



Retirar las sábanas: El impacto del sueño en las relaciones de pareja

Wendy M. Troxel, PhD, titular en ciencias del comportamiento, RAND y autora de *Sharing the Covers: Guía de la pareja para dormir mejor*

La mayoría de la gente sabe que dormir bien es esencial para la salud. Sin embargo, pocos se plantean cómo puede afectar el sueño a las relaciones sentimentales. Las investigaciones han descubierto que dormir en la misma cama puede afectar a la salud de la relación.

Mi sueño es tu sueño

Cuando las parejas duermen en la misma cama, sus patrones de sueño se vuelven interdependientes. Incluso pueden sincronizarse. Los estudios indican que hasta un 30% de la calidad del sueño de una persona (o de la falta de sueño) depende del sueño de su pareja.¹ Además, los estudios han descubierto un alto nivel de sincronía en los patrones de sueño de las parejas. Estas sincronías pueden producirse minuto a minuto a lo largo de la noche.^{2,3} Esto demuestra lo profundamente conectado que está el sueño de la pareja. También pone de relieve cómo el sueño de un miembro de la pareja puede influir en el del otro.

Compartir cama: ¿Norma social o ciencia?

Los patrones de sueño de las parejas se convierten a menudo en un tema candente para los medios de comunicación. En particular, a la gente le encanta discutir si las parejas eligen dormir en la misma cama o en camas separadas. ¿Por qué suscita tanto interés? Probablemente porque incide en la presión social que rodea al concepto de compartir la cama (la cama conyugal o compartida).

Sin embargo, la presión en torno a compartir cama se basa en gran medida en creencias y normas sociales. No se basa en pruebas científicas sólidas. Dormir en la misma cama no garantiza el éxito de la relación (¡ojalá fuera tan fácil!). Del mismo modo, es un error pensar que dormir separados significa que la relación está fracasando. Dormir separados se ha denominado "divorcio del sueño". Este término es especialmente problemático. Enmarcar la elección de dormir separados con la palabra "divorcio" implica algo negativo y perturbador. Tiene connotaciones de ruptura de la relación. Sin embargo, puede que no sea así. Dormir separados puede ser la decisión de una pareja de dar prioridad a su propia salud y bienestar.





¿Juntos o separados?

Hay razones válidas para que las parejas duerman en la misma cama:

- Conexión emocional
- Seguridad
- Confort
- Problemas de salud
- Descansan mejor juntos

Por el contrario, hay razones para dormir separados:

- Horarios de sueño y vigilia diferentes
- Preferencias por diferentes entornos para dormir (por ejemplo, una persona siempre tiene calor mientras que la otra siempre tiene frío).
- Niños y/o mascotas
- Trastornos del sueño
- Uno de los miembros de la pareja tiene un sueño especialmente ligero y se despierta al menor movimiento.

Si las parejas no duermen bien juntas en la misma cama, puede ser beneficioso explorar diferentes disposiciones para dormir.

Dormimos un tercio de nuestra vida. Es una parte importante de nuestra existencia compartida como pareja. La forma en que las parejas deciden pasar este tiempo -juntos o separados- es una decisión personal. Lo ideal sería tomar esta decisión juntos. El enfoque más eficaz implica una toma de decisiones compartida y una comunicación abierta y honesta. Es especialmente importante que las parejas que deciden dormir separadas mantengan una comunicación abierta sobre su decisión. Es crucial asegurarse de que ambos miembros de la pareja se sienten cómodos con el acuerdo. Además, es importante mantener la intimidad y la cercanía física, aunque estos momentos no se produzcan a la hora de dormir.

La ciencia dice que dormir es clave

¿Qué demuestra la ciencia? Dormir es crucial para mantener relaciones sanas, independientemente de si las parejas deciden dormir juntas o separadas. Las investigaciones han demostrado que el sueño influye significativamente en nuestras emociones, habilidades comunicativas, capacidad para resolver problemas y empatía. Todas estas cosas son componentes críticos de las relaciones fuertes.⁴⁻⁶ Sacrificar el sueño puede perjudicar estas habilidades cruciales de la relación.

En conclusión, no existe una estrategia de sueño única para las parejas. Sin embargo, todas las parejas deberían dar prioridad a dormir bien. Un sueño saludable puede fortalecer las relaciones, mientras que las noches en vela pueden provocar conflictos en la relación.



Referencias

1. Meadows R, Arber S, Venn S, Hislop J, Stanley N. Exploring the interdependence of couples' rest-wake cycles: An actigraphic study. *Cronobiología Internacional*. 2009;26(1):80-92.
2. Gunn HE, Buysse DJ, Hasler BP, Begley A, Troxel WM. Sleep Concordance in Couples is Associated with Relationship Characteristics. *Sleep*. 2015;38(6):933-939.
3. Gunn HE, Buysse DJ, Matthews KA, Kline CE, Cribbet MR, Troxel WM. Sleep-Wake Concordance in Couples Is Inversely Associated With Cardiovascular Disease Risk Markers. *Sleep*. 2017;40(1).
4. Gordon AM, Chen S. The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights? *Ciencia psicológica social y de la personalidad*. 2014;5(2):168-175.
5. McGlinchey EL, Talbot LS, Chang K-h, Kaplan KA, Dahl RE, Harvey AG. The Effect of Sleep Deprivation on Vocal Expression of Emotion in Adolescents and Adults. *Sleep*. 2011;34(9):1233-1241.
6. Troxel WM. It's more than sex: exploring the dyadic nature of sleep and implications for health. *Psychosom Med*. 2010;72(6):578-586.

