

Colegio Alemán Alexander von Humboldt

UNA MIRADA AL INCONSCIENTE, SUEÑOS LUCIDOS

Integrantes:

Víctor Sebastián Espinosa,
Carlos Simó Ramos,
Rodrigo Guillermo Villanueva Sánchez

Asesor: Profesora Lucia Niebler

Clave de proyecto: CIN2012A50115

Área: Áreas de Convergencia

Disciplina: Psicología

Tipo Investigación: Documental

México D.F. 13 marzo de 2013



RESUMEN

Los sueños lúcidos son aquellos sueños en donde sabemos que estamos soñando mientras vivimos la experiencia. Esta realización, saber o "darnos cuenta", nos permite actuar deliberadamente en nuestros sueños, con la confianza de saber que nada nos puede ocurrir dado que estamos soñando. Por este motivo es que también son conocidos como "sueños conscientes".

Esto no es una fantasía ni tampoco una forma de visualización o imaginería que se confunde con un sueño; como iremos viendo en la investigación, es una realidad demostrada por la ciencia, un fenómeno, que si bien es considerado como algo paradójico ya aún extraño para los científicos, ha sido demostrado en laboratorios del sueño. El saber las técnicas que permiten desarrollar esta habilidad, la cual es todo un arte en sí misma, nos permite acceder despiertos al disfrute de la totalidad de la vida, durante el día y la noche.

Partimos de la hipótesis que dentro del sueño lúcido, el individuo se encuentra en un estado de conciencia, aun cuando el sueño refleja aspectos del subconsciente y por lo tanto puede controlar el contenido del sueño. Lo que esperamos de este trabajo es que responda las dudas respecto a este tema e informemos a otras personas sobre la existencia de este padecimiento y la enorme posibilidad de controlarlo. Esperamos aclarar la hipótesis planteada y poder informar respecto a los tratamientos que cualquier individuo puede tomar para evitar consecuencias negativas de este fenómeno.

Palabras clave: Onírico, Lúcido, Control, Subconsciente, Sueños, Conciencia. Subconsciente

SUMMARY

Lucid dreams are those in which the person is aware that he/she is dreaming while the experience is happening. This realization, knowing or "being able to tell", allows the person to act deliberately in their dreams, with the certainty that nothing can happen to them given that they are dreaming. For this



reason, these types of dreams are also known as "conscious dreams". This is not a fantasy or a hallucination that is confused with a dream; as the investigation will progressively explain, it is a scientifically proven fact; a phenomenon that, even considered paradoxical and strange to scientists, has been proven in dream laboratories. Possessing the knowledge of the techniques for developing this ability, which is an art in and of itself, allows us to access the full enjoyment of life completely awake, be it night or day.

There is a base hypothesis that in the dream, an individual finds himself in a state of conscience, even when the dream reflects aspects of the unconscious and therefore can control the contents of such dream.

What we expect to achieve with this project is to answer the doubts relating to this subject and inform other people about the existence of this matter, as well as the great chance of controlling it. We hope to clear the posed hypothesis and inform about the treatments that any person can undergo to avoid negative consequences due to this phenomenon.

Key words: Oniric, Lucid, Control, Subconscious, Dreams, Awareness, Subconscious

INTRODUCCIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Investigar acerca de los sueños lucidos que es un factor que ocurre eventualmente durante el sueño en el que el consciente del individuo aparece durante el mismo a pesar de que los sueños, por lo general, reflejan algún aspecto del subconsciente.



2. JUSTIFICACIÓN

En los años pasados hemos platicado eventualmente respecto al tema y encontramos este tema especialmente interesante, ya que es un fenómeno que ocurre eventualmente y por lo general se desconoce la causa, el impacto que puede provocar y con el tiempo puede llegar a controlarse o a inducirlo.

3. HIPÓTESIS

Durante un sueño lúcido, el individuo se encuentra en un estado de consciencia, aun cuando el sueño refleja aspectos del subconsciente y por lo tanto puede controlar el contenido del sueño

4. OBJETIVO GENERAL

Lo que buscamos demostrar en nuestro trabajo es si es posible controlar el contenido de un sueño, que tanto control se puede tener y si es posible inducirlo a voluntad.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explicar las consecuencias de tener un sueño lucido en la vida diaria
2. Analizar las repercusiones tanto positivas como negativas de estos sueños
3. Establecer la información suficiente para poder evitar los aspectos dañinos.



ARGUMENTACIÓN

Se conoce como “sueño lúcido” cuando una persona está consciente de que se encuentra dormido y que en el sueño está viviendo alguna actividad. Esto nos permite darnos cuenta y también saber que podemos hacer cualquier cosa en nuestro sueño a pesar de que sabemos que nada puede ocurrir debido a que estamos soñando. Debido a estos motivos los sueños lúcidos suelen ser conocidos como “sueños conscientes”.

La mayoría de la gente vive sin preguntarse sobre la realidad o sobre las cosas que experimentan cotidianamente. Cuando una persona duerme y sueña, continúa con la misma rutina y reacciona en el sueño ante las acciones, hechos u objetivos oníricos¹ sin preguntarse si realmente son reales, desaprovechando la oportunidad de experimentar el mundo de los sueños con la libertad que quiera.

Sin embargo, es posible cambiar éste tipo de hechos mediante la concentración, la práctica y la atención necesaria para poder vivir los sueños como si estuviéramos completamente despiertos, tomando en cuenta que estamos soñando mientras realizamos las actividades u objetivos que queremos.²

Este tipo de sueños pueden surgir espontáneamente o pueden ser inducidos después de diversas prácticas y ejercicios.

El adjetivo “lúcido” fue usado como sinónimo de “consciente “ en 1876 por León d' Hervey, escritor y sinólogo francés especialista en sueños. Apareció por primera vez en una de sus obras “Los Sueños y cómo controlarlos”.

¹ De los sueños o relativo a ellos

² <http://www.suenoslucidos.com/2007/12/los-sueos-lcidos-qu-son.html>



Los sueños lúcidos suelen suceder en su mayoría en la etapa de los sueños paradójicos. Es decir, la fase del sueño en el que los ojos se mueven rápidamente. A esto se le conoce como estado REM (rapid eyes movement). Es el momento en el que el individuo está más relajado, aunque es relativamente fácil despertarlo³, y durante procesos fortuitos⁴ o desencadenados con el aprendizaje. Si el descanso de una persona durante el estado REM es alterado, puede llevar a otro fenómeno del sueño conocido como "parálisis del sueño". Lo que sucede es una incapacidad transitoria. El soñador no puede moverse ni hablar durante unos segundos, lo que puede llevar a una gran ansiedad, pero no existe ningún riesgo para la salud. Es por esto que aprender a soñar es útil, ya que le permite al soñador controlar no solo sus acciones, sino también el desarrollo y el contenido del sueño.

Una de las muchas definiciones que hay sobre los sueños lúcidos fue dada por la autora británica Celia Green en 1968. Ella definió un sueño lúcido como: "Un sueño en el cual es sujeto es consciente de soñar"

Para diferenciar un sueño normal de un sueño lucido se pueden tomar en cuenta los siete criterios del psicólogo de la Gestalt ⁵ Paul Tholey. Él dijo que en un sueño lúcido el soñador se da cuenta que se encuentra soñando; cuenta con su libre albedrío⁶; cuenta con sus capacidades normales de raciocinio⁷; la percepción de sus cinco sentidos es comparable a la de la vigilia⁸; cuenta con los recuerdos de los que dispone cuando despierta; cuando despierta recuerda su sueño con claridad y es capaz de interpretar el sueño mediante el mismo sueño. Sin embargo, para Tholey no era

³ http://es.wikipedia.org/wiki/Sueño_paradójico

⁴ Que sucede inesperadamente y por casualidad (<http://es.thefreedictionary.com/fortuitos>)

⁵ Corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX

(http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_de_la_Gestalt)

⁶ creencia de aquellas doctrinas filosóficas que sostienen que los humanos tienen el poder de elegir y tomar sus propias decisiones (http://es.wikipedia.org/wiki/Libre_albedr%C3%ADo)

⁷ Facultad de pensar (<http://www.wordreference.com/definicion/raciocinio>)

⁸ estado de conciencia (http://es.wikipedia.org/wiki/Estado_de_conciencia)



necesario contar con los siete puntos antes mencionados para poder hablar de un sueño lúcido. Él decía que solo los primeros cuatro puntos eres necesarios.

La mayoría de los soñadores se despiertan cuando se dan cuenta que lo que estaban viviendo era un sueño. Otros han logrado la habilidad de seguir en el mismo sueño en un estado consciente de que están soñando. Incluso pueden llegar a ser participantes activos durante el sueño y tomar decisiones que tengan peso en el resultado que puede tener el sueño sin que despierte. El potencial que puede llegar a tener una persona en un sueño es en la mayoría de los casos desperdiciado, ya que las personas no reconocen que están soñando.

Cuando una persona esta "lúcida" se encuentra consciente de que esta soñando, piensa y se comporta como si estuviera despierto. Esta acción puede llegar a tener consecuencias como una frustración vana, es decir que no tiene razón de ser o que se basa en la imaginación⁹, confusión e incluso el desperdicio de energía o en el peor de los casos pesadillas.

Los sueños lucidos pueden llegar a ayudar a superar ansiedad o las pesadillas por una simple razón. Si una persona se da cuenta de que esta soñando no tiene nada que temer ya que sabe que nada de lo que está viviendo es real. Las imágenes que hay en los sueños no son reales, no pueden herir a nadie.

Un sueño lúcido ayuda a llevar a un soñante al lugar que siempre ha querido, disfrutar de algunas aventuras imposibles en la realidad y superar pesadillas que pueden llegar a ser útiles cuando éste despierte.

⁹ <http://es.thefreedictionary.com/vanas>



Atletas, ejecutantes o alguien que da presentaciones en la escuela o en su trabajo pueden preparar, practicar, afinar sus ejecuciones durante un sueño lúcido. Este tipo de situaciones pueden ser bastante útiles en las que el sueño lúcido puede ser empleado para mejorar la vida de una persona.¹⁰ De acuerdo al diccionario de la real academia española, sueño está definido como “Acto de representarse en la fantasía de alguien, mientras duerme, sucesos o imágenes” y Lúcido significa “Claro en el razonamiento, en las expresiones, en el estilo”.¹¹ Entendiendo esto podemos definir como sueño lúcido como acto de representarse en la fantasía, mientras duerme con claro razonamiento en las expresiones y en el estilo. Estos sueños también son conocidos como sueños consientes, el adjetivo “lúcido” fue introducido como sinónimo de consiente por el escritor y especialista en sueños francés León d'Hervey de Saint-Denys en su obra “los sueños y cómo controlarlos”.

Hobson (2000) describe de la siguiente forma lo que es un sueño: “La actividad mental que ocurre en el sueño se caracteriza por una imaginación sensomotora vivida que se experimenta como si fuera la realidad despierta, a pesar de características cognitivas como la imposibilidad del tiempo, del lugar, de las personas y de las acciones; emociones, especialmente el miedo, el regocijo, y la ira, predominan sobre la tristeza, la vergüenza y la culpabilidad y a veces alcanzan una fuerza suficiente para despertar al durmiente; la memoria, incluso de los muy vívidos, es tenue y tiende a desvanecerse rápidamente después de despertarse a no ser que se tomen medidas especiales para retenerlo”. El sueño cuenta con diferentes etapas o fases y la que nos interesa es aquella que es conocida como sueño paradójico ya que en ella se encuentran los sueños lúcidos. Esta etapa se da cuando el sujeto se encuentra con mayor relajación, aunque es posible despertarlo fácilmente.¹²

¹⁰ http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/sueno_lucidos.html

¹¹ <http://www.rae.es/rae.html>

¹² <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenyos.htm>



Los defensores de las teorías de los sueños lúcidos han logrado demostrar que el darse cuenta de lo que uno sueña es una facultad que se adquiere, se perfecciona con la práctica constante y que otorga a las personas el control sobre sus sueños¹³

I. CARACTERÍSTICAS DE LOS SUEÑOS LÚCIDOS

- CÓMO INDUCIR UN SUEÑO LÚCIDO

Un sueño lúcido es aquel en el cual el individuo está consciente de estar soñando. Esto pasa cuando la persona se percata de que está en un sueño y eso le permite actuar deliberadamente en él, con la confianza de saber que nada le puede ocurrir (dado que está soñando); por este motivo también son conocidos como "sueños conscientes".¹⁴

Al querer inducir un sueño lúcido, se debe pasar por diferentes niveles; en cada uno de ellos existen diferentes pasos para poder llegar a ser un experto y poder inducir y controlar el sueño. Existen cuatro diferentes niveles de lucidez:

- Estado pre-lucido
- Bajo
- Medio
- Alto
-

En el estado pre-lúcido la persona siente que hay algo le ocurre a la "realidad" pero no sabe con certeza qué es. Cuando tiene este sentimiento se encuentra al borde de un sueño lúcido, pero aún

¹³ Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo, "psicología y vida"

¹⁴ http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o_l%C3%BAcido



no ha llegado a él. Esta etapa es buena para despertar y reconocer esos detalles que realmente no tenían ningún sentido.¹⁵

La siguiente etapa es el nivel bajo de lucidez, el cual ocurre cuando la persona se percata de que está soñando. Sin embargo, aun después de la realización el sueño absorbe al individuo y se pierde la oportunidad de estar conscientes. A partir de esto pueden ocurrir dos cosas: despertar o volver a soñar normalmente.

Una vez alcanzado el nivel alto de lucidez en un sueño, se está completamente consciente de lo que se sueña, y de que todo lo que rodea es parte del mismo. Las percepciones son sumamente claras, llegando al punto de incluso poder interactuar con el entorno y las personas en el camino, sin perder la consciencia de que se está en un entorno onírico. La persona puede alterar "mágicamente" en cierto grado su entorno, y realizar cosas que en la vigilia serían imposibles como lo es volar.

En este estado la persona logra permanecer consciente en todo momento, incluso estando dormida; no hay saltos o "vacíos" en la continuidad de la conciencia. Este nivel de lucidez está asociado a casos de control absoluto en los sueños.

Teniendo y comprendiendo este conocimiento respecto a los sueños en general y los diferentes estados de lucidez dentro¹⁶ de ellos, se puede intentar de forma más sencilla y clara llegar a cada uno de éstos.

Las estadísticas revelan que la mayoría de los individuos se despiertan una vez que se dan cuenta que sólo están soñando. Otros han desarrollado la habilidad de permanecer en el estado consciente de

¹⁵http://www.taringa.net/posts/offtopic/107192/Como-controlar-los-suenos_-Suenos-Lucidos.html

¹⁶http://es.wikibooks.org/wiki/Sue%C3%B1o_%C3%BAcido/La_experiencia/Las_t%C3%A9cnicas_de_inducci%C3%B3n



soñar y pueden incluso llegar a participar activamente en sus sueños, tomar decisiones en ellos e influir en sus resultado sin despertar.

Sin embargo, para llegar a desarrollar esta habilidad el individuo debe seguir los siguientes pasos:¹⁷

Primer paso: Recordar los sueños

El primer paso está en desarrollar las habilidades para recordar sus sueños hasta que pueda recordar por lo menos un sueño por noche; de esta manera, al tener un sueño lúcido lo recordará. Igualmente se familiarizará con sus sueños, haciendo más fácil aprender a reconocerlos mientras pasan.

A ciertas personas les basta simplemente con tener la intención de recordar su sueño y con ser plenamente conscientes de esta intención antes de acostarse. Generalmente quienes quieren recordar sus sueños pueden hacerlo y aquellos que no desean hacerlo, no suelen recordarlos. A pesar de esto, la mayoría de las personas no están acostumbradas a intentar recordar sus sueños, ya que inmediatamente se levantan y se distraen con alarmas, celulares o la televisión.

