

Esto es lo que tu posición al dormir dice de tí

El Ciudadano · 11 de diciembre de 2015



¿Sabía usted que su posición al dormir puede revelar muchas cosas sobre su personalidad? Expertos en sueño han hecho extensas investigaciones respecto de las posiciones de dormir de la gente y de cómo pueden detectar detalles importantes sobre las diferentes personalidades.

De la misma forma en que su color favorito puede decir muchas cosas sobre su disposición, así también resulta ser la forma de dormir.

Ya sea si usted se encoje hacia la posición fetal mientras duerme, si se da vuelta sobre el estomago o si yace de espaldas, su posición al dormir puede dar una imagen bastante clara de la persona que usted realmente es.



EL TRONCO

Es la segunda posición más popular. Las personas que duermen de esta manera tienen su piernas rectamente extendidas y sus brazos descansando a los lados. Aunque esta posición parezca ser poco confortable y rígida, las personas que duermen así sorprendentemente tienen una personalidad opuesta a lo que se pensaría según la posición.

Los que toman la posición de tronco disfrutan de conversar con todo tipo de gente y poseen una naturaleza extrovertida, amable y despreocupada. Sin embargo, algunas veces pueden confiar demasiado fácil en otras personas.

EL ANHELANTE O EL ANSIA

La posición del ansia se parece mucho a la del tronco, sólo que los brazos están extendidos por los lados en vez de restar paralelos al cuerpo. No obstante las piernas todavía están estiradas y el cuerpo sigue de lado. Esta posición también se llama “La Momia”, ya que tiene un lejano parecido con una momia.

Los expertos en sueño opinan que los que duermen así poseen una disposición muy cálida y abierta, pero que son capaces de dejar que sus sospechas y su cinismo los mantengan alejados de formar relaciones muy íntimas. Toman demasiado tiempo para tomar decisiones importantes, pero cuando se han comprometido por una decisión, no cambiarán de opinión por ningún motivo.

Esta gente aparentemente posee un rasgo testarudo de mala naturaleza.

EL SOLDADO

Los soldados duermen totalmente sobre sus espaldas con sus piernas completamente extendidas y sus brazos descansando a los lados. Justo como tal vez se puede esperar, los durmientes soldados tienen un exterior muy fuerte y no les gusta hablar demasiado.

La gente que duermen en esta posición mantienen un estándar muy alto de ellos mismos y de los demás, disfrutan de un estilo de vida estructurado y reglamentada. Toman las cosas muy en serio y esperan mucho de ellos mismo y de los demás.

CAÍDA LIBRE

Alguien que duerme en posición de caída libre duerme sobre el estómago con su cabeza doblada a un lado y sus brazos abrazando a la almohada. Las personas que eligen esta forma de dormir se toman la vida con calma y tienen una personalidad muy juguetona y abierta. Aman ser divertidos y gozan de la compañía de otra gente y no les gusta estar atados a algún proyecto.

Mucha gente los consideraría como espíritus libres, aunque por dentro ellos en realidad se sienten ansiosos y desean estabilidad por sobre todo. Ellos pueden parecer muy directos y sin modales, pero no desean dañar a nadie. También les gusta tomar riesgos tanto como sea posible, pero tomando los consejos y las opiniones de otras personas muy en serio.

ESTRELLA DE MAR

La posición menos popular consiste en dormir de espalda con las piernas estiradas y levemente separadas, y los brazos doblados sobre la cabeza. Como se puede adivinar, gente que duerme así es muy abierta, son gente amable que desean ayudar a sus amigos de la manera que puedan. Son muy fieles, de confianza y ponen a sus amigos y a su familia por sobre todo lo demás. También son muy capaces de escuchar y entregan su completa atención si tienes algo en mente sobre lo que realmente necesitas hablar.

POSICIÓN FETAL

De acuerdo a las investigaciones, el 41 % de la gente toma esta posición, convirtiéndola en la posición más popular. Más del doble de las mujeres que de hombres tienden a dormir así, de acuerdo con el Doctor Chris Idzikowski,

especialista en sueño, uno de los directores del Servicio de Evaluación y Asesoramiento del Sueño en Londres y autor del libro “Aprenda a dormir bien” (Learn to Sleep Well).

Se piensa que la gente que duerme de esta manera tienen un exterior muy duro, pero realmente son amables y sensibles por dentro. Tienen una disposición tímida, tienden a meditar sobre los problemas y dejan que sus preocupaciones tomen el control de sus vidas de vez en cuando.

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestras vidas durmiendo, es por eso que la forma en que dormimos juega un gran rol en la visión general de nuestra personalidad y nuestros puntos de vista hacia la vida.

Fuente: [Sendero saludable](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)