

UDS



Alumno: Alexis Guillermo López Villar.

Maestro: OSCAR CARRERI ROMERO.

Materia: Modelos de intervención en
psicoterapia.

Licenciatura en psicología

Fecha: 12/10/2024





UTILIZACIÓN DE SUEÑOS



1. Concepto

Los sueños son experiencias sensoriales, emocionales y cognitivas que ocurren durante el sueño.

2. Importancia

Procesamiento de la información: Los sueños podrían ayudar a consolidar la memoria, integrar nuevas experiencias y procesar emociones.

3. Importancia

Resolución de problemas: Los sueños podrían facilitar la búsqueda de soluciones a problemas que nos preocupan durante el día.

4. Importancia

Mantenimiento de la salud mental: Los sueños podrían ayudar a regular las emociones, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

5. Importancia

Creatividad e inspiración: Los sueños pueden ser fuentes de ideas innovadoras y soluciones creativas.

6. Mecanismos de defensa

Negación: El sueño ignora o niega la realidad de una situación.





UTILIZACIÓN DE SUEÑOS



1. Mecanismos de defensa

Proyección: El sueño atribuye a otros nuestros propios pensamientos o sentimientos.

2. Mecanismos de defensa

Desplazamiento: El sueño dirige la emoción o el impulso hacia un objeto o persona diferente.

3. Mecanismos de defensa

Sublimación: El sueño transforma un impulso inaceptable en una actividad socialmente aceptable.

4. Mecanismos de defensa

Racionalización: El sueño inventa una justificación lógica para un comportamiento o pensamiento inaceptable.

5. Sueño recurrentes

Sueños de persecución: Pueden reflejar ansiedad o miedo a ser perseguido por un problema o situación.

6. Sueños recurrentes

Sueños de caer: Pueden reflejar una sensación de pérdida de control o inseguridad.
- Sueños de desnudos en público: Pueden reflejar vergüenza o miedo al juicio de los demás.





UTILIZACIÓN DE SUEÑOS



1. *Manifiesto del sueño*

El manifiesto de los sueños es la historia que recordamos al despertar.

2. *Manifiesto del sueño*

Se cree que es una representación simbólica del contenido latente del sueño, que contiene los deseos, miedos y conflictos inconscientes.

3. *Manifiesto del sueño*

Para interpretar un sueño, es crucial analizar los símbolos, emociones y eventos que aparecen en el manifiesto.

