



REVISTA TRANSDISCIPLINAR

Uma oportunidade para o livre pensar

Vol. 28 – Ano 14 – Nº 28 – 2º semestre/2026

<http://revistatransdisciplinar.com.br>

-

ISSN 2317-8612

www.artezen.org

4 – SUEÑOS ANCESTRALES: MEMORIA, ESPIRITUALIDAD Y PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL EN EL CARIBE

Bryan Negrón Quiñones, MS, LPsy, CCTP

Resumen

Los sueños han ocupado históricamente un lugar central en la experiencia humana como espacios de significado, orientación y transformación. Mientras gran parte de la psicología occidental moderna ha privilegiado interpretaciones centradas en procesos intrapsíquicos e individuales, numerosas tradiciones espirituales del Caribe comprenden los sueños como experiencias relacionales que conectan a las personas con ancestros, guías espirituales y dimensiones sagradas de la existencia. Este artículo explora el fenómeno de los sueños ancestrales desde una perspectiva transpersonal, integrando literatura especializada, observaciones comunitarias, experiencias compartidas por practicantes de diversas tradiciones espirituales caribeñas y reflexiones derivadas de la práctica clínica y académica. Se argumenta que los sueños ancestrales constituyen espacios significativos para la construcción de identidad, la continuidad cultural, la resiliencia psicológica y la transmisión de conocimientos espirituales. Asimismo, se propone que la comprensión de estas experiencias requiere enfoques culturalmente sensibles capaces de reconocer la riqueza epistemológica de las tradiciones afrocaribeñas e indígenas. Finalmente, se discuten las implicaciones de estas experiencias para la psicología transpersonal y para una práctica clínica que aspire a integrar espiritualidad, cultura y salud mental desde perspectivas inclusivas y decoloniales.

Palabras clave: sueños ancestrales; psicología transpersonal; espiritualidad caribeña; ancestros; resiliencia; decolonialidad.

Nota del autor

Este artículo surge de años de observación comunitaria, práctica clínica, participación en contextos espirituales caribeños y diálogo con practicantes de diversas tradiciones afrocaribeñas e indígenas. Las reflexiones aquí presentadas no corresponden a un estudio empírico formal ni pretenden establecer conclusiones generalizables, sino ofrecer una exploración transpersonal, culturalmente situada y decolonial sobre el significado de los sueños ancestrales en el Caribe.

Bryan Negrón Quiñones, MS, LPsy, CCTP, es psicólogo licenciado en Puerto Rico, director clínico de Psico-Colectivo PR y candidato doctoral en Psicología Transpersonal en Sofia University. Es autor de *Voces del Tambor: Despertar Espiritual y Psicología Transpersonal en el Caribe*. Su trabajo integra psicología transpersonal, espiritualidad, diversidad cultural, ancestralidad y salud mental desde perspectivas decoloniales y culturalmente afirmativas. Actualmente desarrolla investigaciones y proyectos enfocados en espiritualidad caribeña, resiliencia cultural y psicología transpersonal aplicada. Email: info@bryannegron.com Tel: +1 939-237-4617.

Introducción

Los sueños han acompañado a la humanidad desde tiempos remotos como espacios de significado, orientación y transformación. En numerosas culturas han sido comprendidos como vías de acceso a dimensiones de la realidad que trascienden la percepción ordinaria, incluyendo encuentros con ancestros, deidades y fuentes de conocimiento espiritual (Eliade, 1964; Tedlock, 1992).

Gran parte de la psicología occidental moderna ha interpretado los sueños principalmente como fenómenos internos relacionados con procesos cognitivos, emocionales e inconscientes. Desde Freud (1900/2010) y Jung (1964) hasta enfoques neurocientíficos contemporáneos (Domhoff, 2018), estas perspectivas han contribuido significativamente a la comprensión de la experiencia onírica. Sin embargo, también reflejan marcos culturales específicos que no siempre abarcan la diversidad de formas mediante las cuales diferentes pueblos interpretan los sueños.

En numerosas tradiciones espirituales del Caribe, los sueños continúan siendo comprendidos como espacios de encuentro, comunicación y aprendizaje donde convergen memoria ancestral, identidad cultural y experiencia espiritual. Como se plantea en *Voces del Tambor: Despertar Espiritual y Psicología Transpersonal en el Caribe* (Negrón Quiñones, 2025), la espiritualidad caribeña se caracteriza por una visión profundamente relacional de la existencia, donde ancestros, comunidad, naturaleza y mundo espiritual forman parte de una misma red de significados.

Dentro de tradiciones como el Espiritismo Cruzado, la Santería, el Vodou haitiano y las 21 Divisiones dominicanas, los sueños suelen interpretarse como escenarios donde las fronteras entre lo visible y lo invisible se vuelven temporalmente permeables. Más allá de su dimensión religiosa, estas experiencias pueden ofrecer orientación durante momentos de crisis, fortalecer la identidad cultural y contribuir a procesos de construcción de significado y resiliencia.

