



## ¿Sonambulismo o hipnosis? personas que responden dormidas

### Description

**Aunque existen técnicas para fomentar sueños lúcidos, no hay garantía de éxito en la comunicación con personas que responden dormidas. La hipnosis se ha utilizado en investigaciones, pero con limitaciones.**

### CONTENIDOS

## Personas que responden dormidas

El sonambulismo es un trastorno del sueño que se caracteriza porque las personas caminan o realizan alguna otra actividad estando todavía dormidas. Suele producirse durante la etapa IV del sueño no MOR y es más común en niños que en adultos. Sin embargo, algunos estudios recientes han demostrado que también es posible comunicarse con las personas que están dormidas y estas responden al hacerles preguntas sencillas o darles instrucciones simples. ¿Qué implica este hallazgo para la comprensión del sueño y la conciencia? ¿Se trata de una forma de hipnosis o de una ventana de reactividad en el cerebro dormido?

## ¿Cómo se puede hablar con las personas que responden dormidas?

En el año 2021, un equipo internacional de investigadores publicó un artículo en la revista Current Biology en el que describieron cómo habían logrado comunicarse con personas que estaban dormidas y experimentaban sueños lúcidos, es decir, sueños en los que el soñador es consciente de que está soñando. Los investigadores utilizaron diferentes métodos para establecer el contacto, como hablarles, tocarles o hacerles señales luminosas. Luego, les hacían preguntas sencillas de matemáticas, de lógica o sobre el contenido de sus sueños, y les pedían que respondieran moviendo los ojos o contrayendo los músculos faciales. Los resultados mostraron que el 18% de los intentos de comunicación fueron exitosos, y que las respuestas fueron correctas el 90% de las veces.

Las personas que responden dormidas no están completamente despiertas ni completamente dormidas, sino en un estado intermedio que los investigadores denominan "sueño interactivo". En este estado, el cerebro muestra una actividad eléctrica típica del sueño profundo, pero también una actividad en las regiones frontales asociadas al lenguaje y la atención. Estas regiones se activan cuando el durmiente escucha una frase clave que le indica que debe responder, como su nombre o una pregunta sencilla.

Te Puede Interesar:

## ¿Qué significa responder dormido?

Los autores del estudio señalaron que sus hallazgos desafían la idea de que el sueño es un estado de desconexión total del entorno, y sugieren que existe un nivel de conciencia que permite procesar y responder a estímulos externos. Además, indicaron que este tipo de comunicación podría tener aplicaciones prácticas, como facilitar el aprendizaje durante el sueño, ayudar a tratar las pesadillas, [recordar los sueños](#) o mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos del sueño. Sin embargo, también reconocieron que se trata de un fenómeno muy complejo y poco frecuente, que requiere más investigación para comprender sus mecanismos y limitaciones.

## Personas que responden dormidas: ¿es lo mismo que el sonambulismo?

No exactamente. El sonambulismo es una parasomnia, es decir, un trastorno del sueño que implica conductas anormales o indeseadas durante el sueño. El sonambulismo se produce en la fase más profunda del [sueño no MOR](#), mientras que la comunicación con los soñadores lúcidos se da en la fase MOR, que es la más asociada a los sueños. Además, el sonambulismo se caracteriza por una falta de conciencia y de memoria de lo ocurrido, mientras que los soñadores lúcidos mantienen un grado de conciencia y pueden recordar sus experiencias. Por otra parte, el sonambulismo puede implicar riesgos para la seguridad o la salud de la persona afectada o de su entorno, mientras que la comunicación con los soñadores lúcidos no supone ningún peligro.

## ¿Se puede inducir o controlar el fenómeno de las personas que responden dormidas?

Aunque existen algunas técnicas para favorecer los sueños lúcidos, como llevar un diario de sueños, hacerse preguntas durante el día sobre si se está soñando o no, o utilizar dispositivos que emitan señales durante el sueño, no hay una garantía de que funcionen ni de que permitan establecer una comunicación efectiva con el soñador. Tampoco se sabe si este fenómeno puede ser inducido o controlado por otras personas con fines malintencionados, como manipular los sueños, extraer información confidencial o influir en las decisiones o comportamientos del soñador. Por eso, es importante respetar la privacidad y la autonomía de las personas que duermen, y evitar cualquier tipo de intervención no consentida o no ética.

## La hipnosis de las personas que responden dormidas

Otro estudio realizado por investigadores de la Universidad de Zurich y el Instituto Max Planck de Psiquiatría, se basa en la hipótesis de que las personas que responden dormidas pueden estar en un estado de conciencia mixto, en el que parte del cerebro está despierto y otra parte está dormido. Para comprobarlo, utilizaron una técnica llamada hipnosis, que consiste en dar órdenes verbales simples a los participantes mientras duermen.

Los investigadores reclutaron a 27 personas con narcolepsia, una condición que se caracteriza por episodios repentinos de sueño durante el día, y a 27 personas sin esta condición. A todos ellos les pidieron que durmieran en un laboratorio equipado con sensores para medir su actividad cerebral y muscular. Durante el sueño, les dieron órdenes como “sonríe” o “frunce el ceño”, y registraron sus respuestas faciales.

## ¿Qué nos revela este fenómeno sobre el sueño y la conciencia?

Este fenómeno nos revela que el sueño y la conciencia no son estados binarios, sino que tienen diferentes grados y matices. Nos muestra que el cerebro dormido no está aislado del mundo exterior, sino que puede interactuar con él de forma selectiva y adaptativa. Nos indica que el sueño no es solo una actividad pasiva y automática, sino que también puede ser una fuente de creatividad, aprendizaje y autoconocimiento. En definitiva, nos invita a explorar las posibilidades y los misterios de uno de los procesos más fascinantes y universales de la naturaleza humana: el sueño.

## Para seguir pensando

La comunicación con personas que responden dormidas, un fenómeno observado en algunos individuos que experimentan sueños lúcidos, cuestiona la concepción tradicional del sueño y la conciencia. En este estado, las personas pueden responder preguntas o interactuar con su entorno mientras duermen. Esto desafía la noción de que el sueño implica una desconexión total del mundo exterior y plantea preguntas intrigantes sobre la naturaleza de la mente y la actividad cerebral durante el sueño profundo.