

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.271>

Satisfacción Sexual y Calidad del Sueño en Estudiantes Universitarios

Sexual Satisfaction and Sleep Quality in University Students

Ariel A. Tamayo Quito

Facultad de Ciencias de la Salud, Psicología Clínica
Universidad Técnica de Ambato
atamayo8973@uta.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6176-5152>
Ambato - Ecuador

Alba Del Pilar Vargas Espin

adp.vargas@uta.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9999-0168>
Ambato – Ecuador

Artículo recibido: día 2 de diciembre de 2022. Aceptado para publicación: 27 de enero de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Estudios revelan que tanto la satisfacción sexual como la calidad del sueño tienen implicaciones en la salud física, mental y en el bienestar general, así como asociaciones con distintas condiciones médico/fisiológicas, psicológicas, factores personales, interpersonales, socioeconómicos y demográficos; y están presentes en todo el ciclo vital humano. El objetivo es determinar la relación entre la satisfacción sexual y la calidad del sueño; y comparar el nivel de satisfacción sexual entre hombres y mujeres estudiantes universitarios. Se incluyó en el estudio (n=171) estudiantes del último semestre de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, perteneciente al cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en Ecuador, de los cuales 59 eran varones y 112 fueron mujeres, mismos que fueron evaluados mediante la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (PSQI). Se mostró que la población presenta niveles de medio a alto de satisfacción sexual y de calidad del sueño; según la prueba Rho de Spearman existe una correlación negativa leve entre la Satisfacción sexual y las dificultades en torno a la calidad del sueño ($Rho = -0,262$. $p < 0,01$); y según la prueba T de Welch no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la variable Satisfacción Sexual entre hombres y mujeres ($p > 0,05$). En base a los resultados obtenidos, se puede comprobar que, a mayor satisfacción sexual, mayor calidad del sueño, sin embargo, el ser hombre o mujer en el contexto del estudio, no predijo el nivel de satisfacción sexual.

Palabras clave: satisfacción sexual, sexualidad, calidad del sueño, sueño, dormir

Abstract

Studies reveal that both sexual satisfaction and sleep quality have implications for physical, mental health and general well-being, as well as associations with different medical/physiological, psychological conditions, personal, interpersonal, socioeconomic, and demographic factors; and are present throughout the human life cycle. To determine the relationship between sexual satisfaction and sleep quality; and to compare the level of sexual satisfaction between male and female university students. We included in the study (n=171) students of the last semester of the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato, belonging to the Ambato canton of the Tungurahua Province in Ecuador, of which 59 were males and 112 were females, who were evaluated by means of the New Sexual Satisfaction Scale (NSSS) and the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). It was shown that the population presents medium to elevated levels of sexual satisfaction and sleep quality; according to Spearman's Rho test there is a slight negative correlation between Sexual Satisfaction and difficulties around sleep quality ($Rho = -0.262$. $p < 0.01$); and according to Welch's T-test there are no statistically significant differences in terms of the variable Sexual Satisfaction between men and women ($p > 0.05$). Based on the results obtained, it can be verified that, the higher the sexual satisfaction, the higher the sleep quality, however, being male or female in the context of the study, did not predict the level of sexual satisfaction.

Keywords: sexual satisfaction, sexuality, sleep quality, sleep, sleeping

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Tamayo Quito, A. A., & Vargas Espin, A. D. P. (2023). Satisfacción Sexual y Calidad del Sueño en Estudiantes Universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 534–550. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.271>

INTRODUCCIÓN

A pesar de que el acto sexual se considera como uno de los generadores de mayor felicidad entre todas las actividades (Holt et al., 2021), y que tanto el bienestar sexual (Dosch et al., 2016) como la calidad del sueño (Conte et al., 2021) se relacionan positivamente con la salud física, mental y con el bienestar general, pocos estudios han abordado la relación entre estas variables. Si bien estos dos temas, consolidan aspectos muy importantes de la vida humana, aún quedan muchas interrogantes por responder, es por esto que, el presente trabajo espera despertar el interés para dar paso a nuevos estudios en el ámbito de la sexualidad y los factores psicológicos, ampliando el alcance poblacional hasta aquellos grupos en los que aún se considera un tabú el hablar de satisfacción sexual y en los cuales se ha priorizado la prevención y la salud por sobre el goce, brindando así información sustentable para que las variables estudiadas sean consideradas al momento de establecer programas de intervención.

Según el Instituto Mexicano de Sexología-INMEX, en Latinoamérica alrededor del 30 % de mujeres casi nunca o nunca ha experimentado un orgasmo, en Brasil solamente el 28 % de la población femenina logra alcanzar el clímax en sus relaciones sexuales, en México únicamente el 43 % de mujeres ha experimentado un orgasmo y el 54,4 % nunca se ha masturbado hasta alcanzar el clímax (La Vanguardia, 2020). La Sociedad Española de Contracepción (SEC) demuestra que la primera relación sexual resulta más satisfactoria para los varones que para las mujeres en un 55,1 % y 30 % respectivamente (SEC, 2019); y datos de la Liga Española de la Educación indican que, un 37 % de la población le preocupa el inicio de una vida sexual activa debido a que les angustia el no hacerlo bien, 51,5 % y 23 % entre varones y mujeres respectivamente (Plasín, 2013).