Desde una perspectiva decolonial, los sueños ancestrales también invitan a reconocer la legitimidad de sistemas de conocimiento históricamente marginados. En este contexto, la psicología transpersonal

ofrece un marco especialmente relevante al reconocer que la conciencia humana puede incluir experiencias que trascienden los límites ordinarios del yo (Ferrer, 2017; Grof, 2000).

Este artículo explora los sueños ancestrales en el Caribe desde una perspectiva transpersonal, culturalmente situada y decolonial. Más que determinar la naturaleza de estas experiencias, su propósito es comprender el papel que desempeñan en la vida de quienes las experimentan y las contribuciones que pueden ofrecer para una comprensión más amplia de la conciencia, la identidad y la espiritualidad humana.

El sueño como puente entre mundos

A lo largo de la historia, los sueños han sido interpretados de formas diversas según los contextos culturales, filosóficos y espirituales de cada sociedad. Aunque las teorías psicológicas modernas han realizado importantes contribuciones para comprender la experiencia onírica, representan solo una de las múltiples maneras de aproximarse a este fenómeno universal.

Freud (1900/2010) consideró los sueños como expresiones simbólicas de deseos inconscientes reprimidos, mientras que Jung (1964) amplió esta visión al proponer la existencia de un inconsciente colectivo compartido por toda la humanidad. Desde esta perspectiva, los sueños reflejan tanto experiencias personales como símbolos universales vinculados a procesos de transformación psicológica.

Sin embargo, muchas tradiciones espirituales del Caribe parten de preguntas distintas. En lugar de centrarse únicamente en el significado simbólico del sueño, se interesan por quién se comunica, qué relación se fortalece y qué enseñanza está siendo transmitida. Esta diferencia implica una comprensión distinta de la conciencia. Mientras gran parte de la psicología moderna interpreta los sueños como fenómenos generados dentro de la mente individual, numerosas tradiciones afrocaribeñas los entienden como espacios de encuentro donde convergen memoria, comunidad y espiritualidad.

Ferrer (2017) propone que las experiencias espirituales pueden comprenderse como fenómenos participativos que emergen a través de relaciones dinámicas entre

individuos, comunidades y dimensiones trascendentes de la existencia. Esta perspectiva resulta especialmente compatible con la espiritualidad caribeña, caracterizada por vínculos activos entre personas, ancestros y mundo espiritual.

Como señala Negrón Quiñones (2025), uno de los rasgos distintivos de la espiritualidad caribeña es su carácter profundamente relacional. Los sueños no son únicamente representaciones internas, sino espacios donde se mantiene una conversación continua entre memoria, identidad y trascendencia.

Los relatos de numerosos practicantes muestran que ciertos sueños producen efectos concretos y duraderos, incluyendo procesos de reconciliación familiar, fortalecimiento de la identidad cultural y transformaciones personales significativas. Más allá de cualquier explicación teórica, estas experiencias ocupan un lugar central en la construcción de significado y bienestar.

Desde una perspectiva transpersonal, los sueños ancestrales pueden entenderse como fenómenos complejos que integran dimensiones psicológicas, culturales, espirituales y existenciales. Concebir los sueños como puentes entre mundos nos invita a reconocer que la conciencia humana puede ser más relacional, participativa y profunda de lo que las categorías convencionales suelen admitir.

El contexto espiritual del Caribe

Comprender los sueños ancestrales en el Caribe requiere situarlos dentro de la extraordinaria diversidad espiritual que caracteriza a la región. Los sueños no ocurren en el vacío; emergen dentro de sistemas culturales, históricos y simbólicos que influyen profundamente en la manera en que las personas interpretan la realidad. En el Caribe, estos sistemas surgieron a partir del encuentro entre pueblos indígenas, africanos y europeos, dando origen a formas de espiritualidad que continúan evolucionando y dialogando entre sí (Matory, 2005; Murphy, 1994).

A diferencia de muchas concepciones occidentales modernas que tienden a separar religión, cultura, salud y vida cotidiana, las tradiciones espirituales caribeñas suelen comprender estas dimensiones como aspectos interconectados de una misma

realidad. La espiritualidad forma parte de la identidad personal, de las relaciones familiares, de los procesos de sanación y de la construcción de significado.

Como se desarrolla ampliamente en *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), la espiritualidad caribeña emerge como una síntesis dinámica de herencias africanas, indígenas y europeas. Esta síntesis no solo dio origen a nuevas expresiones religiosas, sino también a formas particulares de comprender la conciencia, la ancestralidad, la sanación y los sueños. Desde esta perspectiva, los sueños constituyen uno de los principales espacios donde se mantienen activas las relaciones entre los vivos, los ancestros y el mundo espiritual.

Diversas tradiciones presentes en la región comparten la creencia de que los sueños pueden funcionar como canales de orientación, comunicación y aprendizaje espiritual. En el Espiritismo Cruzado, ampliamente practicado en Puerto Rico y otras partes del Caribe hispano, los sueños son considerados una vía legítima de contacto con espíritus protectores, familiares fallecidos y guías espirituales (Olmos & Paravisini-Gebert, 2011). Del mismo modo, en la Santería o Regla de Ocha, los sueños suelen interpretarse como espacios donde ancestros y fuerzas espirituales pueden ofrecer orientación relacionada con procesos personales, religiosos o comunitarios (Brown, 2003).

