

# SUEÑOS LUCIDOS

## COMO APRENDER A CONTROLAR LO QUE SUEÑAS

**¿NO RECUERDAS LO QUE SUEÑAS O TE DISGUSTA LO QUE HAS SOÑADO?  
OBTÉN LA CAPACIDAD DE ALTERAR LO QUE SUEÑAS**

Durante un sueño lúcido podemos influir en lo que ocurre en el sueño y guiarlo para crear experiencias de lo más placenteras. Según los expertos "Es como tener tu propia forma de realidad virtual". Sólo que en un sueño lucido el unico limite es tu imaginación.

De normal dormimos entre 7 y 9 horas, en ese tiempo tenemos entre 3 y 6 sueños cada noche.

Estos sueños son como una historia en la que todo gira sobre nosotros.

En estas historias no solemos ser conscientes de lo que pasa aunque podemos llegar a darnos cuenta de que algo no cuadra.



Si quieres tener sueños lucidos el primer paso es recordar los sueños que tengamos. Para esto puedes tener una libreta donde apuntar cada mañana que soñemos, escribiendo lo que recordemos del sueño. Para el segundo paso, durante el día tendremos que ponernos alarmas y fijarnos en nuestras manos Entonces tienes que pensar ¿Estoy viviendo un sueño o es la realidad?

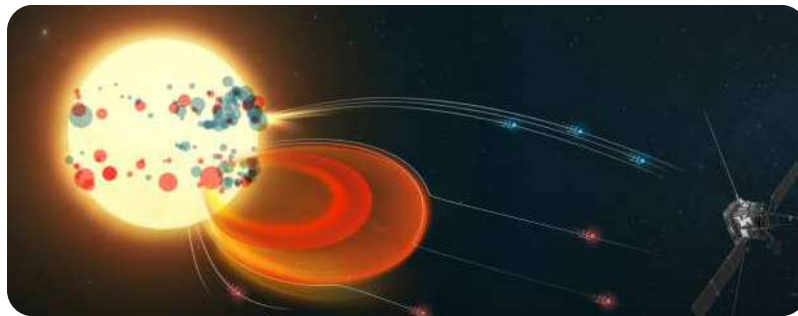
**En conclusión, los sueños lucidos ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, y dan una gran libertad a nuestra imaginación**

# NUESTRO

# SOL

El *acelerador de partículas* más grande del sistema solar

Recientemente la Nave Solar Orbiter ha comprobado que el sol actúa como un gran acelerador de partículas que acelera electrones casi a la velocidad de la luz justo antes de lanzarlos al espacio.



La Nave Solar Orbiter rastreando electrones ultrarrápidos hasta sus fuentes en el sol

La Nave Solar Orbiter es un satélite de observación solar cuya misión es realizar mediciones precisas del Sol, para que las mediciones sean más precisas es necesario que se acerque mucho al Sol (llegando a hacer mediciones dentro de la Órbita de Mercurio, el planeta más cercano al Sol).

Tras analizar los datos recopilados por la Solar Orbiter, se detectaron dos tipos de electrones provenientes del Sol: unos vinculados a las erupciones solares corrientes (pequeñas explosiones en la superficie del Sol), y otros vinculados a "eyecciones de masa coronal" (explosiones más grandes que arrojan gas caliente al espacio). Bien es cierto que ya sabíamos de la existencia de estas dos clases de electrones Solares, pero la Solar Orbiter ha sido capaz de medir con mucha precisión datos como por ejemplo, observar su inicio desde una distancia muy corta (lo que nos permite averiguar desde qué parte del sol comienzan su vuelo y como son controlados)

Esta información nos ayuda a comprender mejor el funcionamiento del sol, el viaje de los electrones por el sistema solar y el comportamiento de éstos. A su vez, estos descubrimientos son de suma importancia para la comprensión del clima espacial, lo que es fundamental para mantener seguros los satélites y otras naves espaciales

