

# “Corro muy rápido pero igual me alcanzan”

CUANDO LA TELEVISIÓN SE CONVIERTE EN UNA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA

Andrea Holler/ Amelie Müller

**En un estudio de IZI, 510 niños de 5 países realizaron dibujos como respuesta a la pregunta “¿Alguna vez has tenido pesadillas por un programa de televisión?”**

Sensei Wu y los 4 aprendices de Ninja miran cautivados como el Gran Devorador vuelve a la vida y crece hasta una altura aterradora. Sus ojos irradian una luz roja, sus colmillos resplandecen y bufa amenazante. Los guerreros Ninja huyen inmediatamente pero el Gran Devorador los sigue pegado a sus talones rugiendo y sacando su lengua. Devora todo lo que encuentra a su paso y crece cada vez más, se vuelve más fuerte y rápido con cada bocado. Esta u otra secuencia similar de la serie animada *LEGO ninjago: Masters of Spinjitzu* podrían haber sido vistas por Aidan, de 8 años, de Canadá, antes que el Gran Devorador se le apareciera en un sueño: “El Gran Devorador me va a comer”. Una criatura que él teme que se lo va a comer, como a los protagonistas de la serie, por lo que en Alemania la edad mínima recomendada es de 6 años. Esto es exactamente lo que él dibujó (ver III.1 y 2). El miedo a esta criatura, parecida a un dragón, probablemente lo sintió al ver el programa y ha convertido a su sueño en una pesadilla.

## PESADILLAS QUE PROVIENEN DE LA T.V.

Las pesadillas son definidas como experiencias de sueño llenas de miedo y pavor, donde el contenido del sueño

es recordado con gran detalle (Pietrowsky, 2011). Al igual que el miedo, las pesadillas pueden ser asociadas con el desagrado, el enojo, y otras emociones negativas (Schredl, 1999).

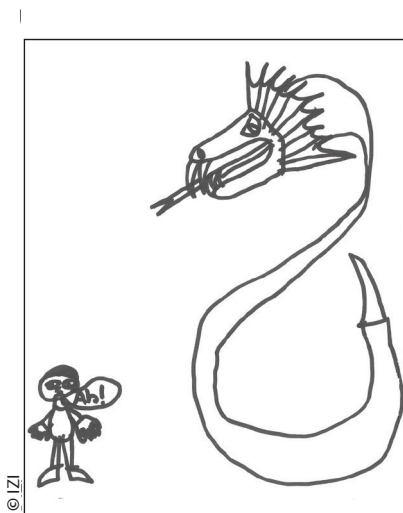
Alrededor del 5 % de los adultos sufre de pesadillas recurrentes (Pietrowsky, 2011). Sin embargo, las pesadillas son particularmente frecuentes entre los niños. Aproximadamente uno de cada dos niños de entre 6 y 10 años tiene pesadillas el menos ocasionalmente (ibid).

Los sueños son la continuación de lo que experimentamos cuando estamos despiertos. Así los miedos que realmente sentimos se reflejan en nuestros sueños (Domhoff, 1996). Todas nuestras experiencias, pensamientos y sentimientos pueden encontrar un camino hacia nuestros sueños. Esto incluye a lo que hemos visto en la televisión.

llega a la conclusión que, para las tres cuartas partes de los niños, lo que han visto en la T.V., en videos o películas se refleja en sus sueños. El contenido de los medios influye considerablemente más en los sueños que lo experimentado durante el día (Stephan et al., 2012) Si los niños presencian en la televisión hechos que exceden mucho su habilidad para procesarlos, esto puede convertirse en una experiencia traumática (ver Reddemann & Dehner-Rau, 2008). Luego ellos experimentan sentimientos de impotencia, indefensión, horror y miedo intenso. Las pesadillas pueden ser un intento de sobrellevar este estado emocional de emergencia.