En el Vodou haitiano y en las 21 Divisiones dominicanas, los sueños también ocupan un lugar importante dentro de la vida espiritual. Diversos practicantes describen encuentros con ancestros, entidades protectoras y símbolos rituales que posteriormente adquieren significado dentro de ceremonias, consultas o procesos de desarrollo espiritual. Aunque cada tradición posee sus propias particularidades, todas comparten una comprensión fundamental: la realidad se extiende más allá de aquello que puede percibirse mediante los sentidos ordinarios.

Siguiendo la propuesta de Negrón Quiñones (2025), estas tradiciones pueden entenderse como expresiones de una ecología espiritual caribeña compartida, caracterizada por la continuidad entre los vivos, los ancestros y el mundo espiritual. Dentro de esta ecología, los sueños representan espacios privilegiados donde la

memoria cultural y la experiencia espiritual continúan interactuando.

Las herencias indígenas, africanas y europeas convergen en una comprensión compartida donde los sueños constituyen espacios de orientación, memoria y continuidad espiritual (Negrón Quiñones, 2025). Más allá de sus diferencias, estas tradiciones coinciden en comprender los sueños como espacios donde convergen identidad, memoria y espiritualidad, una visión especialmente relevante para la psicología transpersonal.

Esta comprensión resulta particularmente relevante para la psicología transpersonal, ya que invita a explorar formas de conciencia que trascienden los límites convencionales del individuo y reconocen la importancia de las relaciones, la cultura y la espiritualidad en la construcción de la experiencia humana.

Lo que cuentan los soñadores

Más allá de las teorías psicológicas y los sistemas religiosos, los sueños ancestrales adquieren su significado más profundo en las experiencias de quienes los viven. Las reflexiones presentadas en esta sección surgen de conversaciones sostenidas durante varios años con practicantes de distintas tradiciones espirituales del Caribe, así como de observaciones realizadas en contextos comunitarios, espirituales y clínicos. No se trata de una investigación formal, sino de relatos que ilustran la manera en que muchas personas interpretan y experimentan los sueños dentro de sus propias cosmovisiones.

A pesar de la diversidad de contextos culturales y espirituales, emergen patrones sorprendentemente consistentes. Independientemente de la tradición específica, muchas personas describen sueños caracterizados por una intensidad emocional inusual, una fuerte sensación de realidad y la percepción de haber recibido orientación o acompañamiento significativo.

Krippner y Faith (2001) describen este tipo de experiencias como sueños extraordinarios, caracterizados por una intensidad emocional y una capacidad transformadora superiores a las observadas en los sueños cotidianos. En el contexto caribeño, esta intensidad suele interpretarse como una señal de que el sueño posee un significado espiritual particular.

Entre los relatos más frecuentes aparecen encuentros con familiares fallecidos, figuras espirituales protectoras y sueños interpretados como advertencias. Estas experiencias suelen favorecer procesos de reconciliación, toma de decisiones, fortalecimiento identitario y búsqueda de propósito. Como señala Negrón Quiñones (2025), los sueños fortalecen la continuidad entre memoria familiar, identidad cultural y experiencia espiritual, convirtiéndose en espacios donde convergen dimensiones psicológicas, culturales y transpersonales.

Una mirada desde la psicología transpersonal

Los sueños ancestrales plantean desafíos importantes para muchos de los modelos psicológicos convencionales. Cuando una persona describe encuentros con familiares fallecidos, experiencias de guía espiritual o sueños que producen transformaciones profundas en su forma de comprender la vida, las explicaciones tradicionales suelen resultar insuficientes para capturar la complejidad de estas vivencias.

La psicología transpersonal surge precisamente como una respuesta a las limitaciones de los enfoques que reducen la experiencia humana exclusivamente a procesos biológicos, conductuales o intrapsíquicos. Desde sus inicios, esta disciplina ha buscado ampliar la comprensión de la conciencia incorporando dimensiones espirituales, existenciales y trascendentes de la experiencia humana (Walsh & Vaughan, 1993; Grof, 2000).

Más que promover una visión religiosa específica, la psicología transpersonal propone una exploración rigurosa de aquellas experiencias que parecen ir más allá de los límites ordinarios del yo individual. Dentro de este marco, los sueños ancestrales pueden comprenderse no como anomalías que deben ser descartadas o patologizadas, sino como expresiones legítimas de la complejidad de la conciencia humana.

Conciencia ampliada y transformación

Desde una perspectiva transpersonal, los sueños ancestrales pueden comprenderse como experiencias que amplían temporalmente la percepción habitual del yo. A través

de ellas, las personas acceden a narrativas, símbolos y vínculos que trascienden la experiencia individual inmediata.

Estas experiencias frecuentemente generan transformaciones significativas. Los relatos recopilados muestran procesos de reconciliación familiar, fortalecimiento de la identidad cultural, resignificación del sufrimiento y renovación del sentido de propósito.

