



SOLICITUD DE INFORME AL COMITÉ DE BIOÉTICA SOBRE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Fecha de la convocatoria del proyecto de investigación: Noviembre 2020. Ampliación de objetivos de investigación con nueva recogida de datos y consentimiento informado distinto de los ya evaluados por el comité para este proyecto: Frecuencia de recuerdo de sueños: influencia del número de despertares nocturnos y otros factores, evaluados a través de un estudio longitudinal en adultos jóvenes.

Título del Proyecto: Aprendizaje de habilidades visoespaciales para favorecer la igualdad de oportunidades desde las perspectivas educativa, evolutiva y de género (EDUCAESPACIAL)

Equipo investigador:

Investigador principal: XXXXXX

Colaboradores: Equipo de trabajo de este objetivo del proyecto: profesores XXXXXX

Organismo y convocatoria al que se presenta el Proyecto: Proyecto obtenido en convocatoria *Programa Estatal de Investigación, Desarrollo e Innovación Orientada a los Retos de la Sociedad, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2017-2020* (BOE 20 de Agosto de 2018).

Breve resumen:

El nuevo objetivo del proyecto evaluará diferencias de género en el recuerdo y evaluación de vividez de imágenes mentales en hombres y mujeres. Este será el primer estudio para este objetivo donde nos centraremos en la etapa evolutiva considerada como “adultos jóvenes”. La literatura previa establece que entre los 20 y 35 años es cuando más sueños se recuerdan. Un objetivo transversal del proyecto es comparar la ejecución en las tareas aplicadas en distintas etapas evolutivas, por lo que en un estudio posterior se evaluarán personas adultas mayores de 35 años. Según la literatura previa, el recuerdo de sueños en este segundo grupo sería significativamente menor. Por otro lado, una cuestión central del es evaluar algunas variables que pueden estar relacionadas con las diferencias de género. Según la literatura revisada, las mujeres recuerdan más sueños que los hombres. Concretamente evaluaremos si el número de despertares nocturnos influyen en la frecuencia de recuerdo de los sueños y examinar más a fondo los factores socio-demográficos que pueden afectar las experiencias relacionadas con los sueños. Otra parte central del estudio que se presenta, de interés para el proyecto, es la relación entre el recuerdo de sueños y la capacidad de Visualización espacial. Estudios previos han encontrado

relación entre el recuerdo de sueños y la amplitud de memoria espacial, pero no se ha analizado nunca la relación con la capacidad de visualización, ni la vividez de imágenes mentales que generan los participantes. Será interesante analizar si el mayor recuerdo de sueños por parte de las mujeres que se ha demostrado en estudios previos, disminuye el efecto del género en capacidad espacial habitualmente encontrado en este tipo de tareas (normalmente con un rendimiento promedio superior en los varones).

El estudio comenzará con la obtención de datos sobre las características personales y de actitudes frente a los sueños, a través de entrevista personal semiestructurada de una media hora de duración (para recopilar datos sobre hábitos de sueños, número de horas de media de sueño diario, hábitos antes de acostarse –lectura, tv-, sensación de frecuencia de recuerdo de sueños –para contrastar autoinforme previo con los datos que se obtengan después-) y cumplimentación de los cuestionarios de sueños MADRE, Cuestionario de Viveza de Imágenes Visuales (VVIQRV) y cuestionario de ansiedad rasgo STAI con una duración de diez minutos cada uno. También se les pedirá que realicen una tarea de Visualización espacial (Test Vzt) de 30 minutos máximo. Este test consta de 20 ítems de una tarea de desarrollo de superficies. Se presenta un cubo con las caras identificadas por letras. Junto al modelo, aparece el cubo desplegado y una cara con un signo de interrogación. El participante debe identificar la letra de la cara con el interrogante. Al final de este documento se facilitan las preguntas del cuestionario de sueños y un ejemplo de ítem del test de visualización (al ser los cuestionarios menos conocidos, para que puedan verlos el comité)

A los participantes se les facilitarán los enlaces a los cuestionarios y podrán completarlos cuando quieran en los días previos a la siguiente fase de registro diario de sueños.

A continuación, se le facilitará una pulsera de control biométrico del sueño de la marca XIAOMI MI BAND 4, que, tras vincularla al teléfono móvil del participante, se le pedirá que la utilice durante dos semanas consecutivas. La pulsera es muy ligera de peso, de material agradable al tacto y semejante a llevar un reloj en la muñeca por lo que no debería producir molestias ni incomodidades. Se pedirá al participante que diariamente y lo antes posible al levantarse, remita por WhatsApp los investigadores una captura de pantalla del informe diario que la propia pulsera ofrece, respecto a la calidad del sueño, horas de sueño (distinguiendo entre profundo y ligero) así como número de despertares (se adjunta ejemplo de captura de pantalla).