## EL ESTUDIO

510 niños de Alemania, Canadá, Nueva Zelanda, Uganda y Brasil (1) de entre 7 y 13 años, realizaron un dibujo como respuesta a la pregunta “¿Alguna vez tuviste pesadillas por ver televisión?” luego describieron el contenido del dibujo y de su sueño. Estas descripciones fueron analizadas para establecer cuál fue el contenido del sueño, de dónde venía la pesadilla, si los niños tenían una parte activa en el sueño o si reproducían el contenido del medio sin verse involucrados personalmente. El siguiente paso fue identificar las huellas del medio y analizarlas comparativamente en los 5 países. El objetivo fue establecer qué elementos de las pesadillas provenían de los medios.



III. 1 y 2: Aidan, 8 años, de Canadá, dibujó una criatura con aspecto de dragón (derecha) de la serie LEGO Ninjago (Izquierda) que le causó pesadillas

**Los niños realmente tienen pesadillas que provienen de la televisión**

8 de cada 10 niños pudieron identificar una pesadilla que provenía claramente de la televisión. Las niñas informaron sobre pesadillas relacionadas con la televisión con algo más de frecuencia que los varones. La frecuencia de las pesadillas declina con la edad. Si comparamos a los 5 países, es menos probable que los niños de Alemania tengan malos sueños provenientes de la televisión. Los niños de Uganda son los que tienen más posibilidades de tenerlas.

**... especialmente de los programas para adultos**

Tres cuartos de los films y de los programas televisivos que provocaron pesadillas en los niños son, de acuerdo a sus declaraciones, "para adultos". Esta proporción fue más alta en Brasil, con 9 de cada 10 niños que confirman esto. En cada país, sin embargo, hubo también unos pocos niños que habían tenido pesadillas luego de haber mirado televisión infantil.

**Los niños tienden a no hablar sobre los malos sueños provocados por la T.V.**

6 de cada 10 niños no han dicho nada sobre las pesadillas relacionadas con la televisión sino que manejan sus experiencias televisivas abrumadoras y las horribles imágenes oníricas por sí mismos. Si le cuentan a alguien sobre sus sueños, muy a menudo lo hacen con su madre o un amigo. La comparación entre los 5 países muestra que es menos probable que los niños de Nueva Zelanda compartan sus pesadillas con alguien. Los niños que formaron parte del estudio en Brasil es muy probable que hablen de sus malos sueños.

**LAS PESADILLAS DE LOS NIÑOS**

Las descripciones y dibujos de los niños nos permiten identificar los típicos

patrones recurrentes en los cuales la imaginación de los niños es sacudida por las experiencias televisivas y luego reflejadas en sus pesadillas

**Lo que los humanos u otras criaturas pueden hacerse entre sí.**

Los niños, muy a menudo, tienen pesadillas sobre escenas televisivas en las que presencian cómo la vida de un personaje es amenazada o él o ella es herido seriamente o incluso asesinado. Lo que es crucial para ellos es la adquisición de una nueva conciencia sobre los actos que los humanos, los animales u otras criaturas son capaces de realizar y lo que se pueden hacer unos a otros. Los niños aprenden lo que es la crueldad y qué clases de heridas o muertes, antes inimaginables, son posibles. Los niños relatan sobre sueños en que las manos y pies son serruchados, en que una niña casi muere quemada o un asesino corta las caras de la gente. También cuentan sueños donde una madrastra cocina a su hijastra y luego la sirve para que sus hermanos la coman o uno en que un hombre come ojos para poder ver y orejas para poder oír. Los actos de violencia física a menudo tienen lugar realmente en los sueños y son reproducidos por los niños. Los mayores en particular experimentaron estos en sus pesadillas exactamente como los habían visto en la televisión o en forma similar: "Un alienígena le muerde la mitad de la cabeza a un hombre y éste alcanza a su cabeza y extrae un poco de su cerebro. Luego muere". (Amy, Nueva Zelanda, 12 años) La comparación entre los países muestra que un contenido tan violento en el sueño sucede más frecuentemente en Brasil y menos a menudo en Alemania. Los niños más pequeños en particular sueñan sobre amenazas físicas planeadas por uno de los personajes, sin que el acto de violencia realmente ocurra en su pesadilla.