Tal como se argumenta en *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), los sueños ancestrales pueden funcionar como espacios de integración donde convergen memoria personal, historia colectiva y espiritualidad. Más que ofrecer respuestas definitivas, facilitan procesos de reflexión y transformación que ayudan a las personas a reorganizar sus experiencias de manera más coherente y significativa.

Hacia una comprensión transpersonal caribeña

Aunque la psicología transpersonal ha realizado importantes aportaciones al estudio de la espiritualidad y la conciencia, gran parte de su desarrollo histórico ha estado influenciado por perspectivas europeas, norteamericanas y asiáticas. Comparativamente, las experiencias espirituales afrocaribeñas han recibido menor atención dentro de la literatura especializada.

Esta situación plantea la necesidad de desarrollar marcos conceptuales que emerjan desde las propias realidades culturales del Caribe.

Como sostiene Negrón Quiñones (2025), las experiencias espirituales caribeñas no pueden comprenderse plenamente sin considerar elementos como la ancestralidad, la memoria colectiva, la diáspora africana, la resistencia cultural y la profunda interrelación entre espiritualidad e identidad comunitaria.

Los sueños ancestrales representan uno de los fenómenos donde estas dimensiones convergen con mayor claridad. En ellos se encuentran historia y subjetividad, cultura y espiritualidad, memoria y transformación.

Quizás una de las contribuciones más valiosas que el Caribe puede ofrecer a la psicología transpersonal contemporánea consiste precisamente en recordar que la conciencia humana es profundamente relacional. No somos únicamente individuos

que experimentan procesos internos; también somos portadores de historias, vínculos, memorias y tradiciones que continúan dando forma a nuestra experiencia del mundo.

Desde esta perspectiva, los sueños ancestrales constituyen mucho más que fenómenos psicológicos extraordinarios. Son espacios donde la conciencia participa activamente en la construcción de significado, identidad, resiliencia y pertenencia.

Sñar como acto de resistencia cultural

Los sueños ancestrales no pueden comprenderse plenamente sin considerar los contextos históricos y culturales dentro de los cuales emergen. Para muchas comunidades afrocaribeñas e indígenas, los sueños constituyen espacios donde se preservan memorias colectivas, identidades culturales y formas de conocimiento que han sobrevivido a siglos de colonización, esclavitud, discriminación y exclusión social.

Como señala Quijano (2007), la colonialidad del conocimiento continúa privilegiando determinadas formas de interpretar la realidad mientras invisibiliza otras. Esta situación también ha influido en la manera en que las experiencias espirituales han sido estudiadas y comprendidas. Durante mucho tiempo, los sistemas de conocimiento afrodescendientes e indígenas fueron catalogados como superstición o pensamiento irracional, mientras que las interpretaciones occidentales eran presentadas como universales y objetivas.

Dentro de este contexto, los sueños ancestrales adquieren una dimensión que trasciende lo individual. Constituyen espacios donde sobreviven narrativas históricas, símbolos culturales y formas de relación con el mundo que han resistido múltiples intentos de supresión cultural.

Memoria ancestral y resistencia cultural

La espiritualidad afrocaribeña preservó conocimientos, símbolos y memorias mediante múltiples prácticas culturales, entre ellas los sueños, que continúan funcionando como espacios de resistencia y transmisión intergeneracional (Negrón Quiñones, 2025).

Fanon (1961) observó que los procesos de colonización afectan profundamente la relación de los pueblos con su historia y su

identidad. Recuperar la memoria cultural constituye, por tanto, una dimensión esencial de cualquier proceso de liberación.

Desde esta perspectiva, los sueños ancestrales pueden entenderse como espacios donde la memoria colectiva continúa manifestándose y transmitiéndose entre generaciones. Los ancestros no aparecen únicamente como figuras del pasado, sino como portadores de historia, conocimiento y orientación.

Como se plantea en *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), la espiritualidad caribeña ha funcionado históricamente como un mecanismo de resistencia cultural que permitió preservar conocimientos, símbolos e identidades frente a contextos de opresión. Los sueños constituyen una de las expresiones más íntimas y persistentes de esta continuidad histórica.

Martín-Baró (1994) argumentó que la psicología debe partir de las experiencias concretas de los pueblos y reconocer los contextos históricos y culturales que moldean la vida humana. Esta perspectiva resulta especialmente relevante para comprender los sueños ancestrales, ya que permite valorar las interpretaciones producidas por las propias comunidades en lugar de imponer explicaciones externas.

Los sueños ancestrales nos recuerdan que existen múltiples formas legítimas de comprender la realidad. Escucharlos implica reconocer la riqueza de las tradiciones espirituales caribeñas y la diversidad de caminos mediante los cuales las personas construyen significado, identidad y pertenencia.

Sueños ancestrales y resiliencia psicológica

Uno de los hallazgos más consistentes en las narrativas sobre sueños ancestrales es su estrecha relación con procesos de resiliencia psicológica, construcción de significado y bienestar emocional. Aunque estas experiencias suelen interpretarse principalmente desde marcos espirituales, sus efectos frecuentemente trascienden el ámbito religioso y se manifiestan en dimensiones fundamentales de la salud mental.

