

ensoñación – daydream

Authored by
memjavad

December 2, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *ensoñación – daydream*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=6678>

Ensueño Diurno (Daydream)

Primary Disciplinary Field(s): Psicología, Neurociencia, Psicoanálisis, Ciencias Cognitivas.

1. Definición Central

El ensueño diurno se define como un fenómeno cognitivo universal caracterizado por un estado mental de atención interna, donde la conciencia se desvía del entorno inmediato y de las tareas externas hacia la producción de fantasías, imágenes y narrativas autogeneradas. A diferencia de la ensoñación nocturna, que ocurre durante el sueño y es predominantemente involuntaria y onírica, el ensueño diurno se experimenta en plena vigilia, aunque a menudo ocurre en momentos de baja demanda cognitiva o durante el reposo mental. Este proceso implica la simulación mental de eventos, escenarios y diálogos, que pueden variar en contenido desde la planificación pragmática de tareas futuras hasta elaboradas fantasías de cumplimiento de deseos o escenarios hipotéticos.

Desde una perspectiva funcional, el ensueño diurno representa una forma de cognición desplazada, donde la mente, liberada de la necesidad de procesar estímulos sensoriales urgentes, se dedica a la organización interna de la información y a la construcción de modelos predictivos del futuro. Esta actividad mental interna no es meramente aleatoria, sino que a menudo está profundamente arraigada en las metas, preocupaciones y experiencias pasadas del individuo. La capacidad para generar y manipular estas simulaciones internas es fundamental para la adaptación humana, permitiendo el ensayo mental de soluciones a problemas complejos, la regulación emocional a través de la exploración segura de sentimientos intensos, y la consolidación de la identidad personal mediante la revisión narrativa de la propia biografía.

Es crucial distinguir el ensueño diurno estructurado de la simple divagación mental o el [vagabundeo mental](#) (mind-wandering). Mientras que el vagabundeo mental es un término amplio que abarca cualquier desviación atencional de la tarea principal, el ensueño diurno se refiere específicamente a la construcción de una secuencia narrativa o visual coherente, aunque pueda ser fugaz. Los ensueños diurnos suelen ser más vívidos, inmersivos y están más conectados con el "yo" narrativo del individuo. La psicología moderna reconoce que esta capacidad de simulación interna es un componente esencial del sistema cognitivo, proporcionando un espacio mental para la creatividad y el procesamiento afectivo que es inaccesible durante la atención enfocada en el exterior.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

El estudio formal del ensueño diurno tiene sus raíces en la filosofía y la introspección psicológica del siglo XIX, pero fue el psicoanálisis, a principios del siglo XX, el que lo elevó a un objeto de análisis sistemático. Sigmund Freud consideró los ensueños diurnos como la "prosa del sueño",

un mecanismo de defensa y una manifestación consciente de los deseos reprimidos. Freud postuló que, al igual que los sueños nocturnos, los ensueños diurnos servían como [cumplimiento de deseos](#) (wish fulfillment), aunque menos disfrazados y más accesibles a la conciencia. Esta perspectiva marcó un punto de inflexión, al sugerir que la actividad mental interna, aparentemente ociosa, tenía una profunda significación psicológica y motivacional.

Posteriormente, la psicología conductista, dominante a mediados del siglo XX, tendió a ignorar el ensueño diurno, considerándolo un epifenómeno subjetivo e inaccesible a la medición objetiva. Sin embargo, el resurgimiento del interés por la cognición interna y el desarrollo de la psicología humanista y cognitiva revivieron su estudio. El trabajo pionero de Jerome L. Singer en la década de 1960 y 1970 fue fundamental. Singer, al utilizar métodos de muestreo de experiencia (experience sampling), demostró que el ensueño diurno es una actividad mental frecuente, que ocupa una parte significativa de la vida de vigilia. Él clasificó los ensueños y los vinculó con rasgos de personalidad, argumentando que la capacidad de fantasear no era solo un escape, sino una habilidad cognitiva adaptativa relacionada con la creatividad y el ajuste emocional.

En el siglo XXI, el desarrollo de la neurociencia funcional ha proporcionado la validación biológica del ensueño diurno. La identificación de la [Red Neuronal por Defecto \(RND\)](#) ha permitido mapear las estructuras cerebrales que se activan durante el reposo mental y la cognición interna. Este avance ha trasladado el ensueño diurno del ámbito puramente subjetivo y psicoanalítico al campo de las ciencias cognitivas, permitiendo investigar sus mecanismos neuronales, su relación con la atención y la memoria, y su papel en la salud mental. Esta evolución histórica refleja un cambio paradigmático: de ser visto como una forma de pensamiento regresivo o inútil, el ensueño diurno ha pasado a ser reconocido como una manifestación crítica de la función cerebral ejecutiva y reflexiva.

