

Psicología con ...

El Sueño en los Personajes: El Señor de los Anillos



[@raulmaroto_psicologia](https://www.instagram.com/@raulmaroto_psicologia)



Frodo

“Cuando el día no termina al apagar la luz”

¿Cómo duerme?

Frodo no solo lleva el anillo durante el día. También se lo lleva a la noche. Cuando se acuesta, repasa lo que ha pasado, lo que podría pasar y lo que teme que salga mal.

Se duerme tarde o con sensación de inquietud.



¿Qué está pasando?



Rumiación nocturna

Sobrecarga mental

Dificultad para desconectar responsabilidades

¿Qué se puede hacer?

1. Ritual de cierre del día
2. Escritura de preocupaciones antes de acostarse
3. Separar “tiempo de pensar” y “tiempo de dormir”



Aragorn

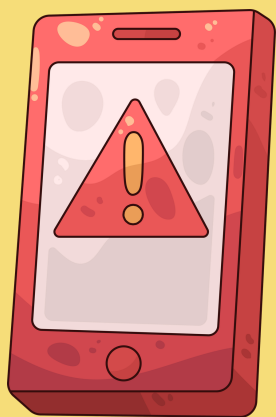
“Descansar sin
bajar la guardia”

¿Cómo duerme?

Aragorn está acostumbrado a vigilar.
Aunque esté seguro, su cuerpo sigue
atento.

Se duerme, pero cualquier ruido lo
despierta.

Descanso ligero, fragmentado.



¿Qué está pasando?

Hipervigilancia

Sistema nervioso activado

Dificultad para sentir seguridad corporal

¿Qué se puede hacer?

1. Rutina repetida que genere previsibilidad
2. Señales físicas de seguridad (luz tenue, temperatura estable)
3. Técnicas de activación parasimpática (respiración lenta, relajación)



Gollum

“El diálogo interno
que no se apaga”

¿Cómo duerme?

Gollum nunca está en silencio.

Tiene conversaciones internas, discusiones consigo mismo.

Su mente salta de una idea a otra.

Se acuesta cansado... pero mentalmente activo.



¿Qué está pasando?



Diálogo interno acelerado.

Pensamientos intrusivos.

Activación cognitiva nocturna

¿Qué se puede hacer?

1. Técnica de “volcar pensamientos” en papel
2. Actividad monótona y tranquila antes de dormir
3. Evitar estimular la mente en la cama



Ahora tú!

¿Qué personaje se parece más a ti cuando
llega la noche?

☐
☐
☐

Me llevo los problemas del día a la cama
Repaso conversaciones o errores
Me cuesta “soltar” responsabilidades

☐
☐
☐

Me despierto fácilmente por ruidos
Duermo en estado de alerta
Me cuesta relajar el cuerpo completamente

☐
☐
☐

Tengo mucho diálogo interno al acostarme
Paso de una idea a otra sin parar
Me activo mentalmente justo al tumbarme

