

Asociación entre relaciones románticas y la calidad de sueño percibida por jóvenes universitarios

Sustentación Trabajo de Grado

Carlos Mario Echeverría Palacio, MD

Programa de Especialización en Epidemiología

Universidad del Rosario – Universidad CES



Grupo Investigador

- Claudia Talero Gutiérrez, MD (Investigadora Principal)
- Isabel Pérez Olmos, MD
- Milciades Ibáñez Pinilla
- Carlos Mario Echeverría Palacio, MD
- Carlos Felipe Durán Torres
- Andrés Francisco Vásquez Perdomo
- Nicole Motta Rojas
- Luisa María Díaz Galindo

**Grupo de Investigación en Neurociencia de la Universidad del
Rosario – NEUROS**

Líneas de investigación en Neurociencia Cognitiva y
Neurociencia del Comportamiento



Presentación

- Contexto - Problema
- Pregunta de Investigación
- Objetivos
- Metodología
- Resultados
- Discusión
- Conclusiones



CONTEXTO



Adolescencia

- Infancia → Adultez
- Transición fisiológica
- Cambios biológicos y psicosociales
- Relaciones interpersonales
 - Entorno familiar
 - Entorno Social

Adolescencia Temprana:
10 – 13 años

Adolescencia Mediana:
13 – 17 años

Adolescencia Tardía:
18 - 20 años

Adolescencia Psicosocial:
Hasta los 25 años



El sueño en la adolescencia

- Patrón infantil → Patrón Adulto
- Factores condicionantes
 - Variables fisiológicas – influjo hormonal
 - Dinámica Psicosocial
 - Estados emocionales
 - Tristeza
 - Ansiedad
 - Euforia

Relaciones sentimentales románticas y adolescencia



ANNUAL REVIEWS **Further**

Click here for quick links to Annual Reviews content online, including:

- Other articles in this volume
- Top cited articles
- Top downloaded articles
- Our comprehensive search

Adolescent Romantic Relationships

W. Andrew Collins,¹ Deborah P. Welsh,² and Wyndol Furman³

¹Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota 55455-0345; email: wcollins@umn.edu

²Department of Psychology, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee 37996-0900; email: dwelsh@utk.edu

³Department of Psychology, University of Denver, Denver, Colorado 80209; email: wfurman@nova.psych.du.edu

by Universidad del Rosario on 07/11/12. For personal use only.

Annu. Rev. Psychol. 2009.60:631-52

The *Annual Review of Psychology* is online at psych.annualreviews.org

This article's doi:
10.1146/annurev.psych.60.110707.163459

Copyright © 2009 by Annual Reviews.
All rights reserved

0066-4308/09/0110-0631\$20.00

Key Words

adolescence, contexts, peers, development

Abstract

In this article, we review theoretical and empirical advances in research on romantic relationships between age 10 and the early twenties. First, we describe key themes in this area of research. Next, we briefly characterize the most influential theoretical formulations and distinctive methodological issues. We then describe research findings regarding pertinent social and developmental processes. We summarize the extensive findings on relationships with parents and peers as a context for romantic relationships. Finally, we characterize the growing evidence that adolescent romantic relationships are significant for individual adjustment and development, and we note promising directions for further research.



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Relaciones sentimentales románticas y adolescencia

The term “romantic relationships” refers to mutually acknowledged ongoing voluntary interactions. Compared to other peer relationships, romantic ones typically have a distinctive intensity, commonly marked by expressions of affection and current or anticipated sexual behavior. This definition applies to same-gender, as well as mixed-gender, relationships.

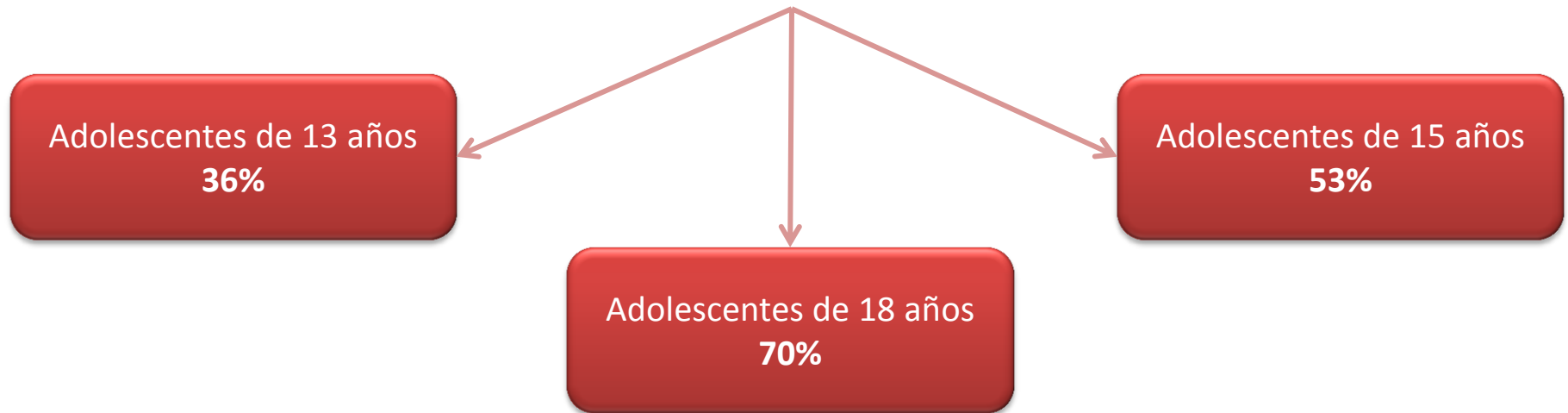
Interacción voluntaria

Expresiones de afecto

Conducta Sexual

Relaciones sentimentales románticas y adolescencia

Adolescentes que reportaron haber estado en por los menos una relación sentimental romántica en los últimos 18 meses



Relaciones sentimentales románticas y calidad de sueño



Journal of Adolescent Health 41 (2007) 69–76

JOURNAL OF
ADOLESCENT
HEALTH

Original article

Romantic Love, Hypomania, and Sleep Pattern in Adolescents

Serge Brand, Ph.D.,* Matthias Luethi, B.Sc., Anina von Planta, Martin Hatzinger, M.D.,
and Edith Holsboer-Trachsler, M.D.

Psychiatric University Clinics Basel, Depression Research Unit, Basel, Switzerland

Manuscript received September 14, 2006; manuscript accepted January 17, 2007

Abstract:

Purpose: To examine the impact of early-stage intense romantic love on sleep, daytime functioning and self-worth, adolescents in early-stage intense romantic love were compared to controls. In adolescence, falling in love is an important prerequisite for acquiring psychosocial and psychosexual skills. Early-stage intense romantic love involves physiological, cognitive, emotional, and behavioral dimensions: increased arousal, persistent thoughts for the beloved person, feelings of overwhelming joy, and efforts to sustain proximity to the person loved are prominent features of adolescents in a state of intense romantic love. The stage is comparable to a hypomanic-like state. However, no research has addressed this issue. Furthermore, no data are available with respect to sleep and sleep-related dimensions such as mood.

Method: One hundred seven adolescents (mean age: 17.98 years \pm 1.33) took part in the study; 60 of them indicated they had recently fallen in love and experienced intense romantic love, 47 had a longer-lasting relationship or were singles. Following a screening interview for psychiatric disorders, participants completed questionnaires related to hypomania and sleep habits. Additionally, they completed a sleep log for seven consecutive nights.

Results: Compared to controls, adolescents in early-stage intense romantic love had increased scores on a hypomania scale, and recorded increased positive mood states in the mornings and in the evenings. These adolescents also recorded fewer hours of sleep with increased subjective sleep quality, lowered daytime sleepiness, and heightened concentration during the day.

Conclusions: In adolescence, early-stage intense romantic love is comparable to a hypomanic state. This state is also reflected in altered sleep patterns, mood, and daytime functioning. Consequently, to not bias data in research with adolescents, current stage of love should be taken into account. © 2007 Society for Adolescent Medicine. All rights reserved.

Keywords:

Adolescents; Early-stage intense romantic love; Hypomania; Mood; Sleep patterns



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Relaciones sentimentales románticas y calidad de sueño

Table 2

Descriptive and statistical overview of sleep-related data derived from daily sleep log filled out for seven consecutive days and nights, evening and morning ratings

	ESIRL		CG		t-tests		
	M	SD	M	SD	T	df	<i>p</i>
Daily sleep log; evening rating							
Daytime sleepiness	3.80	1.46	4.83	1.25	3.85	105	.000*
Concentration	3.48	1.37	4.42	1.33	3.57	105	.001*
Mood	2.99	1.70	4.08	1.79	3.23	105	.001*
Physical activity	4.30	1.50	5.18	1.37	3.13	105	.002*
Physical relaxation	3.48	1.42	4.03	1.30	2.07	105	.041
Daily sleep log; morning rating							
Sleep quality	2.98	1.48	3.85	1.70	2.82	105	.006*
Feeling of relaxation	3.73	1.50	4.45	1.49	2.51	105	.014*
Mood	3.06	1.87	4.25	2.07	3.01	105	.001*
Sleep onset latency (minutes)	15.80	11.07	17.87	10.15	0.99	105	.323
Total sleep time of whole week (hours)	6.95	1.17	8.07	0.73	5.76	105	.000*

Except for sleep onset latency (minutes) and total sleep time for the whole week (hours), a low mean score (arbitrary units) means that the dimension is more pronounced, e.g., adolescents with 3.54 points have less daytime sleepiness than those with 5.11 points.

ESIRL = early-stage intense romantic love (N = 60); CG = control group (n = 47).

* Significant *p*-values with Bonferroni-Holm correction.

Relaciones sentimentales románticas y calidad de sueño

International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 2011; 15: 164–170

informa
healthcare

ORIGINAL ARTICLE

In female adolescents, romantic love is related to hypomanic-like stages and increased physical activity, but not to sleep or depressive symptoms

HAFEZ BAJOGHLI¹, NARGES JOSHAGHANI¹, MOHAMMAD REZA MOHAMMADI¹,
EDITH HOLSBOER-TRACHSLER² & SERGE BRAND²

¹*Psychiatry & Psychology Research Center (PPRC), Roozbeh Hospital, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran,* and ²*Psychiatric Hospital of the University of Basel, Depression and Sleep Research Unit, Basel, Switzerland*

Abstract

Objective. Experiencing romantic love is important in individual development. Little is known about romantic love among adolescents in non-Western countries. The aim of the present study was therefore to explore romantic love among Iranian female adolescents. *Methods.* Eighty-six females (mean age: 17.97 years) took part in the study; 38 of them (44%) indicated they were experiencing romantic love at the time of survey, and 48 (56%) indicated they were not in love. Participants completed questionnaires related to affective states and physical activity, and a sleep log for seven consecutive nights. *Results.* Compared to controls, participants in love had higher scores for hypomanic-like states, positive mood, physical activity, but not for better sleep quality or for depressive symptoms. *Conclusions.* Against expectations, hypomania scores increased with the duration of the romantic relationship, suggesting that culture-related issues might shape the way romantic love may be experienced.

Key Words: *Romantic love, hypomania, female adolescents, sleep, physical activity*



Relaciones sentimentales románticas y calidad de sueño

Table I. Sleep log variables: descriptive and inferential statistics for female adolescents experiencing romantic love ($n = 38$; target group) and female adolescents not experiencing romantic love ($n = 48$).