3. Bases Neurobiológicas y Red Neuronal por Defecto (RND)

Desde la perspectiva neurocientífica, el ensueño diurno está intrínsecamente ligado a la activación de la Red Neuronal por Defecto (RND). La RND es un sistema de regiones cerebrales interconectadas que se activan coherentemente cuando un individuo no está enfocado en el mundo exterior o en una tarea específica que requiera atención sensorial. Esta red incluye áreas clave como la corteza prefrontal medial (CPFm), la corteza cingulada posterior (CCP) y la corteza parietal inferior (CPI). La RND es esencialmente el circuito cerebral para la cognición autogenerada, y su actividad se correlaciona directamente con la frecuencia y la intensidad del vagabundeo mental y, más específicamente, del ensueño diurno.

La funcionalidad de la RND durante el ensueño diurno se centra en la simulación mental. La CPFm juega un papel crucial en el procesamiento de información sobre el yo y en la teoría de la mente (la capacidad de inferir los estados mentales de otros), lo cual es vital para construir

narrativas sociales complejas dentro del ensueño. La CCP, por su parte, está implicada en la recuperación de la memoria episódica, permitiendo que los ensueños se basen en experiencias pasadas para proyectar futuros escenarios. Esta interconexión entre las regiones de la RND facilita la integración de recuerdos, emociones y metas personales, dando lugar a la rica y a menudo autobiográfica naturaleza del ensueño diurno.

Es importante notar que el ensueño diurno productivo requiere una interacción dinámica entre la RND y la Red de Control Ejecutivo (RCE), que incluye la corteza prefrontal dorsolateral. Mientras que la RND genera los contenidos de la simulación, la RCE interviene para modular, organizar y dirigir estos pensamientos hacia objetivos específicos, como la resolución de problemas o la planificación. Cuando esta interacción es equilibrada, el ensueño es constructivo. Sin embargo, en casos de [ensueño diurno inadaptado](#) o rumiación excesiva, la RND puede volverse hiperactiva o desconectada de la RCE, lo que resulta en un ciclo de pensamiento incontrolable que interfiere con la función cognitiva y el bienestar emocional.

4. Tipologías y Funciones Psicológicas

Jerome Singer propuso una clasificación influyente de los ensueños diurnos basada en su contenido y función psicológica, dividiéndolos en tres tipos principales. El primer tipo es el **Ensueño Positivo-Constructivo**. Este es el tipo más saludable y adaptativo, caracterizado por fantasías agradables, imaginación creativa y la planificación de metas realistas. Los individuos que experimentan este tipo de ensueño a menudo lo utilizan como una herramienta para el ensayo mental, la motivación y la mejora de habilidades, integrando sus fantasías de manera productiva en la vida real.

El segundo tipo es el **Ensueño Ansiógeno-Displéjico** (Anxious-Dysphoric Daydreaming). Este tipo se caracteriza por la rumiación, la preocupación excesiva, el pensamiento catastrófico y la auto-crítica. En lugar de ofrecer un escape placentero o una herramienta de planificación, estas fantasías internas son a menudo circulares, obsesivas y están cargadas de afecto negativo, lo que puede contribuir a trastornos de ansiedad y depresión. Este tipo de ensueño representa una forma de regulación emocional fallida, donde la mente queda atrapada en simulaciones de amenaza o fracaso.

El tercer tipo, objeto de creciente investigación clínica, es el **Ensueño Diurno Inadaptado o Excesivo (Maladaptive Daydreaming)**. Este no es simplemente una variación del ensueño normal, sino un patrón de fantasía excesiva, absorbente y compulsiva que causa angustia significativa e interfiere con el funcionamiento académico, laboral o social. Las personas con ensueño diurno inadaptado pueden pasar horas al día inmersas en mundos de fantasía detallados y persistentes, lo que les lleva a descuidar las responsabilidades de la vida real. Aunque aún no está formalmente reconocido en los principales manuales diagnósticos (como el DSM), su estudio

subraya que, si bien el ensueño es generalmente adaptativo, puede volverse patológico en su intensidad y su impacto en la vida diaria.

5. Características Clave del Ensueño

Desplazamiento Involuntario de la Atención: El inicio del ensueño a menudo es espontáneo y no intencional, marcando un cambio de la atención externa (orientada a la tarea) a la atención interna (orientada al yo).

Naturaleza Narrativa Autogenerada: A diferencia de la percepción sensorial pasiva, el ensueño implica la construcción activa de una secuencia de eventos o una historia, generalmente centrada en el individuo o en sus preocupaciones sociales.

Orientación Temporal: Los ensueños diurnos exhiben una fuerte propensión hacia la [memoria prospectiva](#) (planificación futura), permitiendo a los individuos ensayar mentalmente interacciones sociales, logros profesionales o resoluciones de conflictos.

