



Trabajo Fin de Grado

Sueños Lúcidos, Parasomnias y Personalidad

Autora

María Benítez Soldevila

Directora

Magdalena Méndez López

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades - Teruel

2016

Indice

Resumen / Abstract	3
Introducción	4
Sueños Lúcidos y Personalidad.....	4
Sueños Lúcidos y Parasomnias.....	5
Objetivos e Hipótesis.....	6
Método	6
Participantes.....	6
Instrumentos.....	6
Procedimiento.....	7
Resultados	8
Discusión	11
Bibliografía	14
Anexo I	16
Anexo II	17

Resumen

Un sueño lúcido (SL) es aquel en el que la persona es consciente de que está soñando e incluso puede controlar voluntariamente los eventos del sueño. Este fenómeno ha sido relacionado con otras parasomnias y rasgos de la personalidad como la apertura a la experiencia, la inteligencia, la propensión a la fantasía, las experiencias psicóticas e incluso con la capacidad de resiliencia emocional. El objetivo del presente estudio es determinar si se encuentra la esperada relación entre SL, parasomnias y tres rasgos de la personalidad en los que se engloban muchas características relacionadas con los SL en otros estudios: psicoticismo, apertura a la experiencia (AE) y resiliencia. Los resultados muestran una relación positiva entre las siguientes variables: entre la conciencia de estar soñando, el psicoticismo y las parasomnias; entre la resiliencia y el control de los eventos del sueño; y entre todos los niveles de SL y la AE.

Palabras clave: *sueños lúcidos, parasomnias, personalidad, resiliencia, apertura a la experiencia, psicoticismo.*

Abstract

A lucid dream (LD) is one in which the person is aware of being dreaming and can even voluntarily control the events of the dream. This phenomenon has been related to other parasomnias and personality traits like openness to experience, intelligence, fantasy proneness, psychotic experiences and even with emotional resilience abilities. The objective of this study is to determine if exists this relationships between LD, parasomnias and three personality traits that include many features related to the SL in other studies: psychoticism, openness to experience (OE) and resilience. The results show a positive relation between the following variables: between awareness of being into a dream, psychoticism and parasomnias; between resilience and the control in the events of the dream; and between all levels about LD and OE.

Key words: *lucid dreams, parasomnias, personality, resilience, openness to experience, psychoticism.*

Introducción

Un sueño lúcido (SL) es aquel que sucede cuando una persona es consciente de que se encuentra en el transcurso de un sueño, es decir, sabe que está dormido, soñando y que no es real, siendo su nivel de conciencia y claridad idéntico al mantenido durante la vigilia (LaBerge, 1980). En numerosas ocasiones, cuando esto ocurre, el curso y los eventos del sueño pueden controlarse a voluntad, haciendo cualquier cosa que se desee, por imposible que sea en la vigilia. La experiencia podría dividirse en dos fases o niveles: ser consciente de que se está soñando, y una vez se es consciente, ser capaz de controlar el contenido del sueño (LaBerge, Nagel, Dement y Zarcone, 1981).

La evidencia de los SL como fenómeno real se demostró empíricamente por primera vez mediante la monitorización de un soñador lúcido que logró comunicarse desde la fase REM, enviando una señal ocular que formaba una palabra en Código Morse, previamente acordada con los investigadores (LaBerge et al., 1981).

Sueños Lúcidos y Personalidad

Desde la década de los 90 se han venido estableciendo una serie de relaciones entre algunos rasgos o patrones de personalidad y los SL. Una de las más estudiadas es la relación entre SL y facetas de la apertura a la experiencia (AE). Quienes tienen SL frecuentemente presentan puntuaciones más altas en cuestionarios de personalidad creativa y autorreflexión, así como en escalas positivamente relacionadas con la inteligencia general y la mentalidad abierta, sin relación con la deseabilidad social (Blagrove y Hartnell, 1988).

En esta misma línea, se ha encontrado una correlación significativa entre el rasgo AE y los SL, así como para la absorción y la imaginación (Erlacher y Schredl, 2004). El rasgo AE también ha sido relacionado con la propensión a la fantasía, característica que correlaciona con experiencias del sueño extrañas e incluso con experiencias disociativas, para lo que se propone que podría haber bases genéticas, aunque no se ha hallado relación entre la fantasía y la frecuencia de SL (Giesbrecht y Merckelbach, 2006).