## Webgrafía

- [Enlace N°1](#)

Realizado por: Moisés Aguilera Alguacil

# LA MANERA QUE ENCONTRÓ UNA ISLA DE ZANZÍBAR PARA SALVAR SUS CORALES

**En la isla Mnemba, Zanzíbar, Tanzania, un colorido arrecife en forma ovalada se extiende desde la pequeña isla a lo largo de siete kilómetros.**

El cambio climático ha provocado temperaturas del mar más cálidas. Esto estresó al coral, provocando que expulsara las algas de colores brillantes que viven en su interior y le proporcionan nutrientes. Si estas algas se van, el coral se desvanece, blanquea y acaba muriendo.



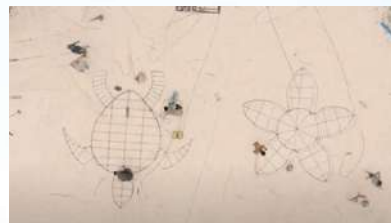
Para mantener el arrecife restaurado se van a limitar el turismo y la pesca, el número de visitantes y aumentar el precio de entrada al arrecife a 25 \$.



En 2021, las comunidades locales comenzaron a trabajar con organizaciones turísticas para reparar el arrecife construyendo figuras de acero con forma de estrellas de mar y de tortugas para reflejar la vida en el arrecife.

Estas, las fijaron al arrecife existente y las plantaron con coral recién cultivado del vivero submarino.

Varios años después, sorprendentemente, se restauró el 80% del coral.



**Webgrafia: BBC news el mundo**

**DANIEL GORDILLO**

# LAS ALUCINACIONES HIPNAGÓGICAS

ES UN ESTADO ÚNICO EN EL QUE LA MENTE PUEDE EXPERIMENTAR IMÁGENES, SONIDOS Y SENSACIONES VÍVIDAS.

Se trata de la fase de transición entre el insomnio y el sueño y ocurre durante el inicio de la ensoñación

En ese momento, tu cerebro sigue activo y puede generar imágenes, sonidos o sensaciones que no están realmente ahí.

Estos son los tipos más comunes:

- Visuales: Ves cosas que no existen, como luces brillantes, sombras, o incluso figuras humanas o animales. A veces son solo destellos que parecen desaparecer cuando tratas de mirarlos de cerca.
- Auditivas: Oyes ruidos o voces, como susurros, música, o sonidos que no vienen de ningún lado. Son bastante comunes y, a menudo, pueden ser tan reales que te despiertas confundido.
- Cinestésicas: Sientes que estás moviéndote, como si estuvieras flotando o cayendo, o que algo te toca o te presiona sin que realmente pase nada.
- Táctiles: Son sensaciones físicas como si alguien te tocara, te presionara el pecho o sintieras un cambio en la temperatura de tu cuerpo.

¿Por qué ocurren? Generalmente es por el estrés o un horario irregular de sueño, pueden hacer que estas alucinaciones sean más frecuentes o intensas.

No son peligrosas ni indicativas de un problema grave. Solo son el cerebro "jugando" con las percepciones mientras te sumerges en el sueño. Sin embargo, si empiezan a pasar muy a menudo o te causan mucha ansiedad, podría ser útil hablar con un médico.

