

Ensoñaciones en estudiantes universitarios. Una aproximación exploratoria.

Vázquez Mora Fernanda³⁷

Valdés-García Karla Patricia³⁸

Resumen.

La presente investigación tuvo como objetivo principal recabar información sobre la frecuencia y la presencia de ensoñaciones en una muestra de estudiantes universitarios. A través de encuestas, se logró determinar que la mayoría de los jóvenes experimentan ensoñaciones con relativa frecuencia, con al menos una ensoñación diaria reportada por la mayoría de los encuestados, y una parte considerable indicó tener entre dos y tres ensoñaciones diarias.

Las ensoñaciones en la muestra parecen ser desencadenadas principalmente por el deseo de escapar de la realidad o por el estrés que experimentan los jóvenes. Este fenómeno puede manifestarse tanto de manera consciente como inconsciente, revelando una compleja interacción entre la mente y las circunstancias emocionales. Los hallazgos del presente estudio son consistentes con otras investigaciones que caracterizan las ensoñaciones como mecanismos de evasión hacia realidades alternas (López, 2023). A pesar de la frecuencia elevada de las ensoñaciones entre los jóvenes, los encuestados reportaron que estos episodios no ocupan una cantidad significativa de tiempo, limitándose a un par de minutos en la mayoría de los casos. Además, las ensoñaciones pueden ser en cierta medida inconscientes, lo cual implica una falta de control sobre las mismas y una variedad de efectos posibles en las personas. Entre las limitaciones del estudio se encuentra el hecho de que se aplicó en una muestra de estudiantes de una sola institución educativa, con un rango

³⁷ Universidad Autónoma de Coahuila. Facultad de Psicología. morafernanda@uadec.edu.mx

³⁸ Universidad Autónoma de Coahuila. Facultad de Psicología. karlavaldes@uadec.edu.mx

de edad que se ubica en la juventud. Esto sugiere que futuros estudios deberían ampliar la muestra, abarcando diferentes instituciones y un rango de edad más amplio, para explorar cómo las ensoñaciones se presentan en otros grupos. Asimismo, futuros trabajos podrían investigar la correlación entre las ensoñaciones y otras variables psicológicas, como la procrastinación, el estrés y la creatividad, con el objetivo de seguir incrementando el conocimiento sobre este tema.

Palabras clave: *ensoñaciones, frecuencia, factores, estudiantes universitarios.*

Introducción.

Las ensoñaciones son un fenómeno psicológico común entre la población, sin embargo su estudio no ha sido tan amplio y aún se desconocen muchos de los impactos emocionales, sociales, académicos, entre otros que puede llegar a tener en las personas (Christoff et al., 2016).

Resulta importante, en un primer momento definir qué son las ensoñaciones para así poder ampliar la comprensión del tema, clarificar sus elementos y entender el funcionamiento que pueden llegar a tener en la vida de las personas. Para Martínez (2018) las ensoñaciones pueden presentarse de manera excesiva, y considera que es un constructo que ha sido recientemente generado, y que cuando se presenta de manera excesiva, describe una tendencia que lleva a la distracción recurrente, hacia las fantasías de un individuo, y que puede llegar a generar una cantidad importante de estrés, debido a la dificultad para cumplir con tareas cotidianas, a causa de estas distracciones recurrentes (Martínez, 2018).

Las ensoñaciones, comúnmente son conocidas como: soñar despierto, divagar, pensamiento independiente del estímulo, y pensamiento no relacionado con la tarea. En donde habían sido estudiados durante décadas, sin embargo, habían sido excluidos del enfoque principal de la investigación psicológica (Christoff, 2016).

Por su parte López (2023) menciona que las ensoñaciones

Son cambios espontáneos en la atención, al parecer sin esfuerzo, del aquí y ahora a un mundo de fantasía privado. De acuerdo con algunas estimaciones, la persona promedio pasa la mitad de sus horas de vigilia fantaseando, aunque esto varía de una persona a otra y también de una situación a otra (pp. 13).

Según Lopez (2023), las personas por lo regular prefieren tener ensoñaciones cuando tienen el deseo de estar en otro lugar o haciendo otra cosa; en este sentido, las ensoñaciones pueden ser consideradas como una vía de escape momentáneo hacia una realidad deseada.