También se sabe que los soñadores lúcidos frecuentes presentan mayor capacidad de manejar demandas externas e internas, mayor satisfacción por vida, mayor puntuación

en autoridad y en resistencia emocional que la población general (Doll, Gittler y Holzinger, 2009), y se ha mostrado una técnica eficaz para combatir las pesadillas frecuentes dentro de trastornos como el Estrés Postraumático (Spoormaker y Van den Bout, 2006) e incluso para entrenar habilidades aprendidas previamente en la vigilia o resolver problemas del día a día, obteniendo así un mayor bienestar emocional (Schädlich y Erlacher, 2012).

En esta línea cabe mencionar que se ha encontrado una relación prometedora entre los niveles de resiliencia de jóvenes israelíes expuestos al terrorismo y la frecuencia de SL, siendo éstos predictores de niveles inferiores de angustia tras los hechos, aunque todavía no está claro el funcionamiento de estos mecanismos (Soffer, Wertheim y Sahar, 2011). Sin embargo, de la mano de los mismos autores, también se ha hallado relación entre los SL y otras experiencias anómalas del sueño con mayores niveles de psicopatología, postulándose que los SL podrían tener valor predictivo para ciertas enfermedades mentales (Soffer, 2015). Los autores explican que esta relación entre SL y aumento de la psicopatología sólo fue encontrada con participantes expuestos a información sobre actos terroristas, pero no en aquellos individuos que realmente habían sufrido una experiencia directa de terrorismo, por lo que teorizan sobre una posible relación entre los SL y la rumiación.

Sueños Lúcidos y Parasomnias

Los SL se consideran una anomalía del sueño no patológica, que correlaciona con otras parasomnias, como la parálisis del sueño o las alucinaciones hipnagónicas. Las parasomnias, junto a otras alteraciones del sueño, se han demostrado como enlace crítico entre la propensión a la fantasía y la disociación (Giesbrecht y Merckelbach, 2006).

También se ha encontrado que los SL están estrechamente asociados al psicoticismo en general (Mota, Resende, Mota-Rolim, Copelli y Ribeiro, 2016) y de forma más débil, se ha encontrado una relación entre los SL y rasgos psicóticos de la personalidad como la esquizotipia y la propensión a la disociación, entre los que se encuentra a su vez una alta relación con otras alteraciones del sueño como las ya mencionadas o la frecuencia de pesadillas (Watson, 2001).

Objetivos e Hipótesis

Enmarcando el presente estudio dentro de la información ya expuesta, el objetivo de esta investigación es determinar, por un lado, si se halla la hipotetizada correlación positiva entre los SL y las parasomnias, concretamente alucinaciones hipnagónicas e hipnopómpicas, pesadillas, parálisis del sueño y trastorno del comportamiento de la fase REM, y por otro, se pretende verificar la relación entre los SL y algunos rasgos de la personalidad, centrándonos concretamente en tres: psicoticismo, AE y resiliencia.

Método

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 294 participantes, de los cuales 93 eran varones y 201 eran mujeres. La media de edad de la muestra se estima en los 30,69 años (DT = 12,141), contando con un rango de edades desde 14 a 70 años, con una moda de 21. La participación fue completamente anónima y voluntaria, sin obtenerse por ella ningún tipo de recompensa o incentivo.

Instrumentos

Para medir la presencia y la frecuencia de SL y parasomnias se utilizaron dos escalas diseñadas por la autora del estudio que se adjuntarán en los anexos (el Anexo I muestra el Cuestionario de SL; el Anexo II presenta el Cuestionario de parasomnias). Ambas estaban compuestas por cinco ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones, donde “Nada de acuerdo” correspondía a una puntuación de 1, y “Muy de acuerdo” correspondía a una puntuación de 5.

Tras analizar la consistencia interna se determinó que la escala utilizada para medir SL obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,734, mientras que la escala de parasomnias obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,680.

Para medir el psicoticismo se utilizó la escala P de la versión en castellano del Cuestionario de Personalidad Revisado de Eysenck, EQP-R (Eysenck, Eysenck y Ortet,

2008) que se compone de un formato de respuesta de “SÍ” o “NO”. Presenta un Alfa de Cronbach de 0,698.

La resiliencia fue estimada a través la adaptación española de la Brief Resilience Scale, BRS (Ovejero, Velázquez, Köppl, Cardenal y García-Moltó, 2014) que mantiene un Alfa de Cronbach de 0,835. Se compone de seis ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones, donde “Nada de acuerdo” corresponde a una puntuación de 1, y “Muy de acuerdo” corresponde a una puntuación de 5.