	Groups		Statistical comparison	
	Target group	Control group	<i>U</i> -test	
	$n = 38$	$n = 48$	<i>Z</i>	<i>P</i>
Morning ratings				
Mood	4.90 (1.47)	4.72 (1.34)	0.74	0.46
Sleep quality	4.74 (1.49)	4.45 (1.46)	0.98	0.33
Sleep onset latency (min)	19.62 (18.03)	23.77 (27.65)	0.39	0.70
Number of awakenings after sleep onset	0.60 (0.76)	0.47 (0.72)	0.60	0.55
Sleep period time (h)	7.34 (1.49)	7.18 (1.15)	0.04	0.97
Evening ratings				
Mood	4.89 (1.41)	4.21 (1.56)	2.09	0.04
Concentration during the day	4.87 (1.21)	4.27 (1.16)	2.23	0.03
Tiredness during the day	4.05 (1.39)	3.76 (1.50)	1.17	0.24

For mood, sleep quality, and concentration during the day, higher scores are more positive. For tiredness, higher scores reflect less tiredness. All values are means (with standard deviations in parentheses).

Aproximaciones

ORIGINAL

Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh

F. Escobar-Córdoba, J. Eslava-Schmalbach

COLOMBIAN VALIDATION OF THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

Summary: Introduction. Many studies establish an elevated frequency of sleep disorders. The prevalence during life is of 35%. This situation has led to develop a great number of instruments with the intention to evaluate better these alterations. Nevertheless, the majority lacks a suitable and national validation. Buysse et al designed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) considered the most able instrument to establish the quality of the sleep. This has been used and validated widely. Nor it exists a version validated to the Castilian for Colombia, nor similar instruments that allow making studies in sleep. Aim. Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Colombia (ICSP-VC). Subjects and methods. Experts consensus for face validity, pilots studies for evaluating understanding of the questionnaire, with double interview method. Evaluation of internal consistency. Results. Internal consistency was Cronbach's alpha = 0.78. There were different scores between subjects that mentioned some subjective sleep disturbance (U Mann Whitney $z = -5.635$, $p = 0.000$), between them that qualify as 'so bad' or not their sleep quality (U Mann Whitney $z = -2.90$, $p = 0.0037$), between they that were consuming or not, habitually hypnotics (U Mann Whitney $z = -4.289$, $p = 0.0000$) and between they that referred conciliation insomnia or not (U Mann Whitney $z = -4.769$, $p = 0.0000$). There were clinical differences in ICSP-VC scores between adult older and younger (U Mann Whitney $z = -1.926$, $p = 0.0542$). There were not differences by gender. Subjects with extreme values scores had clinical differences with others. Conclusions. ICSP-VC is a valid version of PSQI useful for studying sleep disorders. [REV NEUROL 2005; 40: 150-5] Key words. Colombia. Diagnosis. Methodology: Scales. Sleep. Sleep quality. Validation studies.

Rev. salud pública. 9 (4):558-567, 2007

Validación de la Escala de Somnolencia de Epworth

Validating the Epworth sleepiness scale

Heydy Luz Chica-Urzola, Franklin Escobar-Córdoba y Javier Eslava-Schmalbach

Departamento de Psiquiatría. Instituto de Investigaciones Clínicas Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. feescobar@bt.unal.edu.co

Recibido 24 Enero 2007/Enviado para Modificación 5 Agosto 2007/Aceptado 25 Septiembre 2007

Artículos originales

Sleep quality perception in youth population

Percepción de calidad de sueño en jóvenes

Percepção da qualidade do sono em jovens

Isabel Pérez-Olmos MD, MSc.¹, Jairo Muñoz-Delgado PhD.², Rodrigo González-Reyes MD, PhD.¹,
Claudia Talero-Gutiérrez MD¹

Recibido: agosto 26 de 2011 • Aprobado: febrero 14 de 2012.

Quote this article: Pérez-Olmos I, Muñoz-Delgado J, González-Reyes R, Talero-Gutiérrez C. Sleep quality perception in youth popula¹
Rev. Cienc. Salud 2012; 10 (1):7



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Aproximaciones

Facultad de Psicología - UBA / Secretaría de Investigaciones / XI Anuario de Investigaciones / Año 2004

SUSAN S. HENDRICK *Texas Tech University*

EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS DE APEGO EN ADULTOS

ASSESSMENT OF ADULTS ATTACHMENT STYLES

Casullo, María Martina¹; Fernández Liporace, Mercedes².

A Generic Measure of Relationship Satisfaction

Journal of Personality and Social Psychology
1970, Vol. 16, No. 2, 265-273

MEASUREMENT OF ROMANTIC LOVE¹

ZICK RUBIN²

Department of Social Relations, Harvard University

Article

JSPR

Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis

James M. Graham
Western Washington University, USA

Journal of Social and
Personal Relationships
28(6) 748-771
© The Author(s) 2011
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0265407510389126
spr.sagepub.com

 SAGE



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN



Pregunta de investigación

¿Existe asociación entre las relaciones sentimentales románticas y la calidad de sueño percibida, en una población de jóvenes universitarios entre 18 y 25 años estudiantes de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud en 2012-2013?



OBJETIVOS



Objetivo General

Determinar la asociación existente entre las relaciones sentimentales románticas y sus características con respecto a la calidad de sueño percibida por la población de estudiantes entre 18 y 25 años de edad, pertenecientes a la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario en 2012-2013.



Objetivos Específicos

- Caracterizar la población de estudiantes entre 18 y 25 años pertenecientes a los programas de pregrado Medicina, Fisioterapia, Psicología, Terapia Ocupacional de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud en 2012-2013.
- Estimar la prevalencia de las relaciones sentimentales románticas en una población de estudiantes universitarios adolescentes (entre 18 y 20 años de edad) y adultos jóvenes (entre 21 y 25 años de edad).

Objetivos Específicos

- Determinar la percepción de calidad del sueño en estudiantes universitarios adolescentes y adultos jóvenes.
- Describir las características del estado de enamoramiento en los participantes que se encuentran en una relación sentimental.

Objetivos Específicos

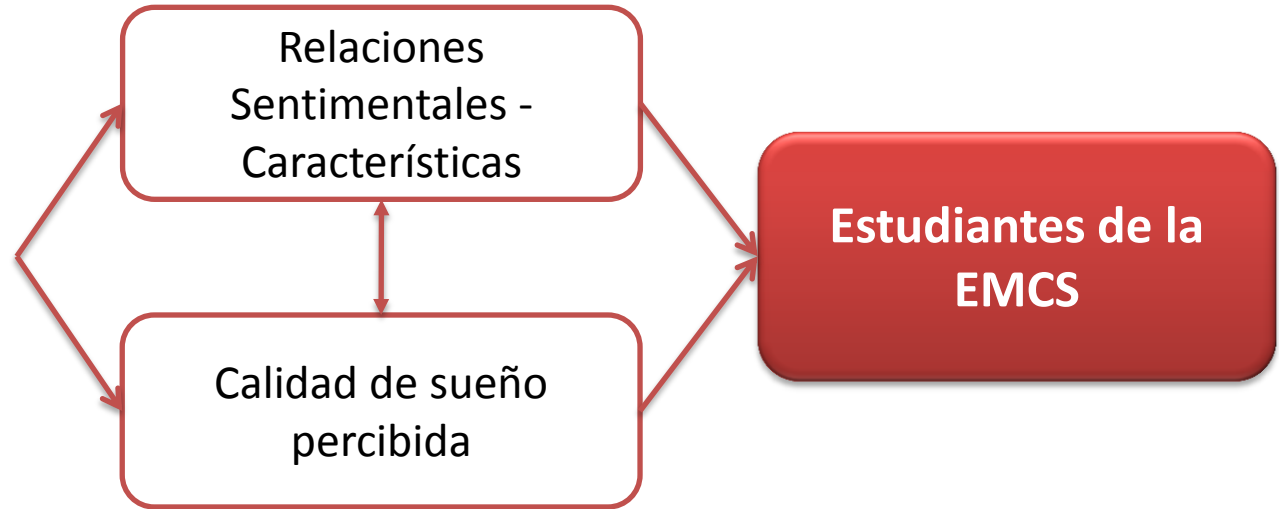
- Comparar la calidad de sueño percibida por los estudiantes que se encuentran en una relación sentimental con respecto a aquellos que no tienen una.
- Determinar la asociación existente entre las características de la relación sentimental y la calidad de sueño percibida.

METODOLOGÍA



Diseño

Estudio tipo
cross sectional



Diseño

Hipótesis

- Ho: La calidad de sueño percibida por los estudiantes que están en una relación sentimental es similar a la de lo que no lo están
- Ha: Los jóvenes que se encuentran en una relación perciben una calidad de sueño diferente a aquellos que no lo están.

Diseño

Hipótesis

- Ho: No existe asociación entre las características de las relaciones sentimentales y la calidad de los sueños percibida por los jóvenes.
- Ha: Las características de las relaciones sentimentales se asocian a la calidad de sueño que los jóvenes perciben.



Población

Población blanco

Estudiantes de los programas de pregrado de la EMCS-UR en 2012-II

Población accesible

Estudiantes matriculados en 2012-II según los listados proporcionados por Secretaría Académica

Población elegible

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de selección

Inclusión

- Estudiantes matriculados EMCS, 2012-II
- 18 a 25 años
- Asistencia semanal a la Quinta de Mutis (mínimo)

Exclusión

- Trastornos de sueño
- Medicación que altere el ritmo circadiano
- Estudiantes que no diligenciaran correctamente los cuestionarios.
- Estudiantes que no completaran el diario de sueño.

Diseño muestral

- Muestreo probabilístico estratificado aleatorio con asignación proporcional

Programa Académico

Género

- Marco muestral: listados proporcionados por la Secretaría Académica de la EMCS

Tamaño de la muestra

- 70% - Prevalencia relaciones sentimentales románticas
- 4% - Precisión
- 95% - Confianza
- 10% - Ajuste de pérdidas
- Poder de las asociaciones calculado *post hoc*

Tamaño mínimo requerido:
403 estudiantes

Tamaño mínimo ajustado:
434 estudiantes

Tamaño de la muestra

- Poder *post hoc* de las asociaciones

Buen sueño

Apego temeroso:
79,22%

Atracción: **81,13%**

Nivel de satisfacción:
86,8%

Apego ansioso: **97,6%**

Apego evitativo:
98,9%

Tamaño de la muestra

- Poder *post hoc* de las asociaciones

Sensaciones negativas al despertar

Apego ansioso:
79,32%

Nivel de satisfacción:
87,7%

Apego evitativo:
99,17%

Apego temeroso:
99,48%

Tamaño de la muestra

- Poder *post hoc* de las asociaciones

Horas requeridas

Duración de la
relación: **93,38%**

Horas dormidas

Duración de la
relación: **79%**

Rasgos Obsesivos:
90%

Diarios no respondidos o mal diligenciados

Programa	Muestra Calculada			Diarios de Sueños Completos			Porcentaje de diarios no respondidos o mal diligenciados sobre el Total de la Muestra		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
Medicina	98	149	247	77	136	213	21,4	8,7	13,8
Fisioterapia	6	87	93	4	72	76	33,3	17,2	18,3
Terapia Ocupacional	1	21	22	1	16	17	0,0	23,8	22,7
Fonoaudiología	1	24	25	1	20	21	0,0	16,7	16,0
Psicología	7	39	46	7	37	44	0,0	5,1	4,3
Total	113	320	433	90	281	371	20,4	12,2	14,3

Se requirió una segunda fase de muestreo en enero – febrero de 2013 para completar el 90% mínimo en cada estrato, logrando recolectar **398** diarios.