En numerosas conversaciones sostenidas con practicantes espirituales del Caribe, los sueños ancestrales fueron descritos como

fuentes de consuelo durante procesos de duelo, orientación en momentos de incertidumbre, acompañamiento emocional durante crisis personales y fortalecimiento de la identidad cultural. Para muchas personas, estas experiencias proporcionaron un sentido renovado de conexión y propósito en situaciones donde predominaban sentimientos de pérdida, confusión o aislamiento.

Desde la perspectiva de quienes viven estos encuentros, los sueños no constituyen simples eventos nocturnos destinados al olvido. Son experiencias que continúan influyendo en la vida cotidiana, moldeando decisiones, fortaleciendo relaciones y ofreciendo marcos de interpretación que ayudan a comprender circunstancias difíciles.

La construcción de significado frente a la adversidad

La literatura psicológica contemporánea ha destacado repetidamente la importancia de la construcción de significado para el bienestar psicológico. Park (2013) señala que los seres humanos poseen una necesidad fundamental de organizar sus experiencias dentro de sistemas de significado que permitan comprender el sufrimiento, la incertidumbre y los cambios inevitables de la vida. Cuando acontecimientos difíciles desafían las creencias previas de una persona, suele activarse un proceso de reconstrucción de significado orientado a restaurar la coherencia psicológica. Este proceso puede involucrar dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y espirituales.

Los sueños ancestrales parecen desempeñar una función importante dentro de este contexto. En *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), diversos relatos muestran que los sueños funcionan como narrativas organizadoras de la experiencia personal, permitiendo resignificar pérdidas, fortalecer vínculos y reconstruir sentido en momentos de crisis. A través de estas experiencias, muchas personas reinterpretan acontecimientos dolorosos desde perspectivas más amplias de continuidad, pertenencia y trascendencia. Esta capacidad para generar significado resulta especialmente relevante en contextos de sufrimiento emocional, donde la sensación de fragmentación o pérdida puede afectar

profundamente la percepción de identidad y propósito.

Las investigaciones contemporáneas sobre duelo han mostrado que muchas personas mantienen vínculos emocionales significativos con sus seres queridos fallecidos sin que ello represente necesariamente una dificultad psicológica (Klass, Silverman & Nickman, 1996). Por el contrario, estos vínculos pueden convertirse en importantes fuentes de consuelo, identidad y continuidad emocional.

Los sueños ancestrales frecuentemente facilitan este proceso. Numerosos participantes describieron encuentros oníricos con familiares fallecidos que les permitieron experimentar cercanía emocional, resolver asuntos pendientes o recibir mensajes de apoyo durante momentos difíciles.

Desde una perspectiva transpersonal, estos sueños pueden entenderse como expresiones de la capacidad humana para mantener relaciones significativas que trascienden las fronteras convencionales entre presencia y ausencia.

Como argumenta Negrón Quiñones (2025), muchas tradiciones espirituales caribeñas nunca asumieron que la muerte implicara una ruptura absoluta de los vínculos. Los ancestros continúan participando en la vida familiar y comunitaria mediante recuerdos, rituales, símbolos y experiencias espirituales, incluyendo los sueños. Esta comprensión puede ofrecer recursos psicológicos importantes para afrontar la pérdida sin necesidad de negar la continuidad emocional de las relaciones significativas.

Identidad cultural y sentido de pertenencia

Otro tema recurrente dentro de las narrativas recopiladas fue el fortalecimiento de la identidad cultural. Muchos participantes describieron que los sueños ancestrales les ayudaron a sentirse más conectados con sus raíces familiares, su historia comunitaria y las tradiciones espirituales de sus pueblos. La identidad cultural constituye un importante factor de protección psicológica. Diversas investigaciones han mostrado que el sentido de pertenencia cultural favorece la autoestima, la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones adversas (Chávez-Dueñas et al., 2025).

En el contexto caribeño, los sueños ancestrales parecen funcionar como espacios donde la memoria cultural continúa transmitiéndose y renovándose. A través de símbolos, encuentros y narrativas, los soñadores fortalecen su conexión con historias familiares y colectivas que contribuyen a la construcción de una identidad más integrada. Como se plantea en *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), la espiritualidad caribeña preserva no solo prácticas religiosas, sino también formas de memoria histórica, pertenencia comunitaria y continuidad cultural que contribuyen significativamente al bienestar psicológico.

Una de las funciones más importantes observadas en los relatos fue la generación de esperanza. Los sueños ancestrales aparecían frecuentemente durante periodos de enfermedad, conflictos familiares, cambios importantes o situaciones de incertidumbre personal. Para muchas personas, estas experiencias transmitían una sensación de acompañamiento que disminuía sentimientos de soledad y desesperanza. Los soñadores describían despertar con una sensación de calma, claridad o fortaleza emocional que permanecía durante días o incluso semanas.

Wong (2019) señala que la esperanza surge cuando las personas logran encontrar significado incluso en medio de circunstancias difíciles. Desde esta perspectiva, los sueños ancestrales pueden funcionar como recursos psicológicos que facilitan la adaptación y fortalecen la capacidad para enfrentar situaciones complejas.

Resiliencia como continuidad de la memoria

Una de las principales enseñanzas de los sueños ancestrales es que la resiliencia no surge únicamente de recursos individuales, sino también de la memoria, las relaciones, la comunidad y la continuidad cultural. Las narrativas recopiladas muestran que estos sueños constituyen espacios donde las personas encuentran fortaleza al reconectarse con su historia familiar, su identidad y su legado ancestral.

Como se propone en *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), la ancestralidad puede comprenderse como una fuente viva de significado que continúa acompañando a las personas a través de símbolos, rituales,

recuerdos y sueños. Desde una perspectiva transpersonal, estas experiencias favorecen la integración entre bienestar psicológico, identidad cultural y espiritualidad, fortaleciendo la capacidad para afrontar la adversidad con sentido, esperanza y continuidad.

Las experiencias descritas también plantean importantes desafíos para la práctica clínica en contextos culturalmente diversos. Los encuentros oníricos con ancestros, guías espirituales o familiares fallecidos forman parte de la realidad cultural de muchas personas y no deberían interpretarse automáticamente desde categorías psicopatológicas. La labor del profesional consiste en comprender el significado que estas experiencias tienen para el consultante y el papel que desempeñan en sus procesos de adaptación, crecimiento y bienestar.

Humildad cultural y escucha profunda

Uno de los principios fundamentales de una práctica clínica culturalmente sensible es la humildad cultural. Este concepto implica reconocer que ningún profesional posee conocimiento absoluto sobre las experiencias culturales o espirituales de las personas con quienes trabaja. La humildad cultural requiere una actitud de apertura, curiosidad genuina y disposición para aprender de los propios consultantes.

Esta actitud resulta especialmente importante cuando se trabaja con personas provenientes de tradiciones espirituales afrocaribeñas e indígenas. Muchas de estas experiencias han sido históricamente malinterpretadas debido al desconocimiento de los contextos culturales en los cuales adquieren significado.

Como señala Negrón Quiñones (2025), la espiritualidad caribeña opera frecuentemente a partir de marcos relacionales donde los ancestros, los sueños, los rituales y las experiencias espirituales forman parte normal de la vida cotidiana. Comprender estas experiencias requiere familiarizarse con los sistemas de significado que las sostienen.

La pregunta clínica inicial no debería ser si una experiencia es real o imaginaria, sino qué significado tiene para la persona y cómo influye en su vida emocional, relacional y espiritual.

Competencia espiritual en psicología

Diversos autores han destacado la necesidad de desarrollar competencias espirituales dentro de la práctica psicológica contemporánea (Vieten et al., 2016). La competencia espiritual no implica compartir las creencias religiosas de los clientes ni abandonar el pensamiento crítico. Implica, más bien, desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que permitan abordar estas experiencias de manera respetuosa y clínicamente informada.

En el contexto caribeño, esta observación adquiere una relevancia particular. Para muchas personas, los sueños ancestrales forman parte integral de su cosmovisión y de sus estrategias de afrontamiento. Descartar automáticamente estas experiencias puede generar una ruptura innecesaria en la alianza terapéutica y limitar la comprensión de recursos psicológicos importantes.

Como plantea *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), una psicología culturalmente competente debe ser capaz de dialogar con múltiples formas de conocimiento sin reducirlas automáticamente a categorías patológicas o explicaciones exclusivamente racionalistas.

Diferenciar espiritualidad y psicopatología

Uno de los desafíos más importantes en la práctica clínica consiste en diferenciar experiencias espirituales culturalmente normativas de síntomas asociados con trastornos mentales.

La mera presencia de sueños con ancestros, visiones espirituales o experiencias religiosas no constituye evidencia suficiente para asumir la existencia de psicopatología. La evaluación clínica debe considerar factores como el contexto cultural, el grado de sufrimiento asociado, el nivel de funcionamiento cotidiano y la capacidad de la persona para integrar la experiencia dentro de su vida.

Grof y Grof (1989) señalaron la importancia de distinguir entre experiencias espirituales transformadoras y procesos que efectivamente requieren intervención clínica especializada. Esta distinción resulta particularmente relevante en contextos culturalmente diversos donde determinadas experiencias poseen significados comunitarios ampliamente aceptados.

En muchas comunidades caribeñas, soñar con ancestros constituye una experiencia culturalmente validada y frecuentemente valorada. Interpretar automáticamente estas experiencias como síntomas puede reflejar más las limitaciones del observador que la realidad del consultante.

Los sueños como recursos terapéuticos

Más allá de su interpretación espiritual o psicológica, los sueños pueden convertirse en valiosos recursos terapéuticos. Numerosos participantes describieron cómo ciertos sueños les ayudaron a procesar pérdidas, resolver conflictos internos, fortalecer vínculos familiares y encontrar nuevas perspectivas frente a situaciones difíciles.