A partir de los datos mencionados, se evidencia que la sexualidad es un factor de atención en la población en general, por lo tanto, resulta indispensable antes de abordar la satisfacción sexual, definir que la sexualidad, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006), es un aspecto fundamental del ser humano, presente en todo su ciclo vital, el cual abarca: el sexo, la identidad, el rol de género, el placer, el erotismo, la intimidad, la orientación sexual y la reproducción; y está influida por constructos: religiosos, espirituales, biológicos, psicológicos, sociales, históricos, legales, éticos, culturales, políticos y económicos (Liberal, 2020); por otra parte, el deseo sexual, es definido por Dosch et al. (2016) como la suma de las fuerzas que inclinan y alejan a la persona del comportamiento sexual, y que está sujeto a factores biológicos, sociológicos, contextuales, relacionales y especialmente psicológicos, pues se reporta que una disminución del deseo sexual puede estar asociado a estados patológicos como trastornos del estado de ánimo, de ansiedad y trastornos obsesivos compulsivos; y Pérez (2017), define al placer sexual como la percepción de satisfacción, goce, disfrute o diversión que resulta de la activación de respuestas fisiológicas como el deseo, la excitación y el orgasmo, producto de la estimulación directa del cuerpo y los genitales a través de coito, masturbación, besos o caricias, que tienen lugar mayoritariamente en el contexto de una relación de seguridad, confianza, amor e intimidad.

Por tanto, con una mirada más amplia sobre la sexualidad humana, se dice que la satisfacción sexual es un componente de la sexualidad que involucra aspectos emocionales, físicos y relacionales, que se vincula estrechamente con la valoración del bienestar físico y mental, la salud y la calidad de vida, siendo la insatisfacción en las relaciones sexuales una de las principales causas de separaciones de pareja (Ahumada G. et al., 2014). Según Lawrance & Byers (1995) la satisfacción sexual se define como una respuesta afectiva que resulta de la evaluación subjetiva positiva o negativa, en torno a las relaciones sexuales y de la capacidad de obtener placer de las mismas; es también considerada un derecho sexual (Sánchez-Fuentes et al., 2014), y en esta influyen tanto factores individuales como de pareja que suelen ser condiciones médico/fisiológicas, afecciones de salud mental, uso de fármacos o drogas, actitudes personales, habilidades de comunicación, empatía, variedad de prácticas sexuales, consistencia

y frecuencia de los orgasmos, nivel de autoestima, culpa, condiciones sociodemográficas como: sexo, edad, religión, entre otros. (Ahumada G. et al., 2014).

Además, estudios recientes demuestran que la satisfacción sexual se correlaciona con: la estima sexual, el estado de salud, la frecuencia de la actividad sexual, los niveles de depresión y ansiedad, la consciencia sexual, la satisfacción marital, el funcionamiento sexual, la autoestima sexual, la percepción de la imagen corporal y la autoestima (Dekker et al., 2020; Carcedo et al., 2020; Ebrahimkhani et al., 2019; Peixoto et al., 2018; Lin & Lin, 2018).

Por otra parte, según la OMS, en el 2020, el 40 % de la población mundial padece algún desorden del sueño o duerme mal, lo que afecta su estado de salud en general (infobae, 2020). Igualmente, Philips, en su quinta encuesta mundial sobre el sueño en 2019, arroja que solo el 49 % de la población mundial está satisfecha con su sueño, el 36 % de la población ha optado por dormir apartado de su compañero de cama para mejorar su condición y el 30 % admiten que la alteración del sueño de su pareja está afectando su relación (Philips, 2020); y en otra encuesta latinoamericana sobre el sueño, en 2018, muestra que el 75% de la población a pesar de conocer la importancia del sueño, no lo prioriza y presenta dificultades para dormir bien (Philips, 2018b). Además, en Ecuador, según la Agencia Nacional de Tránsito (ANT) en 2021, el 0,5 % de accidentes de tránsito mortales y el 0,2 % de accidentes con personas lesionadas fue causado por conducir en estado de fatiga o somnolencia, siendo esto una de las principales causas de accidentes de tránsito; entre los motivos de los estados de somnolencia se mencionan: el sedentarismo, malos hábitos de alimentación y descanso y condiciones psicofisiológicas (Telégrafo, 2022).

El sueño es un estado reversible de disminución de la consciencia y la capacidad de reaccionar frente a los estímulos del medio, se presenta de manera circadiana, y juega un rol fundamental en la salud, la calidad de vida y la prevención de enfermedades de toda índole; es un mecanismo complejo del ser humano imprescindible para la vida y cuyo campo de estudio, aunque amplio, aún sigue presentando muchas incógnitas (Fabres & Moya, 2021). Según Zielinski et al. (2016) sus funciones fisiológicas y adaptativas son: conservación de energía, recuperación del sistema nervioso, eliminación de desechos cerebrales, consolidación de la memoria, regulación emocional, cognición, rendimiento, salud/enfermedad, estado psicológico, vigilancia, regulación inmunológica, remoción de desechos por el sistema linfático y reparación de ADN (Fabres & Moya, 2021).

La calidad del sueño se refiere a la autosatisfacción subjetiva respecto a todas las implicaciones de la experiencia del sueño, como son su eficiencia, latencia, duración y despertar tras su inicio y cuyo adecuado nivel propicia la sensación de descanso, reflejos adecuados y relaciones positivas; por el contrario una mala calidad del sueño puede desembocar en respuestas lentas, irritabilidad, disfunción diurna, fatiga, mayor consumo de alcohol y cafeína y elevar el riesgo de padecer un sin número de patologías médicas y psiquiátricas (Nelson et al., 2022). Según Fontana et al. (2014) la calidad del sueño no únicamente hace referencia a dormir bien durante la noche, también incluye un adecuado funcionamiento diurno que puede verse afectado por la disminución de las horas de sueño y de las demás implicaciones del mismo; de esta manera, la calidad del sueño se traduce en la valoración subjetiva sobre si las dimensiones que el sueño engloba tuvieron o no un efecto reparador en la persona que lo experimenta (Fontana et al., 2014); así pues, la mala calidad del sueño prevalece en un 34 % y 44 % entre hombres y mujeres respectivamente, y estudios epidemiológicos asocian a los trastornos del sueño con diversas patologías médicas, psiquiátricas, factores ambientales y laborales tales como: ansiedad, depresión, diabetes, obesidad, hipertensión, ausencia de actividad física, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, laborar o residir en lugares ruidosos, ser mujer, tener una baja condición socioeconómica, vivir en sectores violentos, tener edad avanzada, no tener amigos y tener una autopercepción negativa de la salud. (Muñoz-Pareja et al., 2016).