Alto Compromiso Emocional: Aunque son simulaciones, los ensueños suelen ir acompañados de respuestas emocionales intensas (alegría, vergüenza, ansiedad) que reflejan el contenido de la fantasía, lo que subraya su papel en el procesamiento afectivo.

Disociación Temporal de la Realidad: Durante el ensueño profundo, el individuo experimenta una disminución temporal de la conciencia del entorno físico inmediato, aunque mantiene la capacidad de regresar rápidamente a la realidad si es necesario.

Temas Recurrentes: El contenido del ensueño tiende a ser temáticamente recurrente y refleja los conflictos, deseos o necesidades no satisfechas más persistentes del individuo.

6. Relevancia e Impacto en la Creatividad y el Bienestar

El ensueño diurno es reconocido como un motor fundamental de la creatividad y la innovación. Al relajar los estrictos filtros del pensamiento lógico y lineal que dominan la atención enfocada, el ensueño permite a la mente establecer conexiones novedosas entre ideas y conceptos previamente inconexos. Durante la activación de la RND, la mente puede acceder a información almacenada de manera más fluida y recombinarla en formas originales. Esta incubación mental es crucial para la resolución creativa de problemas, donde la solución a un desafío a menudo emerge no durante el esfuerzo concentrado, sino durante un período de descanso o divagación mental.

Además de la creatividad, el ensueño diurno desempeña un papel vital en el desarrollo de la [empatía](#) y la inteligencia social. Al simular mentalmente interacciones sociales y ponernos en el lugar de otras personas, los ensueños actúan como un campo de entrenamiento seguro para la comprensión de las motivaciones ajenas y la práctica de respuestas sociales. Esta simulación social interna, facilitada por la teoría de la mente que reside en la RND, es esencial para mantener relaciones complejas y para ajustar el comportamiento social en el mundo real. La capacidad de anticipar las reacciones de los demás y planificar las propias acciones es una función adaptativa

directa del ensueño.

En el ámbito del bienestar personal, el ensueño positivo-constructivo contribuye a la motivación y al establecimiento de metas a largo plazo. Al visualizar el éxito y el proceso para alcanzarlo, el individuo refuerza su compromiso con sus objetivos. Los ensueños actúan como un sistema de recompensa interno que puede sostener el esfuerzo a lo largo del tiempo. Sin embargo, su impacto en el bienestar depende críticamente de la calidad del ensueño: mientras que el ensueño positivo está asociado con la satisfacción vital y el optimismo, las formas rumiantes o inadaptadas están fuertemente correlacionadas con la angustia psicológica y la evasión de la realidad.

7. Debates y Críticas

Uno de los principales debates en torno al ensueño diurno concierne al costo de la eficiencia cognitiva. Aunque se ha demostrado su valor adaptativo, el ensueño inevitablemente conlleva una pérdida de atención en la tarea actual. Esta desviación atencional puede llevar a errores, a una disminución del rendimiento en tareas inmediatas y a la [procrastinación](#). La crítica se centra en la dificultad de medir el balance entre el beneficio a largo plazo (creatividad, planificación) y el costo a corto plazo (distracción, ineficiencia). Algunos críticos argumentan que la alta frecuencia de ensueños en la vida moderna, facilitada por la multitarea y la sobrecarga de información, puede ser más perjudicial que beneficiosa para la productividad general.

Otro punto de controversia metodológica reside en la distinción clara entre el ensueño diurno y otros estados de cognición interna, como la rumiación patológica o la meditación. La medición objetiva del ensueño sigue siendo un desafío, ya que se basa principalmente en informes subjetivos (muestreo de experiencia) o en la inferencia a partir de la actividad de la RND. La superposición conceptual entre el vagabundeo mental no específico y el ensueño narrativo coherente dificulta la replicación de estudios y la elaboración de modelos cognitivos precisos que aislen la función específica del ensueño.

Finalmente, el concepto de Ensueño Diurno Inadaptado (Maladaptive Daydreaming) genera un debate clínico significativo. Mientras que sus defensores argumentan que cumple con los criterios de un trastorno conductual distinto (incluyendo compulsión, angustia y disfunción), los críticos advierten contra su rápida patologización. Existe la preocupación de que clasificar una forma extrema de fantasía como un trastorno independiente podría medicalizar una manifestación de otros problemas subyacentes, como el Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC), la ansiedad social o el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). La investigación actual busca establecer si el ensueño inadaptado posee una etiología y una respuesta al tratamiento distintas a las de los trastornos psiquiátricos ya establecidos.

8. Lecturas Adicionales

[Ensueño Diurno \(Wikipedia en español\)](#)

[Default Mode Network \(DMN\)](#)

[Maladaptive Daydreaming](#)

[Singer, J. L. \(1975\). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience.](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM