



REVISIÓN

Relación entre mindfulness y sueños lúcidos: una revisión bibliográfica

Miguel Gasca* y Javier García Campayo

Servicio de Psiquiatría, Hospital Miguel Servet y Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España

Recibido el 26 de septiembre de 2016; aceptado el 12 de diciembre de 2016

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Sueños lúcidos;
Meditación

KEYWORDS

Mindfulness;
Lucid dreams;
Meditation

Resumen

Introducción: Los sueños lúcidos, como fenómeno particular de la consciencia en el sueño, es un campo de interés creciente en el ámbito científico y parece estar relacionado con la práctica de la meditación y el desarrollo de mindfulness. El objetivo es llevar a cabo una revisión de aquellos estudios que evidencien esta relación.

Método: Revisión de artículos científicos de la base de datos Pubmed, de cada uno de los campos de interés. También se recurrió a artículos publicados en la revista *International Journal of Dream Research*, y al análisis de las referencias bibliográficas de los artículos seleccionados.

Resultados: Se seleccionaron un total de 16 artículos con el criterio de poseer información sobre fundamentos neurológicos o psicológicos comunes a los campos de interés.

Conclusiones: Los datos muestran que existe relación entre mindfulness y lucidez en el sueño, aunque haría falta más investigación que permita concretar esta relación.

© 2016 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de Mindfulness & Compassion.

Relationship between mindfulness and lucid dreaming: A literature review

Abstract

Introduction: Lucid Dreaming, as a specific phenomenon of Conscious Sleep, is a field of growing scientific interest, and appears to be related to the practice of meditation and the development of mindfulness. The aim of this article is to carry out a review of any studies that present evidence of this relationship.

Method: A review was performed on scientific articles in the PubMed data base, of each one of the fields of interest. The review also included articles published in the *International Journal of Dream Research*, as well as the analysis of the literature references included in the articles selected.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: miguel.gasca.rolin@gmail.com (M. Gasca).

Results: The review included 16 articles that contained information on the neurological or psychological foundations common to the field of interest.

Conclusions: Although the data showed that there is a link between mindfulness and lucid dreaming, more studies are needed to help confirm this relationship.

© 2016 Published by Elsevier España, S.L.U. on behalf of Mindfulness & Compassion.

Introducción

Diversos estudios relacionan el mindfulness con el bienestar y la salud (Eberth y Sedlmeier, 2012). Sin embargo, la investigación sobre mindfulness como rasgo disposicional, como por ejemplo Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006), suele centrarse en la consciencia durante la vigilia.

Se considera que dormimos una tercera parte de nuestra vida, y aproximadamente soñamos durante 2 h cada noche (Carskadon y Dement, 2005), así que de igual manera que el desarrollo de la consciencia en vigilia favorece el bienestar, la salud emocional y el desarrollo espiritual, es previsible que el desarrollo de la consciencia durante el sueño beneficie del mismo modo.

Aunque se puede plantear como un concepto más amplio, tradicionalmente se ha relacionado la consciencia en el sueño con el fenómeno de los sueños lúcidos. Estos son aquellos sueños en los que el soñador sabe que está soñando mientras lo hace (LaBerge, 1985).

Parte del interés actual por los sueños lúcidos se debe a que estos pueden favorecer el desarrollo del individuo, como demuestran varios estudios. Se ha encontrado, por ejemplo, que pueden facilitar el aprendizaje de habilidades deportivas complejas (Tholey, 1981); para mejorar la ejecución motora en vigilia después de practicar en el sueño lúcido (Erlacher y Schredl, 2010); para la resolución creativa de problemas (Stumbrys y Daniels, 2010); para reducir la ansiedad, aumentar la confianza y la mejora de la salud psíquica en general (LaBerge y Rheingold, 1990), o para superar pesadillas (Spoormaker y van den Bout, 2006).

Método

Estrategia de búsqueda: se realizó la búsqueda del campo «lucid dreaming» en la base de datos Pubmed. También se recurrió a artículos publicados en la revista *International Journal of Dream Research* para la obtención de datos relacionados con los sueños y la lucidez en el sueño. Además se analizaron las referencias bibliográficas de los artículos seleccionados con el fin de obtener otros artículos potencialmente incluíbles en la revisión.

Extracción de datos: tras la búsqueda inicial en Pubmed, se obtuvieron 84 artículos relacionados con los sueños lúcidos. Para proceder a la selección se revisaron los abstracts y, en caso necesario, los artículos completos con el fin de decidir si la información que contenían estaba o no relacionada con el campo «mindfulness» o «meditación».

Criterios de inclusión y exclusión: se seleccionaron aquellos artículos que aportaban información sobre los

mecanismos subyacentes, psicológicos o neurológicos, susceptibles de ser comunes a los campos de interés, contando finalmente con un total de 16 artículos que cumplieran los criterios establecidos.

Prevalencia de los sueños lúcidos

Este tipo de sueños son relativamente infrecuentes en la población general. En algunos estudios se ha encontrado que tan solo el 0,3 y el 0,7% de los sueños que se recordaron pertenecían a este tipo de sueños (Barrett, 1991; Zadra, Donderi y Pihl, 1992). Sin embargo, en poblaciones específicas, este porcentaje se ve aumentado considerablemente. Por ejemplo, entre atletas alemanes el 14,5% de todos los sueños se podrían considerar sueños lúcidos (Erlacher, Stumbrys y Schredl, 2011-2012).

Las estimaciones de la incidencia de sueños lúcidos sugieren que aproximadamente la mitad de la población general experimentará un sueño lúcido al menos una vez en la vida, y que alrededor del 20% tiene sueños lúcidos regularmente, al menos una vez al mes (Schredl y Erlacher, 2011; Snyder y Gackenbach, 1988).

La frecuencia de sueños lúcidos se ha asociado a determinadas dimensiones de personalidad, como el locus de control interno; independencia de campo (que es la facilidad que tiene un sujeto de aislar elementos relevantes de un contexto, sin verse distraídos por el contexto en el que se encuentran dichos elementos); apertura a la experiencia, y mayor creatividad y necesidad de cognición (que se refiere a la motivación y preferencia que muestran las personas hacia la actividad de pensar) (Blagrove y Hartnell, 2000; Blagrove y Tucker, 1994; Gruber, Steffen y Vonderhaar, 1995; Patrick y Durndell, 2004; Schredl y Erlacher, 2004; Snyder y Gackenbach, 1988; Yu, 2012).

Operativización de la lucidez

Existen dificultades para operativizar la lucidez en el sueño. Barrett (1992), por ejemplo, describe 4 criterios de lucidez que incluyen:

- 1) Saber que uno está soñando.
- 2) Saber que los objetos desaparecerán cuando el soñador despierte.
- 3) Saber que las leyes físicas no son aplicables.
- 4) La memoria de vigilia se mantiene intacta.

Sin embargo, sus resultados revelan que en menos del 25% de los individuos examinados, que consideraban haber

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8929144>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8929144>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)