Según Carrillo-Mora et al. (2018), si bien la privación del sueño impacta negativamente en un sin número de aspectos de la vida diaria de la persona, la disminución ya sea de la calidad o cantidad

del sueño se consolida también como un factor de riesgo para el padecimiento de distintas enfermedades tales como: enfermedades cardiovasculares, trastornos cognitivos, emocionales y psiquiátricos, trastornos metabólicos, enfermedades neurológicas, entre otras, incidiendo de manera negativa en el estado de salud (cansancio, dolores físicos, falta de concentración, somnolencia diurna y respiración irregular) (Philips, 2018b), la expectativa y la calidad de vida, ocasionando a su vez impactos socioeconómicos (Philips, 2018a); así pues, la privación del sueño puede acelerar la muerte incluso más rápido que la privación total de alimentos (Benavides-Endara et al., 2019).

Considerando la importancia de la sexualidad en la vida del ser humano y el estrecho vínculo entre la calidad del sueño y la satisfacción sexual con un sin número de variables psicológicas, el presente estudio se ha propuesto como objetivos determinar la relación entre la satisfacción sexual y la calidad del sueño en estudiantes universitarios y comparar el nivel de satisfacción sexual entre hombres y mujeres.

DISEÑO Y METODOLOGÍA

El enfoque de la investigación es cuantitativo ya que se obtuvieron datos numéricos y/o medidas cuantificables a través de instrumentos validados y estandarizados; y de alcance descriptivo-correlacional puesto que se espera determinar la relación entre la satisfacción sexual y la calidad del sueño.

En cuanto al diseño se trata de un estudio no experimental, porque no hay manipulación de variables, ni control de variables extrañas o por defecto no se cumplen los criterios de antecesión, covariación y rechazo de explicaciones alternativas (Hernández et al., 2014), transversal ya que los instrumentos se aplicaron en una sola ocasión.

Participantes, muestra y método de muestreo

De un total de 281 participantes que fueron encuestados, pertenecientes al último semestre de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, de la Provincia de Tungurahua en Ecuador, 110 fueron descartados por presentar criterios de exclusión, por lo que el estudio incluyó a (n=171) sujetos, de los cuales 34,5 % (59) fueron varones y 65,5 % (112) fueron mujeres. Los participantes tenían una edad de entre 21 y 43 años, siendo su edad media 23,5 años. En cuanto al estado civil, el 90,1 % estaban solteros, el 8,2 % casados y el 1,8 % divorciados. Respecto a la orientación sexual, el 98,2 % eran heterosexuales, el 0,6 % fueron homosexuales y el 1,2 % bisexuales. El 81,3 % no tenían hijos frente a un 16,4 % que tenían un hijo, un 1,8 % que tenían dos hijos y un 0,6 % que tenía tres hijos. Todos habían mantenido relaciones sexuales en los últimos seis meses.

Procedimiento

Ya que se requirieron características específicas en la muestra, se utilizó el método de muestreo por conveniencia, para lo cual se administró una encuesta a través de Google Forms. Después de leer y aceptar el consentimiento informado los participantes completaron una encuesta que recogía datos sociodemográficos generales e información sobre los hábitos y el estado de salud; y comprendía los instrumentos de evaluación previstos para este estudio. Posteriormente se seleccionaron aquellos participantes que cumplían con los criterios de inclusión y se descartaron a los que encajaban en los criterios de exclusión.

Los análisis estadísticos se realizaron con el programa Jamovi 2.3.18. Se realizó la comparación de la satisfacción sexual entre sexos mediante la prueba T de Welch, y la correlación entre la Satisfacción sexual y la calidad del sueño con la prueba Rho de rangos de Spearman; pruebas que fueron seleccionadas en base **a los supuestos de normalidad.**

Instrumentos

Se incluyó en el cuestionario una encuesta sociodemográfica para recolectar datos como: edad, sexo, estado civil, orientación sexual y número de hijos, así como información que posteriormente serviría para seleccionar a los participantes según criterios de inclusión (vida sexual activa/inactiva) y criterios de exclusión (presencia o ausencia de empleos nocturnos, frecuencia de consumo de alcohol, tabaco u otras drogas y presencia o ausencia de embarazos propios o de la pareja), los cuales fueron utilizados para evitar confusiones respecto al estrés psicológico y limitaciones físicas/fisiológicas y sociodemográficas que pudieran acompañar a dichas condiciones.