Instrumentos de recolección

- Cuestionario Inicial
 - Pregunta 1: pregunta de somnolencia diurna, adaptada de la versión validada en Colombia de The Pittsburgh Sleep Quality Index.
 - Preguntas 2 – 4: caracterización del estado de enamoramiento.
 - Pregunta 5– 30: adaptadas de la escala Loving and Liking.
 - Pregunta 31–37: adaptadas de Relationship Assessment Scale(RAS).
 - Pregunta 38 – 40: para la detección de rasgos obsesivos.
 - Pregunta 41 – 49: adaptadas del instrumento de Evaluación del Apego en Adultos.
- *la Encuesta subjetiva sobre percepción de calidad del sueño (México- Colombia 2005-2006)*



Instrumentos de recolección

RELACION ENTRE SUEÑO Y ENAMORAMIENTO EN JOVENES UNIVERSITARIOS Consecutivo _____

Universidad del Rosario
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud
Grupo NEUROS

RELACION ENTRE SUEÑO Y ENAMORAMIENTO JOVENES UNIVERSITARIOS

Apreciado(a) Participante

Cordial Saludo

Le damos la bienvenida al estudio de *Relación Entre Sueño y Enamoramiento en Jóvenes Universitarios*, de parte del grupo de investigación en neurociencia NEUROS, perteneciente a la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario. Este estudio busca determinar cómo afecta el enamoramiento la percepción de calidad de sueño. Lea con atención las siguientes indicaciones:

- Su participación comprende el diligenciamiento de dos cuestionarios:
 1. **Cuestionario inicial:** debe ser contestado en el momento del ingreso al estudio, consta de 49 preguntas y su resolución toma de 5 a 10 minutos. Una vez sea diligenciado debe devolverse al investigador, quien le entregará el segundo cuestionario.
 2. **Diario de sueño:** consta de 31 preguntas que deben ser contestadas en los 5 primeros minutos posteriores al despertar, durante 7 días seguidos. Lo anterior toma de 3 a 5 minutos diarios. Una vez concluido, debe ser devuelto al investigador según lo acordado al momento de la entrega.
- Se garantiza la confidencialidad de **TODOS** los datos obtenidos. No registraremos el nombre del participante ni ningún otro dato que permita su identificación. Sólo requerimos conocer el programa al que pertenece y el semestre académico que está cursando. Su participación es voluntaria y podrá retirarse del estudio en el momento que lo considere sin que esto represente ninguna implicación desde el punto de vista académico.
- Si durante el desarrollo de los cuestionarios le surge alguna duda o inquietud, puede dirigirse personalmente a cualquiera de los investigadores o a través de los correos: claudia.talero@urosario.edu.co o isabel.perez@urosario.edu.co y se le brindará la asesoría que amerite.

NOTA: Al diligenciar esta encuesta usted declara que comprende y acepta los objetivos y procedimientos de esta investigación.

RELACION ENTRE SUEÑO Y ENAMORAMIENTO EN JOVENES UNIVERSITARIOS

**RELACION ENTRE SUEÑO Y ENAMORAMIENTO JOVENES UNIVERSITARIOS
PRIMERA PARTE: Cuestionario Inicial**

Programa Académico: _____

Semestre Actual: _____

Sexo: _____ Masc: _____ Fem: _____

Fecha de Nacimiento DD/MM/AA: _____

Edad en años cumplidos: _____

Fecha de Diligenciamiento del cuestionario DD/MM/AA: _____

Componente común



Instrumentos de recolección

Marque con una X su respuesta para la pregunta 1 teniendo en cuenta la siguiente pauta:

0	Nada Problemático
1	Ligeramente Problemático
2	Moderadamente Problemático
3	Muy Problemático

Pregunta	Respuesta			
1 Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sido problemático permanecer despierto mientras conducía, comía, trabajaba, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad social?	0	1	2	3

Por favor, responda las siguientes preguntas:

2. Actualmente me encuentro en una relación sentimental: SI ____ NO ____

Si la respuesta a la pregunta 2 es "NO", usted ha terminado la encuesta. Si es "SI" continúe.

3. El tiempo en MESES que ha durado mi relación sentimental actual es : _____

4. En su vida, el número de relaciones sentimentales que ha tenido incluida la actual es: ____

Pregunta Somnolencia Diurna - *The Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Caracterización del estado de enamoramiento

Loving and Liking Scale

En la pregunta 5 a la 30 se exponen planteamientos sobre su relación sentimental actual, al momento de leerlas por favor reemplace mentalmente los espacios "_____" con el nombre de su pareja.

Marque con una X su respuesta teniendo en cuenta la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Totalmente de acuerdo

Pregunta	Respuesta								
5 Si ____ se estuviera sintiendo mal, lo primero que yo haría sería animarlo(a)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 Siento que puedo confiar en ____ prácticamente en todo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 Me resulta fácil hacer caso omiso de las fallas de ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8 Yo haría casi cualquier cosa por ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9 Siento que soy muy posesivo(a) con ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 Si yo nunca pudiera estar con ____ me sentiría miserable.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11 Si yo estuviera solo(a), mi primer pensamiento sería buscar a ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12 Una de mis principales preocupaciones es el bienestar de ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13 Yo perdonaría a ____ prácticamente por cualquier cosa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14 Me siento responsable del bienestar de ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15 Cuando estoy con ____ paso mucho tiempo contemplándolo(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16 Yo disfrutaría mucho el estar rodeado(a)(abrazado(a)) por ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17 Sería difícil para mí vivir sin ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18 Cuando estoy con ____ estamos casi siempre en el mismo estado de ánimo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19 Yo creo que ____ es muy equilibrado.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20 Yo recomendaría totalmente a ____ para un trabajo de responsabilidad.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21 En mi opinión, ____ es una persona excepcionalmente maduro (a).	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22 Tengo una gran confianza en el buen juicio de ____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23 La mayoría de las personas reaccionan muy favorablemente con ____ después de conocerlo (la) un poco.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24 Creo que ____ y yo somos muy similares.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25 Yo votaría por ____ en una elección de clase o grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26 Pienso que ____ es una de esas personas que rápidamente se gana el respeto.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27 Siento que ____ es una persona extremadamente inteligente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28 ____ es una de las personas más agradables que conozco.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29 ____ es el tipo de persona que a mí me gustaría ser.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30 Me parece que es muy fácil para ____ ganar admiración.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Componente Amor

Componente Atracción

Marque con una X su respuesta para la pregunta 31 – 37 teniendo en cuenta la siguiente escala:

Nada 1 2 3 4 5 Mucho

Pregunta	Respuesta				
31 ¿Qué tan bien conoce mi pareja mis necesidades?	1	2	3	4	5
32 En general, ¿Me encuentro satisfecho con mi relación?	1	2	3	4	5
33 ¿Qué tan buena es mi relación cuando la comparo con las relaciones de los demás?	1	2	3	4	5
34 ¿Con qué frecuencia desearía no haberme involucrado en esta relación?	1	2	3	4	5
35 ¿Cuánto ha colmado esta relación las expectativas que tenía inicialmente?	1	2	3	4	5
36 ¿Qué tanto amo a mi pareja?	1	2	3	4	5
37 ¿Cuántos problemas hay en mi relación?	1	2	3	4	5

Relationship Assessment Scale

Marque con una X su respuesta de 1 a 4 para la pregunta 38 – 40 según corresponda:

Pregunta	Respuesta					
38 ¿Qué tanto tiempo pienso en _____?	Casi Nada	1	2	3	4	Casi todo el tiempo
39 Cuando pienso en _____, ¿Me distraigo?	Casi Nunca	1	2	3	4	Casi siempre
40 ¿Qué tanto puedo resistir sin pensar en _____?	Casi Nada	1	2	3	4	Casi todo el tiempo

Rasgos Obsesivos

Marque con una X su respuesta para las preguntas 41 – 49 teniendo en cuenta la siguiente escala:

- | | |
|---|----------------|
| 1 | Casi nunca |
| 2 | A veces |
| 3 | Con frecuencia |
| 4 | Casi siempre |

**T
A
E
A
E
S
T
E
S**

Pregunta		Respuesta			
41	Aunque quiera, es difícil para mí confiar en mi pareja	1	2	3	4
42	Deseo relacionarme románticamente con alguien, pero en general me siento rechazado	1	2	3	4
43	Me siento bien cuando evito compromisos emocionales románticos con otras personas	1	2	3	4
44	Siento que mi pareja no me valora como yo la valoro a ella.	1	2	3	4
45	Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos	1	2	3	4
46	Me preocupa poco estar solo(a), sin relaciones sentimentales estables	1	2	3	4
47	Comprometerme en relaciones románticas afectivas me da miedo.	1	2	3	4
48	Me incomoda depender emocionalmente de mi pareja y que esta dependa de mí	1	2	3	4
49	Me preocupa poco sentirme rechazado(a) por mi pareja.	1	2	3	4

*Evaluación del apego
en adultos*

Instrumentos de recolección

Encuesta subjetiva sobre percepción de calidad del sueño (México- Colombia 2005-2006)

RELACION ENTRE SUEÑO Y ENAMORAMIENTO JOVENES UNIVERSITARIOS
SEGUNDA PARTE. Encuesta Sobre Percepción de Calidad de Sueño

Programa Académico: _____
Semestre Actual: _____
Sexo: Masc: _____ Fem: _____
Fecha de Nacimiento DD/MM/A: _____
Edad en años cumplidos: _____
Fecha de Inicio de la Encuesta DD/MM/A: _____

Por favor, marque con una X en la casilla del día correspondiente si la noche anterior consumió alguna de las siguientes sustancias. Escriba dentro del paréntesis la cantidad consumida como se indica en la tabla. (no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

Cantidad Aproximada	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Cigarrillo	Número de Cigarrillos	()	()	()	()	()	()	()
Alcohol	Número de Copas o cervezas	()	()	()	()	()	()	()
bebidas Energéticas	Número de latas	()	()	()	()	()	()	()
Morfina	Número de algaritas	()	()	()	()	()	()	()
Cocaína	Número de líneas	()	()	()	()	()	()	()
Otro sustancia, cual?		()	()	()	()	()	()	()

Por favor, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas horas de sueño necesita cada 24 horas para sentirme totalmente recuperado al despertar? _____

Responda SI o NO según el caso(no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

2. ¿Dormí ayer en algún momento del día?	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7

Conteste las siguientes preguntas lo más exactamente posible (no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

3. Número de horas dormidas	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
4. Número de despertares nocturnos								
5. Número de veces en que me levanté en la noche								
6. ¿Cuántos sueños recuerdo haber tenido?								
7. ¿Cuántos pesadillas tuvo?								
8. ¿Cuánto tiempo me demoré en dormirme?								

Responda de la pregunta 9 a la 29 considerando la siguiente escala, donde SI equivale a 5 puntos y NO equivale a 1 punto. Escriba el número de su respuesta en la casilla del día correspondiente:

Escala					
NO	1	2	3	4	5 SI

Ejemplo:

Me fue difícil despertar	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
	09/11/2012	09/11/2012	07/11/2012	08/11/2012	09/11/2012	10/11/2012	11/11/2012	
		1	2	1	5	4	3	1

Responda: (no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

9. Me levanté de buen humor	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
10. Me siento desencantado al despertar								
11. Siento que dormí mal								
12. Me levanté con el sueño adolorido								
13. Almorzaba con dolor de espalda								
14. Me fue difícil despertar								
15. Me fue difícil dormir								
16. Hoy siento ganas de trabajar o estudiar								
17. Me siento contento al despertar								
18. Me siento triste al despertar								
19. Desperté cansado en la mañana								
20. Al despertar me siento preocupado o intranquilo								
21. Tuve sueño agitado/a								
22. Tuve sueños de miedo								
23. Tuve sueños extraños								
24. Tuve sueños eróticos								
25. Tuve sueños muy reales (sueños vívidos)								
26. Me siento satisfecho con el número de horas que dormí								
27. Me siento tranquilo al despertar								
28. Me siento enojado al despertar								
29. Me siento irritado/a al despertar								
En las preguntas 30 conteste:	A. Solo toda la noche B. Acompañado toda la noche C. Acompañado parte de la noche							
30. Dormí _____								
En las preguntas 31 conteste SI o NO								
31. El día de ayer tuve actividad sexual								

Observaciones: Escriba los factores que interfirieron con su sueño durante este registro

Observaciones: Escriba los factores que interfirieron con su sueño durante este registro



Por favor, marque con una X en la casilla del día correspondiente si la noche anterior consumió alguna de las siguientes sustancias. Escriba dentro del paréntesis la cantidad consumida como se indica en la tabla, (no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

Cantidad Aproximada		Día de Registro						
		Día 1 DD/MM/AA	Día 2 DD/MM/AA	Día 3 DD/MM/AA	Día 4 DD/MM/AA	Día 5 DD/MM/AA	Día 6 DD/MM/AA	Día 7 DD/MM/AA
Cigarillo	Número de Cigarillos	()	()	()	()	()	()	()
Alcohol	Número de Copas o cervezas	()	()	()	()	()	()	()
Bebidas Energizantes	Número de latas	()	()	()	()	()	()	()
Marihuana	Número de cigarrillos	()	()	()	()	()	()	()
Cocaína	Número de líneas	()	()	()	()	()	()	()
Otra sustancia, cual?	_____	()	()	()	()	()	()	()

Por favor, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas horas de sueño necesito cada 24 horas para sentirme totalmente recuperado al despertar? _____

Responda SI o NO según el caso(no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

	Día de Registro						
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Fecha	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA
2 ¿Dormí ayer en algún momento del día?							

Conteste las siguientes preguntas lo más exactamente posible (no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

	Día de Registro						
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Fecha	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA	DD/MM/AA
3 Número de horas dormidas							
4 Número de despertares nocturnos							
5 Número de veces en que me levanté en la noche							
6 ¿Cuántos sueños recuerdo haber tenido?							
7 ¿Cuántas pesadillas tuve?							
En la pregunta 8 conteste:	A. Menos de 15 minutos		C. Más de 30 minutos				
	B. Entre 15 y 30 minutos						
8 ¿Cuánto tiempo me demoré en dormirme?							

Responda: (no olvide llenar las fechas en la primera casilla de cada columna):

	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
9	Me levanté de buen humor							
10	Me siento descansado al despertar							
11	Siento que dormí mal							
12	Me levanté con el cuello adolorido							
13	Amanecí con dolor de espalda							
14	Me fue difícil despertar							
15	Me fue difícil dormir							
16	Hoy siento ganas de trabajar o estudiar							
17	Me siento contento al despertar							
18	Me siento triste al despertar							
19	desperté asustado en la mañana							
20	Al despertar me siento preocupado o intranquilo							
21	Tuve sueños agradables							
22	Tuve sueños de miedo							
23	Tuve sueños extraños							
24	Tuve sueños eróticos							
25	Tuve sueños muy reales (sueño vívidos)							
26	Me siento satisfecho con el número de horas que dormí							
27	Me siento tranquilo al despertar							
28	Me siento enojado al despertar							
29	Me siento irritable al despertar							
	En las pregunta 30 conteste:	A. Solo toda la noche		C. Acompañado parte de la noche				
		B. Acompañado toda la noche						
30	Dormí							
	En las pregunta 31 conteste SI o NO							
31	El día de ayer tuve actividad sexual							

Observaciones

Escribe los factores que interfirieron con tu sueño durante este registro

Responda de la pregunta 9 a la 29 considerando la siguiente escala, donde SI equivale a 5 puntos y NO equivale a 1 punto. Escribe el número de su respuesta en la casilla del día correspondiente:

Escala						
NO	1	2	3	4	5	SI

Ejemplo:

	Día de Registro							
	Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Me fue difícil despertar	05/11/2012	1	2	1	5	4	3	1



Procedimientos de recolección de información

- Preparación
- Reclutamiento
- Recolección de diarios de sueño

Procedimientos de recolección de información

- Preparación
 - Selección aleatoria (*SPSS 20*)
 - Prueba piloto
 - Diseño de plantilla de registro de participantes por programa académico y semestre

Procedimientos de recolección de información

- Reclutamiento
 - Concertación con docentes y directores de programa
 - Grupal vs. Individual
 - Sedes: Quinta de Mutis, HUM y Claustro

Procedimientos de recolección de información

- Recolección de diarios
 - Concertación con docentes y directores de programa
 - Grupal vs. Individual
 - Sedes: Quinta de Mutis, HUM y Claustro
 - Recordatorios por email, SMS, telefónicos y personales
 - Búsqueda activa

Control de sesgos

- Sesgos de Selección
 - Asignación aleatoria
 - Criterios de selección
 - Segunda fase de muestreo completar participantes por estrato >90%

Control de sesgos

- Sesgos de Información
 - Diarios mal diligenciados (5 diarios: 1,1%)
 - Cruces lógicos
 - Variables antagónicas Ej: “Me desperté de buen humor” vs. “Me siento enojado al despertar”
 - Variables complementarias, Ej: “despertares nocturnos” vs. “levantadas nocturnas”

Control de sesgos

- Sesgos de Información
 - Todos los instrumentos validados al español excepto Loving and Liking, traducido por un equipo de expertos y sometido al concepto de estudiantes que no participaron del estudio

Análisis estadístico

- Módulo de muestras complejas de *SPSS* versión 20.
- Recodificación de las variables según puntajes o promedios.



Análisis Univariado

- Parámetros generales
 - Frecuencias absolutas (con y sin ponderación)
 - Promedio
 - Error estándar (EE)
 - Intervalo de confianza 95% (IC95%)
 - Error estándar relativo (EER) – calidad de estimador
 - $\leq 15\%$ calidad A
 - 15,1 – 30% calidad B
 - 30,1 – 50% calidad C
 - $>50\%$ calidad D

Análisis Univariado

- Descripción de la población
 - Edad: promedio y grupos etarios
 - Género
 - Programa académico
 - Semestre académico

Análisis Univariado

- Relaciones sentimentales románticas
 - Estimación de la prevalencia
 - Descripción características
- Calidad de sueño percibida
 - Aspectos cuantitativos
 - Calidad de sueño según dominios
 - Codificación de factores interferentes

Análisis Bivariado

- Variables cuantitativas:
 - Recodificadas según cuartiles por distribución no normal
 - Estimación por regresión ordinal bivariada (OR, IC95% de OR, significancia)
 - Categoría de referencia “la peor” de cada una
 - Prueba de hipótesis de Bonferroni
- Variables Cualitativas
 - Cruce por medio de tablas de contingencia
 - Porcentaje, IC95%
 - Test de independencia de filas y columnas. Significancia

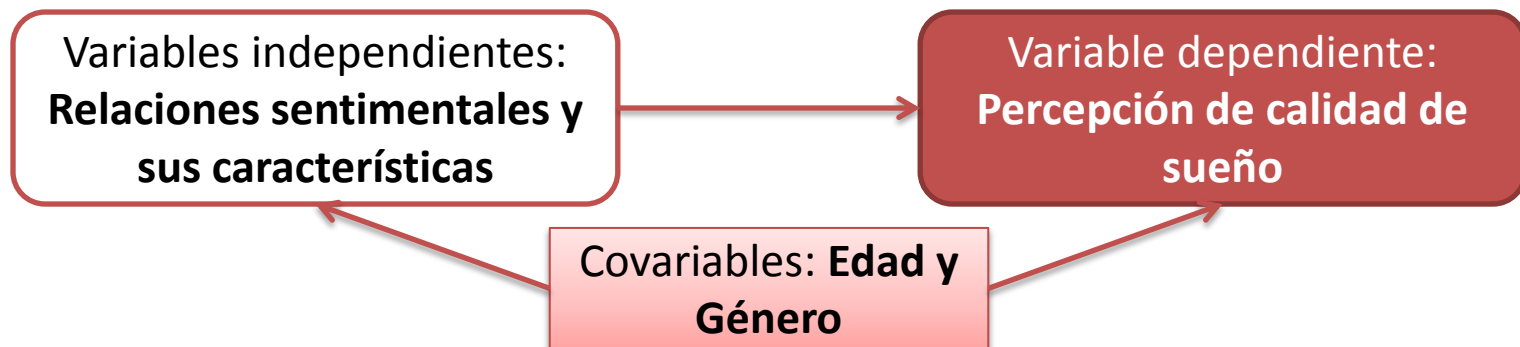
Análisis Bivariado

- Edad y Género vs. Relaciones sentimentales y percepción de calidad de sueño



Análisis Multivariado

- Modelo de regresión ordinal
 - OR, IC95% de OR, significancia
 - Categoría de referencia “la peor” de cada una
 - Prueba de hipótesis de Bonferroni
- Variables con $p \leq 0.20$ incluidas en el modelo
- Construcción jerárquica
- Exploración de colinealidad



Aspectos éticos

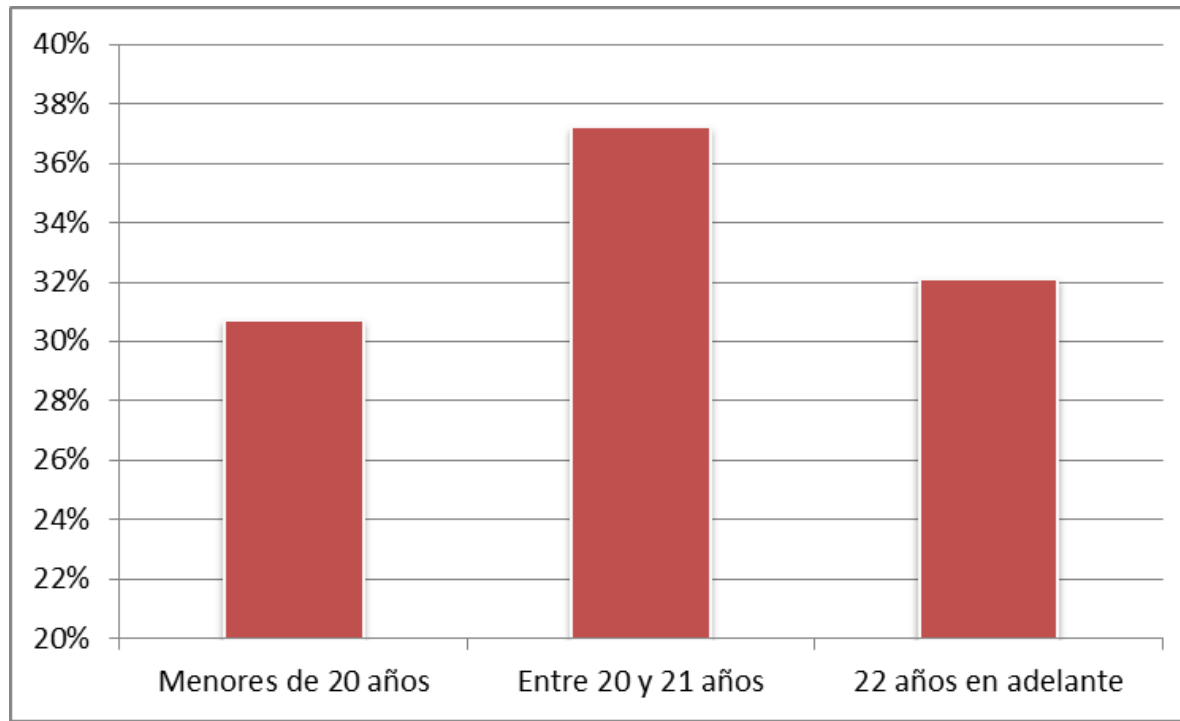
- Decreto 8430 de 1993: **Riesgo mínimo**
- Aprobación Comité de Ética en Investigación (CEI) de la EMCS-UR. Acta No. 218 del 13 de septiembre de 2012.
- Asignación aleatoria y participación voluntaria
 - Libre retiro
 - NO remuneración
 - NO implicaciones académicas
- Consentimiento verbal – Asentimiento por diligenciamiento de cuestionarios
- Participación confidencial
- Acceso a grupo investigador en caso de dudas.