Por último, para calcular la puntuación del rasgo AE se utilizó la escala de Apertura a la Experiencia del Cuestionario de Personalidad de Cinco Factores IPIP de la Plataforma de Evaluación de la Universidad de Zaragoza (Recuperado el 25 de abril de 2016 de <http://evaluacion.unizar.es/test-ipip/>), que está conformada por diez ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones, idéntico al de la anterior escala. La consistencia interna de dicha escala presentó un alfa de Cronbach de 0,825.

A su vez, estos cuestionarios y la recogida del resto de los datos personales fueron administrados mediante un formulario realizado con la herramienta “Formularios de Google Drive”, y fue difundido por internet, dejando la opción de participar a elección todo el que quisiera.

Procedimiento

Como se ha mencionado en el apartado anterior, la difusión del cuestionario y la recogida de datos se llevó a cabo con la ayuda de herramientas y plataformas internáuticas, y una vez se contó con una muestra cuantiosa de participantes, se comenzó con el análisis de datos con la ayuda del programa IBM SPSS 20.0, previo descarte de 6 sujetos que habían respondido erróneamente al cuestionario. Al incorporar los registros de los cuestionarios a una plantilla de SPSS, se recodificó la variable Sexo y los ítems inversos; también se crearon las nuevas variables respectivas a los ítems, quedando finalmente cuatro variables a analizar: Sueños Lúcidos (SL), Parasomnias, Resiliencia, Psicoticismo y Apertura a la Experiencia (AE).

Se comenzó a trabajar con la muestra realizando un análisis de frecuencias para conocer las características de la muestra y se analizó la consistencia interna de las escalas utilizadas.

Después de esto se llevó a cabo un análisis general de correlaciones bivariadas entre las cinco variables a estudiar. Posteriormente, para profundizar un poco más en la naturaleza de las correlaciones halladas, se repitió el proceso con cada uno de los ítems del cuestionario de SL y las cuatro variables restantes.

También se realizó una regresión lineal incluyendo las cinco variables y controlando por SL, para analizar el valor predictivo de los rasgos de personalidad y las parasomnias respecto a la frecuencia de SL, donde SL fue la variable dependiente (VD) y Parasomnias, Resiliencia, Psicoticismo y AE fueron las variables independientes (VI).

Resultados

Los resultados obtenidos confirman, en gran medida, la hipótesis formulada acerca de la correlación positiva entre los SL y las Parasomnias por un lado, y la relación entre los rasgos de personalidad analizados (Psicoticismo, Resiliencia y AE) y los SL por otro.

Comenzando con las correlaciones bivariadas generales, se encontró correlación positiva y estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre las variables SL y Parasomnias (0,148), SL y AE (0,252), AE y Parasomnias (0,144), Parasomnias y Psicoticismo (0,160) y AE y Psicoticismo (0,155), así como correlación negativa estadísticamente significativa entre Parasomnias y Resiliencia (-0,158).

Sin embargo no se halló correlación significativa entre los SL y los rasgos de personalidad Psicoticismo y Resiliencia, y lo mismo sucedió con la edad y el sexo. Se presentan los resultados de las correlaciones en la Tabla 1:

Tabla 1.

Correlaciones bivariadas de las variables SL, Parasomnias, Resiliencia, AE y Psicoticismo

		SL	Parasomnias	Resiliencia	AE	Psicoticismo
SL	<i>r</i>		.148*	.097	.252*	.073
	<i>p</i>		(.011)	(.097)	(.000)	(.211)
Parasomnias	<i>r</i>			-.158*	.144*	.160*
	<i>p</i>			(.007)	(.014)	(.006)
Resiliencia	<i>r</i>				.042	.077
	<i>p</i>				(.468)	(.186)
AE	<i>r</i>					.155*
	<i>p</i>					(.008)
Psicoticismo	<i>r</i>					
	<i>p</i>					

Nota. Las correlaciones significativas se indican presentando un asterisco a la derecha y en negrita, mostrándose el nivel de significación justo debajo en negrita y entre paréntesis.