El divagar de la mente se le ha definido como un concepto opuesto al pensamiento relacionado con la tarea y/o estímulo. En cambio, la ensoñación se le ha relacionado con el concepto de *soñar despierto*, ya que ambos implican un estado mental en el que la

imaginación y los pensamientos no se centran en la realidad inmediata, ambos implican una suspensión parcial de la atención consciente en la realidad presente, permitiendo que la mente explore ideas, deseos o preocupaciones internas (Christoff, 2016).

Las restricciones, tanto deliberadas (control cognitivo) como automáticas (saliencia sensorial o afectiva), afectan el contenido y la evolución del pensamiento en diferentes estados como el sueño, la divagación mental, y el pensamiento creativo o dirigido a metas. Estas restricciones varían en intensidad y pueden limitar la espontaneidad del pensamiento, especialmente en niveles más altos como la rumiación o el pensamiento obsesivo (Christoff, 2016).

Una propuesta (Kalina Christoff, 2016) que analiza cómo las restricciones automáticas y deliberadas se pueden presentar de manera débil o fuerte, y eso puede hacer que las personas presenten rumiación, pensamientos obsesivos, soñar despiertos, pensamientos divagantes pensamiento creativo y que estas formas de pensamiento pueden llevar a la consecución o no de ciertas metas. Lo anterior se puede observar en la figura 1.

Figura 1.

Espacio conceptual que relaciona diferentes tipos de pensamiento.



Fuente: Traducido de Christoff (2016).

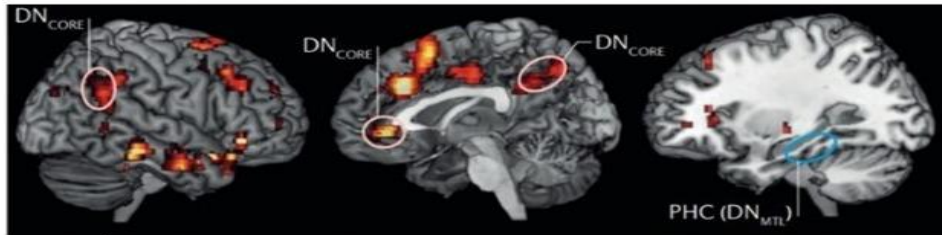
Otra forma de analizar las ensoñaciones proviene del ámbito neurológico. Entre las redes cerebrales que actualmente se reconocen en la neurociencia cognitiva, se ha identificado *la red por defecto*, conocida por las siglas DN, es mencionada con mayor frecuencia en relación con la divagación mental y el pensamiento espontáneo. La DN fue identificada originalmente como un conjunto de regiones que se desactivan consistentemente durante una variedad de tareas experimentales orientadas externamente. Esta red se ha vinculado con procesos mentales internos que ocurren espontáneamente. Sin embargo, los estudios han encontrado que el reclutamiento de la DN no se limita a la cognición espontánea, sino que también se observa consistentemente durante tareas dirigidas internamente y deliberadas, como la recuperación de la memoria episódica, el pensamiento autobiográfico futuro y la mentalización (Christoff, 2016).

Hay evidencia creciente que sugiere que la generación de pensamientos espontáneos está estrechamente relacionada con el DNMTL, el cual se encuentra en las regiones dentro del sistema subsistema DN centrado alrededor del lóbulo temporal medial, y especialmente con su componente central, el MTL. Tanto en humanos como en roedores, ya que en estudios se ha observado que los recuerdos espontáneos y las simulaciones mentales espontáneas (dos formas de pensamiento espontáneo) durante los períodos de descanso despierto son iniciados por el MTL y son apoyados por interacciones entre el hipocampo y la corteza. El DNCORE, es una región que se encuentra dentro del subsistema de la red del cerebro. Estudios con registros de células individuales en humanos han encontrado que el recuerdo espontáneo de clips de películas después de verlas está precedido por una alta tasa de actividad en las mismas neuronas temporales mediales que respondieron durante la visualización inicial (Christoff, 2016). Esto se puede observar en la figura 2.

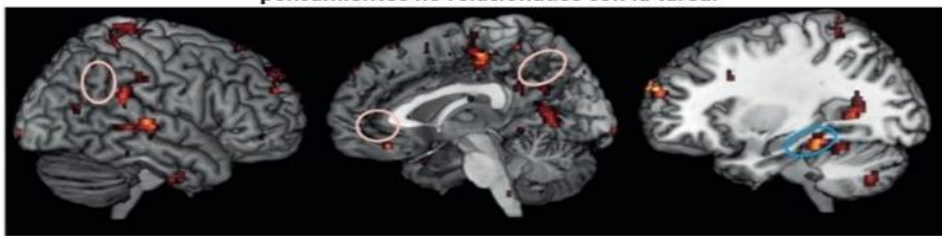
Figura 2.