RESULTADOS



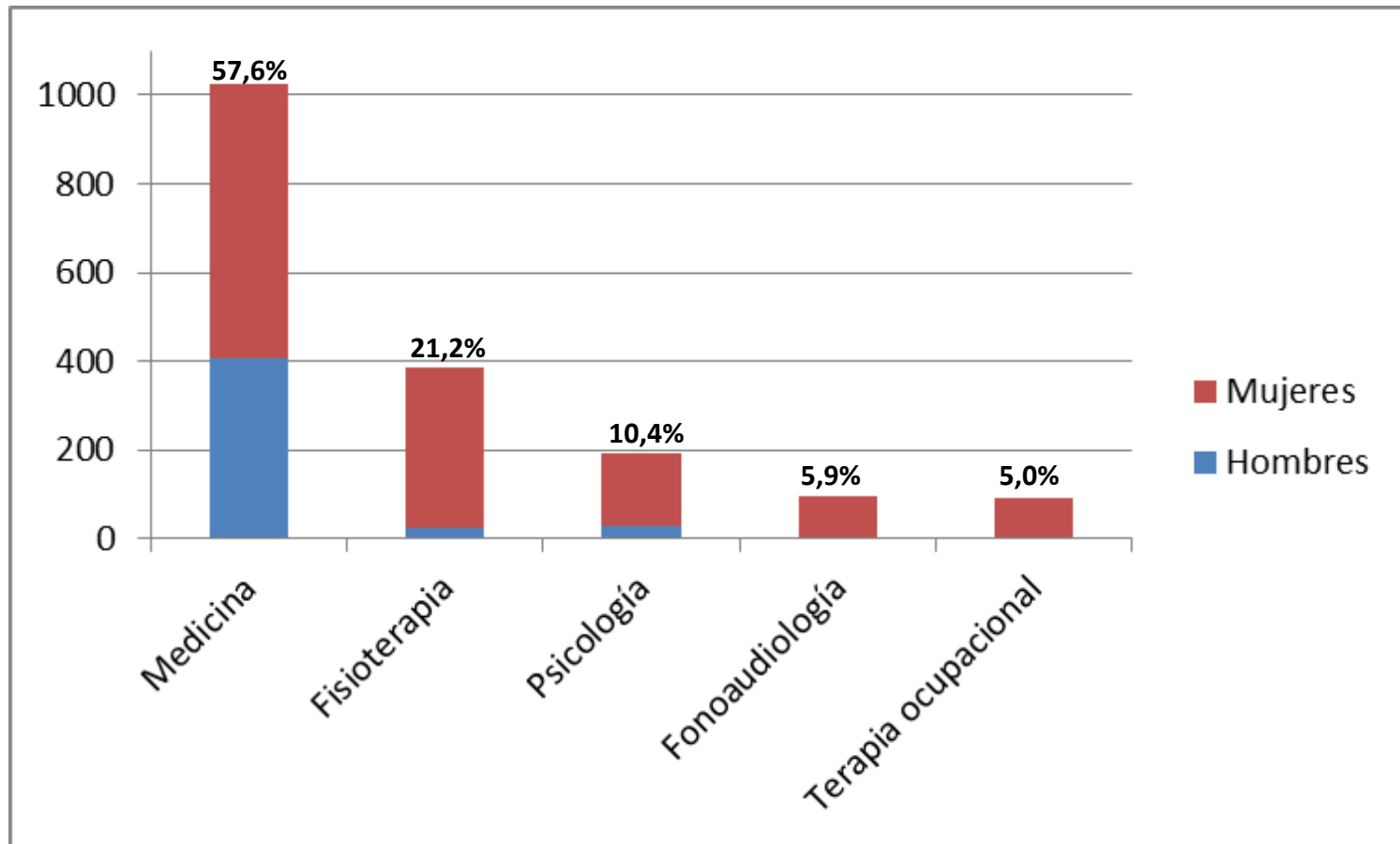
La población

- Muestra total 443 estudiantes (ponderada: 1794)
- Promedio de edad 21,16 (IC95%: 20,99 – 21,33)



Distribución de la población según grupos etarios

La población



Distribución de estudiantes por programa académico y género

Relaciones sentimentales y sus características

	Número	%	Error Estándar	IC 95%		Error Estándar Relativo (%)
				Inferior	Superior	
Prevalencia de estudiantes que se encuentran en una relación	1146	63,90%	2,30%	59,4	68,2	3,50
Duración promedio en meses de la relación sentimental actual	18,8		0,14	16,2	21,4	7
Promedio de relaciones sentimentales incluida la actual	3,75		1,31	3,49	4,02	3,6

Relaciones sentimentales y sus características

Instrumento	Promedio	Error Estándar	IC 95%		Error Estándar Relativo (%)
			Inferior	Superior	
Loving and Liking Scale ^a					
Promedio Componente Amor	5,44	0,08	5,2	5,5	1,4
Promedio Componente Atracción	6,70	0,07	6,6	6,9	1,1
Promedio Relationship Assesment Scale(RAS) ^b	2,18	0,04	2,1	2,27	1,9
Total Rasgos Obsesivos ^c	8,40	0,08	8,25	8,55	0,9
Evaluación del Apego en Adultos ^d					
Promedio Apego Seguro	2,02	0,05	1,93	2,11	2,3
Promedio Apego Temeroso	1,74	0,04	1,66	1,83	2,5
Promedio Apego Evitativo	2,19	0,04	2,11	2,2	1,8
Promedio Apego Ansioso	1,67	0,04	1,6	1,7	2,2

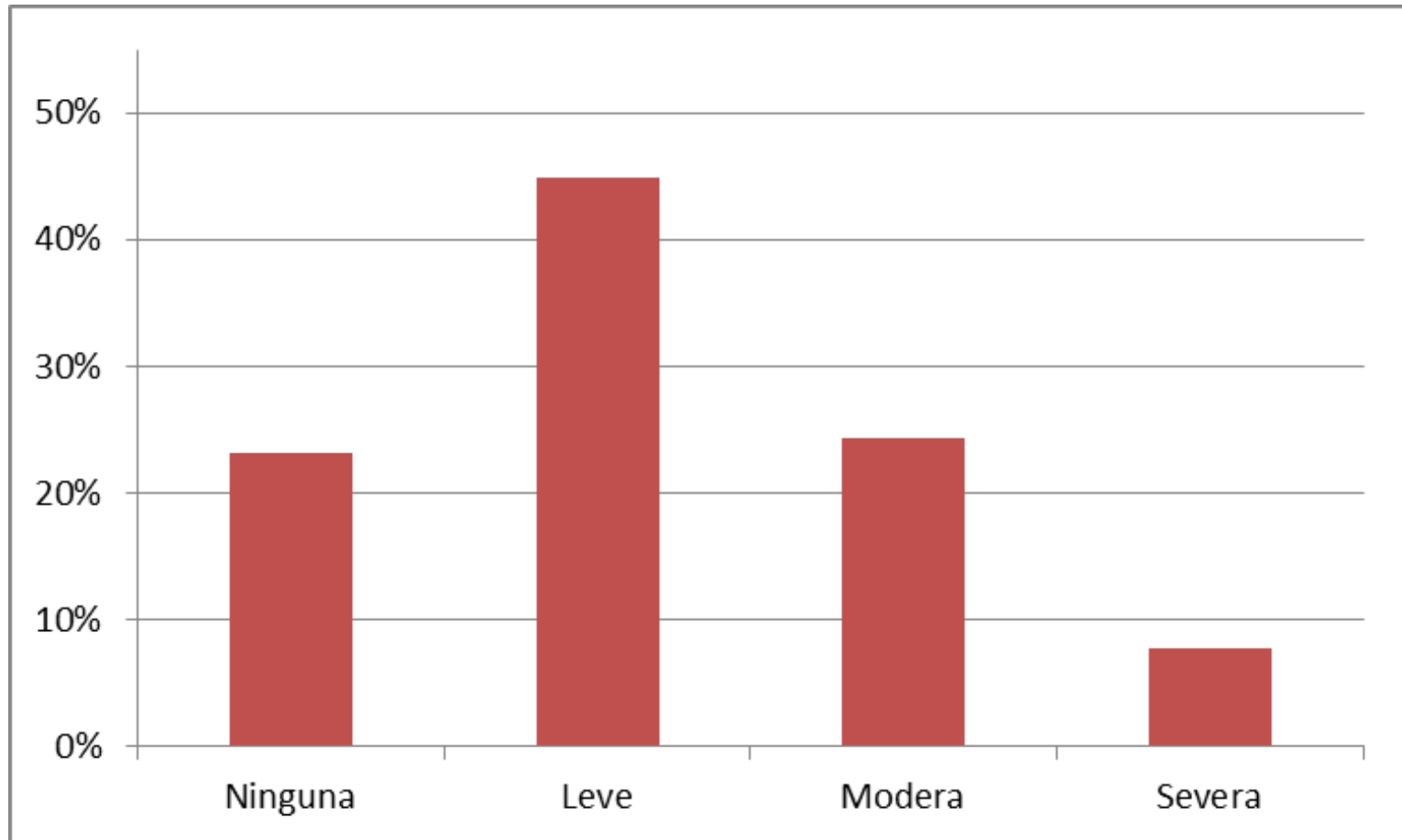
^a Puntuación escala Likert entre 1 "totalmente en desacuerdo" - 9 "Totalmente de acuerdo"

^b Puntuación escala Likert entre 1 "Nada" - 5 "Mucho"

^c Puntuación escala Likert entre 1 - 4, varía según el ítem

^d Puntuación escala Likert entre 1 "Casi nunca" - 4 "Casi siempre"

Somnolencia diurna



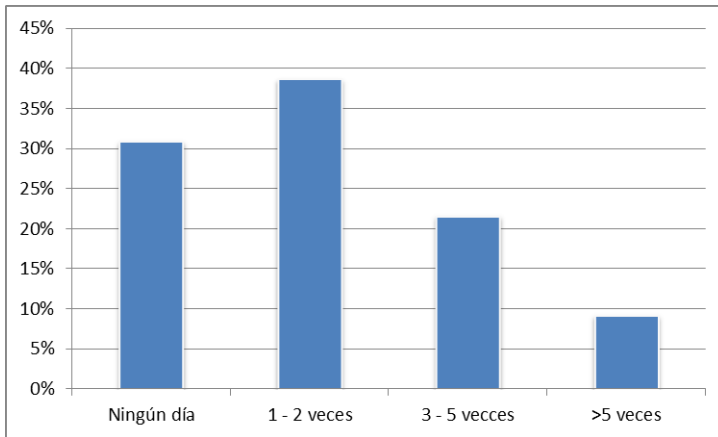
Distribución de los niveles de somnolencia diurna en los estudiantes según el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg

Aspectos cuantitativos del sueño

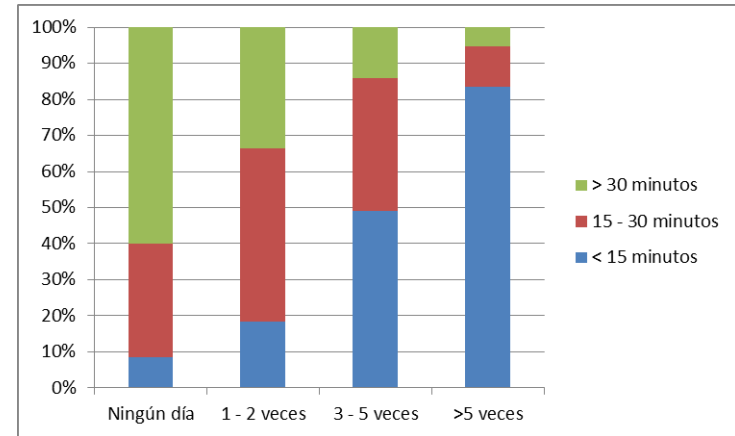
	Promedio	Error Estándar	IC 95%		Error Estándar Relativo (%)
			Inferior	Superior	
Horas necesarias cada 24 horas para sentirse recuperado	7,88	0,60	7,75	8,01	0,8
Horas dormidas	6,50	0,50	6,39	6,62	0,9
Despertares nocturnos	0,64	0,03	0,57	0,71	5,6
Levantadas Nocturnas	0,21	0,01	0,17	0,25	8,5
Sueños Recordados	0,70	0,03	0,65	0,78	4,4
Pesadillas Recordadas	0,10	0,01	0,07	0,12	12,3

Aspectos cuantitativos Encuesta Subjetiva de Percepción de Calidad de Sueño, durante la semana de registro

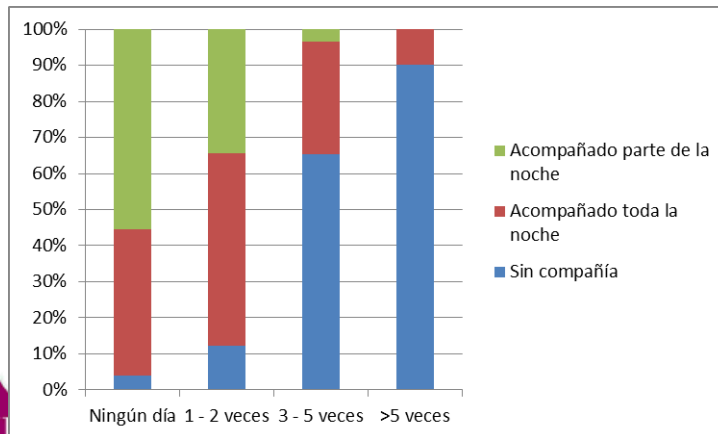
Aspectos relacionados con la calidad de sueño, durante la semana de registro



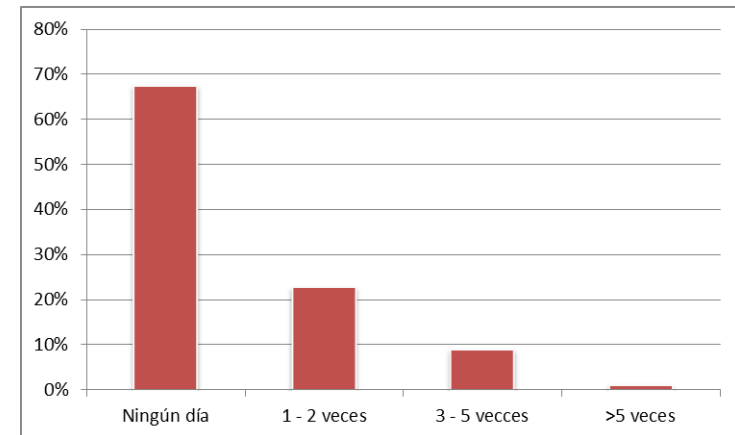
Frecuencia de siestas



Latencia de sueño



Compañía al dormir



Frecuencia actividad sexual



Calidad de sueño

Buen Sueño*
3,31 (3,24-3,37)

Me levanté de buen humor
3,76 (3,6-3,84)

Me siento contento al despertar
3,47 (3,38-3,56)

Me siento descansado al
despertar 3,16 (3,07-3,25)

Me siento satisfecho con las horas
que dormí 2,92 (2,82-3,02)

Hoy siento ganas de trabajar
3,03 (2,95-3,12)

Me siento tranquilo al despertar
3,51 (3,40-3,61)

* Puntuación escala Likert entre 1 "NO" - 2 "SI" -Promedio (IC95%)



Calidad de sueño

Mal Sueño
2,04 (1,98-2,09)

Siento que dormí mal
2,14 (2,05-2,23)

Me levanté con el cuello adolorido
1,61 (1,52-1,70)

Amanecí con dolor de espalda
1,56 (1,47-1,65)

Me fue difícil despertar
3,06 (2,96-3,17)

Me fue difícil dormir
1,81 (1,73-1,90)

* Puntuación escala Likert entre 1 "NO" - 2 "SI" -Promedio (IC95%)



Calidad de sueño

Sensaciones negativas al despertar
1,67 (1,57-1,77)

Desperté asustado
1,34 (1,27-1,40)

Al despertar me siento
preocupado 2,02 (1,92-2,12)

Me siento triste al despertar
1,57 (1,49-1,65)

Me siento enojado al despertar
1,60 (1,52-1,67)

Me siento irritable al despertar
1,83 (1,43-2,23)

* Puntuación escala Likert entre 1 "NO" - 2 "SI" -Promedio (IC95%)



Calidad de sueño

Contenido de los sueños
1,72 (1,67-1,78)

Tuve sueños agradables
2,58 (2,46-2,70)

Tuve sueños de miedo
1,32 (1,25-1,38)

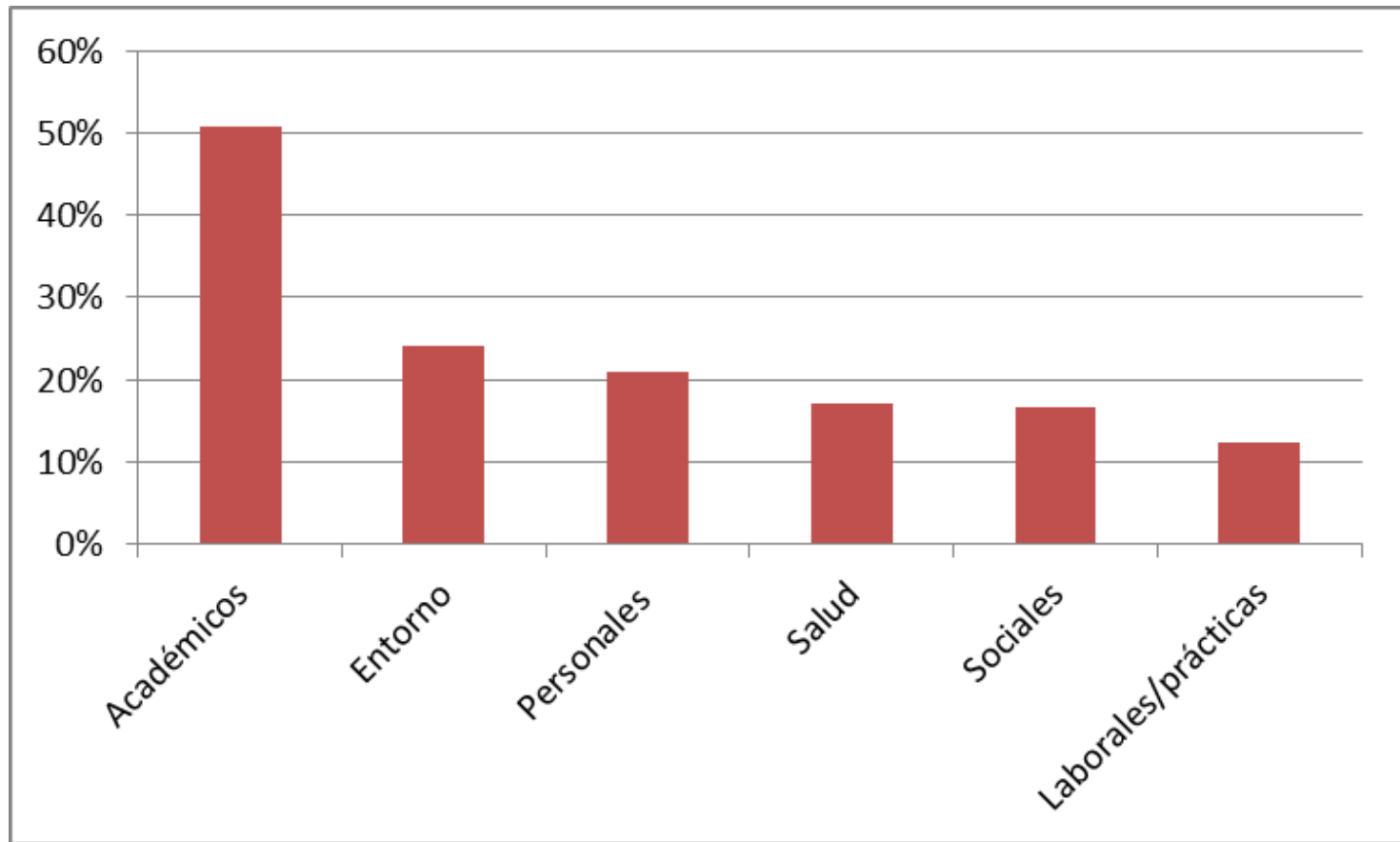
Tuve sueños extraños
1,71 (1,63-1,80)

Tuve sueños eróticos
1,21 (1,16-1,27)

Tuve sueños vívidos
1,80 (1,70-1,89)

* Puntuación escala Likert entre 1 "NO" - 2 "SI" -Promedio (IC95%)

Factores interferentes



Factores reconocidos por los estudiantes como interferentes en su calidad de sueño durante la semana de registro

Variación según edad y género

Relación sentimental

Género

Femenino – Masculino: OR:1,643 (1,059-2,551)

p= 0,027

Edad

<20 años - 20-21 años: OR: 0,612 (0,384-0,976)

p= 0,001

<20años - >21 años : OR:0,404 (0,244-0,668)

Número de relaciones

Género

Femenino – Masculino: OR:0,337 (0,158-0,72)

p= 0,005

Variación según edad y género

Amor

Género

Femenino – Masculino: OR:0,562 (0,337-0,936)

p= 0,027

Edad

>21 años -< 20 años : OR:0,751 (0,411-1,372)

p= 0,004

>21 años - 20-21 años : OR:0,451 (0,272-0,747)

Variación según edad y género

Buen Sueño

Edad

< 20 años - 20-21 años: OR: 1,599 (1,025-2,495)

< 20 años - >21 años : OR:1,867 (1,144-3,046)

p= 0,025

Horas de sueño
requeridas

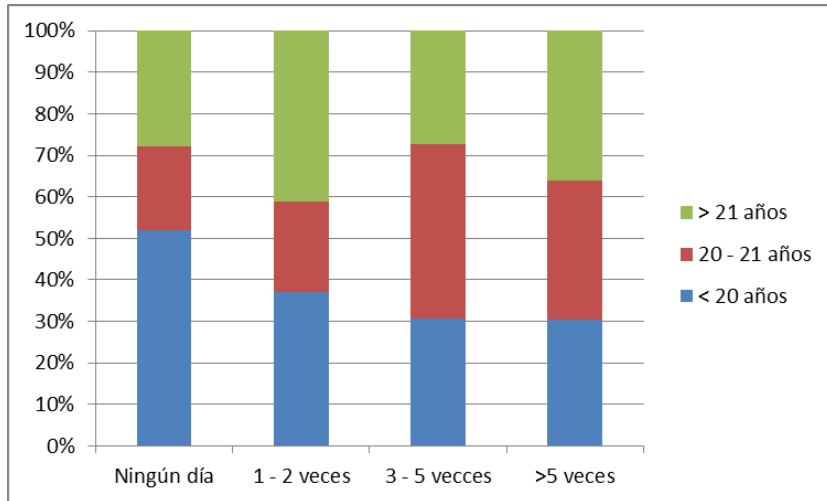
Edad

< 20 años - 20-21 años: OR: 0,601 (0,391-0,923)

