

## ¿SABIAS QUE LA POSTURA EN QUE DUERMES HABLA MUCHO DE TI?

### Agarrado a la almohada y encogido

Es una variación de la posición fetal. Aquí la persona se agarra a la almohada en busca de una necesidad de compañía que le proporcione contacto físico, afecto y protección. Son personas que pueden sentirse solas y que están desanimadas interiormente, aunque no lo reconozcan exteriormente.

### La estrella de mar

Esta postura tiene una variante muy parecida que es la número tres, pero con los brazos hacia arriba rodeando la almohada. El que los brazos y piernas estén abiertos nos habla de apertura, de comunicación. Son optimistas, altruistas, amables, generosos con su escucha, tranquilos. Suelen ver la botella medio llena.

### Boca abajo

Dormir en esta postura está ligado a personas sociales, a menudo nerviosas, impulsivas y un poco cabezotas. Su impaciencia les lleva en ocasiones a la imprudencia, a no aceptar las críticas y a bloquearse ante situaciones complicadas. El detalle del tobillo cruzando la pierna habla del miedo a aceptar los posibles cambios.

### Boca abajo piernas y brazos cruzados

Es una postura poco frecuente y nos habla de personas cerradas, introvertidas, con miedo a relacionarse y al contacto físico. Tienen el complejo isla y son celosas de su intimidad. Se sienten solas y les resulta difícil salir de su burbuja. Tienen al resentimiento y les cuesta expresar sus emociones.

### Muchas almohadas

No es muy común, pero las personas que adoptan esta postura son inquietas, nerviosas y están en continua búsqueda de apoyo, pues tienen la necesidad de ser protegidas. Nos situamos así en la cama cuando en nuestra vida estamos desequilibrados de alguna manera y nos sentimos perdidos.

### Boca arriba

Las personas que duermen de esta manera tienen un carácter racional, controlador, están seguras de sí mismas y son desconfiadas. Racionalizan los sentimientos propios y ajenos. Tienen dificultad para mostrar sus emociones ante los otros, pues son reservados y exigentes, y además son muy curiosos y buenos observadores.

### Posición fetal

Esta postura la adopta la mayoría de la población. Identifica a personas que tienden a exteriorizar dinamismo, seguridad y confianza, pero que en realidad no son tan seguros como quieren hacer mostrar a los demás. Más bien son sensibles, tímidos y reservados. Su característica es la supervivencia a base de ocultar su vulnerabilidad.

### El soldado

Como soldados, estas personas son disciplinadas, reservadas, normativas, introvertidas y se sienten seguras con la norma. Las piernas y los brazos pegados denotan cierre, no quieren que nada exterior entre en ellos. Son perfeccionistas, poco tolerantes con los demás y con cierta tendencia a la rigidez mental.

### De lado con los brazos pegados al cuerpo

Los que adoptan esta postura al dormir suelen ser personas bastante sociales a las que les gusta estar en grupo y se integran bien. De buen carácter, les horrorizan las discusiones y huyen en todo momento de los conflictos y las confrontaciones. Son muy confiados y pecan de ingenuos

Cuéntanos cómo duermes en [dormir.salud@gmail.com](mailto:dormir.salud@gmail.com) y déjanos cuidar de tu sueño.  
Te ayudamos a dormir bien, para vivir mejor.