Diferentes patrones de reclutamiento en DNCORE y DNMTL.

a. Áreas más activas durante pasamientos no relacionados con la tarea que durante pensamientos relacionados con la tarea.



b. Áreas más activas cuando no se es consciente que cuando se es consciente de pensamientos no relacionados con la tarea.



Fuente: Retomado de (Christoff, 2016).

Una perspectiva distinta a la neurológica tiene que ver con la cantidad de ensoñaciones que las personas tienen y el impacto que pueden llegar a generar en sus vidas. Como se había mencionado antes, algunos autores han reportado que las ensoñaciones pueden llegar a ser excesivas, y que en este caso, se caracterizan por ser una manera de evadir las problemáticas cotidianas que pueden tener las personas a través de fantasías, convirtiéndose así en una estrategia, en su mayoría inconsciente, para sobrellevar situaciones emocionales, generalmente dolorosas o estresantes, pero que no se enfrentan de una manera directa las dificultades y esto puede llevar a que se exacerbaban (Valls, s.f.).

Así mismo, existen algunas teorías que han estudiado las ensoñaciones con otros enfoques psicopatológicos. Por ejemplo el enfoque dinámico se considera que las ensoñaciones tiene el potencial de proporcionar una nueva perspectiva sobre los trastornos mentales que se distinguen por alteraciones en el pensamiento espontáneo, tales como la depresión, la ansiedad y el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Al emplear este marco de referencia, se pueden identificar y comprender complejidades subyacentes más específicas y particulares de procesos cognitivos en estas condiciones, ofreciendo así nuevas vías para la investigación y el tratamiento clínico (Kalina Christoff, 2016).

Sin embargo, las posturas y estudios teóricos, también han generado explicaciones positivas de las ensoñaciones, vistas como fenómenos cerebrales que se relacionan con pensamientos espontáneos incluyen elementos del pensamiento creativo y de los aspectos del sueño (Christoff et al., 2016). Así mismo, se cree que este tipo de pensamientos que pueden llegar a generar divagación mental se entienden mejor como una parte de un espectro de pensamientos espontáneos, que también incluyen otros como el pensamiento creativo y el sueño.

Dentro de los estudios que proponen que las ensoñaciones pueden generar un impacto positivo en las personas, podemos encontrar por ejemplo, los desarrollados por Martínez (2020) o Ravelo (2022) que proponen la relevancia de las ensoñaciones en el desarrollo de obras de arte.

En la investigación desarrollada por Ríos (2022) se encontró que, en los procesos educativos con niños y niñas, las ensoñaciones pueden coadyuvar en los procesos creativos, lo anterior apoyados y guiados por las y los docentes o cuidadores de los mismos, en dónde estos últimos cumplen una función de guías para que los infantes utilicen sus sueños como fuente de inspiración y de acceso a realidades diversas (Ríos, 2022).

Ante las diferentes posturas presentadas anteriormente, se puede retomar lo propuesto por Christoff et al. (2016), como una forma integradora y más amplia de entender las ensoñaciones, y que estos autores definen que el pensamiento, es un estado mental, o una secuencia de estados mentales, incluyendo las transiciones que llevan a cada estado. Por otro lado, mencionan que, el estado mental es un estado cognitivo o emocional transitorio del organismo que puede describirse en términos de sus contenidos (de qué trata el estado) y la relación que el sujeto tiene con estos contenidos.

Christoff et al. (2016) también menciona que los pensamientos no relacionados con la tarea se definen como aquellos cuyo contenido no guarda ninguna relación con la actividad que la persona está ejecutando en ese momento. Este tipo de pensamiento se caracteriza por desviar la atención de la tarea en cuestión. Distrayendo al individuo con temas o preocupaciones ajenas a la labor inmediata.

Asimismo, se define el pensamiento independiente del estímulo como aquel cuya naturaleza no está conectada con el entorno perceptual externo. Esto significa que el contenido de estos pensamientos no tiene ninguna relevancia o asociación con los estímulos sensoriales presentes en el entorno en el cual se encuentran las personas. En otras palabras, este tipo de pensamiento se enfoca en ideas, recuerdos o imaginaciones que no son provocados por lo que está sucediendo alrededor del individuo en el momento presente.