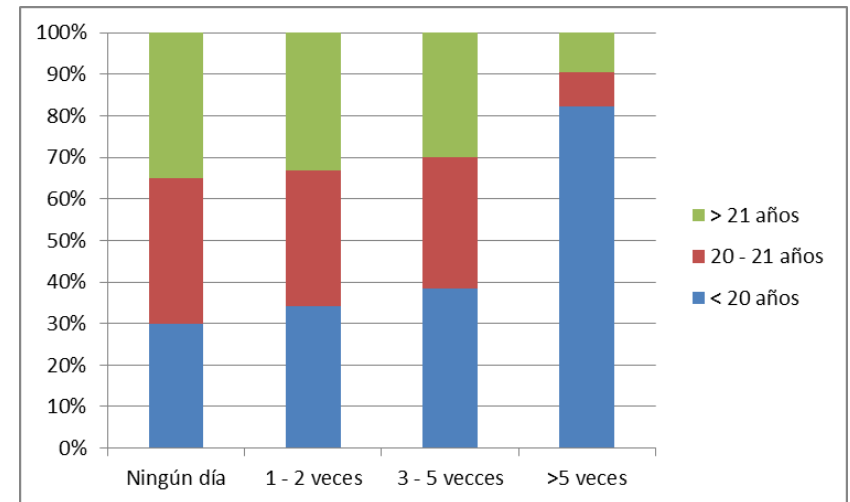
< 20 años - >21 años : OR:1,23 (0,749-2,019)

p= 0,006

Variación según edad y género

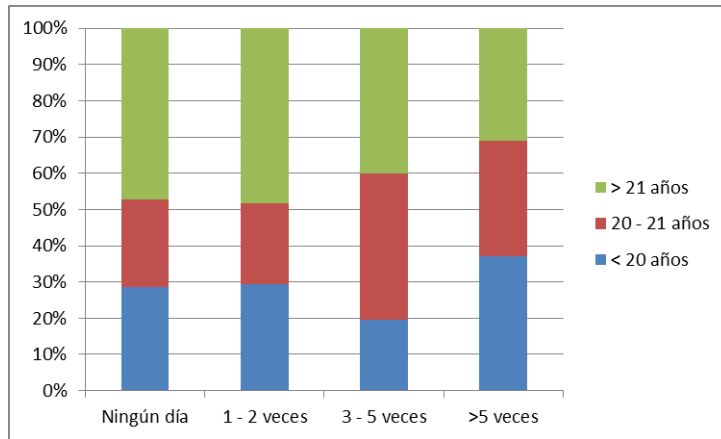


Latencia de sueño corta (menor a 15 minutos). $p= 0,020$

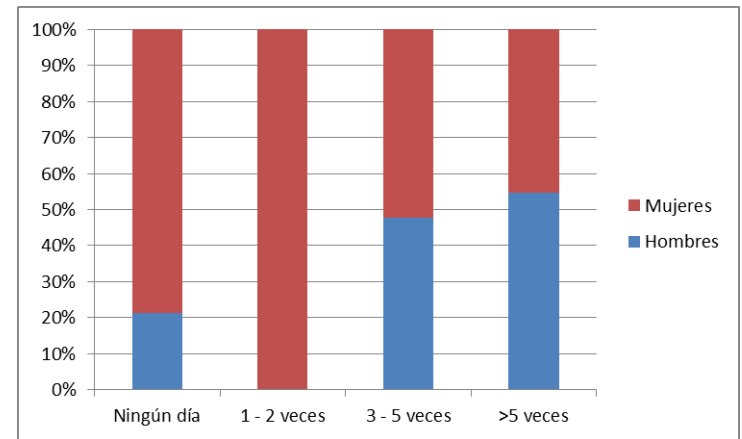


Latencia de sueño prolongada (mayor a 30 minutos).
 $p= 0,033$

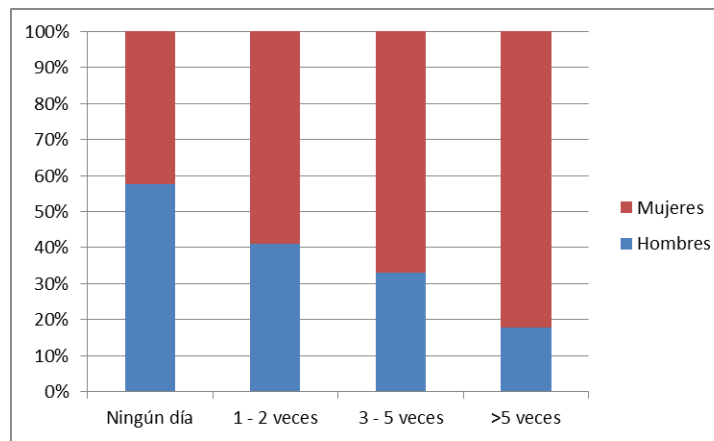
Variación según edad y género



Edad – Dormir sólo toda la noche. $p= 0,001$



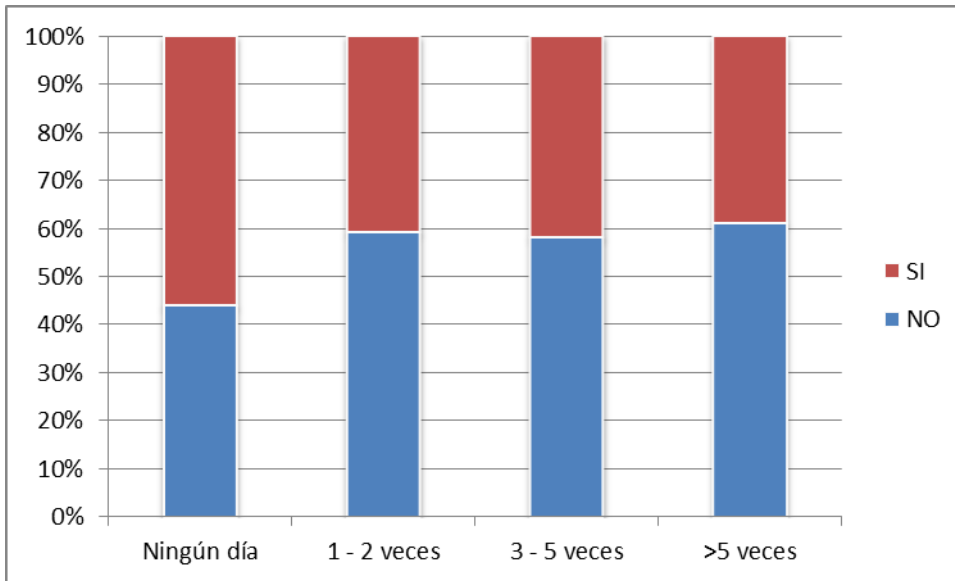
Género– Dormir sólo toda la noche. $p= 0,007$



Género– Dormir acompañado toda la noche. $p= 0,003$

Asociación entre compañía al dormir durante la semana de registro con la edad y el género

Relaciones sentimentales y calidad de sueño



Relaciones sentimentales y latencias de sueño prolongadas durante la semana de registro. $p= 0,041$

Buen Sueño	$p= 0,815$
Mal Sueño	$p= 0,785$
Sensaciones Negativas	$p= 0,640$

Relaciones sentimentales y calidad de sueño

Buen Sueño

Nivel de Satisfacción

Bajo - Alto: OR: 0,323 (0,157-0,662)

p= 0,004

Apego Ansioso

Alto-Bajo: OR: 0,282 (0,136-0,586)

p= 0,002

Apego Evitativo

Alto-Bajo: OR: 0,322 (0,142-0,732)

p= 0,014

Relaciones sentimentales y calidad de sueño

**Sensaciones
negativas al
despertar**

Nivel de
satisfacción

Bajo - Alto: OR: 3,006 (1,523-5,933)

p= 0,003

Atracción

Bajo - Alto: OR: 2,108 (1,198-3,711)

p= 0,020

Apego Ansioso

Alto-Bajo: OR: 2,117 (1,134-3,95)

p= 0,037

Apego Evitativo

Alto-Bajo: 2,598 (1,294-5,217)

p= 0,015

Relaciones sentimentales y calidad de sueño



Relaciones sentimentales y calidad de sueño

Horas dormidas

Nivel de satisfacción

Bajo-Alto: OR: 0,419 (0,208-0,846)

p= 0,031

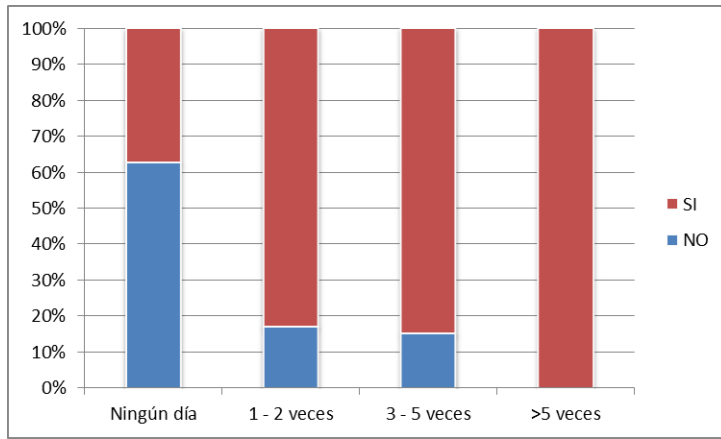
Sueños recordados

Atracción

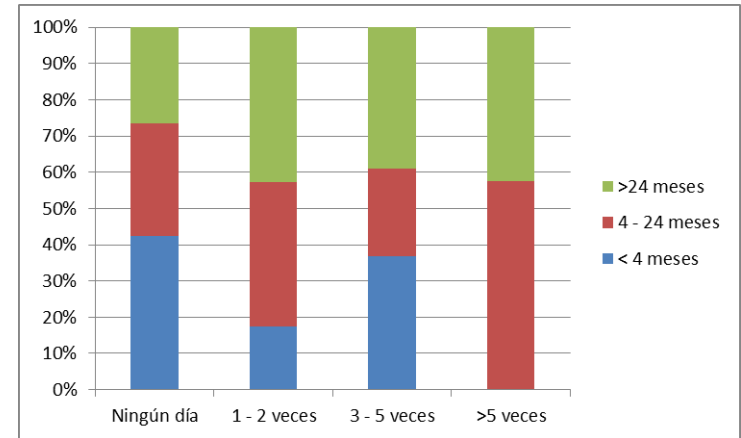
Bajo-Alto: OR: 2,864 (1,494-5,489)

p= 0,003

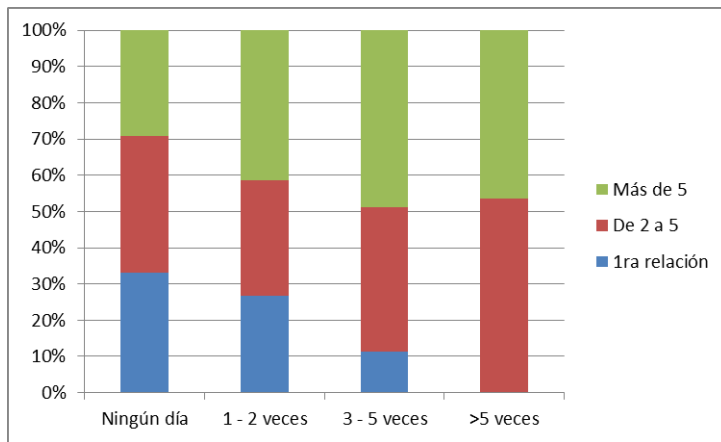
Relaciones sentimentales y calidad de sueño