La satisfacción sexual se evaluó mediante la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) publicada y validada en inglés por Stulhofer, Busko y Brouillard en 2010 con un Alfa de Cronbach de 0.94-0.96 (Stulhofer et al., 2011), y adaptada al español por Strizzi, Fernandez, Alarcón y Parrón en 2015 con un Alfa de Cronbach de 0.93 (Strizzi et al., 2016). Está conformada por 20 ítems, con una forma de respuesta en escala tipo Likert donde 1 es nada satisfecho y 5 es extremadamente satisfecho, para describir la satisfacción con la vida sexual en los últimos 6 meses. La puntuación total se obtiene de la suma de todos los ítems y la calificación de la prueba se basa en una puntuación máxima de 100, en donde según la suma total, se pueden obtener los siguientes puntajes: nada satisfecho 0-20, poco satisfecho 21-40, satisfecho 41-60, muy satisfecho 61-80 y extremadamente satisfecho 81-100. Este instrumento autoaplicado comprende una escala de satisfacción sexual global y dos subescalas o dimensiones: la evaluación subjetiva de la experiencia sexual personal comprendida por los ítems 1-10, y la evaluación de la experiencia interpersonal comprendida por los ítems 11-20 además de incorporar componentes de contextos actuales como son las redes sociales (Hoy et al., 2019).

La calidad del sueño fue evaluada mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (PSQI), instrumento que fue desarrollado por Buysse et al. (1989) en su versión en inglés y adaptado al español por Royuela & Fernández (1997) con un Alfa de Cronbach de 0.83; evalúa la calidad del sueño, insomnio y la presencia de otros trastornos del sueño en adultos. Está formado por 19 ítems, con una forma de respuesta en escala tipo Likert donde 1 es ninguna vez en el último mes y 4 es tres o más veces a la semana. Y la calificación global se obtiene de la suma de todos los ítems. La prueba consta de siete subescalas: calidad de sueño subjetiva, latencia del sueño, duración de sueño, eficiencia de sueño habitual, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna. Si bien el cuestionario en su totalidad consta de 24 ítems, 19 de ellos son autoaplicados y 5 evaluados por la pareja del paciente si ésta está disponible, por lo que en el presente trabajo solo se incluirán en el puntaje los ítems autoevaluados. Con una puntuación global de 21 puntos como máximo se tiene una calificación que sitúa las puntuaciones entre 0-7 bajo nivel de dificultades, 8-14 moderado nivel de dificultades y 15-21 severo nivel de dificultades en torno a la calidad del sueño (Zambrano et al., 2022).

RESULTADOS

Datos sociodemográficos

En la tabla 1 se describe los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto a la edad.

Tabla 1

Descripción de la muestra según la edad

	Edad
N	171
Media	23.5
Desviación estándar	2.72
Mínimo	21
Máximo	43

En la muestra seleccionada de 171 estudiantes universitarios, se registra una edad media de 23,5 (2,72) años. Además, se observa que entre los estudiantes la edad mínima fue de 21 años y la edad máxima fue de 43 años.

En la tabla 2 se describe los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto a la carrera, sexo, orientación sexual, estado civil y número de hijos.

Tabla 2

Descripción sociodemográfica

		Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Carrera	Educación Básica	33	19.3 %	19.3 %
	Educación Inicial	39	22.8 %	42.1 %
	Pedagogía de la Actividad Física	31	18.1 %	60.2 %
	Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	25	14.6 %	74.9 %
	Psicopedagogía	28	16.4 %	91.2 %
	Turismo	15	8.8 %	100.0 %
	Sexo	Hombre	59	34.5 %
Mujer		112	65.5 %	100.0 %
Orientación sexual	Heterosexual	168	98.2 %	98.2 %
	Homosexual	1	0.6 %	98.8 %
	Bisexual	2	1.2 %	100.0 %
Estado civil	Soltero(a)	154	90.1 %	90.1 %
	Casado(a)	14	8.2 %	98.2 %
	Divorciado(a)	3	1.8 %	100.0 %
Número de hijos	Ningún Hijo	139	81.3 %	81.3 %
	Un Hijo	28	16.4 %	97.7 %
	Dos Hijos	3	1.8 %	99.4 %
	Tres Hijos	1	0.6 %	100.0 %

Del 100 % de los evaluados, se halló que el 22,8 % de estudiantes pertenecen a la carrera de Educación Inicial, el 19,3 % a la carrera de Educación Básica, el 18,1 % a la carrera de Pedagogía de la actividad Física, el 16,4 % a la carrera de Psicopedagogía, el 14,6 % a la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, y el 8,8 % a la carrera de Turismo. Las mujeres representan un 65,5 % y los hombres un 34,5 % del total de encuestados. En cuanto a la orientación sexual, el 98,2 % se definen como heterosexuales, el 1,2 % como bisexuales, y el 0,6 % como homosexuales. Respecto al estado civil el 90,1 % son solteros, el 8,2 % casados, y el 1,8 % divorciados. Finalmente se puede observar que el 81,3 % de la muestra no tienen hijos, el 16,4 % tiene un hijo, el 1,8 % tiene dos hijos, y el 0,6 % tiene tres hijos.

Evaluación de los niveles de Satisfacción Sexual, Tabla 3 y de Calidad del Sueño, Tabla 4.

Tabla 3

Descripción cualitativa de los niveles de Satisfacción Sexual

Niveles de Satisfacción Sexual	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Satisfecho	47	27.5 %	27.5 %
Muy Satisfecho	76	44.4 %	71.9 %
Extremadamente Satisfecho	48	28.1 %	100.0 %

De la totalidad de participantes en los que se evaluó la Satisfacción Sexual, se puede observar que el 44,4 % se encuentra muy satisfecho con su vida sexual, el 28,1 % extremadamente satisfecho y el 27,5 % satisfecho. No se encontró personas con niveles nada satisfecho, ni poco satisfecho.