Para lograr esto, al despertar la persona debe permanecer tranquila y preferiblemente con los ojos cerrados; este paso lo ayudará a concentrarse mejor y así poder recordar lo ocurrido en el sueño. Un modo sencillo de fortalecer esta decisión consiste en tener un medio donde escribir lo que ha pasado en el sueño, e ir anotando al despertar, todos los detalles que se puedan recordar de éste. Cuantos más sueños el individuo logre apuntar, se volverá más fácil recordarlos.¹⁸

Un método infalible para aumentar la capacidad de recordar los sueños consiste en acostumbrar hacerse la pregunta “¿Estoy soñando en este momento?” durante el día. De esta forma se

¹⁷<http://onironautas.org/lucidos.html>

¹⁸ <http://www.mind-surf.net/talleres/onirico.htm>



desarrollará la costumbre de cuestionar la realidad, y así la persona podrá hacer un test de realidad durante el sueño y llegar a estar consciente.¹⁹

Segundo Paso: Test de realidad

Puesto que la parte lógica del cerebro se suspende durante el sueño, la mayoría de las veces ocurren cosas extrañas en ellos, y el individuo no puede percatarse de que lo que está ocurriendo no tiene ningún sentido en el mundo normal. Si se acostumbra cuestionar la realidad durante el día, el cerebro se programará para hacerse esta pregunta de manera automática, y de esta forma se logra cuestionar y aplicar la lógica en el sueño y así llegar a un estado de lucidez.²⁰

La realidad es repetitiva y cuando se está en ella es posible darse cuenta con facilidad de que no es un sueño. Por el contrario, cuando un individuo se encuentra en un sueño, este proceso no es tan automático y por el momento piensa que lo que está ocurriendo tiene lógica y no le parece nada extraordinario.

Lo que se puede hacer en esos casos es realizar alguna de las siguientes pruebas:²¹

- Intentar volar.
- Cambiar de forma con solo desearlo.
- Manipular objetos y aparecer objetos con la mente.
- Intentar leer algo y observar si las letras se comportan de forma extraña.
- Prender un aparato electrónico y ver si reacciona de forma extraña.

¹⁹ http://www.taringa.net/posts/offtopic/107192/Como-controlar-los-suenos_-Suenos-Lucidos.html

²⁰ <http://www.laflecha.net/foros/topic/controlar-los-suenos-suenos-lucidos>

²¹ <http://www.suenoslucidos.com/2007/12/los-sueos-lucidos-qu-son.html>



- Ver cómo se comporta el tiempo por medio de un reloj.
- Observar si alguna parte del cuerpo se encuentra de un color o tamaño extraño.
- Atravesar un cuerpo sólido.
- Cambiar las leyes de la física.
- Al mirar un espejo observar si el aspecto es normal.
- Intentar recordar cómo se ha llegado a donde se está.
- Intentar observar su nariz.
- Al saltar notar si se cae normalmente.
- Intentar respirar con la nariz tapada.

La inestabilidad de los sueños es la pista más fácil para distinguir la realidad y el sueño. Estas pruebas, además de ayudar a determinar que se está inconsciente, también sirven para convencer de que se está soñando y aumentar la lucidez.

Tercer paso: Control del Sueño Lúcido

Existe una gran variedad de técnicas para llegar a tener sueños lúcidos. La más sencilla consiste en comenzar teniendo un sueño común y, gracias a las anteriores pruebas de realidad, darse cuenta de que se está soñando. A partir de ese momento es posible entrar en estado de lucidez. A este tipo de experiencia se le conoce como "DILD" (*Dream Induced Lucid Dreams* o *Sueños Lúcidos Inducidos por Sueños*) ya que se comienza con un sueño común. Este tipo de sueño lúcido es el más común y la mayoría de los individuos llega a experimentarlo de forma espontánea al menos una vez en su vida.²² Para inducirlo, el primer paso es practicar el ejercicio de recordar los sueños al despertar; si la persona se despierta con prisa por entrar en sus obligaciones diarias, no tendrá ningún tipo de éxito cuando intente recordar lo ocurrido en su sueño. Por este motivo conviene despertarse paulatinamente, tratar

