

Se sentirá mejor después de una buena noche de sueño. De verdad.

Candice Alfano, PhD, DBSM (Departamento de Psicología, Universidad de Houston)

En un momento u otro, a la mayoría de nosotros nos han dicho que nos sentiremos mejor después de dormir bien. Es posible que le hayan dado este consejo tras recibir una noticia desagradable, al enfrentarse a un problema o una situación difícil, o después de sufrir una gran decepción. También es probable que este consejo haya venido de un amigo o familiar afectuoso que esperaba proporcionarle algo de apoyo. Resulta que este consejo es más que un apoyo: ¡está respaldado por la ciencia!

Nuestros problemas no desaparecerán por arte de magia después de dormir una noche entera (¿no sería estupendo que así fuera?). Sin embargo, seremos más capaces de gestionar nuestras emociones y los retos del día a día. De hecho, el sueño tiene bastante poder sobre nuestra vida emocional.¹

Hemos aprendido cómo afecta el sueño a nuestra salud emocional gracias a investigaciones que limitan ("restricción") o eliminan ("privación") el sueño durante una o dos noches. En un conocido estudio², se dividió aleatoriamente en grupos a los participantes adultos jóvenes. Un grupo recibió una noche completa de sueño. El otro grupo pasó toda la noche despierto. Al día siguiente, todos los participantes se tumbaron en un escáner cerebral y vieron imágenes emocionales. Al ver imágenes negativas, los participantes que permanecieron despiertos toda la noche mostraron un gran aumento de la actividad en una pequeña estructura cerebral llamada amígdala, en comparación con los participantes que durmieron.

La amígdala controla la intensidad con la que reaccionamos a la información emocional. Este estudio demostró que la amígdala era menos capaz de comunicarse con la corteza prefrontal en el grupo que permaneció despierto. La corteza prefrontal es la región del cerebro que nos ayuda a controlar nuestro comportamiento en situaciones emocionales.

Así pues, la pérdida de sueño no sólo nos hace más reactivos emocionalmente, sino que también reduce nuestra capacidad para gestionar las emociones. ¿Qué significa esto? Esta relación se observa muy claramente en los niños.



La pérdida de sueño tiene un efecto similar, quizá incluso mayor, en las emociones de los niños. Todos los padres de niños pequeños saben que una siesta perdida o una mala noche de sueño suelen ir seguidas de una rabieta o una "crisis emocional". Mi equipo de investigación completó un estudio que captó el impacto negativo de la pérdida de sueño en los niños.³

En este estudio, niños en edad escolar experimentaron dos noches de sueño reducido. A continuación, examinamos su capacidad para suprimir o controlar sus respuestas emocionales mientras veían películas emotivas. ¿Cómo? Se utilizó la arritmia sinusal respiratoria (RSA), una medida objetiva de la regulación de las emociones.

Se cree que ante el estrés o un acontecimiento emocional, una disminución de la RSA refleja una respuesta saludable y adaptativa. Sin embargo, nuestros resultados mostraron que los niños que habían dormido poco tenían un aumento de la RSA cuando veían películas emocionales (independientemente de si el contenido era positivo o negativo). Esto sugiere que a los niños les resultaba mucho más difícil controlar sus emociones cuando no dormían lo suficiente.

Los seres humanos intentamos gestionar nuestras respuestas emocionales de muchas maneras. Por un lado, podemos simplemente suprimirlas. Otras formas son dar un largo paseo al aire libre, ir al gimnasio o llamar a un amigo para intentar mejorar el mal humor. Por desgracia, si no ha dormido lo suficiente, es probable que estas estrategias no le ayuden a sentirse mejor. Esto se debe en parte a que la somnolencia hace que estés menos motivado y tengas menos energía para todo tipo de actividades (físicas y sociales).⁴ Un estudio descubrió que después de dormir sólo 4 horas, los adultos jóvenes estaban menos motivados para buscar interacciones sociales con otras personas en comparación con los que dormían 8 horas.⁵ Esto se debe en parte a que dormir poco reduce las emociones positivas (¡incluso durante acontecimientos positivos!).⁶ De hecho, cada vez hay más pruebas de que dormir mal afecta más a nuestras emociones positivas que a las negativas.⁷ Por lo tanto, incluso si eres capaz de ir al gimnasio o pasar tiempo con un amigo, si no has dormido lo suficiente, estas actividades serán menos agradables. ¿Por qué son tan importantes las emociones (y cómo las gestionamos)?

Seamos o no conscientes de las emociones, siempre están presentes. Las emociones actúan como señales importantes. Gobiernan nuestras decisiones cotidianas, desde las más pequeñas (como qué cenamos) hasta las que nos cambian la vida (como con quién nos casamos). Sin embargo, no todas las emociones que sentimos son útiles. Muchas emociones no son útiles. Estas emociones inútiles deben regularse en lugar de expresarse para evitar algún tipo de daño (como ser grosero con tu jefe cuando estás enfadado por tener que trabajar hasta tarde).



En última instancia, la investigación ofrece una posible respuesta a cómo la capacidad de gestionar eficazmente nuestras emociones influye en los resultados académicos, laborales, deportivos y sociales. Por eso es importante ser conscientes de todos los factores que influyen en nuestras emociones y en nuestra capacidad para gestionarlas eficazmente.

Cualquier cosa que interfiera en nuestra capacidad para gestionar eficazmente nuestras emociones puede tener consecuencias negativas. No dormir lo suficiente encabeza esta lista. Por lo tanto, ¡es hora de dar prioridad al sueño!

Referencias

1. Palmer CA, Alfano CA. Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review. *Revisiones de medicina del sueño*. 2017;31:6-16.
2. Yoo SS, Gujar N, Hu P, Jolesz FA, Walker MP. The human emotional brain without sleep-a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*. 2007;17(20):R877-8
3. Alfano CA, Bower JL, Harvey AG, Beidel DC, Sharp C, Palmer CA Sleep restriction alters children's positive emotional responses, but effects are moderated by anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020;61(10):1150-1159
4. Axelsson J, Ingre M, Kecklund G, Lekander M, Wright KP, Sundelin T. Sleepiness as motivation: a potential mechanism for how sleep deprivation affects behavior. *Sleep*. 2020;43(6):zsz291.
6. Palmer CA, John-Henderson NA, Bawden H, Massey A, Powell SL, Hilton A, Carter JR Sleep restriction reduces positive social emotions and desire to connect with others. *Sleep*. 2023;46(6):zsac265.
5. Sin NL, Wen JH, Klaiber P, Buxton OM, Almeida DM. Sleep duration and affective reactivity to stressors and positive events in daily life. *Health Psychology*. 2020;39(12):1078-1088.
7. Palmer CA, Bower JL, Cho KW, Clementi MA, Lau S, Oosterhoff BJ, Alfano CA. Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over fifty years of experimental research. *Psychological Bulletin*. En prensa.