Tabla 4

Descripción cualitativa de los niveles de Calidad del Sueño

Niveles de Calidad del Sueño	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo Nivel de Dificultades	135	78.9 %	78.9 %
Moderado Nivel de Dificultades	35	20.5 %	99.4 %
Severo Nivel de Dificultades	1	0.6 %	100.0 %

Del total de personas en las que se evaluó la Calidad del Sueño, se puede observar que un 78,9 % presenta bajo nivel de dificultades en torno a la calidad del sueño, un 20,5 % presenta moderado nivel de dificultades, y solamente un 0.6 % (1 participante) presenta severo nivel de dificultades. Para la interpretación de esta dimensión debemos considerar que cada componente del PSQI tiene una puntuación de 0 a 3 puntos, donde 0 significa que no hay problema y 3 indica problemas graves. Por tanto, cuando el sueño se tipifica en términos de problemas es importante tener en cuenta que menos problemas se traduce en mejor calidad en este aspecto.

Satisfacción sexual y la Calidad del Sueño

A través del uso de la prueba Shapiro-Wilk, se identificó que los valores p fueron 0,023 y < ,001 para la Satisfacción Sexual y la Calidad del Sueño respectivamente, los cuales son menores al nivel de significancia 0,05; por tanto, en base a los supuestos de normalidad, dichas variables no presentan una distribución normal; en consecuencia, se utilizó una prueba correlacional estadística no paramétrica como es la prueba Rho de rangos de Spearman.

En la tabla 5 se describen los resultados de la prueba de correlación Rho de Spearman en cuanto a la Satisfacción Sexual y la Calidad del Sueño.

Tabla 5

Descripción de correlación entre la Satisfacción Sexual y la Calidad del Sueño

		Puntuación total Satisfacción Sexual
Puntuación total Calidad del Sueño	Rho de Spearman	-0.262
	valor p	< .001

Con un 95 % de confianza podemos concluir que existe una correlación negativa leve entre la Satisfacción sexual y las dificultades en torno a la calidad del sueño (Rho = -0,262. $p < 0,01$).

Comparación entre la Satisfacción sexual y el sexo.

Mediante la prueba Shapiro-Wilk, se determinó que, según los supuestos de normalidad, la Satisfacción sexual no presenta una distribución normal en hombres y mujeres, puesto que el valor p es 0,047, menor al nivel de significancia 0,05. Por tanto, se procedió a utilizar una prueba de distribuciones no paramétrica, como es la prueba T de Welch.

En la tabla 6 se describen los resultados de la prueba de distribuciones T de Welch para muestras independientes en cuanto a la Satisfacción Sexual entre hombres y mujeres.

Tabla 6

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p
Puntuación total Satisfacción Sexual	T de Welch	-0.586	122	0.559

Con un 95 % de confianza podemos concluir que, bajo la prueba T de Welch, no existen diferencias significativas en cuanto a la variable Satisfacción Sexual entre hombres y mujeres ($p > 0,05$), con una puntuación total media de Satisfacción sexual de 70,7 para Hombres y 71,9 para Mujeres.

DISCUSIÓN

Para alcanzar los objetivos del presente estudio, se propuso evaluar el nivel de las variables investigadas, hallando como resultados, en cuanto a los niveles de Satisfacción Sexual, que el 44,4 % de participantes se muestran muy satisfechos con su vida sexual, el 28,1 % extremadamente satisfechos y el 27,5 % satisfechos, estos datos demuestran coincidencia con Lin & Lin (2018) quienes encontraron un nivel promedio entre medio y alto; y en cierta medida con un estudio realizado por Fischer & Træen (2022) quienes hallaron niveles altos de satisfacción sexual en un 64,6 % de su población; no obstante, en este mismo estudio también encuentran niveles bajos en un 35,4 %, incongruente con los resultados de esta investigación, posiblemente debido a que su estudio incluyó participantes de hasta 89 años. Por otra parte, Frederick et al. (2017) encontraron que la mayoría, 83 % de sus participantes estaban satisfechos con su vida sexual durante los 6 primeros meses con su pareja, cifra que disminuyó conforme la duración de la relación aumentaba, y razón por la cual se recomienda considerar aspectos de la relación de pareja, como su duración para futuras investigaciones.

Con respecto a la calidad de sueño, se encontró que el 78,9 % de la muestra presenta un bajo nivel de dificultades, el 20,5 % presenta un moderado nivel de dificultades, y el 0,6 % presenta un

severo nivel de dificultades en torno a la calidad del sueño, con una puntuación media de 5,64 que indica un ligero nivel de dificultades; Saat et al. (2021) en una muestra similar, obtiene una puntuación media de 5,37 sin embargo, los varones y estudiantes del último año mostraron un mayor nivel de dificultades en comparación con las mujeres y los demás años; y Pérez-Fuentes et al. (2019) obtienen un puntaje medio de 6,44 en una muestra de enfermeros con una edad media de 32,40 años, puntuación ligeramente mayor a la nuestra, probablemente a consecuencia de la demanda de su trabajo; no obstante, difieren en mayor medida los resultados de Clement-Carbonell et al. (2021), pues registran una puntuación global media de 7,03 que puede deberse a la diferencia de edades de la muestra (edad media de 19,63 años) y su ubicación geográfica (España); y Maheshwari & Shaukat (2019), los cuales encuentran en una muestra de estudiantes de medicina, que el 64,24 % presentan una mala calidad del sueño, que difiere en extremo con nuestro 0,6 %, discrepancia que se puede explicar por los altos niveles de estrés y presión académica en los estudiantes de medicina a comparación de otras carreras menos exigentes.