Adicionalmente se les pedirá que cada mañana al levantarse realicen un autoinforme sobre la cantidad de sueños recordados y unos breves datos sobre

el contenido y la experiencia sobre los mismos. En el consentimiento informado se incluyen estos datos para que lo sepan en el momento de decidir o no participar, son estos:

- ❖ N° de sueños que recuerda al levantarse
- ❖ De cada sueño recordado:
 - Breve descripción
 - Valore la claridad del recuerdo (0 =Nada Claro a 100= Totalmente nítido)
 - Nivel de satisfacción del sueño (0 =Totalmente insatisfactorio a 100 Totalmente satisfactorio)
 - Nivel de lucidez (dentro del sueño percatarse de que se está soñando. 0= Nada lúcido a 100= Totalmente lúcido))
 - Implicación de familiares en el sueño (incluyendo pareja): S/N
 - Contexto: conocido o desconocido
 - Sensaciones/emociones durante el sueño (p. ej.: alegría, tristeza, miedo, enfado, placer o ninguno en especial)
- ❖ N° de despertares durante la noche y hora aproximada.
- ❖ Nivel de satisfacción con el dormir (0=nada satisfecho a 100= Muy satisfecho)
- ❖ Si el día del despertar es festivo, vacaciones, baja laboral o cualquier motivo que le impida su actividad habitual.
- ❖ Estrés o algo inusual del día anterior (describir)

Este autoinforme se materializará en un archivo de voz que deberán remitir a ser posible diariamente al móvil de los investigadores, también por WhatsApp. Al cabo de los 14 días, que se considera un período suficientemente amplio, por ser dos ciclos de dos semanas de lunes a domingo, se les pedirá que realicen de nuevo el cuestionario de sueños MADRE (diez minutos) y realicen una breve entrevista sobre la experiencia para que expliquen cualquier cuestión que quieran comentar sobre el estudio (máximo 30 minutos).

Principales aspectos éticos a juicio del Investigador Principal:

No se va a registrar el nombre de los participantes pero sí se utilizará su teléfono móvil para la comunicación de registros diarios. Todos los archivos enviados por una misma persona se identificarán con un código numérico (se asignará un código por persona). Cada archivo que envíe una misma persona se codificará con ese número y la fecha diaria.

El hecho de tener que reportar diariamente un informe sobre los sueños puede ser fatigoso para el participante y por ello se ha intentado la mayor facilidad de registro y envío a través de mensajes de voz de WhatsApp que es rápido y sencillo para después ser codificados por los investigadores con código numérico+fecha. La necesidad de esta frecuencia diaria de informes es porque con las rutinas diarias se suele perder mucha información sobre lo soñado y el hecho de mandarlo a primera hora es para evitar el olvido.

Antes de entrar en la rutina experimental, cada participante debe dar su consentimiento informado por escrito para participar en el estudio tras explicarle con detalle en qué consiste la participación.



Los resultados obtenidos serán anónimos y confidenciales, manteniéndose los datos de hábitos de sueño, sexo y edad para el control de las variables.

La vinculación de la pulsera con el teléfono móvil del participante requiere de la descarga de la aplicación *Mi Fit*, aunque es de manejo muy sencillo y puede ser desinstalada cuando termine su implicación con la investigación. Dado que se deben enviar archivos de voz con la información del recuerdo de sueños en ciertas categorías (se han listado más arriba).

El dato personal del número de teléfono de cada participante (el único que se utilizará para el envío de los ficheros) se protegerá de acuerdo con la normativa de protección de datos vigente. NO figurará en ningún fichero informatizado. Solo lo guardará la investigadora que reciba los mensajes de cada participante. No guardará su nombre, sino el código numérico de cada participante y los eliminará de su teléfono una vez finalizado el estudio. Como hemos explicado, para cumplir con la protección de datos, a cada participante se le asignará un código con una clave numérica que anonimizará su identidad personal. Cada archivo recibido de ese participante llevará esa clave junto con la fecha para identificar el recuerdo de ese día. Lo mismo para las capturas de pantalla de la actividad nocturna que informa la pulsera de actividad. De esta forma no se guardará ningún archivo vinculado a un nombre y apellidos. Los análisis de datos se informarán como datos agregados, variables de medias por grupos de edad y género, sin ninguna posibilidad de identificación personal.