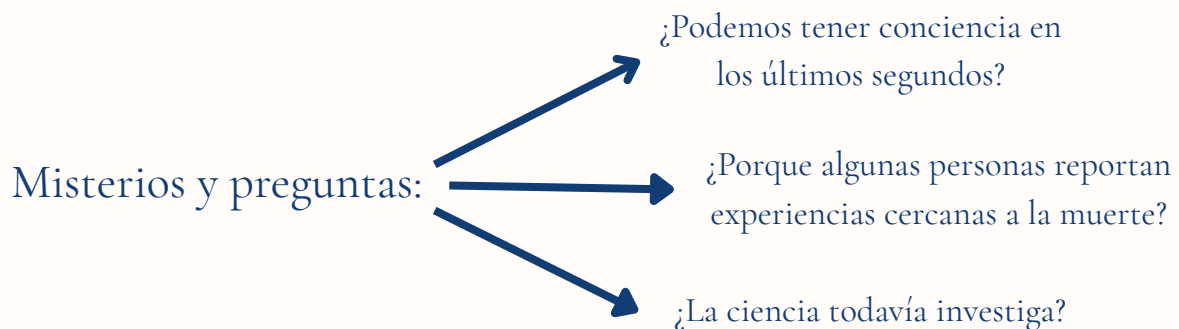
**SARA SANTOS**

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/hipnagogico>

# EL CEREBRO: UN MISTERIO AL MORIR

¿Alguna vez te has preguntado que pasa en nuestro cerebro justo antes de morir?

El cerebro sigue siendo uno de los órganos más desconocidos. No sabemos que ocurre exactamente en los últimos instantes de la vida, la ciencia esta tratando de encontrar respuestas sobre como responde en el momento de la muerte.



## ¿QUE OCURRE AL MORIR?

- Disminuye el oxígeno y la actividad cerebral.
- Estudios recientes muestran descargas eléctricas intensas antes de apagarse.

Las investigaciones más recientes han revelado que el momento de la muerte no es un simple apagón. Por el contrario, el cerebro parece activarse una última vez, mostrando una intensa actividad en las zonas relacionadas con la conciencia, los recuerdos y la percepción. También se libera una gran cantidad de sustancias que generan calma y lucidez.

Este fenómeno podría explicar por qué tantas personas que han estado cerca de morir dicen haber sentido paz, visto una luz o revivido sus recuerdos más hermosos. Como si el cerebro, nos regalara una despedida hecha de lo que más amamos.

Y quizá eso sea lo más hermoso de morir: que lo último que veamos no sea la oscuridad, sino los momentos que le dieron sentido a nuestra vida. Si esto es cierto, entonces la muerte no es solo un final... es un regreso al amor antes de partir.

# LA LUNA

Descubre la verdad sobre los distintos nombres que recibe la Luna.

La Luna tiene varios nombres según su posición o la fecha del año en la que estamos. Por ejemplo:

+La Luna de Cosecha, es la Luna llena que sale en torno al 23 de septiembre.

+La Luna Azul, que es la segunda Luna llena que ocurre en un mismo mes.

Pero hay más tipos como:



## Luna de Sangre

La Luna de Sangre ocurre cuando la Tierra se pone entre el Sol y la Luna, y proyecta su sombra sobre la Luna dándole un color rojizo.



## Superluna vs Microluna

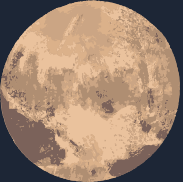
La Superluna ocurre cuando hay Luna llena y coincide con su momento más cercano a la Tierra, este punto se llama perigeo. Mientras que la Microluna ocurre cuando hay Luna llena y coincide con su momento más lejano a la Tierra, este punto se llama apogeo.

Aunque existen muchas leyendas sobre la Luna, siempre hay una explicación científica detrás de estos distintos tipos de Lunas.

Web:

<https://www.diainternacionalde.com/articulo/tipos-de-lunas>

Realizado por : Héctor Romeo



# INDICIOS DE VIDA EXTRATERRESTRE

**Astrónomos de Cambridge encuentran señales de vida en un planeta lejano llamado K2-18b**

Científicos descubren restos de un gas que producen micro-organismos marinos, en un planeta distante a 124 años luz de la Tierra.



Planeta K2-18b orbitando alrededor de una estrella enana roja



Telescopio James Webb de la NASA

El telescopio James Webb detectó dimetilsulfuro, un compuesto producido en la Tierra por algas marinas en K2-18b, un exoplaneta con una masa 8,6 veces mayor que la Tierra, clasificado como un mundo oceánico (Hycean), con una atmósfera rica en hidrógeno y la posible presencia de un océano de agua líquida. Se cree que se puede encontrar vida marina simple (como el fitoplancton), pero es muy improbable que exista vida inteligente en K2-18b.