Acá el resultado habitualmente permanece incierto. Carol, 8 años, de Uganda se despertó llorando de su pesadilla sobre el film *Wrong Turn*:

"Era sobre hombres que estaban comiendo gente(...) La pesadilla que tuve fue que íbamos en un auto con mi tía y un hombre desagradable nos quería comer. Yo gritaba fuerte". En su sueño ella experimentó- como si fuera personalmente, la amenaza de humanos asesinados, descuartizados y luego ingeridos por criaturas parecidas a humanos. La mayor parte de las descripciones del sueño en las que los niños se defienden de los atacantes, por ej., matándolos con una espada, se relaciona con el tema de la amenaza física.

Luchas o escenas de guerra también se convierten en experiencias traumáticas para algunos niños si estas escenas les muestran, de un modo hasta entonces desconocido, el trato brutal que pueden tener al tratarse entre ellos, los humanos u otras criaturas.

**Qué horribles que pueden ser los humanos y otras criaturas.**

Incluso los rasgos y la apariencia física de los personajes de la T.V. pueden constituir experiencias televisivas traumáticas para los niños. Para Young, de Uganda, 12 años, mirar *The Beast from X Men: First Class* fue la combinación de un exterior anormal y un poder superior lo que le provocó una pesadilla: "Era un hombre con dedos como pies, su cuerpo estaba lleno de pelos, era rápido al correr y muy poderoso" No solo los hechos de violencia desconocidos de antemano o las amenazas son los que causaron pesadillas, sino la mera existencia de ciertas gente o criaturas y la materialización de cómo pueden ser. El rasgo distintivo de tales seres es a menudo que no son naturales, en términos de habilidades, características del carácter, acciones o apariencia física, y muestran un cierto grado de demonización, por ej., arañas gigantes, dinosaurios, Sharktopus (mitad tiburón, mitad pulpo) o personajes terroríficos clásicos como Freddy Krueger o Chucky. Los niños se sienten particularmente abrumados por seres cuyas motivaciones son in-



Ill. 3: La bruja mala con la manzana verde, dibujo de Paula, de Alemania, a los 25 años

comprensibles y que son tan malos y crueles que eso sobrepasa el poder de la imaginación de los niños.

Algunos personajes de la T.V. se vuelven una pesadilla para los niños porque sufren una transformación o son poseídos por algo. Acá la pesadilla puede ser producida tanto por la posibilidad de ser transformado o poseído y por los cambios asociados en la apariencia y el carácter. Zombies, por ej., de la serie *The Walking Dead*, son una fuente particularmente frecuente de pesadillas infantiles.

Al comparar a los países fue llamativa la frecuencia con que los niños de Uganda tenían pesadillas con animales, especialmente con serpientes. Las mismas son una amenaza real para los humanos en Uganda, por lo cual quizás sea el tópico que aparece a menudo en la T.V. tanto de ficción como en los programas televisivos documentales. Algunos niños, por ejemplo, mencionan programas producidos en África que contienen presentaciones drásticas y dramáticas sobre cómo las serpientes atacan y comen a los protagonistas.

### Situaciones en las que los niños podrían acabar

La televisión también muestra a los niños las situaciones amenazantes en las que ellos podrían verse involucrados. Situaciones en las que ellos están indefensos, desamparados y solos pueden ser extremadamente vívidas y abrumadoras.

“Ese hombre malo agarró a la niña de una fiesta de Halloween y la puso en un tren y la encerró en una caja de madera y había un muerto allí pero nadie sabía que ella estaba allí y era medianoche”. En su pesadilla, una niña de 12 años vuelve a vivir el escenario exacto experimentado por un protagonista de la serie de televisión *Pretty Little Liars* con la desesperación concomitante y la inhabilidad física para actuar. Así, ella advierte el peligro en el cual ella quizás nunca había pensado antes de esta experiencia televisiva, un peligro que hasta ese momento nunca había tenido un papel en su vida- y probablemente nunca lo tendrá.