Sorprendentemente no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la Satisfacción Sexual, lo que fue un hallazgo inesperado, pues como ya se mencionó, según el INMEX y la SEC las mujeres tienden a presentar niveles más bajos en aspectos relacionados a su sexualidad como es la satisfacción sexual, en comparación con los varones, diferencia que puede deberse a la reducida muestra con la que contó el estudio y la limitada diversidad en cuanto a condiciones sociodemográficas; sin embargo los resultados coinciden con: Carcedo et al. (2020) en cuya investigación, no se determinaron diferencias significativas en la satisfacción sexual como resultado del sexo, por lo que la experiencia de la satisfacción sexual no fue significativamente diferente para hombres y mujeres, datos que, a pesar de todo, deben ser interpretados con cautela pues la muestra de dicho trabajo incluyó 1682 participantes españoles desde 14 años, características sociodemográficas distintas a las de este estudio; y con (Sierra et al., 2003) quien halló que no existieron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la inhibición del deseo sexual, aspecto de la sexualidad relacionado con la satisfacción sexual.

También se halló en la literatura, investigaciones recientes que han demostrado que la satisfacción sexual es significativamente mayor en hombres que en mujeres (Lin & Lin, 2018); y que las personas que exhiben rasgos masculinos, independientemente del sexo, tienden a sentirse más satisfechos sexualmente y tienen una sexualidad más abierta que aquellos con rasgos femeninos (León et al., 2021), datos que se deben en gran medida a que la moralidad, a menudo limita a las mujeres en términos de libertad sexual, al extremo de que en pleno siglo XXI, aún se condena a muerte a algunas mujeres por tener relaciones sexuales fuera del matrimonio o realizadas exclusivamente por placer (Cano & Carmen, 2005); sin embargo, la diferencia de características sociodemográficas entre las muestras, puede explicar esta discrepancia entre resultados, ya que en Ecuador el empoderamiento sexual femenino ha tomado auge en los últimos años, promoviendo el ideal de que las mujeres son sujetas de placer y tienen derecho a disfrutar de su sexualidad de manera libre y responsable (Loor Pita, 2020).

La correlación entre la Satisfacción Sexual y las dificultades en cuanto a Calidad del sueño, fue negativa leve; estos resultados son consistentes con los de Zhang et al. (2017), quienes encontraron una asociación significativa entre la mala calidad del sueño y la baja satisfacción sexual; sin embargo, es indispensable señalar que, éste es el único estudio que relaciona las dos variables y que su población es en extremo diferente a la de este estudio, pues fue aplicada a personas con diagnóstico de dependencia a la heroína y con tratamiento farmacológico, datos que se consolidaron como criterios de exclusión para esta investigación.

En vista del escaso historial de investigación respecto a la relación de estas variables, y tras revisar la evidencia científica disponible hasta la fecha, se encontraron estudios que instituyen a los trastornos del sueño como factores de riesgo para la disfunción, el deseo y la respuesta sexual femenina, aspectos de la sexualidad que como ya se mencionó, están intrínsecamente ligados a la satisfacción sexual, y razón por la cual, los resultados del presente trabajo

concuerdan con Bortolli et al. (2019) quienes revelan que el insomnio es el trastorno del sueño más común entre las mujeres, y se presenta en periodos asociados a cambios hormonales significativos como la pubertad, el embarazo y la menopausia y que los trastornos del sueño pueden ser un factor de riesgo para la disfunción sexual, pues las fluctuaciones hormonales que se producen a lo largo de la vida de las mujeres, junto con los consiguientes trastornos del estado de ánimo y del sueño, pueden tener un impacto importante en su deseo y respuesta sexual; y con Kling et al. (2021) los cuales demuestran que dormir menos de 5 horas por noche y tener una mala calidad del sueño en general se asocia con más probabilidades de presentar disfunción sexual femenina y por ende un menor nivel de satisfacción sexual, y que las mujeres sexualmente activas tienen más probabilidades de presentar una buena calidad del sueño en comparación con las mujeres sexualmente inactivas; sin embargo, aún se necesita explorar estos fenómenos en poblaciones masculinas para tener una perspectiva más completa. Así mismo, y teniendo en cuenta que los orgasmos son un factor a considerar dentro de la satisfacción sexual, Lastella et al. (2019) demuestran que los orgasmos en pareja se relacionan con resultados más favorables respecto a la calidad del sueño, lo que parece corroborar nuestros hallazgos, pues mayor frecuencia de orgasmos aumenta el nivel de satisfacción sexual, lo que a su vez incide positivamente en la calidad del sueño. Por último se halló también que la satisfacción sexual y la calidad del sueño se correlacionan con la satisfacción marital de la pareja con el tiempo, si bien este no es un estudio correlacional entre las variables de interés, brinda una visión más amplia sobre las implicaciones de dichas variables en la vida de pareja, pues el estudio demostró que quienes presentaban mayor calidad de sueño y satisfacción sexual reportaron mayor satisfacción marital un año después; datos que son significativos y de utilidad práctica en poblaciones que comprendan parejas (Saxey et al., 2022).

Estos resultados pueden ayudar a comprender la importancia de un abordaje integral de la salud mental, en donde se incluya la calidad del sueño y la satisfacción sexual como promotores del bienestar psicológico, aboliendo los tabúes que hasta la fecha rodean a la satisfacción sexual y que han llevado a relegar una parte tan importante de la sexualidad como es su disfrute y a priorizar únicamente la salud y la prevención; de manera que, terapeutas pueden beneficiarse de aprender a entrenar a sus pacientes sobre cómo mejorar la calidad del sueño para beneficiar su satisfacción sexual y viceversa, con el objetivo de mejorar el funcionamiento, deseo y respuesta sexual, la satisfacción marital, el bienestar físico/psicológico y la calidad de vida en general.