Los participantes se reclutarán por contactos personales de los investigadores en el rango de edad de 20 a 35 años, hombres y mujeres, que acepten participar en la investigación (hijos y amigos que a su vez propongan otros conocidos que muestren interés en participar por el “boca a boca”). Para no invadir, la persona conocida le preguntará previamente a su otro/a conocido/a si acepta que un investigador contacte para participar en una investigación en la que debería llevar una pulsera de actividad y registrar actividad de sueño durante dos semanas. En caso de querer conocer más detalles el/la conocido/a dirá si acepta que el investigador contacte para explicarle la investigación. Se prevé reclutar una muestra no menor de cincuenta personas.

1) Proyectos de investigación animal

- Existen y se han considerado métodos alternativos SI NO
- En caso afirmativo, señale las ventajas del método seleccionado:
- Tipo de animales que se van a utilizar: -----
- Número de animales que se van a utilizar: -----

- ¿Han sido ya utilizados en otros experimentos? SI NO
- ¿Se utilizará anestesia en el proceso? SI NO
- ✚ En su caso, describir el método y tipo de Anestesia, dosis y vía de administración: -----
- Se van a sacrificar animales? SI NO
- ✚ En caso afirmativo, ¿con qué método?-----
- En caso negativo, ¿qué se va a hacer con ellos una vez terminado el experimento?-----

2) Proyectos de investigación con seres humanos¹

- ¿Hay consentimiento informado para adultos? SI (X) NO
- ✚ ¿Quién lo firma? -El participante-----
-
- ¿Hay consentimiento informado para menores? SI (X) NO ()
- ✚ ¿Quién lo firma? -----
- ¿Hay consentimiento informado para incapaces? SI NO(X)
- ✚ ¿Quién lo firma? -----
-
- Debe aportarse la hoja de información previa al consentimiento que se entrega a los sujetos del ensayo.
- ¿Existen riesgos para la salud o posibles perturbaciones psicológicas?

No se prevén riesgos ni perturbación psicológica alguna. Si alguna persona prefiere detener el registro diario cuando comience el estudio porque le resulte molesto, puede abandonar en cualquier momento.

- ¿De qué tipo?
- ¿Cuáles son los previsibles beneficios del proyecto?:

El beneficio para el participante es que, a través de la pulsera, puede conocer sus propios informes sobre la calidad del sueño y ciertas comparaciones estadísticas respecto a las medias de la aplicación en ciertos parámetros, mientras dure su participación.

Para la investigación, es una oportunidad de contrastar los datos ofrecidos por la aplicación de las pulseras con los autoinformes de los participantes. Además, se podrá obtener información relevante de forma objetiva sobre la relación entre las fases del sueño y despertares de los participantes que mejorará el método

¹ En el caso de menores de edad o cuando los sujetos del ensayo/investigación no estén capacitados para manifestar válidamente su voluntad, el consentimiento deberá ser firmado por los padres, quien ejerza la patria potestad o el representante legal. Para la utilización de los formularios de consentimiento informado puede consultarse el documento "Información para los investigadores" en: http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,642130,93_20540413&_dad=portal&_schema=PORTAL

respecto a otros estudios al respecto, que están basados únicamente en los autoinformes. Además, proporcionará un alto grado de validez en el estudio.

3) Proyectos de investigación con muestras orgánicas

- Especificar la fuente de las muestras: hospitales, donantes, bancos, otras.
- Incluir autorizaciones y certificados de procedencia.

Fecha y firma del responsable del Proyecto de Investigación

2 de diciembre de 2020
XXXXX



MODELO 1

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y/O EXPERIMENTACIÓN¹

Título del Proyecto::

Frecuencia de recuerdo de sueños: influencia del número de despertares nocturnos y otros factores, evaluados a través de un estudio longitudinal en adultos jóvenes (dentro del proyecto Nacional I+D: Retos de la sociedad Aprendizaje de habilidades visoespaciales para favorecer la igualdad de oportunidades desde las perspectivas educativa, evolutiva y de género (EDUCAESPACIAL).

Investigador/a Principal- XXXXXX

Grupo de Investigación: ... XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.....

Facultad/Escuela Psicología (UNED)

Autorizado por el Comité de Ética UNED.

