

Bienvenido al UCSB reto de Dormir!

Este reto de 7 días es una oportunidad para aprender sobre la importancia de dormir de una manera fácil y rápida. Al inicio del trimestre, el Departamento de Health and Wellness llevará a cabo estudios sobre el UCSB reto de dormir. Nuestra meta es determinar la efectividad de nuestro programa virtual de educación del sueño. Al empezar la pre-encuesta los estudiantes tendrán la opción de omitir participación en el estudio. Sin embargo, todos los estudiantes que completen la pre-encuesta, los 7 módulos, y post-encuesta tendrán la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$30 para Amazon en un sorteo al azar.

Si decide participar en los estudios, su información del reto será confidencial y anónima. Su correo electrónico será solicitado en la pre-encuesta para conducir un chequeo 30 después de completar el reto de dormir. Al completar el chequeo, será incluido en otro sorteo al azar para una de veinte tarjetas de \$10 para Amazon.

Si no decide participar en los estudios, sus datos del reto serán confidenciales y anónima. NO serán usadas para nuestra investigación. Solamente usaremos sus datos para informar nuestro programa y para mejorar nuestros retos en el futuro.

Si tienen preguntas o dudas sobre la encuesta podrán contactar a Sharleen O'Brien, PsyD, UCSB Asistente Decano y Directora de Health & Wellness, al correo Sharleen.O'Brien@sa.ucsb.edu o número (805) 893-5480. Si tienen preguntas sobre sus derechos como participante, podrán contactar al Comité de Sujetos Humanos al número (805) 893-3807 o al correo hsc@research.ucsb.edu o escribir a la Universidad de California Comité de Sujetos Humanos, Oficina de Investigaciones, Santa Barbara, CA. 93106-2050.

Lo siguiente es un resumen del reto de 7 días:

1. Completa la pre-encuesta (Domingo a Lunes)

- a. La pre-encuesta se compone en tres partes. En la primera parte, tendrá que indicar si quiere participar en la investigación. Si su respuesta es sí, tendrá que leer y firmar una forma de consentimiento y darnos su correo electrónico. Si su respuesta es no, simplemente continuará a la pre-encuesta. Después, los estudiantes necesitan completar una serie de encuestas cortas validadas que van a medir sus sentimientos sobre dormir. Al final, habrá una prueba corta y divertida que va a responder a la pregunta que es: "¿A cuál animal te pareces cuando duermes?" Dependiendo de su respuesta, algunos módulos específicos serán recomendados para usted. *(Un comentario: Estas solo son recomendaciones! Escoge resúmenes que a ustedes le interesen.)* La pre-encuesta solo tomará 15 minutos de su tiempo.

2. ¡El Reto Empieza! Escoge un resumen por día. (Lunes a Domingo)

- a. Después que completes la pre-encuesta, usted tiene que completar un resumen cada día por 7 días. Cada resumen es un resumen con información obtenida de estudios sobre dormir revisado por expertos en el área de dormir. Al acabar todo los días de los resúmenes, habrá una corta encuesta que solo llevará 5 a 10 minutos. Esta encuesta evaluará cuánto usted aprendió del resumen y dará una oportunidad para expresar si el resumen fue beneficioso para usted.
- b. Lo que sigue es un ejemplo de una trayectoria potencial por el reto.
 - Lunes: Deuda de Dormir
 - Martes: Estado de Ánimo
 - Miércoles: Meditación
 - Jueves: Siestas
 - Viernes: Rutinas de la hora de acostarse
 - Sábado: Dormir y salud
 - Domingo: Reducir la sensación de sueño durante el día

3. Completa la tras-encuesta (Domingo a Lunes)

- a. La tras-encuesta también tendrá dos partes. La primera parte, debe de tomar otra encuesta de validación sobre sus sentimientos sobre dormir. Siguiendo, usted tendrá la oportunidad de dar su opinión sobre el reto. Nuestro Departamento de Health and Wellness se esfuerza por servir a los estudiantes, y obtener su opinión es una manera en que nuestro departamento pueda continuar mejorando nuestros servicios. Por último, si participan en los estudios o no, su correo electrónico de UCSB será solicitado si desean entrar en un sorteo al azar. Su correo solamente será utilizado para informarle si ganó el premio.