



Estados superiores de conciencia

¿Pueden cambiar para siempre tu percepción de la realidad?

Por Steve Taylor | 21 de octubre de 2025

Hace unos años, trepé por una verja y me encontré contemplando un valle. Después de caminar unos minutos, mirando los campos y el cielo, mi percepción cambió. Todo lo que me rodeaba se volvió intensamente real. Los campos, los arbustos, los árboles y las nubes parecían más vívidos, más intrincados y hermosos.

Me sentí conectado con mi entorno. Lo que había dentro de mí, como mi propia conciencia, también estaba «ahí fuera». Dentro de mí, había un resplandor de intenso bienestar.

Este es un ejemplo de un estado superior de conciencia o, en mi término preferido, una experiencia de despertar. Las experiencias de despertar son una expansión e intensificación temporal de la conciencia que transforma nuestra percepción del mundo.

Como psicólogo, llevo más de 15 años estudiando este tipo de experiencias. Las experiencias de despertar a veces se consideran misteriosas y aleatorias, pero he descubierto que, en gran medida, pueden explicarse.

Mi investigación ha revelado que tienen tres desencadenantes principales.

El desencadenante más común puede parecer contradictorio. Alrededor de un tercio de las experiencias de despertar están relacionadas con trastornos psicológicos, como el estrés, la depresión y la pérdida. Por ejemplo, un hombre me describió, como parte de mi investigación, cómo atravesó una crisis interior debido a la confusión sobre su sexualidad, lo que llevó al fracaso de su matrimonio.

Pero en medio de esta turbulencia, experimentó una experiencia de despertar en la que, según dijo: «Todo dejó de existir. Perdí la noción del tiempo. Me perdí a mí mismo. Tuve la sensación de estar totalmente en armonía con la naturaleza, con una enorme sensación de paz. Formaba parte del paisaje. Ya no existía el “yo”».

En segundo lugar, alrededor de una cuarta parte de las experiencias son inducidas por la belleza y la quietud de la naturaleza. Una mujer me contó una experiencia de despertar que tuvo mientras nadaba en un lago.

Dijo que «se sentía completamente sola, pero parte de todo. Me sentía en paz... Todos mis problemas desaparecieron y me sentí en armonía con la naturaleza». Este tipo de experiencias fueron descritas a menudo por poetas como Wordsworth y Shelley.

El tercer desencadenante más significativo (con una proporción similar al contacto con la naturaleza) es la práctica espiritual. Esto se refiere principalmente a la meditación, pero también incluye la oración y prácticas psicofísicas como el yoga o el tai chi.

Quizás resulte sorprendente, pero no he encontrado que los psicodélicos sean un desencadenante importante de estados superiores. Puede que esto se deba a que mis muestras se han obtenido de la población general y no hay mucha gente que haya probado los psicodélicos. Además, los psicodélicos no siempre provocan experiencias de despertar. Pueden simplemente provocar distorsiones perceptivas o un estado de disociación.

Causas de las experiencias de despertar

Algunos neurocientíficos han sugerido que las experiencias de despertar son el resultado de la estimulación de los lóbulos temporales (una de las partes más importantes del cerebro, asociada con la memoria, la comprensión del lenguaje y las emociones). Esto se debe en parte a que algunos informes sobre estados superiores de conciencia provienen de personas que padecen epilepsia del lóbulo temporal.

Otra teoría sostiene que las experiencias de unidad surgen cuando la parte de nuestro cerebro responsable de nuestra conciencia de los límites (la corteza parietal posterior superior) está menos activa de lo normal.

Sin embargo, estas teorías han sido criticadas por otros investigadores por la falta de grupos de control y de réplicas exitosas. Si bien algunas personas que padecen epilepsia del lóbulo temporal pueden tener experiencias de tipo despertar, es más probable que experimenten ansiedad y desorientación.

De hecho, otros estudios no muestran ninguna conexión entre las convulsiones y los estados superiores de conciencia. Otros neurocientíficos discuten la afirmación de que la conciencia espacial está asociada con la corteza parietal posterior.

Quizás tenga más sentido explicar las experiencias de despertar en términos psicológicos más que neurológicos.

Muchas experiencias de despertar están relacionadas con la relajación y la tranquilidad mental, inducidas por la meditación o el contacto con la naturaleza. Normalmente, nuestra conciencia se desconecta de los objetos y entornos familiares, como una forma de ahorrar energía.

Pero en momentos de tranquilidad interior, gastamos menos energía mental de lo normal. Como resultado, la energía mental puede intensificarse, generando una conciencia más vívida.

Pero, ¿cómo podemos explicar las experiencias de despertar vinculadas a la perturbación psicológica? Una sensación de commoción y pérdida puede provocar una deconstrucción de los procesos psicológicos normales.

En la mayoría de los estados de perturbación psicológica, esto solo puede causar más angustia. Pero, en ocasiones, puede provocar una trascendencia de los modos familiares de percepción e incluso una disolución de nuestro sentido normal del ego, lo que provoca una sensación de unidad.

Las experiencias de despertar son realmente «estados superiores». Tendemos a asumir que nuestra forma normal de ver el mundo es fiable y objetiva, y que ofrece una visión «verdadera» de la realidad. Pero los estados superiores nos enseñan lo contrario: que nuestra conciencia típica es limitada y está filtrada.

Normalmente estamos atrapados en una percepción automática y familiarizada del mundo. Por eso los estados superiores conllevan una fuerte sensación de revelación, porque nos revelan una realidad más amplia.

Como resultado, aunque las experiencias de despertar suelen durar solo desde unos pocos momentos hasta unas pocas horas, a menudo tienen un efecto que cambia la vida. Muchas personas en mi investigación describieron una experiencia de despertar como el momento más significativo de sus vidas.

En un estudio sobre 90 experiencias de despertar, mi colega Krisztina Egeto-Szabo y yo descubrimos que el efecto secundario más significativo era un cambio positivo, con una mayor confianza en la vida, seguridad y optimismo. Por ejemplo, una persona afirmó: «Saber que está ahí (o aquí, debería decir) es una gran liberación».

Sería exagerado decir que podemos inducir estados superiores de conciencia. Sin embargo, podemos crear las condiciones que hacen que sean más probables. Sabemos que muchos están relacionados con la relajación y la tranquilidad interior. Por lo tanto, podemos intentar cultivar un estado mental tranquilo y relajado, por ejemplo, a través de la meditación y el contacto con la naturaleza. Al hacerlo, es posible que nos despertemos a una realidad más amplia y profunda.

Fuente: The Conversation