Promotor/Financiador, en su caso: Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

La legislación vigente establece que la participación de toda persona en un proyecto de investigación y/o experimentación requerirá una previa y suficiente información sobre el mismo y la prestación del consentimiento por parte de los sujetos que participen en dicha investigación/experimentación. A tal efecto, a continuación, se detallan los objetivos y características del proyecto de investigación arriba referenciado, como requisito previo a la prestación del consentimiento y a su colaboración voluntaria en el mismo:

1) OBJETIVOS²:

El objeto de esta investigación es evaluar si el número de despertares nocturnos influye en la frecuencia de recuerdo de los sueños y examinar más a fondo los factores socio / demográficos y las actitudes frente a los sueños, que pudieran afectar a la frecuencia de los recuerdos.

2) DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO:

El estudio comenzará con la obtención de datos sobre sus características personales y de actitudes frente a los sueños, a través de entrevista personal con Ud. de una media hora de duración. Además le pediremos que cumplimente unos cuestionarios por su parte. El cuestionario de sueños, denominado MADRE, el cuestionario de Viveza de Imágenes Visuales (VVIQRV) y el test de ansiedad STAI. duran unos 10 minutos cada uno de ellos, aunque no tiene por qué hacerlos todos seguidos. Los cuestionarios contienen preguntas sobre sus opiniones y relaciones con el tema de los sueños, en general, así como con sus experiencias particulares sobre los sueños hasta ese momento, pruebas con imágenes visuales y sobre su nivel de ansiedad. También se le pedirá que realice una tarea clásica de visualización espacial donde le presentaremos por ordenador unos ejercicios sobre cubos plegados y desplegados. Los cubos tienen sus caras marcadas con letras. Junto al cubo se presenta la figura desplegada y una cara marcada con una interrogación. Su tarea consistirá en identificar la letra que corresponde a esa cara del cubo. Son 20 ejercicios de este tipo para los que tendrá un tiempo máximo de media hora. Para todos los cuestionarios recibirá los enlaces oportunos por WhatsApp.

¹ Redacte el documento de información conforme a los apartados que se indican. Se deberá entregar la Hoja de información, firmada por el investigador principal, a cada uno de los sujetos participantes en la investigación/experimentación y copia de la misma deberá figurar en el reverso de la Hoja de consentimiento informado que cada participante firma y entrega al investigador para su archivo.

² Los apartados 1 a 5 son obligatorios y deben ser cumplimentados por el investigador principal del proyecto. En el apartado 2 se debe detallar lo que se va a solicitar al participante.

A continuación, se le facilitará una pulsera de control biométrico del sueño de la marca XIAOMI MI BAND 4, que, tras vincularla a su teléfono móvil y configurarla, se le pedirá que la utilice durante 14 noches consecutivas. Para ello, deberá instalar la aplicación *Mi Fit* en su móvil. Será necesario que, diariamente y lo antes posible al levantarse, remita por WhatsApp a una investigadora una captura de pantalla del informe diario que la propia pulsera ofrece sobre el sueño de la noche anterior.

Adicionalmente, deberá remitir un archivo de audio por WhatsApp, sobre la cantidad de sueños recordados y unos breves datos sobre el contenido y la experiencia de los sueños que recuerde. Las preguntas que deberá contestar cada mañana son las siguientes:

- ❖ N° de sueños que recuerda al levantarse
- ❖ De cada sueño recordado:
 - Breve descripción
 - Valore la claridad del recuerdo (0 =Nada Claro a 100= Totalmente nítido)
 - Nivel de satisfacción del sueño (0 =Totalmente insatisfactorio a 100 Totalmente satisfactorio)
 - Nivel de lucidez (dentro del sueño percatarse de que se está soñando. 0= Nada lúcido a 100= Totalmente lúcido))
 - Implicación de familiares en el sueño (incluyendo pareja): S/N
 - Contexto: conocido o desconocido
 - Sensaciones/emociones durante el sueño (p. ej.: alegría, tristeza, miedo, enfado, placer o ninguno en especial)
- ❖ N° de despertares durante la noche y hora aproximada.
- ❖ Nivel de satisfacción con el dormir (0=nada satisfecho a 100= Muy satisfecho)
- ❖ Si el día del despertar es festivo, vacaciones, baja laboral o cualquier motivo que le impida su actividad habitual.
- ❖ Estrés o algo inusual del día anterior (describir)

Al cabo de los 14 días, realizaremos una evaluación final sobre experiencia sobre los sueños y tendremos una breve entrevista con Ud. (de una media hora máximo de duración) sobre la experiencia y acontecimientos extraordinarios que pudieran haber ocurrido en ese tiempo; en ese momento le pediremos que devuelva la pulsera.

