

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.

Durante la cuarta semana del trimestre, los estudiantes tendrán la oportunidad de ganar un premio si participan en el reto. *Si desean ser elegible para ganar un premio, estudiantes de UCSB deben de seguir las instrucciones listadas abajo:*

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

- a. La pre-encuesta se compone en dos partes. La primera parte los estudiantes necesitan completar una serie de encuestas cortas validadas que van a medir sus sentimientos sobre dormir. Siguiendo, 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

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 Salud y Bienestar se esfuerza por servir a los estudiantes, y obtener su opinión es una manera en que nuestro departamento pueda continuar mejorando nuestros servicios.

CÓMO HACER EL UCSB RETO DE DORMIR



UC SANTA BARBARA

**Health &
Wellness**

DOMINGO 10/25

LA PRE-ENCUESTA EMPIEZA

- COMPLETA LA PRE-ENCUESTA

LUNES 10/26

**LA PRE-ENCUESTA SE
CIERRA A MEDIANOCHE**

- COMPLETA LA PRE-ENCUESTA
- COMPLETA UN RESUMEN

MARTES 10/27

- COMPLETA UN RESUMEN

MIÉRCOLES 10/28

- COMPLETA UN RESUMEN

JUEVES 10/29

- COMPLETA UN RESUMEN

VIERNES 10/30

- COMPLETA UN RESUMEN

SÁBADO 10/31

- COMPLETA UN RESUMEN

DOMINGO 11/1

LA TRAS-ENCUESTA EMPIEZA

- COMPLETA UN RESUMEN
- COMPLETA LA TRAS-ENCUESTA

**LA TRAS-ENCUESTA SE
CIERRA 11/2 MEDIANOCHE**

***ESTUDIANTES NECESITAN COMPLETAR LA PRE-ENCUESTA, LA TRAS-ENCUESTA, Y AL MENOS 5 DE LOS RESÚMENES PARA SER ELEGIBLE PARA GANAR UN PREMIO.**