## WEBGRAFÍA

- [Enlace 1](#)
- [Enlace 2](#)
- [Enlace 3](#)
- [Enlace 4](#)



## CONCLUSIÓN

Se trata de un gran descubrimiento ya que si confirmáramos la existencia de vida extraterrestre, significaría que no estamos solos en el universo, sino que formamos parte de algo más grande.

MARCOS  
CASTIÑEIRA





# ¿El ser humano nace malvado?

Una terapeuta llega a una conclusión tras analizar casos de asesinos.

La sociedad siempre se imagina a un asesino como un ser despreciable y sin sentimientos. Y tendemos a simplificar la tragedia como un acto cruel, sangriento y sin remordimientos. Sin embargo, Gwen Adshead, una terapeuta con más de 30 años de experiencia con criminales, no concuerda con este argumento.

La psiquiatra forense, Gwen Adshead ha tenido acceso a hablar con los criminales más notorios de Reino Unido. Y ha llegado a determinar que estos, no son genéticamente malos. En cambio, el comportamiento violento se deben a factores como el abuso infantil, el aislamiento y trastornos mentales desarrollados durante la infancia por experiencias traumáticas.



También habla de los asesinos en serie, diciendo que estos solo tienen problemas para empatizar con los demás y que buscan una manera de solucionar sus problemas con violencia.

Un ejemplo de como las situaciones y los traumas afectan al comportamiento de una persona son los hermanos Menéndez. Los hermanos que el 20 de Agosto de 1989 dispararon a sus padres con una escopeta. Durante el juicio los hermanos alegaron que sufrieron abusos sexuales por parte de su padre y que su madre nunca hizo algo al respecto. De este caso salieron dos bandos, los que decían que eran unos monstruos y los que pensaban que eran víctimas que temían por sus vidas.



