

Un clásico mendocino: Qué significa dormir siesta todos los días, según una experta

12/01/2025



Dormir la siesta es una práctica común en Mendoza y para algunas personas es una necesidad diaria que les permite **recuperar energías**. Sin embargo, desde la perspectiva de la **psicología**, llevar adelante este hábito todos los días puede revelar aspectos interesantes sobre la salud mental, el estilo de vida y las emociones.

La siesta como indicador de descanso insuficiente

La necesidad diaria de una siesta puede ser un **reflejo de un descanso nocturno inadecuado**. Si no se logra un sueño reparador durante la noche, el cuerpo y la mente buscan compensar esta falta de energía durante el día. Los psicólogos indicaron que esto puede estar relacionado con trastornos del

sueño, como el insomnio, o con un horario de vida que no respeta las necesidades biológicas de descanso.



Desde una perspectiva positiva, una siesta corta (de 20 a 30 minutos) puede mejorar la concentración, el estado de ánimo y la memoria. (Foto: Adobe Stock).

A su vez, desde una perspectiva positiva, una siesta corta (de 20 a 30 minutos) puede **mejorar la concentración**, el **estado de ánimo** y la **memoria**. Algunos estudios señalaron que el sueño diurno ayuda a reducir los niveles de estrés y recargar la energía mental, especialmente en personas que llevan un ritmo de vida acelerado o que enfrentan altas demandas emocionales.

¿Es siempre saludable dormir la siesta?

Si bien las siestas tienen beneficios, dormir más de lo recomendado durante el día puede ser una señal de alerta en términos psicológicos. Los expertos señalan que puede estar vinculado con **emociones** como el **aburrimiento** o la **ansiedad**, ya que algunas personas utilizan el sueño como un mecanismo de escape para evitar enfrentar problemas o situaciones que les generan malestar.



Una de las recomendaciones es evitar siestas largas durante el día. (Foto: Adobe Stock).

Siesta y estilo de vida

El hábito de dormir siesta todos los días también puede estar relacionado con la **estructura de la jornada**. En culturas donde las jornadas laborales se dividen entre la mañana y la tarde, como en países mediterráneos o latinoamericanos, la siesta forma parte de una tradición. En estos contextos, no necesariamente tiene connotaciones negativas, sino que puede ser una herramienta para mejorar el rendimiento y el bienestar general.

Fuente: TN