Finalmente, se tiene que considerar un elemento fundamental en las ensoñaciones que es el control cognitivo. El cual se refiere a la orientación deliberada de los pensamientos, percepciones o acciones actuales, que se imponen de manera dirigida a objetivos mediante procesos ejecutivos de arriba hacia abajo que están activos en un momento determinado (Christoff et al., 2016) y que en teoría en las ensoñaciones esto no sucede frecuentemente.

Es por lo anterior que este trabajo buscó ampliar el conocimiento sobre las ensoñaciones, su presencia e impacto en personas universitarias, para generar una aportación científica que pudiera ser utilizada para beneficio de las personas y la generación de futuras líneas de investigación que apliquen conocimientos más robustos en el tema de las ensoñaciones.

Método.

El estudio tuvo un enfoque mixto, con un enfoque cuantitativo dominante (Hernández Sampieri, 2014). La selección de la muestra fue no probabilística, por conveniencia, y obtenida con la técnica de bola de nieve (Sampieri, 2014).

Se aplicaron en total de 51 encuestas a estudiantes universitarios pertenecientes a una universidad privada en el sureste de Saltillo, Coahuila, México, cuyas edades oscilaron entre los 18 y 23 años, con una distribución de 28 mujeres y 23 hombres. La frecuencia de participación por edad, se puede observar en la Tabla 1.

Tabla 1.

Distribución de frecuencia por edad.

Edad	Frecuencia
-------------	-------------------

18	6
19	19
20	16
21	6
22	1
23	3

Fuente: Elaboración propia.

Procedimiento.

En cuanto al procedimiento, primeramente se procedió a la revisión teórica del tema para el desarrollo del cuestionario que se aplicó y una vez que se contaba con los reactivos redactados y revisados se contactó a una universidad privada del sureste del estado de Coahuila para plantearle el interés de poder estudiar el fenómeno entre su comunidad académica, una vez obtenido el permiso correspondiente de las autoridades educativas del plantel, se procedió a la invitación y aplicación del cuestionario entre las y los universitarios de forma grupal y en acompañamiento personal de la autora principal del texto para la resolución de cualquier duda o comentario por parte de las personas participantes.

En cuanto a los aspectos éticos se consideró la participación voluntaria, la confidencialidad y anonimato en los datos, las personas participantes podían retirarse en cualquier momento del estudio sin tener ningún tipo de afectación, y se ofreció a la institución educativa realizar una charla sobre el tema para generar más conciencia, comprensión y el desarrollo de posibles técnicas de manejo y control de las ensoñaciones entre su comunidad académica. Todo lo anterior basado en los lineamientos del Código Ético del Psicólogo Sociedad Mexicana de Psicología (2009).

Resultados.

En cuanto a los resultados se presentan las respuestas que se obtuvieron en relación a los reactivos específicos aplicados a la muestra. Primeramente, es importante mencionar que la mayoría de las y los participantes refieren que antes del estudio no tenían idea de lo que

eran las ensoñaciones (74.51%) o no habían escuchado sobre el tema (76.47%). Sin embargo, como se presenta más adelante, si habían tenido diversas experiencias y consecuencias tener ensoñaciones.

En cuanto la experiencia de ensoñaciones durante el último año se observó que el 90.28% de las y los participantes respondieron que las habían experimentado, siendo una amplia mayoría de estudiantes encuestados los que han experimentado al menos una ensoñación en el transcurso del último año. En lo referente a la frecuencia de las ensoñaciones, se indaga sobre la cantidad de ensoñaciones en el último mes, encontrándose que la mayoría (39.22%) habían tenido de 1 a 5 ensoñaciones, seguido de 6 a 10 (27.45%) y más de 15 (13.73%), sin embargo un 15.69% no las había experimentado en absoluto.

En cuanto a la frecuencia máxima un mismo día que habían experimentado ensoñaciones, se observó que la mayoría de ellos habían reportado experimentarlas como máximo una vez al día, con un porcentaje del 45.10%, seguido por aquellos que las habían llegado a experimentar entre 2 a 3 veces al día, con un 39.22%. La distribución de las respuestas se puede observar en la Tabla 2.

Tabla 2.

Distribución de frecuencia por cantidad de ensoñaciones al día.