Posteriormente, se llevó a cabo el mismo proceso de correlaciones bivariadas, pero esta vez analizando de manera concreta cada uno de los ítems del cuestionario de SL en relación a las cuatro variables restantes, para identificar si entre diferentes niveles de SL (conciencia de estar soñando y control voluntario del sueño) se encontraban correlaciones más específicas. En este análisis la hipótesis inicial sí fue confirmada completamente. Se halló correlación positiva y estadísticamente significativa entre los dos primeros ítems del cuestionario referentes a la conciencia de estar soñando y el Psicoticismo (0,127 en ambos ítems); entre el segundo ítem (conciencia estar soñando) y las Parasomnias (0,209); entre el tercer ítem (control de los eventos del sueño) y la Resiliencia (0,151); y entre los cinco ítems del cuestionario y la AE. Los datos significativos se muestran en la Tabla 2:

Tabla 2

Correlaciones significativas entre las VI y cada ítem del cuestionario SL

		Psicoticismo	Parasomnias	Resiliencia	AE
Ítem 1	<i>r</i>	.127*	.107	.026	.205*
(conciencia)	<i>p</i>	(.030)	(.067)	(.655)	(.000)
Ítem 2	<i>r</i>	.127*	.209*	.021	.168*
(conciencia)	<i>p</i>	(.029)	(.000)	(.715)	(.004)
Ítem 3 (control eventos sueño)	<i>r</i>	.033	.099	.151*	.203*
	<i>p</i>	(.579)	(.090)	(.009)	(.000)
Ítem 4 (salir de pesadillas)	<i>r</i>	-.049	.037	.042	.123*
	<i>p</i>	(.409)	(.528)	(.477)	(.035)
Ítem 5 (seguir el sueño anterior)	<i>r</i>	.029	.075	.095	.182*
	<i>P</i>	(.619)	(.199)	(.106)	(.002)

Nota. Las correlaciones significativas se indican presentando un asterisco a la derecha y en negrita, mostrándose el nivel de significación justo debajo en negrita y entre paréntesis.

Por último, para analizar el valor predictivo de las Parasomnias y los rasgos de la personalidad estudiados, en relación con los SL, se llevó a cabo una serie de regresiones lineales simples controlando por SL. Los resultados obtenidos muestran una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) para las siguientes variables: AE (por cada incremento en una unidad de AE podemos esperar un incremento de 0,297 para la frecuencia de SL, con una $R^2 = 0,063$); y Parasomnias (por cada incremento en una unidad de Parasomnias podemos esperar un incremento de 0,136 para la frecuencia de SL, con una $R^2 = 0,022$).

No se halló relación estadísticamente significativa para establecer valor predictivo sobre los SL en el resto de variables.

Discusión

Los datos obtenidos en las correlaciones sugieren, en primer lugar, que existe una relación positiva entre la AE, los SL y las Parasomnias, es decir, que cuanto más reflexiva, abierta, creativa e inteligente sea una persona, más probabilidades hay de que pueda tener SL en todos sus niveles, y a la vez también es más probable que se hayan experimentado con frecuencia otras Parasomnias, tales como parálisis del sueño, alucinaciones hipnagónicas o hipnopómpicas, pesadillas o trastorno del comportamiento de la fase REM, fenómenos que entre otras alteraciones del sueño también están relacionados de manera independiente con la ocurrencia de SL (Watson, 2001). Cabe desatacar la relación hallada entre la AE y los SL concordante con otras investigaciones (Blagrove y Hartnell, 1988) y (Erlacher y Schredl, 2004), que sin embargo contrastan con los resultados de otros estudios más recientes que no mostraron correlación significativa entre estas variables (Giesbrecht y Merckelbach, 2006).

No queda claro si la AE o las Parasomnias son variables que median entre ellas con la frecuencia de SL o si la relación con estas es independiente en cada variable, pero basándonos en los dos estudios comentados anteriormente, es probable que la AE sea un denominador común entre las Parasomnias y los SL.

Por otra parte, también se observa una relación negativa entre la Resiliencia y las Parasomnias, no quedando clara la dirección de esta relación, pudiendo entenderse como el hecho de que cuanto más resistencia y ajuste emocional presente una persona ante los problemas del día a día, más improbable es que experimente Parasomnias, o viceversa, siendo estos resultados coherentes con investigaciones previas (Soffer, 2015).

A su vez, las Parasomnias correlacionan positivamente con el Psicoticismo, por lo que es probable que cuánto más propensa a la fantasía, a la frialdad y a la ruptura con la realidad sea una persona, más posibilidades haya de que experimente estas alteraciones del sueño tal y como se ha encontrado previamente en otros estudios (Giesbrecht y Merckelbach, 2006). Tanto las Parasomnias como el Psicoticismo correlacionan

significativamente de forma positiva con la AE. Sin embargo no hallamos esta relación de forma general entre el Psicoticismo y los SL, ni entre la Resiliencia y los SL.