3) POSIBLES BENEFICIOS

El beneficio para Ud. es que, a través de los informes de la pulsera, podrá conocer sus propios datos sobre la calidad del sueño y ciertas comparaciones estadísticas respecto a las medias que ya posee la aplicación sobre otros participantes. Además, ofrece una puntuación sobre la calidad del sueño de cada noche y estadísticas semanales y mensuales que Ud. puede conservar si lo desea. No obstante, cuando acabe su participación, Ud. puede desinstalar la aplicación y borrar todos los datos si lo prefiere.

La pulsera también dispone de medición de frecuencia cardíaca que Ud. puede ver cuando quiera, aunque ese dato no se va a contemplar en el estudio.

Para la investigación, es una oportunidad contrastar los datos ofrecidos por la aplicación de las pulseras con los informes los participantes nos manden. Además, se podrán obtener información relevante de forma objetiva sobre la relación entre las fases del sueño y despertares de los participantes que mejorará el método de otros estudios al respecto.

4) POSIBLES INCOMODIDADES Y/O RIESGOS DERIVADOS DEL ESTUDIO

La pulsera es muy ligera de peso, agradable al tacto y semejante a llevar un reloj en la muñeca por lo que no debería producir molestias ni incomodidades.

La captura de la pantalla de los datos diarios es rápida y sencilla. El tener que remitir los datos de los sueños de cada noche, lo antes posible tras despertarse, es muy importante para la investigación, ya que el inicio de las rutinas matutinas puede inhibir el recuerdo e información

sobre los sueños. No obstante, si surgieran demasiados inconvenientes para este menester, buscaríamos una solución acorde a sus circunstancias.

5) PREGUNTAS E INFORMACIÓN:

Si tiene cualquier pregunta sobre las tareas que va a realizar no dude en preguntarnos para facilitarle toda la información. La investigadora a quien puede dirigirse en cualquier momento es XXXXXXXXXXXX. También puede dirigirse a la investigadora principal del proyecto XXXXXX

6) **PROTECCIÓN DE DATOS**³: Este proyecto requiere la utilización de su teléfono móvil como único dato de carácter personal que, en todo caso, serán tratados conforme a las normas aplicables garantizando la confidencialidad de los mismos⁴. Su teléfono no será guardado en ningún fichero, únicamente lo meterá en su agenda en el teléfono móvil la investigadora que recibirá sus archivos diarios, etiquetado con un código que asignaremos a cada participante. No utilizaremos su nombre porque todos los archivos enviados del registro, así como los datos de cuestionario y entrevista serán anonimizados con un código. Cada archivo de información diaria se guardará con ese código anonimizado de la identidad y la fecha del día del registro. Al terminar el estudio la investigadora que reciba los archivos eliminará el número de teléfono de los participantes de la agenda de su teléfono móvil.

De conformidad con lo establecido en la Normativa vigente de protección de Datos Personales, le informamos que ese dato personal de teléfono móvil, los recabados en la relación del proyecto de investigación, así como aquellos otros conexos que pudieran ser obtenidos, se tratarán para su uso dentro del Proyecto de investigación arriba indicado, en calidad de Responsable del tratamiento, por la UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA.

La **finalidad del tratamiento** de los datos es el desarrollo del proyecto de investigación arriba indicado.

La **base legitimadora** por las que se tratan sus datos es el **consentimiento del interesado** y para la finalidad investigadora del proyecto. Asimismo, los datos serán utilizados para enviar información, por cualquier medio, acerca de las finalidades antes descritas.

Sus datos no serán cedidos o comunicados a terceros, salvo previa petición y consentimiento a tal fin, en los supuestos necesarios para la debida atención, desarrollo, control y cumplimiento de la finalidad del tratamiento, así como en los supuestos previstos legalmente, y se conservarán durante el tiempo legalmente establecido y el necesario para cumplir con estos fines.

Podrá ejercitar los derechos de Acceso, Rectificación, Supresión, Limitación del tratamiento, Portabilidad de los datos u Oposición al tratamiento ante la UNED, C/ Bravo Murillo 38, Sección de Protección de Datos, 28015 de Madrid, o en cualquiera de las oficinas que podrá encontrar aquí, junto con información adicional y el formulario: [Departamento de Política Jurídica de Seguridad de la Información](#), (www.uned.es/dpi) o a través de la Sede electrónica (<https://sede.uned.es/procedimientos/portada/idp/40>) de la UNED.

Para más información visite nuestra [Política de Privacidad](#).

³ Este párrafo debe figurar sólo en los supuestos en los que el proyecto afecte a datos de carácter personal.