Opciones de respuesta	Frecuencia
0 veces	4
1 vez	23
2 a 3 veces	20
Más de 4 veces	3
No contestó	1

Fuente: Elaboración propia.

También se preguntó sobre la duración aproximada de las ensoñaciones, los resultados revelaron que el 45.10% de los participantes indicaron que las ensoñaciones duraban entre 2 y 4 minutos, mientras que el 43.14% manifestó que son inferiores a un minuto.

Así mismo, se cuestionó sobre si consideraban que las ensoñaciones eran necesarias para las personas a lo que la mayoría (58.82%) consideró que en ocasiones podrían serlo y el 27.45% dio una respuesta afirmativa al reactivo, dejando solo un 13.73% de personas que no las consideraron necesarias.

En el reactivo acerca de si los estudiantes sienten que tienen dominio sobre sus ensoñaciones, poco más de una tercera parte de las y los encuestados indicó que ocasionalmente tienen control sobre estas (37.25%), mientras que un 33.33% afirmó no poseer dicho control.

En relación a las posibles causas de las ensoñaciones, se aplicó una pregunta abierta para obtener información cualitativa más amplia y en la cual los participantes reportaron utilizarlas como medio de escape. Asimismo, otras respuestas registradas identificaron los factores que provocaban las ensoñaciones al estrés, soledad, personalidad, miedo y disfrutar fueron, entre las respuestas cualitativas se pueden mencionar algunas como “Lugares o momentos en los que tu mente va cuando te quieres desestresar o en mi caso por aburrimiento” o “Distracción de la realidad, perderse algunos segundos de la realidad y puedes llegar a pensar de tus preocupaciones, deseos, miedos, etc.”. También se realizó una pregunta con categorías preestablecidas sobre las causas de las ensoñaciones, en la tabla 3 se presentan los resultados con sus respectivas frecuencias. Estas frecuencias se observan mayores a la cantidad de personas de la muestra, porque se dio la posibilidad de seleccionar más de una opción de respuesta.

Tabla 3.

Factores que provocan las ensoñaciones.

Factores que provocan las ensoñaciones	Frecuencia
Por estrés	21
Por soledad	15
Por su personalidad	18
Para escapar	36
Por miedo	4
Para disfrutar	17

Fuente: Elaboración propia.

Otro de los cuestionamientos relacionadas a este aspecto tenía que ver con definir de forma personal lo que consideraban que eran las ensoñaciones, entre estas respuestas se puede mencionar algunas como la referida por una participante “Un escape de la realidad, cuando te quedas pensando muy a fondo. Un ejemplo que a mi me pasa es cuando voy manejando y que me quedo asi ida pero sigo manejando bien como inconsciente y luego digo ala voy manejando y ya como que despierto” en dónde manifiesta que las ensoñaciones incluso suceden en actividades que en teoría requerirían de una atención y concentración como lo es el conducir un coche. Otra respuesta presentó como variaciones del fenómeno de las ensoñaciones en dónde el participante menciona “Distraerte por un momento o disociarte, a veces imaginas cosas y otras veces solo te pierdes en un vacío como si no hubiera nada”.

En otro de los cuestionamientos realizados dentro de la encuesta, se indagó sobre si las y los estudiantes consideraban que las ensoñaciones representan una evasión hacia una realidad deseada. Los resultados muestran que el 47.06% estuvieron de acuerdo con esta premisa, mientras que el 29.41% indicaron que, en ocasiones, y solo el 1.96% expresó desacuerdo con la pregunta.

Finalmente de acuerdo con los datos recopilados se aprecia que la mayoría de los estudiantes reportaron haber tenido entre 1 a 5 ensoñaciones durante el último mes, mientras que 14 estudiantes informaron haber experimentado de 6 a 10 ensoñaciones. En la tabla 4 se puede observar la frecuencia reportada en cada una de las alternativas de respuesta a este reactivo.

Tabla 4.

Cuántas ensoñaciones han tenido en el último mes.

Cantidad de ensoñaciones	Frecuencia
No he tenido	8
De 1 a 5	20
De 6 a 10	14
De 11 a 15	2
Más de 15	7

Fuente: Elaboración propia.

Discusión.

Esta investigación tuvo por objetivo recabar información sobre la frecuencia y presencia de las ensoñaciones en una muestra de estudiantes universitarios, lo cual se logró y se puede establecer que en la muestra y según los datos recabados a partir de las encuestas la mayoría de las y los jóvenes experimentan ensoñaciones y que son relativamente frecuentes, y que en cuanto a la cantidad experimenta en un mismo día es de al menos una diaria, y otra parte considerable de los encuestados indicó tener entre dos y tres ensoñaciones diarias.