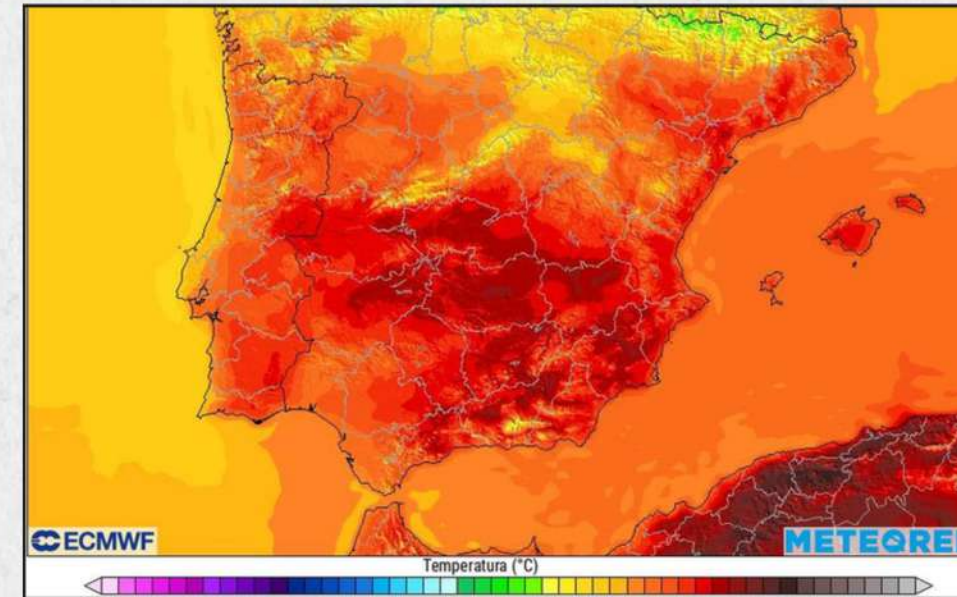
## **Conclusión:**

Los hermanos fueron condenados a cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional. El caso se hizo viral en las redes tras la serie de Netflix, haciendo que mucha gente no esté de acuerdo con la opinión del jurado, argumentando que son víctimas. Yo honestamente sí pienso que los hermanos Menéndez y muchos otros asesinos son culpables de sus actos ya que han asesinado a alguien, pero tenemos que tener en cuenta factores psicológicos. Ya que muchos de ellos no tienen una buena infancia o adolescencia, haciendo que sus cerebros no puedan comprender algunas cosas o no poder controlar sus emociones. Y yo creo que sí pueden arrepentirse de sus actos.



# EL OTOÑO SERÁ CÁLIDO Y POCO LLUVIOSO, DESPUÉS DEL VERANO MÁS CALUROSO DESDE QUE HAY REGISTROS

**El trimestre que abarca septiembre, octubre y noviembre, será más cálido de lo normal en toda España y poco probable que sea lluvioso, tras el verano más caluroso de la historia que arranca en 1961, por encima del de 2022, hasta ahora el más cálido.**



Probablemente este otoño será el más caloroso y seco debido a que este verano pasamos por 3 olas de calor: dos en la Península y Baleares, y una en Canarias, también estuvimos 2,1 grados superior al promedio de referencia. Las mayores anomalías, con más de 3 grados por encima de lo normal, se concentraron en el interior peninsular, especialmente en Galicia y en las dos mesetas. también Menos lluvia de lo normal en el oeste

Aunque en el caso de la lluvia no se ve un pico tan claro como en la temperatura, en el oeste y el centro de la Península y en las islas Canarias, lo más probable es que resulte un trimestre seco.

**En este contexto, el clima ha alertado de que las temperaturas alcanzadas en 2022 y 2025 son "comparables a las que los modelos climáticos preveían para mediados de siglo, lo que refuerza la evidencia de un calentamiento acelerado".**

*por Isabella*

# Los mayores monstruos del fondo del mar... tienen origen humano



**El pasado inconsciente amenaza el futuro**



**Un barril abandonado en el fondo marino frente a la  
costa de Los Ángeles.**



Estos vertidos, dejados por decisiones pasadas que ignoraron el medio ambiente, siguen amenazando la vida marina y recuerdan la urgencia de actuar.

En junio de 2025 se descubrieron miles de barriles radiactivos a 1000 km de las costas gallegas. Se estima que en el Atlántico norte podrían haber hasta 200 000 barriles arrojados entre 1946 y 1990. Este no es un caso aislado: frente a Los Ángeles, cientos de bidones con DDT, un pesticida prohibido en 2004, contaminan el mar.



Los barriles con residuos tóxicos encontrados en el mar demuestran que las decisiones del pasado siguen causando problemas hoy. Estos vertidos ponen en peligro la vida marina y recuerdan la necesidad de proteger mejor los océanos para que no vuelva a repetirse.

Enlace: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia>



# 5 MITOS DE LA CIENCIA



EXISTEN MUCHOS MITOS SOBRE LA CIENCIA QUE AÚN NOS CREEMOS, PERO QUE HACE MUCHO TIEMPO QUE DEJARON DE SER VERDAD, O NUNCA LO FUERON.

**USAMOS SOLO EL 10% DE NUESTRO CEREBRO**



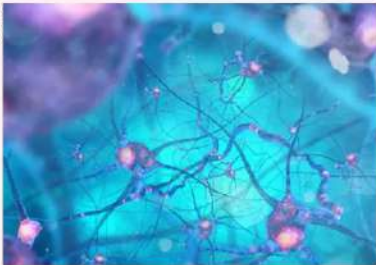
ESTE MITO ES SÚPER FAMOSO, PERO FALSO. NO EXISTE UNA PARTE "INACTIVA" DE NUESTRO CEREBRO. ESTUDIOS RECIENTES MUESTRAN QUE TODAS LAS ZONAS SE ACTIVAN, AUNQUE NO TODAS AL MISMO TIEMPO NI CON LA MISMA INTENSIDAD. ASÍ QUE SÍ, USAMOS MUCHO MÁS DEL 10 %, INCLUSO CUANDO ESTAMOS EN REPOSO.