⁴ En aquellas labores de investigación llevadas a cabo en el marco de la Universidad, se reconoce como responsable del tratamiento de los datos personales a la propia Universidad a través del Área de Investigación y Transferencia, lo que no exime del cumplimiento de las obligaciones en materia de protección de datos a los investigadores. En el supuesto de que se tratan datos personales en un Proyecto de Investigación en el marco de la Universidad, el investigador cumplimentará el [formulario de creación de tratamientos nuevos](#) facilitado por el Área de Investigación y Transferencia. La gestión del tratamiento de los datos personales se llevará a cabo por el investigador principal.

Por su parte, el encargado del tratamiento es la persona física o jurídica, autoridad, servicio u otro organismo que trate datos personales por cuenta del responsable del tratamiento. Es decir, si el Investigador de la UNED decide externalizar una parte de su proyecto de investigación y cuenta con la colaboración de un tercero, este último ostentará la condición de encargado de tratamiento. Con la aparición de esta figura, surge la obligación de elaborar un contrato de encargado de tratamiento, que deberá ser firmado por ambas partes, de conformidad con lo dispuesto en el art. 28 del RGPD.

El Investigador Principal debe seguir, en la gestión del tratamiento de los datos, además de la legislación vigente, la Guía de Buenas Prácticas de la Actividad Investigadora de la UNED, así como el [Código de Conducta de Protección de Datos Personales de la UNED](#), y demás protocolos que la UNED pudiera aprobar.

El/la Investigador/a Principal es el que lleva a cabo la gestión del tratamiento de datos y puede ponerse en contacto de la siguiente forma: XXXXX y/o XXXXXXXX

La participación de este proyecto de investigación es voluntaria y puede retirarse del mismo en cualquier momento.

Y para que conste por escrito a efectos de información de los pacientes a los que se solicita su participación voluntaria en el proyecto antes mencionado, se ha formulado y se entrega la presenta hoja informativa

En a de.....de.....

Nombre y firma del Investigador/a
principal
XXXXXX

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D^a.....

He leído la hoja de información que se me ha entregado, copia de la cual figura en el reverso de este documento, y la he comprendido en todos sus términos.

He sido suficientemente informado y he podido hacer preguntas sobre los objetivos y metodología aplicada en el proyecto “Frecuencia de recuerdo de sueños: influencia del número de despertares nocturnos y otros factores, evaluados a través de un estudio longitudinal en adultos jóvenes”, que ha sido autorizado por el Comité de Ética UNED.

y para el que se ha pedido mi colaboración.

Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio,

- cuando quiera;
- sin tener que dar explicaciones y exponer mis motivos; y
- sin ningún tipo de repercusión negativa para mí.

Por todo lo cual, PRESTO MI CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto de investigación antes citado y para que mis datos de carácter personal (teléfono móvil) sean tratados, según la normativa vigente y la [política de protección de datos de la UNED](#), para el uso exclusivo en este proyecto.

En a de de

Fdo.

17:34



Sueño de anoche

Conectando...



d

Semana

m

a

< 07/11/2020 >

Puntuación de sueño

82

Dormiste mejor que el 55 % de los usuarios



03:06

05:49

08:32

11:15

7 h 55 m

1 h 32 m

● Sueño profundo 19 %

6 h 23 m

● Sueño ligero 81 %

14 min

● Tiempo despierto

INFORMACIÓN SOBRE SUS SUEÑOS (CUESTIONARIO "MADRE")

1. ¿Con qué frecuencia ha recordado sus sueños recientemente (en los últimos meses)? *

- Casi todas las mañanas
- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana
- Dos o tres veces al mes
- Una vez al mes aproximadamente
- Menos de una vez al mes
- Nunca

2. ¿Cómo son de intensos sus sueños a nivel emocional? *

- Nada intensos
- Algo intensos
- Moderadamente intensos
- Bastante intensos
- Muy intensos

3. ¿Cuál es el tono emocional de sus sueños en general? *

- Muy negativo
- Un poco negativo
- Indiferente
- Un poco positivo
- Muy positivo

4. ¿Con qué frecuencia ha tenido pesadillas recientemente (en los últimos meses)? *

Definición: Las pesadillas son sueños con fuertes emociones negativas que provocan el despertar. La historia del sueño se puede recordar muy vívidamente después de despertar.

- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana, aproximadamente
- Dos o tres veces al mes, aproximadamente
- Una vez al mes, aproximadamente
- Entre dos y cuatro veces al año
- Alrededor de una vez al año
- Menos de una vez al año
- Nunca

5. Si actualmente tiene pesadillas ¿cómo de angustiantes son para usted? *

- Nada angustiantes

- Algo angustiantes
 - Medianamente angustiantes
 - Bastante angustiantes
 - Muy angustiantes
6. ¿Experimenta pesadillas recurrentes que se relacionan con una situación que ha experimentado en su vida de vigilia? *
- Si
 - No

7. ¿Cuántas de sus pesadillas son recurrentes (en porcentaje)? *

.....