Desde la práctica clínica, estos sueños pueden facilitar la elaboración del duelo, fortalecer la identidad cultural, promover la construcción de significado e integrar experiencias difíciles, siempre considerando el contexto cultural y espiritual del consultante. El objetivo no consiste en interpretar el sueño para el consultante, sino en crear un espacio donde la persona pueda explorar sus propios significados y comprender cómo la experiencia se relaciona con su vida actual.

Tal como señalan diversas aproximaciones contemporáneas al trabajo con sueños, el soñador debe ser considerado la principal autoridad respecto al significado de su propia experiencia.

Hacia una Psicología Transpersonal Caribeña

Los sueños ancestrales invitan a la psicología contemporánea a ampliar sus marcos de comprensión sobre la conciencia, la espiritualidad y la diversidad cultural. Las experiencias descritas en este artículo muestran que numerosas personas encuentran en los sueños importantes fuentes de orientación, resiliencia, identidad y bienestar.

Como sostiene Negrón Quiñones (2025), el Caribe ofrece una contribución significativa a las conversaciones contemporáneas sobre espiritualidad y salud mental precisamente porque desafía las divisiones rígidas entre psicología, cultura y espiritualidad que caracterizan gran parte del pensamiento moderno.

Una práctica clínica verdaderamente inclusiva requiere reconocer que existen múltiples formas legítimas de construir significado y comprender la realidad. Esto no implica abandonar el rigor científico, sino ampliar el diálogo para incluir perspectivas históricamente marginadas y reconocer la riqueza de los sistemas de conocimiento desarrollados por diferentes pueblos y comunidades.

Reflexión final

Los sueños han acompañado a la humanidad desde tiempos ancestrales como espacios de memoria, espiritualidad y significado. Sin embargo, su interpretación depende de los marcos culturales desde los cuales comprendemos la realidad. Lo que para algunas perspectivas constituye una elaboración simbólica del inconsciente, para otras representa un encuentro con ancestros, guías espirituales o dimensiones trascendentes de la existencia.

Como se ha expuesto a lo largo de este artículo, diversas tradiciones espirituales del Caribe comprenden los sueños ancestrales como espacios relacionales donde convergen identidad, memoria, comunidad y trascendencia. Más que experiencias privadas, estos sueños fortalecen la construcción de significado, la continuidad cultural y la resiliencia emocional.

Desde una perspectiva transpersonal y decolonial, los sueños ancestrales invitan a ampliar nuestra comprensión de la conciencia y a reconocer la legitimidad de formas de conocimiento históricamente marginadas. Como plantea *Voces del Tambor* (Negrón Quiñones, 2025), la espiritualidad caribeña ofrece valiosas aportaciones al diálogo contemporáneo sobre salud mental, identidad y cultura, al comprender los sueños como escenarios donde se entrelazan memoria, comunidad y experiencia espiritual.

Quizás la pregunta más importante no sea si los ancestros visitan realmente a los soñadores, sino qué ocurre cuando una persona despierta sintiéndose más conectada con su historia, más consciente de sus raíces y con mayor capacidad para encontrar significado en medio de la incertidumbre.

Desde esta perspectiva, los sueños ancestrales son mucho más que experiencias nocturnas: son expresiones de una memoria viva que continúa enseñando, acompañando

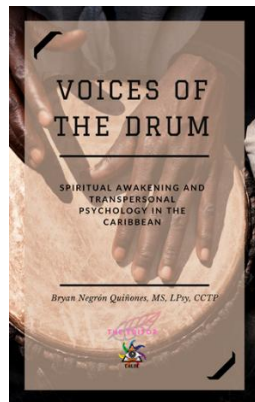
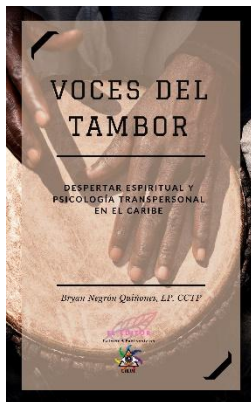
y transformando. Tal vez, al escuchar los sueños de nuestros pueblos, también aprendamos a escuchar las voces más profundas de nosotros mismos.

