



EXPLORABLE
Think Outside The Box

Publicado en *Explorable.com* (<https://explorable.com>)

[Inicio](#) > Rebote de pensamientos

Rebote de pensamientos

Explorable.com 7.8K visitas

Experimento del rebote de sueños de Wegner

De acuerdo con algunos estudios, los pensamientos reprimidos pueden resurgir o manifestarse en el futuro en forma de sueños. El psicólogo Daniel M. Wegner lo demuestra en su experimento sobre los efectos de la supresión de pensamientos.

El rebote de pensamientos es lo que sucede cuando las personas tratan de reprimir un pensamiento o un recuerdo. La respuesta inmediata de la mente a los pensamientos indeseables es tratar de olvidarse de ellos, empujándolos de vuelta a su subconsciente. Pero en lugar de hacer el bien, estos pensamientos tienden a arrastrarse de regreso a nuestra mente en forma de sueños, empeorando la situación en algunos casos.

El profesor Daniel M. Wegner y sus colegas llevaron a cabo su experimento en torno al fenómeno del rebote de pensamientos, elaborando la tan famosa interpretación de los sueños de Sigmund Freud. Su teoría explica que los deseos reprimidos durante el día encuentran su expresión en los sueños, manifestando un rebote de pensamientos.

EXPLORABLE
Quiz Time!

Quiz: Psychology 101 Part 2

Quiz: Psychology 101 Part 2

Quiz: Flags in Europe

[See all quizzes =>](#)

Método

Se les pidió a los sujetos que trataran de no pensar en un oso blanco durante 5 minutos y

que los 5 minutos posteriores pensaran en el oso blanco. Durante el experimento, los participantes dijeron en voz alta cualquier pensamiento que estaban teniendo y cada vez que pensaban en el oso blanco, tocaban una campana.

Luego, Wegner y sus colegas estudiaron los sueños de 295 estudiantes. Antes de que los sujetos se fueran a dormir, pasaron 5 minutos escribiendo sus pensamientos. La orden principal era no pensar en una persona específica a quien consideraran un amigo o les gustara y sí pensar en esa persona o simplemente escribir las iniciales de la persona.

Resultados

Los resultados del experimento del oso demuestran que los participantes que intentaron reprimir sus pensamientos tocaron la campana casi dos veces más que los sujetos del grupo de control. Aparentemente, el mismo acto de tratar de reprimir un pensamiento hizo que luchara aún más fuerte para volver.

Los sujetos del último experimento indicaron que al despertarse por la mañana, habían soñado con la persona en la que habían pensado antes de irse a la cama o habían tratado de no pensar la noche anterior. Aproximadamente un tercio de los que trataron de no pensar en la persona soñaron con ella, mientras que sólo una cuarta parte del grupo de pacientes que debía pensar en la persona o se le pidió que escribiera sus iniciales lo hizo.

Conclusión

El rebote de pensamientos se manifiesta en otros estudios de investigación similares. Se observó que los resultados eran los mismos aun cuando a las personas no se les ordenaba directamente suprimir determinados pensamientos sino que se los animaba a hacerlo a través de formas sutiles de manipulación. Posteriormente, esto fue denominado Efecto Rebote Post-Supresión y es considerado fundamental para muchos aspectos de nuestras experiencias de la vida cotidiana.

Aplicación

En situaciones muy diversas, la gente utiliza la supresión de pensamientos, a veces incluso sin saberlo. Un ejemplo de esto sucede cuando se trata de antojos de sustancias. Para aquellos que están tratando de superar una adicción, o, por ejemplo, tratando de dejar de fumar o ponerse a dieta, el sujeto puede utilizar la supresión de pensamientos para combatir la ansiedad, pero se demostró que esto puede ser contraproducente debido al rebote de pensamientos. Un estudio descubrió que los fumadores que trataron de reprimir los pensamientos acerca de fumar tuvieron antojos más fuertes que los que no trataron de reprimir sus pensamientos (Salkovkis y Reynolds, 1994). En otras situaciones en donde encontramos supresión de pensamientos es en los casos de recuerdos intrusivos y depresión.

Fuentes

[Por qué la Supresión de Pensamientos es Contraproducente](#) ^[1]

La Supresión de Pensamientos Rebota en los Sueños (enlace desaparecido)

Dream Rebound: The Return of Suppressed Thoughts in Dreams [2] by Daniel M. Wegner, Richard M. Wenzlaff, and Megan Kozak

Fuente URL: <https://explorable.com/es/rebote-de-pensamientos>

Enlaces

[1] <http://www.spring.org.uk/2009/05/why-thought-suppression-is-counter-productive.php>

[2]

<http://www.jstor.org/discover/10.2307/40063960?uid=3738744&uid=2&uid=4&sid=21100951934203>