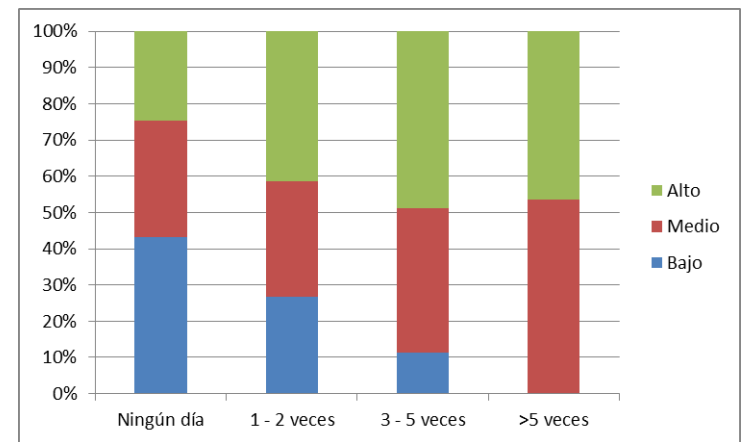
Vs. Relación sentimental romántica. $p = <0,001$



Vs. Duración de la relación en meses. $p = 0,006$



Vs. Número de relaciones incluida la actual. $p = <0,035$



Vs. Nivel de satisfacción. $p = 0,012$

Características de las relaciones sentimentales y su asociación con la frecuencia de actividad sexual durante la semana de registro

Análisis multivariado

Modelos Construidos

Buen Sueño

Mal sueño ✘

Sensaciones
Negativas

Horas requeridas

Horas dormidas

Despertares
nocturnos ✘

Sueños
recordados

Análisis multivariado

Modelo 1: Buen Sueño

Nivel de
satisfacción

Bajo-Alto: OR: 0,39 (0,175-0,867)

p= 0,035

Número de
relaciones

Primera - > Cinco: OR: 0,23 (0,078-0,679)

p= 0,016

Apego evitativo

Alto – Bajo: OR: 0,399 (0,175-0,908)

p= 0,057

Edad

< 20 años - 20-21 años: OR: 2,173 (1,178-4,01)

< 20 años - >21 años : OR: 2,491 (1,25-4,964)

p= 0,019

Género: p: 0,994

Análisis multivariado

Modelo 2: Sensaciones Negativas al Despertar

Nivel de
satisfacción

Bajo-Alto: OR: 3,224 (1,613-6,442)

p= 0,02

Edad: 0,057

Género: p: 0,275

Análisis multivariado

Modelo 3: Horas requeridas

Atracción

Bajo-Alto: OR: 2,181 (1,135-4,19)

p= 0,012

Obsesión

Alto - Bajo: OR: 2,696 (1,362-5,338)

p= 0,009

Apego temeroso

Alto – Bajo: OR: 0,237 (0,089-0,634)

p= 0,009

Género

Masculino – Femenino: OR: 0,507 (0,282-0,911)

p= 0,023

Edad: p: 0,181

Análisis multivariado

Modelo 4: Horas dormidas

Nivel de
satisfacción

Bajo-Alto: OR:0,387 (0,196-0,764)

p= 0,013

Edad

< 20 años - >21 años : OR: 2,376 (1,305-4,324)

p= 0,010

Género: p: 0,115

Análisis multivariado

Modelo 5: Sueños recordados

Nivel de
satisfacción

Bajo-Alto: OR: 0,447 (0,223-0,899)

p= 0,016

Atracción

Bajo - Medio: OR: 2,005 (1,07-3,755)

p <0,001

Bajo - Alto: OR: 3,911 (1,91-8,01)

Edad: 0,805

Género: p: 0,374

DISCUSIÓN



Prevalencia de relaciones sentimentales

- Estudiantes de la EMCS-UR 2012: 64%



Adolescent Romantic Relationships

W. Andrew Collins,¹ Deborah P. Welsh,² and Wyndol Furman³

¹Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota 55455-0545; email: wcollins@umn.edu

²Department of Psychology, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee 37996-0909; email: dewelsh@utk.edu

³Department of Psychology, University of Denver, Denver, Colorado 80202; email: wfurman@uova.psych.du.edu

→ 70%



Journal of Adolescent Health 41 (2007) 69–76



Original article

Romantic Love, Hypomania, and Sleep Pattern in Adolescents
Serge Brand, Ph.D.,* Matthias Luethi, B.Sc., Anina von Planta, Martin Hatzinger, M.D., and Edith Holsboer-Trachsler, M.D.

Psychiatric University Clinics Basel, Depression Research Unit, Basel, Switzerland
Manuscript received September 14, 2006; manuscript accepted January 17, 2007

→ 67%

International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 2011; 15: 164–170



ORIGINAL ARTICLE

In female adolescents, romantic love is related to hypomanic-like stages and increased physical activity, but not to sleep or depressive symptoms

HAFEZ RAJOGHLI¹, NARGES JOSHAGHANI¹, MOHAMMAD REZA MOHAMMADI¹, EDITH HOLSBOER-TRACHSLER² & SERGE BRAND²

¹Psychiatry & Psychology Research Center (PPRC), Roozbeh Hospital, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, and ²Psychiatric Hospital of the University of Basel, Depression and Sleep Research Unit, Basel, Switzerland

→ 44%



Psicothema 2013, Vol. 25, No. 1, 43-48
doi: 10.7324/psicothema2012.99

ISSN 0214-8915 CODEN PSOTEG
Copyright © 2012 Psicothema
www.psicothema.com

→ 37%

The importance of adolescent dating relationships

Carmen Viejo Almanzo¹, Virginia Sánchez Jiménez² and Rosario Ortega Ruiz¹
¹Universidad de Córdoba and ²Universidad de Sevilla

- Definición utilizada
- Tipos de población
- Aspectos culturales



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

The importance of adolescent dating relationships

 Carmen Viejo Almanzor¹, Virginia Sánchez Jiménez² and Rosario Ortega Ruiz¹
¹ Universidad de Córdoba and ² Universidad de Sevilla

Table 1
 Developmental phases in adolescent dating relationships

		Cluster 1 <i>Flirting</i>	Cluster 2 <i>Going out with someone</i>	Cluster 3 <i>Having a boyfriend/ girlfriend</i>	Cluster 4 <i>Being in a serious/ committed relationship</i>
N		174	335	218	210
Sex	Boys	30.4%	41.4%	29.4%	31.7%
	Girls	69.6%	58.6%	70.6%	68.3%
Average age		16.83 (s.d. 1.23)	16.98 (s.d. 1.17)	17.02 (s.d. 1.22)	17.35 (s.d. .98)
Involvement	Relationship length **	27.39	44.24	62.94	79.77
	Number of partners **	7.33	4.61	3.20	3.42
	Number of break-ups in 6 m (average)	1-2 times	1-2 times	Never	Never
Relationship content	Free time shared (average)	2-4 hours a week	Over 12 h a week	8-12 hours a week	Over 12 h a week
	Time spent in partner's company **	3.74	4.45	4.38	4.61
Relationship quality	Communication /intimacy **	3.29	4.16	4.27	4.57
	Conflict	2.18	2.27	2.32	2.24
	Power imbalance	1.65	1.66	1.59	1.54
Cognitive and emotional processes	Future expectations **	3.26	4.12	4.18	4.54

** p= .000; the table shows the significant differences with the immediately preceding phase found with a Bonferroni ad-hoc test

Calidad de sueño 2005-2006 vs. 2012-2013

	2005/2006	2012/2013
Edad	18,6±2,81	21,16±1,85
Horas dormidas	7,22	6,5
Buen sueño	3,31	3,32
Mal sueño	1,92	2,04
Sensaciones negativas al despertar	1,68	1,67

Relaciones y sueño

Hallazgos contrarios a la literatura:

- Las relaciones sentimentales **SÍ** se asocian a calidad de sueño. (Latencias de sueño prolongadas)
- **NO** asociado a la **duración de la relación**
- < Probabilidad de **buen sueño** en la primera relación.

Relaciones y sueño

- Nivel de satisfacción



4/5 modelos
multivariados

- Atracción por la
pareja



Correspondencia
con la literatura

- Rasgos obsesivos
- Apego evitativo,
temeroso y ansioso

Limitaciones

- Definición operativa – diseño investigación
- Estado de salud mental
- Instrumentos autoreporte vs métodos objetivos
- Validación población colombiana
- Asociación causal

Perspectivas



- Nuevo campo en Neurociencia Cognitiva y Comportamental - primer estudio en Latinoamérica
- Asociación causal
- Variación según tipo de relación
- Abordaje de trastornos del sueño y repercusión sobre salud mental.
- Impacto sobre el rendimiento cotidiano de los jóvenes especialmente en el ámbito académico y laboral

Conclusiones



- Las personas que se encuentran en una relación sentimental tienen latencias de sueño prolongadas con menor frecuencia que aquellas que no se encuentran en una. El resto de parámetros de calidad de sueño no varían significativamente entre estos dos grupos.
- El nivel de satisfacción que las personas tengan con su relación y el grado de atracción por su pareja se asocian positivamente con la calidad de sueño percibida.

Conclusiones



- Rasgos obsesivos, ansiosos, temerosos y evitativos se asocian negativamente con la calidad de sueño que perciben los sujetos que se encuentran en una relación.
- Se requieren nuevas investigaciones al respecto tendientes a profundizar esta correlación y determinar si existe asociación causal. Caracterizando mejor las implicaciones del mismo en el rendimiento cotidiano y académico de los adolescentes.

AGRADECIMIENTOS



AGRADECIMIENTOS

En nombre del grupo investigador quiero brindar un testimonio de gratitud y reconocimiento a todos los estudiantes que fueron seleccionados y aceptaron la invitación a compartir con nosotros la intimidad de sus sueños, a través de la participación en este trabajo de investigación.



A quienes nos colaboraron durante la recolección de diarios de sueño, cuyo aporte se tradujo en que pudiéramos llegar más fácilmente a los participantes. Algunos de ellos nombrados a continuación:

Yésika Fernández

Said Meneses

Juliana García

Mónica López

Laura Montoya

Natalia Rodríguez

Aydee Cely

Valentina Vásquez

Estefanía Betancur

Katalina Pineda

Diana Maldonado

Natalia Lozano



A los docentes, directores de programa, personal administrativo, Secretaría Académica y Decanatura de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, por su apoyo en cada una de las fases del proyecto.



A título personal agradezco a todo el grupo investigador por haberme permitido integrar este equipo. Empezando por Felipe Durán, gestor de la idea original, y el gran aporte de Andrés Vásquez, Nicole Motta y Luisa Díaz, pertenecientes al semillero de investigación. A Claudia Talero, que me dio la oportunidad de investigar con el Grupo NEUROS, durante un año de servicio social obligatorio en el que no he parado de crecer como profesional y enamorarme de la neurociencia. Además de conocer y aprender del trabajo de personas como Isabel Pérez, coinvestigadora en este proyecto; y Milciades Ibáñez, quien me ha enseñado que una pregunta de investigación merece ser respondida con la mayor rigurosidad posible.



Por último a mi familia, inagotable fuente de inspiración y soporte, patrocinadores sin restricción de mis ideas. Especialmente a Édinson José, hermano y compañero del día a día; y a Natalia Andrea, mi amiga, mi cómplice y mi novia... hoy duermo tranquilo.





Estudiantes del semillero de investigación,
coinvestigadores en este trabajo



Grupo de Investigación en Neurociencia de la
Universidad del Rosario - NEUROS

A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of blue, purple, and orange. In the foreground, the sandy beach curves along the left side, with gentle waves washing onto the shore. Further out, the ocean is dark with white foam from breaking waves. A few small figures of people can be seen in the distance, silhouetted against the bright horizon. The overall mood is peaceful and serene.

GRACIAS!