Resulta preciso señalar que existieron limitaciones en cuanto a la muestra, pues en el estudio participaron 171 estudiantes universitarios de una sola universidad, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, además, la superioridad de mujeres sobre varones conlleva a que los resultados deban ser interpretados con cautela. Así mismo, un estudio transversal significa un elevado número de limitaciones en cuanto a variaciones en los resultados con el tiempo y bajo el efecto de diversos factores. Para investigaciones posteriores, se espera ampliar los grupos poblacionales a diferentes contextos, con el objetivo de establecer generalizaciones, y llevar a cabo evaluaciones longitudinales para tener una visión más completa de los fenómenos estudiados.

CONCLUSIONES

Tras el análisis de los resultados se concluye que, en la población de estudio, no existieron personas sexualmente insatisfechas y solamente se encontró una persona que presentaba una mala calidad del sueño, de modo que, la muestra arrojó puntuaciones entre medio y alto para las dos variables encontrándose la mayoría de los participantes en un nivel alto con un 72,5 % y 78,9 % para la satisfacción sexual y la calidad del sueño respectivamente.

Respondiendo a las preguntas de los objetivos propuestos, no se encontraron diferencias significativas entre sexos en cuanto a la satisfacción sexual, por lo que ser hombre o mujer en el contexto del estudio, no predice el nivel de satisfacción sexual. Por otro lado, respecto a la investigación sobre la correlación entre variables, los resultados sugieren que la satisfacción sexual se correlaciona leve y negativamente con las dificultades en torno a la calidad del sueño

por consiguiente, se puede comprobar que cuanto mayor es la calidad del sueño, mayor es la satisfacción sexual.

Este estudio y sus hallazgos contribuyen en gran medida a la investigación académica sobre la satisfacción sexual y la calidad del sueño; y a los profesionales de la salud y la salud mental cuya labor abarca temas de pareja, sexualidad, promoción y prevención del bienestar y la salud física y mental.

REFERENCIAS

- Ahumada G., S., Lüttges D., C., Molina G., T., & Torres G., S. (2014). Satisfacción sexual: Revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. *Rev. Hosp. Clin. Univ. Chile*, 278-284.
- Benavides-Endara, P., Ramos-Galarza, C., Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80.
- Bortolli, C. L., Andersen, M. L., Ribeiro, M. C., Tufik, S., & Hachul, H. (2019). The Important Role of Sleep in Female Sexual Function. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(9), 1484-1485. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.06.005>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cano, A., & Carmen, M. del. (2005). Sexualidad y bioética. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 21(1-2), 0-0.
- Carcedo, R. J., Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuertes, A. A., & Martínez-Álvarez, J. L. (2020). Association between Sexual Satisfaction and Depression and Anxiety in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), E841. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030841>
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., Rangel-Caballero, M. F., Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep Quality, Mental and Physical Health: A Differential Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), Art. 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- Conte, F., Cerasuolo, M., Fusco, G., Giganti, F., Inserra, I., Malloggi, S., Di Iorio, I., & Ficca, G. (2021). Sleep continuity, stability, and organization in good and bad sleepers. *Journal of Health Psychology*, 26(12), 2131-2142. <https://doi.org/10.1177/1359105320903098>
- Dekker, A., Matthiesen, S., Cerwenka, S., Otten, M., & Briken, P. (2020). Health, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction. *Deutsches Arzteblatt International*, 117(39), 645-652. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0645>
- Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Van der Linden, M. (2016). Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multi-factorial Perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 2029-2045. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0467-z>
- Ebrahimkhani, S., Nouri, R., & Azizi, M. (2019). The Impact of Sexual Esteem, Sexual Consciousness and Sexual Satisfaction on Marital Satisfaction. *World Family Medicine Journal: Incorporating the Middle East Journal of Family Medicine*, 99(6559), 1-11. <https://doi.org/10.5742/MEWFM.2019.93614>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- Fischer, N., & Træen, B. (2022). A Seemingly Paradoxical Relationship Between Masturbation Frequency and Sexual Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 51(6), 3151-3167. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02305-8>

Fontana, S. A., Raimondi, W., & Rizzo, M. L. (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: Estudio descriptivo transversal. *MedWave*. <https://doi.org/10.5867/medwave.2014.08.6015>

Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What Keeps Passion Alive? Sexual Satisfaction Is Associated with Sexual Communication, Mood Setting, Sexual Variety, Oral Sex, Orgasm, and Sex Frequency in a National U.S. Study. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 186-201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>

Holt, L. L., Chung, Y. B., Janssen, E., & Peterson, Z. D. (2021). Female Sexual Satisfaction and Sexual Identity. *Journal of Sex Research*, 58(2), 195-205. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1784827>

Hoy, M., Strauß, B., Kröger, C., & Brenk-Franz, K. (2019). Überprüfung der deutschen Kurzversion der „New Sexual Satisfaction Scale“(NSSS-SD) in einer repräsentativen Stichprobe. *PPmP - Psychotherapie • Psychosomatik • Medizinische Psychologie*, 69(03/04), 129-135. <https://doi.org/10.1055/a-0620-0002>

infobae. (2020, enero 20). Trastornos del sueño: El 40% de la población mundial duerme mal. *infobae*. <https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>

Kling, J. M., Kapoor, E., Mara, K., & Faubion, S. S. (2021). Associations of sleep and female sexual function: Good sleep quality matters. *Menopause (New York, N.Y.)*, 28(6), 619-625. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001744>

La Vanguardia. (2020, agosto 8). En Latinoamérica el 30 % de las mujeres no han experimentado un orgasmo. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20200808/482728609881/en-latinoamerica-el-30-de-las-mujeres-no-han-experimentado-un-orgasmo.html>

Lastella, M., O'Mullan, C., Paterson, J. L., & Reynolds, A. C. (2019). Sex and Sleep: Perceptions of Sex as a Sleep Promoting Behavior in the General Adult Population. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2019.00033>

