomar decisiones y aceptar a las familias que tienen los alumnos.

S4: Ego docente

Niño que es mi alumno y que acompaño por pasillo. Me siento muy orgullosa de ayudarlo. Tengo mi brazo apoyado en su hombro mientras caminamos pero me dice que no le gusta y me ofende un poco.

I: Veo un ego docente de ser quién maneja al niño, me he visto presumiendo de alguna forma por el instituto con orgullo de lo bien que pienso que lo hago. La cuestión aquí es que me molesta que no quiera que me apoye sobre él. Si hubiera puesto flexibilidad y humildad no me hubiera molestado. Ayer pensé en la sensación de que un alumno al que intentas ayudar pero hace totalmente lo contrario o no quiere tu ayuda. Tendré que enfrentarme a estas situaciones. Observo que me falta humildad para aceptar que el otro puede no querer mis consejos, y es una de las causas de la falta de flexibilidad. El alumno tiene que aprender también cometiendo errores.

Del 2 al 3 de mayo

R: En clase de valenciano me he dado cuenta de que he vuelto a reírme y hacer una broma de un compañero que estaba agobiado por el examen. He pensado que yo sé más y me he reído del sufrimiento de otro. Además, no quería preparar actividad con compañera, he pensado que sabe menos que yo y quería preparar el ejercicio sola. Me he dado cuenta de mi pretenciosidad y de que en realidad podíamos ayudarnos mutuamente. Soy consciente de que en la docencia no puedo reírme de un alumno que está bloqueado o agobiado y además de que el trabajo colaborativo entre compañeros es enriquecedor.

¿Por qué tengo un comportamiento pretencioso?

S1: Incendio en instituto

Estoy en la fiesta del instituto, hay un incendio en los columpios. Me quedo en una de las puertas para ayudar a la gente a salir de uno en uno. Les digo a mis hermanas y a mi padre que están en la cantina que se vayan porque es peligroso. La gente sigue la fiesta no se da cuenta de que hay un incendio, se supone que lo van a apagar pero puede ser peligroso. Intento organizar a todos y avisarles para que salgan



I: Aunque estoy dispuesta ayudar para que nadie corra peligro también es verdad que hay cierto afán de protagonismo, de manejar la situación y organizar lo que tiene que hacer cada uno. La causa de la pretenciosidad podría ser el mérito hacia los demás y el afán de protagonismo.

V: Sin cambios

S2: Me molesta no ser escuchada

S: Le digo a mi hermana que escuche tres cosas que le voy a explicar. Estoy en un aula sentada en la mesa del profesorado, mi actitud es de docente. Desisto de explicárselo porque se distrae y entra gente y se pone a hablar con ellos. Quiero que me escuchen pero no es posible entonces me voy un poco molesta.

I: Me molesta que no me escuchen o que no me presten atención cuando estoy explicando cualquier cosa, me ofendo y me aparece un comportamiento pretencioso. Esta situación de no conseguir que el otro te escuche me va a aparecer continuamente en la docencia y esa ofensa que siento debería transformarla en persuasión para conseguir ser escuchada. Molestarse por ello denota pretenciosidad y el sueño me muestra la causa en este caso.

V: Sin cambios

Del 5 al 6 de mayo

R: Insisto a mi madre para que se cambie de ropa. Vamos a una comida con la familia de A. No me gusta como va y le aconsejo que se cambie. Tengo pensamientos sobre qué van a pensar de ella. También le doy consejo sobre qué hacer ante un asunto familiar. No me ha pedido consejo.

¿Porque doy consejos a los demás sin que me lo pidan?

S1: Si se extingue la llama, morirás

Se trata de una representación de teatro. Un hombre propone a otro hombre dejar a la mujer con la que está. Le enseña foto que lleva de ella. Es antigua en blanco y negro, de la época de mi abuela. El otro señor le dice que por ella mata o que morirá por ella. El que le ha dado el consejo se va y el que estaba dispuesto a morir se da cuenta de que el otro le ha envenenado. Trata de apagar la llama de una vela que está sobre la mesa para que el fuego no se extinga, así conseguirá no morir pero no le da tiempo y cae al suelo. Una mujer que está cerca ha visto todo lo que ha pasado, el

hombre asesino la pilla y ella disimula mientras baja la escalera. La hija de esta mujer había muerto.

I: En este sueño el señor da un consejo al otro porque le interesa. Como el otro hombre no sigue su consejo, es más se opone, le envenena. A mí me molesta que no sigan mis consejos, y muchas veces creo que lo mío es lo mejor y puede salvar de la "muerte" a cualquiera. Creo que con mi consejo puede tener una vida mejor. Me molesta tanto que "mato" a la persona que no quiere seguir mi consejo. Veo pretenciosidad al creer que lo mío es lo mejor.