Tras un análisis correlacional más profundo entre las cuatro VI y cada ítem de la variable SL, se observa más claramente la naturaleza de las relaciones encontradas, y se descubren nuevas asociaciones más concretas con los SL.

Encontramos así que el rasgo AE está relacionado con todos los ítems de SL. Es decir, cuanto más puntúe una persona en AE, más probable es que experimente SL en todos sus niveles y con mayor frecuencia. Sería entonces este rasgo el que presenta una mayor asociación con los SL.

La relación de las Parasomnias con los SL radica en el segundo ítem (“Cuando me doy cuenta de que estoy en un sueño, puedo seguir en él sin despertarme”), referente a la conciencia de estar soñando. Sin embargo no correlaciona con el primer ítem (“He experimentado ser consciente de estar soñando”), que también hace referencia a esta cuestión y es un paso imprescindible para experimentar la situación de seguir en un sueño cuando se es consciente de que se está soñando. La poca claridad y aparente incongruencia de estos resultados podría deberse a la baja fiabilidad del cuestionario utilizado, diseñado por la autora.

También encontramos nuevas relaciones más específicas que no aparecían en el primer análisis general, siendo especialmente prometedora la asociación entre la Resiliencia y el tercer ítem (“Cuando me doy cuenta de que estoy soñando, puedo controlar el transcurso y los eventos del sueño, por ejemplo: volar, cambiar el escenario o paisaje, hacer aparecer o desaparecer algún personaje...”), referente al control voluntario del contenido del sueño. Es decir, que cuanto más capaz sea una persona de controlar lo que sucede en sus sueños, más preparada podría estar para hacer frente a los problemas y dificultades que se le presenten, generando soluciones y enfrentando el malestar emocional a través de los SL. El hecho de no haber hallado relación entre la Resiliencia y la variable SL en general, pero sí encontrarla en el nivel específico de control del sueño, podría estar indicando que los SL, cuando implican control del contenido del sueño y no sólo la mera conciencia de estar soñando, son una herramienta eficaz para entrenar habilidades de Resiliencia, siendo esta la dirección en la que se orientan los resultados de otras investigaciones ya comentadas en la introducción (Soffer et al., 2011) y (Schädlich y Erlacher, 2012).

En referencia a la contradicción que puede parecer el hecho de que tanto las Parasomnias como la Resiliencia (fenómenos que correlacionan negativamente entre ellos) estén asociadas a los SL, cabe destacar las teorías propuestas en otros estudios en los que se postula que quizá la naturaleza de la relación entre una u otra variable con los SL sea una cuestión que depende de si la lucidez en los sueños sucede de manera espontánea, sin ningún control por parte del individuo, o si se alcanza voluntariamente (Soffer, 2015).

En lo referente al Psicoticismo, también encontramos una relación específica con los SL que no había aparecido en el primer análisis correlacional. Hay una asociación positiva entre altos niveles de Psicoticismo y los dos primeros ítems de SL, referentes a la conciencia de estar soñando, lo que podría indicar nuevamente que la experiencia de ser consciente de que se está soñando, sin tener voluntad ni control sobre el sueño, sea una manifestación disociativa, y en este sentido es interesante seguir investigando cómo una experiencia psicótica puede mediar en la ocurrencia de un fenómeno que posiblemente sea eficaz para entrenar la Resiliencia y aumentar la calidad de vida, como podrían ser el control del contenido de los sueños dentro de los SL.

Por último, si bien las regresiones lineales arrojan una información más precisa sobre la relación entre los SL y las variables Parasomnias y AE, dados los bajos resultados en los coeficientes de determinación, se interpreta que es poco mejorable el pronóstico sobre la frecuencia de SL a través de dichas variables.

Como limitaciones del estudio cabe destacar los cuestionarios utilizados para medir la ocurrencia de SL y de Parasomnias, que al ser de tan sólo cinco ítems y diseñados por la autora, presentaron una baja fiabilidad, y podrían ser la explicación de los extraños resultados encontrados en lo referente a las Parasomnias y la conciencia de estar soñando.

A modo de conclusión, debe mencionarse la prometedora línea de investigación que representan los SL respecto al entrenamiento en Resiliencia y reprocesamiento de traumas emocionales, así como en referencia al entrenamiento de habilidades profesionales ya adquiridas.