La capacidad imaginativa de los niños se ve excedida y las amenazantes, crueles, nuevas posibilidades son tan abrumadoras que no pueden reconciliar esto con su conocimiento previo del mundo. Esto lleva a las pesadillas. A menudo los niños sueñan sobre ser perseguidos por personajes de la T.V. Por ejemplo, Clara, de 12 años, de Uganda: “Había 3 serpientes. Me

estaban mordiendo, yo corría y corría” o Khan, 12 años, de Canadá, “Un monstruo robot gigante con un arma Gatling me seguía tratando de cortarme en dos y matarme”. Como en los sueños donde se ven perseguidos, la desesperación y el sentimiento de verse sobrepasado de los niños se vuelve claro en situaciones de amenaza como ser raptado o apisionado. Janine (12 años) cuenta sobre una bruja mala que quiere llevársela y Jenny (10 años, Alemania), luego de ver un film sobre la desaparición de una niña, *The Lovely Bones*, sueña que ella es atraída por un vecino a entrar en una casa: “Entramos y cuando yo estaba adentro el hombre me quiso matar”. Desastres y accidentes son también situaciones que los niños a menudo encuentran por primera vez en la televisión. José (9 años) de Brasil, por ejemplo, tuvo una pesadilla porque había visto en la televisión “como un auto golpeó un poste de luz con gente dentro y todos murieron” Madison de 12 años, de Nueva Zelanda, aprendió sobre un terremoto y la posible amenaza de un

Theme	Description
<b>Violencia física</b>	Herida o muerte llevada a cabo por uno de los personajes; acto de violencia sucede realmente y es el aspecto más importante
<b>Amenaza física</b>	Amenaza o ataque realizado por otro personaje; Acto de violencia no tiene lugar, resultado incierto.
<b>Apariencia de las criaturas</b>	Uno de los personajes que aparecen tiene un aspecto o rasgos que lo hacen amenazante, no hay intención expresa de amenazar
<b>Ser perseguido</b>	Ser perseguido por uno de los personajes, huir/ escapar corriendo, es el aspecto más importante, resultado incierto.
<b>Fenómenos paranormales</b>	Hechos sobrenaturales, místicos o inexplicables.
<b>Accidentes &amp; desastres</b>	Verse involucrado en un accidente (por ej., automovilístico) o en un escenario de desastre (por ej., desastre natural)
<b>Desesperación y desesperanza</b>	Desamparo, indefensión, impotencia, estar solo, limitaciones en lo espacial y lo físico, son los aspectos más importantes
<b>Desesperación y desesperanza</b>	La transformación o ser poseído o el cambio de la apariencia o de los rasgos es atemorizante.
<b>Ser raptado/ llevado lejos</b>	Ser raptado, apresado, llevado lejos o atrapado por uno de los personajes.
<b>Luchas y guerra</b>	Las luchas entre personajes en un film o programa televisivo; sentirse emocionalmente involucrado con el resultado (por ej., quién va a ganar)

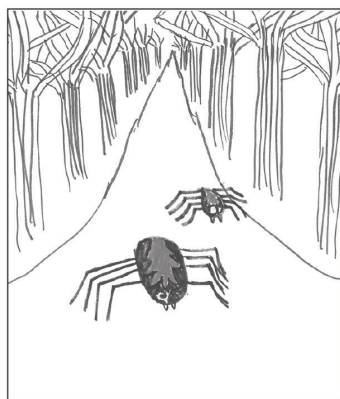
Ill. 3: Temas de las pesadillas de los niños

tsunami en el noticiero. Ella dibujó su pesadilla en la cual el desastre natural destruye a su familia y comenta: “Toda mi familia está muerta y yo casi me ahogo”

### LOS TEMAS DE LAS PESADILLAS DE LOS NIÑOS

Si el miedo se vuelve predominante al ver televisión, los niños se sienten abrumados y desprotegidos. Cuanto más intensa es su reacción emocional al ver televisión y cuanto menos capaces son de distanciarse de eso, más posible es que lo que hayan visto aparezca en sus sueños. Ciertos temas recurrentes pueden ser identificados basados en las descripciones de las pesadillas de los niños (ver III.3) Escenas del programa visto antes son representadas o revividas en los sueños, ya sea de manera exacta o con modificaciones.