V: Sin cambios

S2: Agradecida por tu consejo

Personas en círculo alrededor de un hombre. Empezamos a hacer posturas de yoga para calmarnos. Él empieza y nosotros le seguimos, imitamos posturas y me recomienda la persona de al lado relax porque yo tiro la espalda un poco hacia adelante. Yo sigo las instrucciones de este compañero y no digo nada, como si yo no supiera nada de yoga.

I: Cuando un compañero de yoga o de valenciano me da consejo me siento mal porque creo que sé más. Aquí el sueño me muestra la situación contraria. Si creo que sé más puedo callarme y agradecer el consejo con humildad. Reflexiono entonces si a las personas les pasa lo mismo ¿les siento mal cuando yo voy con un consejo? Muy posible que sí ya que no me lo han pedido y esto me lleva a situaciones incómodas y a que los demás se molesten conmigo.

V: Me he autobservado cuando en clase de valenciano una compañera que siempre está dando consejos a todos, me ha rectificado. Al permanecer en observación no he sentido esa molestia de orgullo dañado porque ya sabía que esta situación se me repite y me suele molestar. He contestado "ah, es verdad, gracias".

Del 6 al 7 de mayo

R: Me he impacientado con el trabajo en grupo. Varias horas conectados y se estaban fijando en detalles ínfimos, además uno de ellos no se aclaraba. Yo quería desconectar e irme a la cama. También me he molestado con A porque se ha retrasado mucho decidiendo muebles y ahora no los tendremos cuando nos mudemos. En los últimos días me ha salido mucha impaciencia. Reflexiono sobre la prueba de fuego en el sueño que hay en mi mapa asociada a la ira y a la impaciencia.

¿Cómo de intensa es mi ira?



S: Me roban las llaves de la docencia

Soy alumna, me levanto en medio de clase del Máster a coger unas llaves rojas que están a un lado del aula. Tengo impaciencia por cogerlas. Parece ser que había que esperar al final de la clase . Al profesor le llama la atención y me hace preguntas “¿qué haces?” No me da vergüenza aunque sé que me están mirando todos. Dejo dos carteras encima de la mesa al lado de dónde estaban las llaves, tienen dinero. Un chico compañero se va acercando. Yo al principio no estoy preocupada de que me robe pero veo que coge las carteras y voy detrás de él e intento quitársela pero no puedo, ya ha sacado el dinero, lo tiene en las manos. Empiezo a tirarle del dinero y de la cartera. Al final lo tiro al suelo y le piso los dedos de las manos para que me lo devuelva.

I: En el sueño hay una clarísima impaciencia por coger esas llaves que están relacionadas con la docencia. Y hay miedo al pensar que “alguien” puede robarme lo material que está relacionado con la docencia (seguridad, reconocimiento, habilidades como docente etc) . Creo que esa persona en el sueño ni siquiera quería robarme. Este sueño en el que me roban dinero y está relacionado con la docencia se repite. Llegar a pisarle los dedos simboliza una desesperada lucha con ira. Quizás lo que roban es la estabilidad que puede suponer la profesión. Este motivo no se sustenta por sí solo, menos mal que hay otro motivo y es que me apasiona.

V: Pensamientos repetitivos sobre cuándo me llamarán de la bolsa, miedo a esa incertidumbre. Miro a diario las plazas que salen y cuántas personas se presentan. No he hecho cambios referentes a este comportamiento.

Del 8 al 9 de mayo

R: Quiero un tipo de armario para mi habitación de la casa nueva y A dice al diseñador otro. Quiere que nos guste a los dos, pero es para una habitación que es solo para mí y no me deja decidir libremente. Vuelvo a la inflexibilidad fuera y dentro de mí que me produce ira. Con humildad podría preguntarle ¿por qué te opones a que decida libremente?

¿Por qué me molesta que no me dejen decidir ?

S: Niños con deberes en la madrugada

Estoy en Elche en Carrús cerca del instituto donde hice las prácticas. Creo que son las 5:30 H de la mañana y bajo a una sala. No sé exactamente qué es pero hay dos mujeres árabes con sus hijos en edad de colegio y están haciendo los deberes. De

repente me doy cuenta que son las 3:00 h y no entiendo bien qué hacen ahí a esas horas. Yo soy profe y creo que hablo con ellas que soy profe en Carrús

I: Creo que representa que me voy a encontrar situaciones dispares, me ha dado mucho shock que tengan a los niños ahí a esa hora haciendo deberes o simplemente que estén despiertos. La rigurosidad con el reloj no me permite concebir tareas fuera de un horario establecido. Las 5:30 es la hora que me estoy levantando para adelantar temas del Máster. Soy muy rigurosa acostándome a las 21:30 h porque creo que si no, no voy a descansar bien. Este sueño es de mi inflexibilidad. La rigurosidad del otro que no me deja decidir en la vigilia. Me molesta porque yo soy rigurosa.

