

Relación entre la calidad subjetiva del sueño y estado de ánimo en estudiantes universitarios como consecuencia del aislamiento preventivo por Covid 19

Mario Oswaldo Castellanos Mojica

C.C. No. 1 090 421 429

Código estudiantil: 2020220821561

Correo institucional: m_castellanos4@unisimon.edu.co

Lady Janeth Vargas Cordero

C.C. No. 1 090 420 665

Código estudiantil: 2021120821904

Correo institucional: l_vargas10@unisimon.edu.co

Eva Auxiliadora Morales Quintero

C.C. No. 60407085

Código estudiantil: 2021120821989

Correo institucional: e_morales1@unisimon.edu.co

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Maestría en Psicología

Tutor:

Luis Carlos Ruiz Domínguez

RESUMEN

La calidad del sueño se suele evaluar dependiendo de las horas de sueño que se destina al descanso, su eficiencia y las alteraciones que el sujeto pueda estar presentando, por lo que suele existir relación entre los procesos de sueño y el estado de ánimo de una persona. En el presente artículo se pretende identificar si existe relación entre el estado de ánimo depresión- alegría y la calidad subjetiva del sueño en una muestra de 573 estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar Cúcuta-Colombia, distribuidos entre 105 estudiantes de género masculino y 468 de género femenino, donde se aplicó de manera digital la escala Cognición, Emoción y Conducta (CEC) y el Índice de calidad de sueño Pittsburg (ICSP), desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de

tipo correlacional. Dentro de los resultados obtenidos se identificó que para este estudio no existen resultados significativos entre el índice Depresión/Alegría de la escala CEC-2 y el Índice de Pittsburg, no se idéntica significancia atribuible al sexo,

por lo que esto indicaría

que es posible que a menor calidad del sueño posiblemente existan alteraciones del sueño, así como las horas de sueño que cumple con características similares sugiriendo que al tener menos horas de sueño alteraría la calidad del sueño. Las alteraciones del sueño también se encuentran correlacionadas de manera inversa con la calidad de sueño, entendiendo aparentemente que a menos calidad del sueño podrían hacerse presentes dichas alteraciones.

Palabras clave: Calidad subjetiva del sueño, Depresión, alegría, estudiantes universitarios, aislamiento.

ABSTRACT

The quality of sleep is usually evaluated depending on the hours of sleep that is destined to rest, its efficiency and the alterations that the subject may be presenting, so there is usually a relationship between sleep processes and the mood of a person. In the present article we intend to identify if there is a relationship between the mood state depression-joy and the subjective quality of sleep in a sample of 573 students of the Psychology program of the Universidad Simón Bolívar Cúcuta-Colombia, distributed among 105 male and 468 female students, where the Cognition, Emotion and Behavior (CEC) scale and the Pittsburg Sleep Quality Index (ICSP) were applied digitally, from a quantitative approach, with a non-experimental design of correlational type. Among the results obtained, it was identified that for this study there are no significant results between the Depression/Happiness index of the CEC-2 scale and the Pittsburg Index, there is no identical significance attributable to sex, so this would indicate that it is possible that at lower sleep quality there may be sleep disturbances, as well as the hours of sleep that meet similar characteristics suggesting that having less hours of sleep would alter the quality of sleep. Sleep disturbances are also inversely correlated with the quality of sleep, with the apparent understanding that the lower the quality of sleep, the more sleep disturbances could be present.

Key Words: subjective sleep quality, Depression-happiness, college students, isolation.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020 [Internet]. [citado 2022 nov 19]. Available from: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
2. Iriarte A, Caravino A, Rango M, Roldán J, Mombrú A. El proceso de virtualización forzoso del sistema universitario Luces y sombras detrás de la pandemia* [Internet]. 2020. Available from: <https://orcid.org/0000-0001-6075-8233>.
3. Ramos CLS, Campos GP, Maya CEC. Estudiantes universitarios en tiempos de covid-19: clases en línea y vida cotidiana. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud [Internet]. 2022 [citado 2022 nov 19];20(2). Available from: <https://dx.doi.org/10.11600/rlcsnj.20.2.5333>
4. Elgueta MF. ¿Hay alguien ahí? Interacciones pedagógicas con cámaras apagadas en tiempos de pandemia [Internet]. Vol. 7, Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho. Universidad de Chile; 2020 [citado 2022 nov 19]. p. 1–7. Available from: <https://doi.org/10.5354/0719-5885.2020.60556>
5. Sandín B, Chorot P, García-Escalera J, Valiente RM. Impacto emocional de la pandemia de COVID-19 durante el periodo de confinamiento en España: Factores protectores y factores de riesgo/vulnerabilidad. Acción Psicológica [Internet]. 2021 jun 30 [citado 2022 nov 19];18(1). Available from: <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29520>
6. Espada JP, Orgilés M, Piqueras JA, Morales A. Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19 [Internet]. Vol. 31, Clínica y Salud. Colegio Oficial de Psicología de Madrid; 2020 [citado 2022 nov 19]. p. 109–13. Available from: <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>
7. Hernández Sampierí R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M del P. Metodología de la investigación. Sexta. 2014.
8. Ramos-Galarza C. LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA [Internet]. 2015. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/282731622>
9. López-Roldán P, Fachelli S. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL CUANTITATIVA [Internet]. Primera. 2015 [citado 2022 nov 19]. Available from: <https://ddd.uab.cat/record/129382>

10. Riaño Garzón ME,
Torrado Rodríguez JL, Bautista Sandoval MJ, Díaz Camargo EA, Espinosa Castro JF, Bonilla Cruz NJ, et al. Innovación psicológica: Conflicto y paz [Internet]. Barranquilla; 2018 [citado 2022 nov 28]. 349–372 p. Available from: [https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2543/Innovación psicológica_conflicto y paz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2543/Innovación%20psicológica_conflicto_y_paz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Escobar-Córdoba F, Eslava-Schmalbach J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol*. 2005 feb 1;40(3):150–5.
12. Villavicencio Gallego S, Hernández Nodarse T, Abrahantes Gallego Y, de la Torre Alfonso Á, Consuegra D. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. *Revista Científica Villa Clara* [Internet]. 2020 [citado 2022 nov 29]; Available from: <http://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3252/2603>
13. Decreto_457_de_2020 [Internet]. Republica de Colombia 2020. Available from: <https://funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=110674>
14. Carmona R. Así ha cambiado la Covid-19 las relaciones y las actitudes sociales. *La Vanguardia* [Internet]. 2020 [citado 2022 nov 29]; Available from: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200606/481595283495/cambio-relaciones-actitudes-covid-19-confinamiento.html>
15. Miró E, del Carmen Cano-Lozano M, Buela-Casal G. SUEÑO Y CALIDAD DE VIDA. 2005.
16. Bang C, Lazarte V, Chaves FA, Casal M. Prácticas de salud/salud mental y producción de cuidado durante la pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*. 2022;46(spe1):194–205.
17. Gamboa Suárez AA, Hernández Suárez CA, Prada Nuñez R. Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*. 2020 dic 15;24(45):1–20.
18. Kaparounaki CK, Patsali ME, Mousa DP v., Papadopoulou EVK, Papadopoulou KKK, Fountoulakis KN. University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. Vol. 290, *Psychiatry Research*. Elsevier Ireland Ltd; 2020.
19. Olarte-Durand M, Roque-Aycachi JB, Rojas-Humpire R, Canaza-Apaza JF, Laureano S, Rojas-Humpire A, et al. Mood and Sleep Quality in Peruvian Medical Students During COVID-19 Pandemic. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2022;