Lawrance, K.-A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>

León, S. P., Abengózar Sánchez, C., Augusto-Landa, J. M., & García-Martínez, I. (2021). Analysis of Sexual Inhibition and Satisfaction from a Gender Perspective among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Art. 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157994>

Liberal, E. (2020, febrero 16). La sexualidad según la OMS - El Liberal. <https://www.elliberal.com.ar/noticia/santiago/520553/sexualidad-segun-oms>

Lin, H.-C., & Lin, Y.-C. (2018). The Study of Body Image, Self-esteem, and Sexual Satisfaction of College Students in Southern Taiwan. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 647-652. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060408>

Loor Pita, M. L. (2020). Sistematización de experiencia de educación sexual y espacios seguros en plataformas digitales para contribuir al empoderamiento de las mujeres y a la prevención de la violencia sexual en el proyecto Derecho al Placer 2020: Planificación, gestión y socialización para la consolidación de alianzas junto a la sociedad civil del proyecto Derecho Al Placer 2020 Ecuador [BachelorThesis, Universidad Casa Grande: Facultad de Administración y Ciencias Políticas]. <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2467>

Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*, 11(4). <https://doi.org/10.7759/cureus.435>

Muñoz-Pareja, M., Loch, M. R., Santos, H. G. dos, Bortoletto, M. S. S., González, A. D., Andrade, S. M. de, Muñoz-Pareja, M., Loch, M. R., Santos, H. G. dos, Bortoletto, M. S. S., González, A. D., & Andrade, S. M. de. (2016). Factores asociados a mala calidad de sueño en población brasilera a partir de los 40 años de edad: Estudio VIGICARDIO. *Gaceta Sanitaria*, 30(6), 444-450. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.04.011>

Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>

OMS. (2006). Defining sexual health. <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

Peixoto, M. M., Amarelo-Pires, I., Pimentel Biscaia, M. S., & Machado, P. P. P. (2018). Sexual self-esteem, sexual functioning, and sexual satisfaction in Portuguese heterosexual university students. *Psychology & Sexuality*, 9(4), 305-316. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1491413>

Pérez, F. T. (2017). Elaboración de una definición integral del placer sexual. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 8-16.

Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Simón Márquez, M. del M., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Analysis of Sociodemographic and Psychological Variables Involved in Sleep Quality in Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), Art. 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203846>

Philips. (2018a). La epidemia silenciosa que afecta a america latina. Philips. <https://www.philips.com.co/healthcare/resources/landing/la-epidemia-silenciosa-que-impacta-a-america-latina>

Philips. (2018b, marzo 12). Encuesta latinoamericana sobre el sueño. Philips. <https://www.philips.com.mx/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2018/20180312-encuesta-latinoamericana-sobre-el-sueno.html>

Philips. (2020, marzo 2). La encuesta sobre el sueño de Philips muestra que solo la mitad de las personas en todo el mundo están satisfechas con su sueño. Philips. <https://www.philips.com.mx/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2019/philips-encuesta-sobre-el-sueno.html>

Plasín, E. (2013). Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4113

Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.

Saat, N. Z. M., Hanawi, S. A., Farah, N. M. F., Mohd Amin, H., Hanafiah, H., & Selvaraj, T. (2021). Associations of Physical Activity, Sleep Quality and Cardiovascular Risk Factors in University Students. *Sustainability*, 13(21), Art. 21. <https://doi.org/10.3390/su132111806>

Sánchez-Fuentes, M. del M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)

Saxey, M. T., Li, X., Wikle, J. S., Hill, E. J., LeBaron-Black, A. B., James, S. L., Brown-Hamlett, J. L., Holmes, E. K., & Yorgason, J. B. (2022). Latent profiles of sleep quality, financial management behaviors, and sexual satisfaction in emerging adult newlywed couples and longitudinal

connections with marital satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13, 883352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883352>

SEC. (2019, septiembre 27). Encuesta nacional sobre sexualidad y anticoncepción entre los jóvenes españoles (16-25 años). Sociedad Española de Contracepción. <https://sec.es/encuesta-nacional-sobre-sexualidad-y-anticoncepcion-entre-los-jovenes-espanoles-16-25-anos/>

Sierra, J. C., Zubeidat, I., Dios, H. C., & Reina, S. (2003). Estudio psicométrico preliminar del Test del Deseo Sexual Inhibido en una muestra española no clínica. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 489-504.

Strizzi, J., Fernández-Agis, I., Alarcón-Rodríguez, R., & Parrón-Carreño, T. (2016). Adaptation of the New Sexual Satisfaction Scale-Short Form Into Spanish. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(7), 579-588. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1113580>

Stulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2011). The New Sexual Satisfaction Scale and its short form. *Handbook of sexuality-related measures*, 530-532.

Telégrafo, E. (2022, marzo 17). Medidas para combatir el sueño en la conducción. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/empresariales/172/medidas-para-combatir-el-sueno-en-la-conduccion>

Zambrano, K., Bohórquez, C., Rodríguez, D., Rodríguez, R., Torres, I., & Sanmiguel, G. (2022). ▷ Calidad del sueño, somnolencia diurna y rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Ocronos - Editorial Científico-Técnica*, 5(3), 26-2.

Zhang, H.-S., Xu, Y.-M., Zhu, J.-H., & Zhong, B.-L. (2017). Poor sleep quality is significantly associated with low sexual satisfaction in Chinese methadone-maintained patients. *Medicine*, 96(39), e8214. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000008214>

Zielinski, M. R., McKenna, J. T., & McCarley, R. W. (2016). Functions and Mechanisms of Sleep. *AIMS neuroscience*, 3(1), 67-104. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2016.1.67>