Algunos niños manifiestan explícitamente que ven las cosas que han mirado en la televisión, una y otra vez en sus sueños (“Vi como/que...”). Dos tercios de los niños utilizaron este tipo de sueño para procesar lo que habían visto; esto se incrementó con la edad. En otros casos los niños se ven involucrados en la acción del sueño. Acá ellos pueden pasar por situaciones similares a la de los protagonistas de los films/ programas que han visto, se encuentran en el mismo papel exacto que el personaje o interactúan con otros



III. 4: Mia, 11 años, de Nueva Zelanda, soñó que era perseguida por arañas que se comían a las personas vistas en *Harry Potter and the Chamber of Secrets*. (*Harry Potter y la Cámara de los secretos*).

personajes del film o del programa de televisión. En algunos casos no son solo los mismos niños los que interpretan una parte en el sueño: sus familias se han visto involucradas en los hechos del sueño y han estado también en peligro.

En los 5 países, los niños frecuentemente experimentan la violencia física en sus pesadillas. Acá ellos tienden a revivir lo que han visto en la televisión, y es menos probable que se vean involucrados personalmente en los hechos del sueño. Por ejemplo, Lilli, 12 años, de Alemania, describe su mal sueño relacionado con la T.V. como si ella fuera un observador externo: “era sobre un monstruo que desgarraba a un hombre con sus garras”.

Los sueños en los que los niños están en peligro son, frecuentemente, aquellos que implican una amenaza física. Ellos pueden verse a sí mismos como amenazados por otro personaje de su sueño. En este caso no tiene lugar ningún hecho de violencia y el resultado a menudo es abierto y permanece incierto. Esperanza, de 12 años, de Canadá, por ejemplo, afirma: “Chucky estaba tratando de matarme y yo gritaba y lloraba”.

Otro tema que a menudo da forma a los sueños infantiles, con más frecuencia en Alemania y Canadá, es ver aparecer a personajes individuales. Los humanos, seres o criaturas de la televisión pueden ser tan amenazadores y abrumadores que aparecen en las pesadillas. Habitualmente pasa esto sin ninguna intención explícita de amenaza y en 9 de cada 10 casos el niño no se ve involucrado personalmente.

### PESADILLAS DE LA TELEVISIÓN INFANTIL

La mayoría de los films y programas que inspiran pesadillas no son adecuados para la edad de los televidentes. Sin embargo, también hay niños que cuentan haber tenido malos sueños por programas y films infantiles. Mu-

chos niños han tenido pesadillas por films familia/ de aventuras de fantasía, como las series de *Harry Potter* o de *El Señor de los Anillos*. Por ejemplo, Mia (11 años, Nueva Zelanda) soñó ser perseguida por arañas que se comían a los hombres en *Harry Potter* y la *Chamber of Secrets*: Me seguían porque yo había pedido indicaciones sobre el bosque y ellos solo dijeron que yo no podría salir de allí porque moriría antes” (ver III. 4) . Damian, de 11 años soñó e hizo un dibujo que muestra cómo el Mad Hatter (El sombrerero loco) de la Película *Alicia en el país de las Maravillas*, es decapitado.

Incluso el contenido televisivo producido para los niños más pequeños puede ser abrumador para los niños. Para Lina, 8 años, de Alemania, por ejemplo, un protagonista del film *Coraline* (recomendado a partir de los 6 años) se convirtió en una pesadilla: “En mi sueño la mujer tenía ojos de botón y estaba siempre cosiendo muñecas que se veían como niños (...) La mujer simulaba ser agradable porque quería coser ojos de botón en el niño y a ella le gusta comerse el alma del niño”. En el caso de Aidan de Canadá, su miedo al super poderoso “Great Devourer” (Gran Devorador) de la serie animada *LEGO Ninjago: Masters of Spinjitzu* (recomendado a partir de los 6 años) es también particularmente obvio (ver III.1 y 2). Presumiblemente la impotencia que siente cuando enfrenta a la criatura de su pesadilla es similar a lo que siente en relación a la aterrorizadora experiencia televisiva: esto se convirtió en una experiencia traumática que él trató de procesar en su pesadilla.