8. ¿Con qué frecuencia experimentó pesadillas durante su niñez (de 6 a 12 años)? *

Definición: Las pesadillas son sueños con fuertes emociones negativas que provocan el despertar. La historia del sueño se puede recordar muy vívidamente después de despertar.

- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana, aproximadamente
- Dos o tres veces al mes, aproximadamente
- Una vez al mes, aproximadamente
- Entre dos y cuatro veces al año
- Alrededor de una vez al año
- Menos de una vez al año
- Nunca

9. Por favor, describa los temas de sus pesadillas infantiles:

.....

10. ¿Con qué frecuencia experimenta los llamados sueños lúcidos (ver definición)? *

Definición: En un sueño lúcido, uno se da cuenta de que está soñando durante el sueño. Por tanto, es posible despertarse deliberadamente, o influir activamente en la acción del sueño u observar el curso del sueño pasivamente.

- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana, aproximadamente
- Dos o tres veces al mes, aproximadamente
- Una vez al mes, aproximadamente
- Entre dos y cuatro veces al año
- Alrededor de una vez al año
- Menos de una vez al año
- Nunca

11. Si ha experimentado sueños lúcidos, ¿qué edad tenía cuando ocurrieron por primera vez?

.....
 12. Actitud hacia los sueños *

	Ninguno	No mucho	Parcialmente	Un poco	Totalmente
¿Cuánto significado atribuye a sus sueños?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cuánto interés tiene en los sueños?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cree que los sueños son significativos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quiero saber más sobre los sueños.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si alguien puede recordar e interpretar sus sueños, su vida se verá enriquecida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que soñar es en general un fenómeno muy interesante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Una persona que reflexiona sobre sus sueños es ciertamente capaz de aprender más sobre sí misma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tiene la impresión de que los sueños le proporcionan impulsos o indicaciones para su vida de vigilia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. ¿Con qué frecuencia les cuenta sus sueños a los demás? *

- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana, aproximadamente
- Dos o tres veces al mes
- Alrededor de una vez al mes
- Alrededor de dos a cuatro veces al año
- Alrededor de una vez al año
- Menos de una vez al año
- Nunca

14. ¿Con qué frecuencia escribe sus sueños? *

- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana, aproximadamente
- Dos o tres veces al mes
- Alrededor de una vez al mes
- Alrededor de dos a cuatro veces al año
- Alrededor de una vez al año
- Menos de una vez al año
- Nunca

15. ¿Con qué frecuencia sus sueños afectan su estado de ánimo durante el día? *

- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana, aproximadamente
- Dos o tres veces al mes
- Alrededor de una vez al mes
- Alrededor de dos a cuatro veces al año
- Alrededor de una vez al año
- Menos de una vez al año

- Nunca
16. ¿Con qué frecuencia tus sueños te dan ideas creativas? *
- Varias veces a la semana
 - Una vez a la semana, aproximadamente
 - Dos o tres veces al mes
 - Alrededor de una vez al mes
 - Alrededor de dos a cuatro veces al año
 - Alrededor de una vez al año
 - Menos de una vez al año
 - Nunca
17. ¿Con qué frecuencia sus sueños le ayudan a identificar y resolver sus problemas? *
- Varias veces a la semana
 - Una vez a la semana, aproximadamente
 - Dos o tres veces al mes
 - Alrededor de una vez al mes
 - Alrededor de dos a cuatro veces al año
 - Alrededor de una vez al año
 - Menos de una vez al año
 - Nunca
18. ¿Con qué frecuencia experimenta *Déjà vu* (ver definición)? *
- Definición: Durante una experiencia de *déjà vu*, uno está convencido de que está reviviendo una situación de la vida real que ya se experimentó en un sueño.
- Varias veces a la semana
 - Una vez a la semana, aproximadamente
 - Dos o tres veces al mes
 - Alrededor de una vez al mes
 - Alrededor de dos a cuatro veces al año
 - Alrededor de una vez al año
 - Menos de una vez al año
 - Nunca
19. ¿Ha leído alguna vez algo sobre el tema de los sueños? [Libros o artículos de revistas] *
- No
 - Una o dos veces
 - Varias veces
20. ¿Le ayudó la literatura sobre los sueños / interpretación de los sueños a comprender mejor sus sueños? *
- Nada en absoluto
 - No mucho