Bibliografía

- Blagrove, M., y Hartnell, S.J. (2000). Lucid dreaming: associations with internal locus of control, need for cognition and creativity. *Elsevier: Personality and Individual Differences*, 28, 41-47.
- Cuestionario de Personalidad de Cinco Factores IPIP de la Plataforma de Evaluación de la Universidad de Zaragoza. Recuperado el 25 de abril de 2016 de <http://evaluacion.unizar.es/test-ipip/>
- Doll, E., Gittler, G., y Holzinger, B. (2009). Dreaming, Lucid Dreaming and Personality. *International Journal of Dream Research*, 2(2), 52-57.
- Eysenck, H. J., Eysenck, S. B. G., y Ortet i Fabregat, G. (2008). *EPQ-R: Cuestionario revisado de personalidad de Eysenck : versiones completa (EPQ-R) y abreviada (EPQ-RS) : manual* (3a ed., rev.). Madrid: TEA Ediciones.
- Giesbrecht, T., y Merckelbach, H. (2006). Dreaming to reduce fantasy? – Fantasy proneness, dissociation, and subjective sleep experiences. *Elsevier: Personality and Individual Differences*, 41, 697-706. doi:10.1016/j.paid.2006.02.015
- LaBerge, S. (1980). Lucid dreaming as a learnable skill: a case study. *Perceptual and Motor Skills*, 51, 1039–1042.
- LaBerge, S., Nagel, L., Dement, W., y Zarcone, V. (1981). Lucid Dreaming Verified by Volitional Communication During REM Sleep. *Perceptual and Motor Skills*, 52, 727-732. Doi: 10.2466/pms.1981.52.3.727

- Mota, N.B., Resende, A., Mota-Rolim, S.A., Copelli, M., y Ribeiro, S. (2016). Psychosis and the Control of Lucid Dreaming. *Frontiers in Psychology*, 7, 294. doi:10.3389/fpsyg.2016.00294
- Ovejero, M., Velázquez, M., Köppl, L., Cardenal, V., y García-Moltó, A. (2014). Psychometric properties of the Spanish adaptation of the Brief Resilience Scale. Manuscrito en preparación.
- Schädlich, M., y Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 134-138.
- Schredl, M., y Erlacher, D. (2004). Lucid dreaming frequency and personality. *Elsevier: Personality and Individual Differences*, 37, 1463–1473. doi:10.1016/j.paid.2004.02.003
- Soffer, N. (2015). Sleep-related experiences longitudinally predict elevation in psychopathological distress in Young adult Israelis exposed to terrorism. *Elsevier: Personality and Individual Differences*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.006>
- Soffer, N., Wertheim, R., y Sahar, G. (2011). Lucid Dreaming and Resilience in the Face of Exposure to Terrorism. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 125-8. doi: 10.1002/jts.20601
- Spoormaker, V.I., y Van den Bout, J. (2006). Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 389-394. doi: 10.1159/000095446
- Watson, D. (2001). Dissociations of the Night: Individual Differences in Sleep-Related Experiences and Their Relation to Dissociation and Schizotypy. *Iowa Research Online*, 110(4), 526-535. doi:10.1037/0021-843X.110.4.526

Anexo I

Cuestionario Sueños Lúcidos

1. He experimentado ser consciente de estar soñando.
2. Cuando me doy cuenta de que estoy en un sueño, puedo seguir en él sin despertarme.
3. Cuando me doy cuenta de que estoy soñando, puedo controlar el transcurso y los eventos del sueño (por ejemplo: volar, cambiar el escenario o paisaje, hacer aparecer o desaparecer algún personaje...)
4. Cuando estoy en mitad de una pesadilla o sueño desagradable, me doy cuenta de que es un sueño y lo cambio o me despierto a voluntad.
5. Cuando me despierto en mitad de la noche y vuelvo a dormirme, puedo voluntariamente continuar el mismo sueño que estaba experimentando antes de despertarme.

Anexo II

Cuestionario Parasomnias

1. Me he despertado de un sueño y durante un tiempo no podía mover ninguna parte de mi cuerpo.
2. Me he despertado de un sueño y durante un tiempo no podía mover ninguna parte de mi cuerpo, a la vez que percibía imágenes o sonidos del sueño en el que me encontraba como si fuesen reales.
3. Tengo pesadillas que a veces me llevan a despertarme con miedo.
4. Al quedarme dormido, o al empezar a despertar, he percibido imágenes o sonidos de cosas que no estaban realmente conmigo (por ejemplo: figuras, personas, sonidos, voces...).
5. Cuando estoy soñando me muevo tanto en la cama como si estuviese viviendo lo que sueño.