### CUANDO LAS EXPERIENCIAS TELEVISIVAS SE CONVIERTEN EN PESADILLAS

La televisión causa pesadillas mayormente cuando el contenido del programa excede a la capacidad imaginativa previa, de una manera incontrolable y abrumadora. Sus incuestionables

## INVESTIGACIÓN

suposiciones previas son destruidas. Ellos experimentan algo que tienen problema en integrar a su visión del mundo.

Acá apenas importa, especialmente para los niños más pequeños, hasta que punto estos hechos son verdaderamente reales. Ellos reaccionan con emociones como el miedo, el desamparo y el horror. Es por eso posible hablar de experiencias televisivas traumáticas que los niños no pueden manejar. Sus habilidades para procesarlas se ven excedidas. Las cosas que han experimentado permanecen presentes como en un almacenamiento temporario y disparan pesadillas, quizás como forma de ser procesadas.

---

### ¿QUÉ ES LO QUE PRODUCE UNA PESADILA?

El análisis de las descripciones de los niños mostró que el miedo y sus formas más extremas, el horror y el terror, fueron los sentimientos más frecuentemente asociados con las pesadillas. Los miedos experimentados realmente por los niños al mirar televisión se ven reflejados en sus sueños. La experiencia del miedo mientras ven televisión difiere considerablemente entre los individuos y los distintos grupos etarios. Los dibujos y descripciones de los niños, en los 5 países, revelan elementos televisivos típicos que inducen al miedo y que también disparan las pesadillas.

#### *Representación de la violencia física*

Muchos niños, bien entrados en la edad escolar, pueden apenas tolerar imágenes de actos violentos y de heridas físicas. La sangre, la tortura y el dolor, ver a alguien que es comido, disparado o torturado, las peleas e imágenes de cadáveres son impresiones que choquean a los niños, incluso en secuencias muy cortas. Las escenas que muestran a gente siendo herida de verdad alteran seguramente a los niños. Si los niños son testigos de la brutalidad con que los humanos u

otras criaturas pueden tratarse entre ellos, esto habitualmente lleva a las pesadillas.

#### *Seres inimaginablemente crueles*

Los niños se asustan con los personajes que representan peligro en el contexto del film: seres con motivos incomprensibles, habilidades sobrenaturales, intenciones malvadas o una apariencia física amenazante. Ver aparecer a esos seres es atemorizante en el momento de mirarlos, y las imágenes a menudo permanecen en las cabezas de los niños durante largo tiempo porque son percibidas como impredecibles y por lo tanto preocupantes. Las criaturas que son muy malvadas y crueles exceden el poder de imaginación y abruman a los jóvenes espectadores y pueden luego reaparecer en sus pesadillas.

#### *Situaciones amenazantes e inquietantes*

Las escenas en las que los personajes están expuestos a una amenaza y donde están indefensos, desamparados y solos pueden ser muy abrumadoras para los niños. Esas escenas luego son revividas en las pesadillas.

Esto incluye: amenazas hacia la vida de uno de los protagonistas, escenas de persecución, escenas de lucha o el hecho de que alguien sea atrapado en una situación precaria, por ej., apresado. Los niños ven captados por estas escenas de manera muy diferente que la de los adultos los cuales tienen más experiencia televisiva.