- A veces
- Bastante
- Mucho

Test VZt (Test de Visualización Espacial)

Descripción: La prueba de Visualización (VZt) se basa en una tarea de Desarrollo de Superficies. La prueba está compuesta de 20 ítems con 9 opciones, de las que una es correcta. Los examinados disponen de 30 minutos para responder a los ítems. La tarea consiste en un cubo que tiene todas las caras identificadas con letras. A la derecha, el cubo se muestra desplegado con una de sus caras identificada con una letra y otra cara marcada con una interrogación (?). El observador ha de identificar la letra de la cara con marcada con la interrogación y su apariencia en el cubo desplegado en el plano (Fig. 1). La puntuación en la prueba es el número de respuestas correctas. Estudios con versiones similares de este test muestran que es un excelente indicador de la capacidad de visualización (Prieto y Velasco, 2004, 2010a y 2010b).

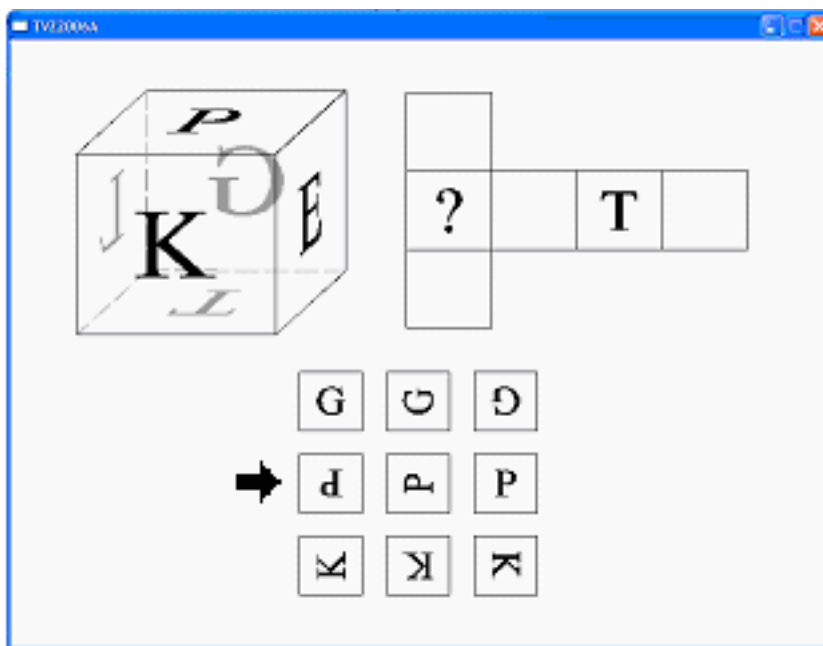


Figura 1. Ejemplo de ítem del VZt.

El sujeto ha de identificar cuál de las opciones que se le ofrecen corresponde a la cara marcada con la interrogación. La solución correcta está marcada con la flecha.

Las figuras se construyeron con AutoCad y la programación de la prueba se realizó con el programa LiveCode (<https://livecode.com>).

Instalación

Copie en el escritorio o en alguna carpeta en C el ejecutable VZt.exe

Aplicación

Pulse un clic sobre VZt.exe y siga las instrucciones de la pantalla. Al terminar la prueba aparece la puntuación obtenida. Pulse en el botón CONTINUAR; el test vuelve al inicio para que pueda ser aplicado de nuevo.

Almacenamiento: Después de la primera aplicación, se crea un fichero de texto permanente (DatosVZt) en la carpeta VZt en C. En ese fichero se van acumulando los resultados de las aplicaciones sucesivas (incluso en diferentes sesiones).

Variables y columnas en el fichero de texto: nombre, sexo, edad, estudios, curso, fecha,

puntuación (aciertos: entre 0 y 20), valores de los ítems (1-20; 1=acierto y 0=error), opción elegida en cada ítem (1-9: opciones denominadas correlativamente de izquierda a derecha y de arriba a abajo). Clave de corrección: 54916524425438124767

Referencias

Prieto, G. & Velasco, A.D. (2004). Training Visualization Ability by Technical Drawing. *Journal for Geometry and Graphics* 8, 107-115.

Prieto, G. & Velasco, A.D. (2010a). Training of Spatial Visualization Using Computer Exercises. *Journal for Geometry and Graphics* 14, 105-115.

Prieto, G. & Velasco, A.D. (2010b). Does spatial visualization ability improve after studying technical drawing?. *Quality & Quantity* 44, 1015-1024.