²² http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o_l%C3%BAcido



de no abrir los ojos inmediatamente, recordar los sueños lo mejor que se puedan y con todos los detalles posibles y anotándolos al concluir este proceso.²³

De igual manera es recomendable que antes de dormir el individuo se diga a sí mismo –e incluso escriba– qué es lo que desea hacer cuando adquiera lucidez, e ir a dormir con la intención de lograrlo; el simple hecho de desearlo es suficiente como para proporcionar un punto de partida.²⁴

Tomar siestas es otra manera con la que se pueden aumentar gradualmente las oportunidades de tener sueños lúcidos; el cuerpo no tiene la necesidad de descansar y así se puede estar consciente durante el sueño de una forma más sencilla, ya que la mente no entra a un grado tan alto de inconsciencia. Si se duerme durante 90 minutos se tendrá mayor número de sueños y una probabilidad más alta de experimentar un sueño lucido. Con esta técnica es importante enfocar la intención de reconocer lo que se sueña.

La técnica más eficaz, pero con mayor grado de dificultad es conocida como "Lucid Induction of Lucid Dreams". Para usar esta técnica lo primero que se requiere es encontrarse en un sueño lúcido, y esto ayudara a experimentar cada vez más con el paso del tiempo. La idea consiste en imaginar a un personaje que conozca todas las posibilidades de un sueño lúcido y pedirle ayuda a este individuo. De esta manera cada noche al imaginarlo, su aparición nos indicará automáticamente que es un sueño y nos guiará en éste.²⁵

Este método requiere gran concentración y perseverancia, puesto que resulta difícil crear un personaje que tenga todo este conocimiento respecto a los sueños conscientes. Por lo tanto es

²³ <http://www.suenoslucidos.com/2007/12/los-sueos-lcidos-qu-son.html>

²⁴ http://es.wikibooks.org/wiki/Sue%C3%B1o_l%C3%BAcido/La_experiencia/Las_t%C3%A9cnicas_de_inducci%C3%B3n

²⁵ <http://www.mind-surf.net/talleres/onirico.htm>



igualmente necesario intentar imaginarlo durante el día y, antes de dormir, recopilar toda la información.²⁶

Existen algunas variaciones sobre esta técnica; en vez de un personaje se puede establecer un escenario o un objeto como píldoras de lucidez. Esta técnica tiene diferentes posibilidades de éxito y depende de qué tan bien se añada el recordatorio en el subconsciente.

La idea básica es tener algo en el sueño que desencadene o de pie a la transición del estado normal de sueño al estado de lucidez. Normalmente pedirle a un personaje que indique que se está soñando no es suficiente. No hay garantía de que se soñará con ese personaje y tampoco de que el subconsciente lo creará con total seguridad como para hacer que se consiga instantáneamente la lucidez.²⁷

Aunque no es de gran importancia qué técnica se utilice para entrar en este estado inicial de lucidez, es relevante el tratar de recordar utilizarla una vez que se entre en un sueño lúcido. Pensar en esto antes de ir a dormir, en ocasiones ayuda y conlleva muchos sueños lúcidos antes de acordarse finalmente.

Una vez que se está en un sueño lúcido, es necesario crear un indicador; puede ser cualquier elemento, aunque por lo general es más favorable elegir algo que no sea totalmente exacto –algo que exteriormente parecería normal en el mundo de vigilia, pero que bajo una observación más detallada no sea tan exacto como debiera. Por este motivo, comidas y bebidas sirven de manera perfecta, ya que el sabor puede cambiar o modificarse. Se debe elegir algo con lo que se suela soñar a menudo para que este indicador tenga más oportunidades de que aparezca en el sueño.²⁸

Si no hay nada en el sueño lúcido actual, se puede crear algo que sea anormal o extraño; es decir, algo que nunca podría ser confundido con el mundo normal. De esta forma, cuando se ve el objeto

²⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o_l%C3%BAcido

²⁷ <http://www.laflecha.net/foros/topic/controlar-los-suenos-suenos-lucidos>

²⁸ http://www.taringa.net/posts/offtopic/107192/Como-controlar-los-suenos_-Suenos-Lucidos.html



inusual, es un indicador de que se tiene un sueño lúcido ya que ésta sería la única vez que se encontraría. La siguiente vez que se sueña con este indicador, el subconsciente pensará en el dato o suceso poco usual y esto hará pensar en sueños lúcidos que provocarán que el inconsciente trate de tomar una decisión sobre ello. Esto llevará a la mente consciente a subir a la superficie y con un poco de suerte se llegará a la conclusión de que se está soñando. ²⁹

Muchas veces el individuo no querrá tratar este tema porque esté muy cansado y volverá a un estado normal de sueño; ésta es la razón por la que pueden ser necesarios varios intentos. Finalmente, el subconsciente comenzará a poner signos más claros en los sueños.³⁰

En conclusión, estas técnicas son una manera de forzar una prueba de realidad mientras se está en un estado normal de sueño, donde el subconsciente no tiene elección más que llegar a la conclusión de que se está soñando; una vez que la mente sabe que se está soñando, no hay otra conclusión posible que la parte consciente del cerebro pueda asumir. ³¹

II. CONSECUENCIAS DE LOS SUEÑOS LÚCIDOS

Existen varias razones por las cuales la gente en ocasiones no quiere adentrarse a este tipo de experiencia o piensa que no es posible controlar el sueño. Incluso existe gente que a pesar de la práctica y de seguir todos los pasos importantes tarda mucho tiempo en llegar a tener un sueño consciente y esto puede llevar a frustración, confusión y desperdicio de energía, y en el peor caso, pesadillas.

Inicialmente la gente que comienza a desarrollar la habilidad de inducir el sueño lucido tiene el problema de que malgasta su energía y al despertar se siente exhausto, ya que paso todo el tiempo consciente y su cuerpo no está acostumbrado a descansar de esa forma .

²⁹ <http://www.mind-surf.net/talleres/onirico.htm>

³⁰ <http://www.laflecha.net/foros/topic/controlar-los-suenos-suenos-lucidos>

³¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o_l%C3%BAcido



Por otro lado las personas que son capaces de inducir cierto grado de lucidez consiguen liberarse de los sueños desagradables y de las pesadillas recurrentes. Además, el sueño lúcido también permite programar las experiencias placenteras y satisfacer plenamente deseos que en la vida cotidiana estarían prohibidos o serían imposibles de satisfacer.

El sueño consciente conlleva una serie de estados cognitivos auto reflexivo y una consciencia de libertad, seguridad y distanciamiento de las obligaciones de la vida cotidiana, y esto causa un gran impacto emocional. Es por ello que el sueño lúcido puede convertirse en un instrumento idóneo para propiciar «experiencias emocionales correctivas» que transformen la personalidad.