**LOS ANTIBIÓTICOS SIRVEN PARA EL RESFRIADO**



LOS ANTIBIÓTICOS FUNCIONAN CONTRA BACTERIAS, NO CONTRA VIRUS. Y EL RESFRIADO COMÚN LO CAUSAN VIRUS. TOMARLOS CUANDO NO HACEN FALTA NO SOLO NO MEJORA LOS SÍNTOMAS, SINO QUE ADEMÁS PUEDE GENERAR RESISTENCIAS EN LAS BACTERIAS, LO CUAL ES PELIGROSO. PARA UN RESFRIADO, LO MEJOR ES DESCANSO, LÍQUIDOS Y TENER PACIENCIA.

**LAS NEURONAS NO SE REGENERAN**



DURANTE MUCHO TIEMPO SE CREYÓ QUE LAS NEURONAS ERAN "IRREEMPLAZABLES". ES VERDAD QUE LA MAYORÍA NO SE REGENERA FÁCILMENTE, PERO HOY SABEMOS QUE EN CIERTAS ZONAS DEL CEREBRO SÍ NACEN NUEVAS NEURONAS, INCLUSO EN PERSONAS MAYORES. HAY ESTUDIOS QUE MUESTRAN ESTA REGENERACIÓN HASTA EN PERSONAS DE 90 AÑOS. NUESTRO CEREBRO ES BASTANTE MAS DINÁMICO DE LO QUE SE CREE

**LOS AGUJEROS NEGROS ABSORBEN TODO**



SU GRAVEDAD ES FUERTE, SÍ, PERO SOLO CERCA DE ELLOS. DESDE LEJOS, SE COMPORTAN COMO CUALQUIER OTRO OBJETO CON LA MISMA MASA. ADEMÁS, NO SON PORTALES MÁGICOS NI SE PUEDE ATRAVESAR UNO SIN CONSECUENCIAS: LA INTENSA GRAVEDAD ESTIRARÍA CUALQUIER OBJETO, EN UN FENÓMENO LLAMADO "ESPAGUETIZACIÓN"

**SI TE PICA UN SERPIENTE, EXTRAE EL VENENO SUCCIONÁNDOLO**



ESTO ES PELIGROSO. SUCCIONAR NO ELIMINA EL VENENO DE FORMA EFECTIVA Y PUEDE EMPEORAR LA HERIDA O INTOXICAR A QUIEN LO HACE.

LO CORRECTO ES MANTENER LA CALMA, INMOVILIZAR LA ZONA Y ACUDIR RÁPIDO A URGENCIAS. NO USAR REMEDIOS FICITICIOS.



# VACUNAS PARA PECES

## ¿RIESGO EN EL PLATO O SALVAVIDAS DEL MAR?

La vacunación en la acuicultura, donde se crían peces para consumo, ha surgido como una alternativa a los antibióticos.

Las vacunas acuáticas funcionan similar a las humanas, preparando el sistema inmunológico de los peces sin causarles enfermedad. Se administran de diversas formas, como por inmersión en soluciones o incorporadas al alimento. Estas vacunas no dejan residuos peligrosos en el pescado y son controladas para garantizar que no afecten la seguridad del consumo humano. Vacunar a los peces no solo mejora la salud animal, sino que también reduce el uso de antibióticos, lo que combate la resistencia antimicrobiana.

La vacunación es una práctica efectiva y segura que beneficia tanto a los consumidores como al medioambiente.