V: Sin cambios. Debería tener flexibilidad y adaptación a situaciones dispares en instituto

Del 10 al 11 de mayo

R: Me gustó la exposición del profesor I. Estuve hablando con compañeros y con personas que asistieron. Sentí que algunos de los temas de conversación me impacientaron un poco.

¿Tengo un comportamiento pretencioso?

S: La antítesis del profesor I

Salimos de la exposición del profesor I. Ahora estoy en la barra de un bar de la misma calle con un chico que me dice que es el hermano de I. Le digo que no se parece pero le miro bien y la nariz y los ojos y sí son parecidos. Lleva una chupa de cuero, está cachas y habla de cosas muy terrenales, no se parecen en nada. Creo que bebe alcohol y me habla de fiesta y de salir. No me gusta la conversación de esta persona y no me apetece seguir hablando con él.

I: El sueño comienza con una imagen en el mismo lugar que la vigilia (la exposición) después he mezclado algunos pensamientos que tuve en ese evento: el señor que gestionaba la sala de exposición me ha parecido hermano del profesor H. El chico que me habla de cosas terrenales es una persona que estaba en la exposición y que me ha hablado de conciertos, de salir de fiesta y de alcohol. No me había dado cuenta que en ese momento de la vigilia tuve prejuicios hacia él y pensé que tenía un nivel inferior de conciencia. Pensé que su conversación no era profunda. He revivido la escena viendo mis prejuicios en el sueño

V: sin cambios

12 al 13 de mayo

R: Hoy me he dado cuenta de una situación con un familiar que no sabía y me ha impactado. Me duelen las críticas que hace otro familiar para intentar evitar subsanar la situación ¿Cómo podía haber puesto más flexibilidad en la situación de hoy? Es decir, ¿Cómo podría haber puesto más flexibilidad frente a ese familiar que tenía una opinión distinta a la mía ? ¿Cómo enfrentar esta adversidad grande que me pone la vida?

¿Me estoy bloqueando ante la adversidad?

S: Vergüenza de que descubran mi intimidad

S El profesor I me riñe porque son ya las 7 y algo y no estoy haciendo los ejercicios con los demás fuera, ya me había cambiado y estaba remoloneando con el móvil, soy alumna. Salgo y veo a mis compañeros haciendo ejercicios físicos pero no me uno. Voy al baño, hay WC descubierto, de repente levanto la vista y hay un chico, se justifica de haber entrado en el baño de mujeres, dice que también pueden entrar chicos a veces al de las chicas. No puedo hacer nada, disimulo y me subo la ropa. Salgo muy enfadada, me encuentro a profesor de mi instituto y empiezo muy nerviosa y enfadada a explicarle todo. No le dejo hablar, me doy cuenta de que no está funcionando la conversación y de repente se me salta una lágrima de la frustración por la vergüenza que he sentido cuando me ha visto el chico. Él me consuela y me dice que va a hacer lo que pueda, que él ya pensó que era una mala idea lo de los baños compartidos.

I: Un par de días atrás no estaba haciendo los ejercicios de concentración que hago todos los días antes de la meditación. Utilizaba ese tiempo para adelantar tareas del Máster. Parece que el profesor I aparece como el regulador de mi conciencia para decirme que siga haciendo esos ejercicios y no me despiste porque son importantes. La situación del baño me hiere el orgullo y hay vergüenza. Es la misma emoción que siente el otro familiar por la situación de mi padre, que yo no había entendido y he criticado. Esa emoción que critico, yo también la tengo en otra situaciones. La vergüenza en el sueño me produce ira que descargo con el profesor. Cuando veo que no voy a solucionar nada, cambio la estrategia. Ese llanto me está diciendo que para persuadir a mi padre de ir al médico tengo que hablarle desde la emoción.

V: Aprendí de este sueño y ese mismo día hable a mi padre desde la emoción y expresando la preocupación por él y, aunque a regañadientes, me dijo que sí iba a ir al médico.

Del 13 al 14 de mayo



R: Le he dicho la hora del médico a mi padre pero no le he visto muy convencido de ir. Y ahora no sé en qué momento hacerle el recordatorio de la cita ¿no le digo nada más? ¿le comento de nuevo que le puedo acompañar?

¿Qué más puedo hacer para persuadir con la intención de ayudar?

S: Antes de que anochezca

Mi padre y yo hemos vuelto de algún sitio y tengo que llevarlo antes de que anochezca a su campo donde vive. Se nos hace tarde y creo que estamos en su piso. Yo prefiero quedarme ahí antes que conducir de noche. Decimos que mañana por la mañana le llevo, dormimos ahí.

I: Para él era mejor llevarlo antes de que anoheciera, es decir es mejor para él que vaya al médico. Pero puedo dejarme arrastrar o por la inercia de la vida (se hace de noche) o por mi egoísmo (ya tengo excusa para no conducir)

Vigilia: El día de antes hago el recordatorio de la cita a mi padre y le digo que le voy a acompañar, no está del todo convencido pero finalmente me dice que sí.