Las ensoñaciones reportadas por la muestra parecen ser desencadenadas principalmente por el deseo de escapar de la realidad o por el estrés que experimentan las y los jóvenes. Es importante señalar que este fenómeno puede manifestarse tanto de manera consciente como inconsciente, revelando una compleja interacción entre la mente y las circunstancias emocionales.

Es importante señalar que las ensoñaciones pueden manifestarse de diversas formas. Pueden ser tanto conscientes, cuando el individuo se da cuenta de que está ensoñando, como inconscientes, cuando ocurren sin que la persona se percate de ello en el momento. Esta dualidad indica una compleja interacción entre la mente consciente y el subconsciente, influenciada por las circunstancias emocionales y el entorno de los estudiantes.

Los hallazgos del presente estudio sugieren una conexión con lo reportado en otras investigaciones en las cuales se caracteriza las ensoñaciones como mecanismos de evasión hacia realidades alternas (López, 2023). Las diversas definiciones y teorías revisadas convergen en la interpretación de las ensoñaciones como episodios breves de escape temporal de la realidad ordinaria, López (2023).

Los resultados obtenidos son de relevancia debido a que las ensoñaciones, parecen tener una frecuencia elevada entre las y los jóvenes, aunque no se reporta que ocupan una cantidad elevada de tiempo, ya que identifican como máximo un par de minutos el que permanecen en este estado.

Así mismo, en consideración de las y los participantes, en cierta medida pueden ser inconscientes, lo cual les lleva a no tener control sobre las mismas, y su contenido puede tener diferentes efectos en las personas.

Es importante mencionar entre las limitaciones del estudio que se aplicó en una muestra de estudiantes de una sola institución educativa, y que en rango de edad de las y los participantes se ubica en la juventud, esto llevaría a que en futuros estudios se amplie la muestra, se obtenga en diferentes instituciones y con un rango de edad más amplio, pues las ensoñaciones se podrían llegar a presentar de forma distinta en otros grupos.

Así mismo, en futuros trabajos se puede buscar la correlación entre las ensoñaciones y otras variables psicológicas como la procrastinación, el estrés, la creatividad, por mencionar algunas, esto con el objetivo de seguir incrementando la información sobre este tema.

Los resultados de esta investigación aportan una comprensión más profunda de la frecuencia y las causas de las ensoñaciones entre los estudiantes universitarios. La identificación de los factores emocionales y psicológicos que desencadenan las ensoñaciones resalta la importancia de abordar el bienestar emocional en este grupo demográfico. Futuras investigaciones podrían explorar intervenciones que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés y otras emociones negativas, con el objetivo de reducir la necesidad de evadirse a través de ensoñaciones frecuentes.

Las ensoñaciones no han sido objeto de un estudio exhaustivo y profundo, y mucho menos desde la disciplina de la psicología, lo cual ha resultado en un desconocimiento generalizado de este fenómeno, tanto de los profesionales de la salud y la salud mental, como por parte de la mayoría de las personas. Dicho desconocimiento puede traer consecuencias no identificadas y ante las cuales no se establecen las estrategias de regulación y manejo efectivo de las ensoñaciones por parte de las personas que las experimentan, sobre todo en aquellas que estas los llevan a situaciones desadaptativas.

Las ensoñaciones constituyen episodios en los que la mente se evade momentáneamente hacia otra realidad, ya sea de manera consciente o inconsciente. Por lo que, en la opinión de las autoras de este texto, las ensoñaciones pueden llegar a ofrecer beneficios emocionales y psicológicos, ya que facilitan el procesamiento y alivio de las

emociones acumuladas. No obstante, también pueden distraer a las personas de su entorno inmediato o de la situación en la que se encuentran, generando afectaciones en las actividades cotidianas. Por lo tanto, consideramos que las ensoñaciones no pueden clasificarse como inherentemente buenas o malas, sino que requieren de un análisis personal de cómo inciden en la vida de una persona en específico y a partir de dicho análisis se pueden establecer estrategias para utilizarlas para mejorar la calidad de vida y adaptación de los individuos.

Conclusión.