Hasta un tono de voz inquietante los hace esperar algo malo (ver Götz en este número). Ciertos escenarios como sitios aislados u oscuros pueden exacerbar su miedo. Si la estructura dramática se usa además para crear suspenso, esto a menudo es casi insostenible para los niños y genera una considerable tensión emocional. Si los niños se involucran intensamente en esas escenas y descubren amenazas previamente inimaginables en las que podrían verse involucrados, esto puede llevar a pesadillas. El compromiso

emocional es todavía más intenso si se evocan los miedos profundos como "estar solo" o "ser abandonado".

#### *Amenazas realistas*

Si bien es probable que los niños más pequeños desarrollen miedos como respuesta a un contenido de ficción, a medida que crecen cada vez se inclinan más a temer peligros relacionados con la realidad. Con más edad y con la habilidad para distinguir más claramente entre la realidad y la ficción, los niños toman conciencia de las amenazas que realmente existen. El miedo a situaciones como accidentes o desastres naturales aumenta y puede ser expresado en pesadillas.

---

### CONCLUSIÓN

Casi todos los participantes habían experimentado miedo y pesadillas por la televisión y pudieron describirlo y dibujarlo con mucho detalle. La mayoría de los niños había visto contenido que no era apropiado a su edad y que los abrumó. Las pesadillas pueden llamar la atención sobre importantes temas de la vida y así cumplen una función positiva. Entre los niños ellas pueden revelar miedos sociales como el de hacer algo vergonzante delante de otros o el miedo a fracasar en la escuela. Acá el contenido de los sueños tiene un significado individual para las vidas de los niños.

Sin embargo, la mayor parte del contenido televisivo que se convierte en pesadillas para los niños no tiene ningún propósito útil en términos de ayudarlos a enfrentar a la vida. Estos son hechos extremadamente irreales, muy alejados de sus vidas, y que son impactantes y abrumadores. Los niños se sienten abrumados e indefensos, sienten, quizás por primera vez, el horror y el terror y no saben cómo categorizar lo que han visto o lo que puede tener que ver con sus vidas. Los mecanismos de defensa que crean la toma de distancia colapsan y los niños

se ven sobrepasados por sus emociones y la situación de presenciar algo así se convierte en una experiencia televisiva traumática que lleva a las pesadillas. Esto deja en claro lo importante que es proteger a los niños de situaciones tan abrumadoras. Los niños no deberían tener que ver ningún contenido televisivo que los haga sentir indefensos e incapaces de actuar. Debe hacerse una clara distinción entre la excitación placentera (ver artículo sobre el thrill, temor acompañado de excitación/entusiasmo de Unterstell & Müller en este número) que los niños pueden enfrentar y disfrutar y las experiencias televisivas traumatizantes que exceden el poder de su imaginación. Éstas solo pueden ser procesadas con gran dificultad y pueden llevar a respuestas estresantes y que se prolonguen en el tiempo. ■

## LAS AUTORAS



*Andrea Holler, M.A. en Educación Media, Psicología y Sociología es Editora científica de IZI. .*

*Amelie Müller, diplomada en psicología, es parte del equipo freelance de IZI, Múnich, Alemania.*

## NOTAS

<sup>1</sup> 1-Nuestro sincero agradecimiento a los equipos de investigación nacionales que organizaron el estudio: Dra Ruth Zanker y Judith Duncan (Nueva Zelanda), Florence Namasinga (Uganda), Ana Lucia Lima (Brasil), Kristen McGregor (Canadá)

## REFERENCIAS

*Domhoff, William (1996). Finding Meaning in Dreams. A Quantitative Approach. New York: Plenum Press.*

*Pietrowsky, Reinhard (2011). Alpträume. Göttingen: Hogrefe.*

*Reddemann, Luise & Dehner-Rau, Cornelia (2008). Trauma: Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Stuttgart: Trias.*

*Schredl, Michael (1999). Die nächtliche Traumwelt. Eine Einführung in die psychologische Traumforschung. Stuttgart: Kohlhammer.*

*Stephan, Julia, Schredl, Michael, Henley-Einion, Josie Blagrove, Mark (2012). TV viewing and dreaming in children: The UK library study. International Journal of Dream Research, 5, 130-133.*

## Traducción

María Elena Rey