Referencias

- BROWN, David H. *Santería Enthroned: Art, Ritual, and Innovation in an Afro-Cuban Religion*. Chicago: University of Chicago Press, 2003.
- CHÁVEZ-DUEÑAS, Nayeli Y. et al. Decolonizing psychology: Advancing culturally responsive approaches to mental health and well-being. *American Psychologist*, Washington, 2025.
- DOMHOFF, G. William. *The Emergence of Dreaming: Mind-Wandering, Embodied Simulation, and the Default Network*. Oxford: Oxford University Press, 2018.
- ELIADE, Mircea. *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. Princeton: Princeton University Press, 1964.
- FANON, Frantz. *Los condenados de la tierra*. México: Fondo de Cultura Económica, 1961.
- FERRER, Jorge N. *Participation and the Mystery: Transpersonal Essays in Psychology, Education, and Religion*. Albany: State University of New York Press, 2017.
- FREUD, Sigmund. *La interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza Editorial, 2010.
- GROF, Christina; GROF, Stanislav. *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Los Angeles: Tarcher, 1989.
- GROF, Stanislav. *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*. Albany: State University of New York Press, 2000.
- JUNG, Carl Gustav. *Man and His Symbols*. New York: Doubleday, 1964.
- KLASS, Dennis; SILVERMAN, Phyllis R.; NICKMAN, Steven L. *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington: Taylor & Francis, 1996.
- KRIPPNER, Stanley; FAITH, L. *Extraordinary Dreams and How to Work with Them*. Albany: State University of New York Press, 2001.
- MARTÍN-BARÓ, Ignacio. *Writings for a Liberation Psychology*. Cambridge: Harvard University Press, 1994.
- MATORY, J. Lorand. *Black Atlantic Religion: Tradition, Transnationalism, and Matriarchy in the Afro-Brazilian Candomblé*. Princeton: Princeton University Press, 2005.
- MURPHY, Joseph M. *Working the Spirit: Ceremonies of the African Diaspora*. Boston: Beacon Press, 1994.
- NEGRÓN QUIÑONES, Bryan. *Voces del Tambor: Despertar Espiritual y Psicología Transpersonal en el Caribe*. Independently Published, 2025.
- OLMOS, Margarite Fernández; PARAVISINI-GEBERT, Lizabeth. *Creole Religions of the Caribbean: An Introduction from Vodou and Santería to Obeah and Espiritismo*. 2. ed. New York: New York University Press, 2011.
- PARK, Crystal L. Meaning making and adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 139, n. 2, p. 257–301, 2013.
- QUIJANO, Aníbal. Coloniality and modernity/rationality. *Cultural Studies*, London, v. 21, n. 2–3, p. 168–178, 2007.
- TEDLOCK, Barbara. *The Living Dream*. Boston: Beacon Press, 1992.
- VIETEN, Cassandra et al. Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, Washington, v. 8, n. 3, p. 129–144, 2016.
- WALSH, Roger; VAUGHAN, Frances. *Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision*. Los Angeles: Tarcher, 1993.
- WONG, Paul T. P. *The Psychology of Meaning: Positive Psychology, Existential Psychology, and Spirituality*. New York: Routledge, 2019.

Libros de Bryan Negrón Quiñones:

Voces del Tambor: Despertar Espiritual y Psicología Transpersonal en el Caribe



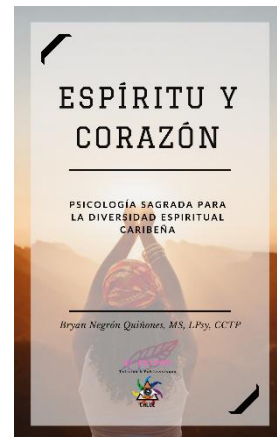
Voces del Tambor es mucho más que un libro: es una invitación a escuchar el latido que vive en tu interior.

El Psicólogo Bryan Negrón Quiñones combina la espiritualidad caribeña con la psicología transpersonal para mostrar cómo el tambor puede ser un puente entre el cuerpo, la emoción y lo sagrado. A través de relatos, memorias vivas y prácticas sencillas, descubrirás cómo el ritmo del tambor puede:

- ayudarte a liberar tensiones y emociones bloqueadas,
- guiarte hacia estados de calma, introspección y expansión de conciencia,
- fortalecer tu conexión con los ancestros y la comunidad,
- y convertirse en una herramienta diaria de sanación y creatividad.

Con ejercicios prácticos, meditaciones y rituales, este libro te invita a transformar lo cotidiano en un acto de conexión espiritual. Desde los barriles de bomba en Puerto Rico hasta los tambores del vodou en Haití, Voces del Tambor revela un legado ancestral que sigue vivo y que puede resonar en tu vida hoy.

Espíritu y Corazón: Psicología Sagrada para la Diversidad Espiritual Caribeña



Espíritu y Corazón es mucho más que un libro: es una invitación a descubrir la sabiduría que habita en tu interior y a transformar tu vida desde el encuentro entre el espíritu y el corazón. El psicólogo Bryan Negrón Quiñones integra la espiritualidad caribeña con la psicología transpersonal para mostrar cómo los ancestros, la naturaleza, la comunidad y el propósito de vida pueden convertirse en caminos de sanación, resiliencia y transformación personal. A través de reflexiones, memorias vivas y prácticas sencillas, descubrirás cómo la espiritualidad cotidiana puede:

- ayudarte a fortalecer tu paz interior y tu bienestar emocional;
- guiarte hacia una vida con mayor conciencia, propósito y autenticidad;
- fortalecer tu conexión con los ancestros, la naturaleza y la comunidad;
- y convertirse en una práctica diaria de crecimiento, equilibrio y esperanza.

Con ejercicios prácticos, visualizaciones y rituales, este libro te invita a transformar lo cotidiano en un camino de integración espiritual. Desde los ríos y montañas hasta los hogares y comunidades del Caribe, Espíritu y Corazón revela una sabiduría ancestral que continúa viva y que puede iluminar tu vida hoy. Descubre cómo cada experiencia puede convertirse en una oportunidad para sanar, despertar y vivir desde la plenitud de tu verdadero ser.

(Disponibles en amazon.com)