La investigación tuvo como objetivo principal recabar información sobre la frecuencia y presencia de las ensoñaciones en una muestra de estudiantes universitarios. Los datos obtenidos a partir de las encuestas revelaron que la mayoría de los jóvenes experimentan ensoñaciones de manera relativamente frecuente, con al menos una ensoñación diaria reportada por la mayoría de los encuestados, y una parte considerable indicó tener entre dos y tres ensoñaciones diarias.

Las ensoñaciones parecen ser desencadenadas principalmente por el deseo de escapar de la realidad o por el estrés experimentado por los jóvenes. Este fenómeno puede manifestarse tanto de manera consciente como inconsciente, revelando una interacción compleja entre la mente y las circunstancias emocionales. Los hallazgos del estudio son consistentes con otras investigaciones que caracterizan las ensoñaciones como mecanismos de evasión hacia realidades alternas.

A pesar de la frecuencia elevada de las ensoñaciones entre los jóvenes, los encuestados reportaron que estos episodios no ocupan una cantidad significativa de tiempo, limitándose a un par de minutos en la mayoría de los casos. Además, las ensoñaciones pueden ser en cierta medida inconscientes, lo cual implica una falta de control sobre las mismas y una variedad de efectos posibles en las personas.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el hecho de que se aplicó en una muestra de estudiantes de una sola institución educativa, con un rango de edad que se ubica en la juventud. Esto sugiere que futuros estudios deberían ampliar la muestra, abarcando diferentes instituciones y un rango de edad más amplio, para explorar cómo las

ensoñaciones se presentan en otros grupos. Asimismo, futuros trabajos podrían investigar la correlación entre las ensoñaciones y otras variables psicológicas, como la procrastinación, el estrés y la creatividad, con el objetivo de seguir incrementando el conocimiento sobre este tema.

Finalmente se puede concluir resaltando entre los principales resultados que las ensoñaciones, parece tener una frecuencia elevada entre las y los jóvenes, aunque parecen no ocupar una cantidad elevada de tiempo, en cierta medida pueden ser inconscientes y su contenido genera diferentes efectos en las personas.

Aunque las ensoñaciones presentan una frecuencia elevada entre la juventud, estas no consumen una cantidad significativa de tiempo. Comprender y conocer sobre el tema y su impacto en la vida personal, puede llevar a la generación de estrategias de control, enfoque y uso positivo de las mismas en la vida de los jóvenes universitarios.

Referencias

- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metdología de la investigación* . Ciudad de México : McGraw-Hill .
- Kalina Christoff, e. a. (22 de septiembre de 2016). *Mind-Wandering as spontaneous thought: a dynamic framework*. Obtenido de Mind-Wandering as spontaneous thought: a dynamic framework: 10.1038/nrn.2016.113
- López, D. (13 de Agosto de 2023). *Teams*. Obtenido de Teams: https://teams.microsoft.com/_?culture=es-mx&country=mx#/pdf/viewer/teamsSdk/https%3A~2F~2Fuadecedu.sharepoint.com~2Fsites~2FProcesosPsicologicosBsicos-2023~2FDocumentos%20compartidos~2Fc.%20Unidad%203.%20Estados%20de%20conciencia~2F1.%20estados%20de%20concie
- Lopez, D. (13 de Agosto de 2023). *Teams* . Obtenido de Teams : https://teams.microsoft.com/_?culture=es-mx&country=mx#/pdf/viewer/teamsSdk/https%3A~2F~2Fuadecedu.sharepoint.com~2F

sites~2FProcesosPsicologicosBsicos-

2023~2FDocumentos%20compartidos~2Fc.%20Unidad%203.%20Estados%20de%
20conciencia~2F1.%20estados%20de%20concie

Martínez, G. G. (27 de septiembre de 2018). *Psicología y Mente* . Obtenido de Psicología y
Mente : <https://psicologiaymente.com/clinica/ensonacion-excesiva>

Ríos, C. (23 de febrero de 2022). *Repositorio Institucional DGBSDI-UAQ*. Obtenido de
Repositorio Institucional DGSBDI-UAQ: [http://ri-
ng.uaq.mx/handle/123456789/3490](http://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/3490)

Sociedad Mexicana de Psicología, A. (2009). *Código Ético de los Psicólogos*. México :
Editorial Trillas .

Valls, V. O. (s.f. de s.f. de s.f.). *Nuestro Psicólogo en Madrid* . Obtenido de Nuestro
Psicólogo en Madrid : <https://nuestropsicologoennmadrid.com/ensonacion-excesiva/>