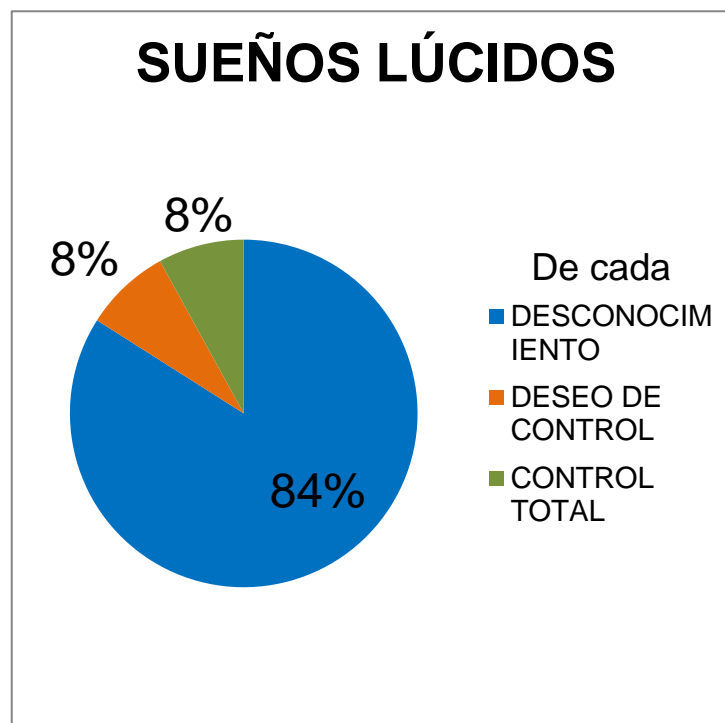
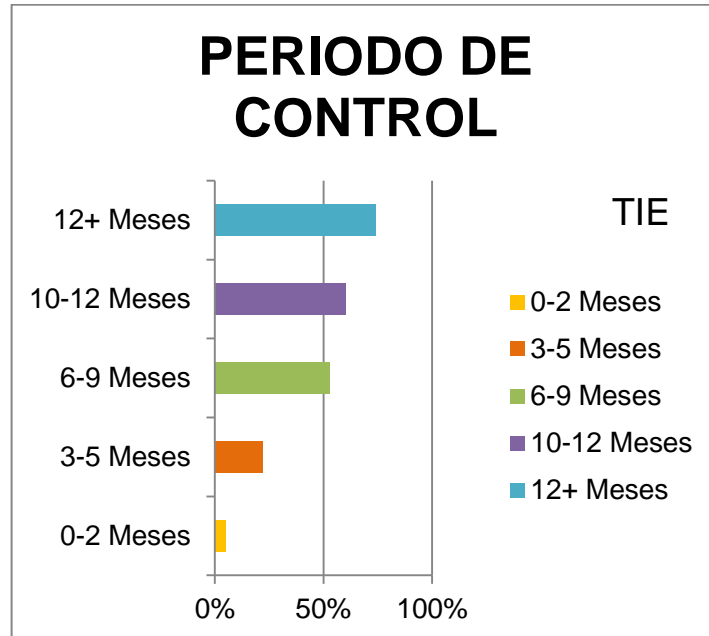
El sueño lúcido también puede ser muy adecuado para la desensibilización de las fobias y para el ensayo de conductas más apropiadas.

La lucidez incrementa nuestra consciencia de los aspectos auto reflexivos del entorno onírico y, en este sentido, el sueño lúcido puede conducirnos a entablar un diálogo con nuestras propias proyecciones bajo la forma de los diferentes personajes soñados. Psicólogos sugieren que los pacientes busquen en sus sueños lúcidos una especie de «ayudante». Esta persona se supone que tendrá el suficiente conocimiento de uno mismo para responder y al mismo tiempo ayudar sobre las dudas e inseguridades de la persona para así encontrar una solución.

Investigaciones que se ha llevado a cabo hasta el momento parecen sugerir que el cerebro y, en menor medida, el cuerpo, responden a ciertas actividades oníricas de la misma manera en que lo hacen en vigilia. De este modo, mejorara el humor de la persona conforme este en control con su descanso. Al igual que la comprensión intelectual de esta habilidad puede ayudarnos a «hacernos cargo» definitivamente de nuestra vida y contribuir a mantener una actitud abierta e investigadora ante nuestras motivaciones inconscientes y nuestra conducta cotidiana.



RESULTADOS



CONCLUSIÓN

Terminada nuestra investigación, confirmamos nuestra hipótesis. Los sueños lucidos pueden ser controlados por el individuo porque se encuentra en un estado de consciencia.

Se puede alcanzar un nivel de control tanto para inducirlos como para manipular el contenido. El dominio de este fenómeno tiene cierto grado de dificultad y requiere paciencia, disciplina y practica para poder controlar satisfactoriamente las técnicas de inducción y de manipulación del contenido aunque eventualmente este fenómeno le puede suceder a un individuo no experimentado.

Es importante tener información suficiente respecto a este tema ya que puede causar un trastorno de sueño muy grave en las personas que frecuentemente experimentan este fenómeno y por lo tanto no logran descansar totalmente su mente al dormir. El dominio de ésta información y de las técnicas de inducción puede ayudar a solucionar este problema.





http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/sueno_lucidos.html

<http://www.rae.es/rae.html> Facultad de pensar

(<http://www.wordreference.com/definicion/raciocinio>) estado de conciencia

(http://es.wikipedia.org/wiki/Estado_de_conciencia)

