|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARIABLE** | **DESCRIPCIÓN DE LA VARIABLE** | **IDENTIFICADOR** |
| **ID** |  | 0 |
| **¿Cuál el el nombre de tu Institución Educativa?** | Es una pregunta abierta que busca obtener información sobre la denominación oficial de la institución donde el encuestado recibe educación. | 1 |
| **¿En que grado estas?** | Se refiere al nivel académico en el que se encuentra el encuestado dentro del sistema educativo. | 2 |
| **Elige en que Municipio esta ubicada tu Institución Educativa** | Permite identificar la localización geográfica de la institución. | 1 |
| **¿Cuántos años tienes?** | Recopila la edad del encuestado. | 2 |
| **¿Cuál es tu genero?** | Busca obtener información sobre la identidad de género del encuestado. | 1 |
| **¿Habitualmente tienes acceso a Internet y utilizas el Celular, Tablet o Computador en casa?** | Evalúa la disponibilidad y uso de tecnología en el hogar. | 1 |
| **¿Qué redes sociales utilizas con mayor frecuencia?** | Identifica las plataformas sociales más utilizadas por el encuestado. | 1 |
| **¿A qué hora sueles empezar a usar redes sociales por la noche?** | Recoge información sobre los hábitos de uso nocturno de redes sociales del encuestado. | 2 |
| **¿Hasta que hora sueles estar conectado al celular, Tablet o computador en la noche?** | Recoge información sobre la duración del uso de dispositivos electrónicos durante la noche. | 2 |
| **¿Cuántas horas, en promedio, pasas en redes sociales durante la noche?** | Mide la cantidad de tiempo que el encuestado dedica a las redes sociales en el período nocturno. | 2 |
| **¿Cuánto tiempo pasas en redes sociales desde que te acuestas hasta que te duermes?** | Evalúa el tiempo dedicado a las redes sociales en el período previo al sueño. | 2 |
| **¿Qué tipo de actividades prefieres hacer en redes sociales?** | Indaga sobre las preferencias del encuestado en cuanto a las interacciones y contenidos que consume en plataformas sociales. | 1 |
| **¿Cuál es el motivo principal para usar redes sociales por la noche?** | Explora las razones detrás del uso nocturno de plataformas sociales, como la conexión con amigos, el entretenimiento o la búsqueda de información. | 1 |
| **¿Existen reglas en tu hogar sobre el uso de redes sociales en horario nocturno?** | Investiga la existencia de normas familiares relacionadas con el uso de redes sociales durante la noche. | 1 |
| **¿Cómo respondes generalmente a las restricciones impuestas por tus padres o adultos de tu familia sobre el uso nocturno de redes sociales?** | Examina las actitudes y comportamientos del encuestado frente a las normas familiares sobre el uso de redes sociales en la noche. | 1 |
| **¿Tus padres o los adultos que viven contigo, están al tanto de como usas las redes sociales durante la noche?** | Investiga el nivel de conocimiento que tienen los adultos sobre el comportamiento del encuestado en redes sociales durante la noche. | 1 |
| **¿Duermes con el celular al lado o debajo de la almohada?** | Indaga sobre la práctica de mantener el teléfono cerca durante el sueño. | 1 |
| **¿Tus padres o los adultos que viven contigo, te castigan quitándote el celular, Tablet o computador y el acceso a las redes sociales?** | Examina las consecuencias impuestas por los adultos en relación con el uso de dispositivos electrónicos. | 1 |
| **¿Habías escuchado antes sobre la Higiene del sueño?** | Indaga si el encuestado está familiarizado con el concepto de higiene del sueño, que incluye prácticas y hábitos que promueven un descanso adecuado. | 1 |
| **¿A qué hora te sueles dormir entre semana?** | Recoge información sobre el horario habitual de sueño del encuestado durante los días laborales. | 2 |
| **¿A qué hora te sueles despertar entre semana?** | Recopila información sobre el horario habitual de despertar del encuestado durante los días laborales. | 2 |
| **¿A qué hora se suelen dormir tus padres o adultos de tu hogar entre semana?** | Indaga sobre el horario de sueño de los adultos que conviven con el encuestado durante los días laborales. | 2 |
| **¿Qué prácticas siguen en tu familia para promover una buena higiene del sueño en tu hogar? (Marca todas las que correspondan)** | Permite identificar las estrategias y hábitos familiares destinados a mejorar la calidad del sueño. | 1 |
| **¿Qué practicas tienen tus padres o adultos de tu familia después de las 7 p.m. hasta altas horas de la noche?** | Explora las actividades y rutinas de los adultos en el hogar durante las horas nocturnas. | 1 |
| **¿Cuánto conoces sobre las prácticas recomendadas para una buena higiene del sueño?** | Evalúa el nivel de conocimiento del encuestado sobre hábitos y estrategias que favorecen un sueño saludable. | 1 |
| **¿Qué problemas de sueño, si es que hay alguno, experimentan los miembros de tu hogar? (Marca todas las que correspondan)** | Indaga sobre las dificultades relacionadas con el sueño que enfrentan los integrantes de la familia. | 1 |
| **¿Qué tan importante crees que es dormir 8 horas diarias?** | Evalúa la percepción del encuestado sobre la relevancia de cumplir con la recomendación de dormir ocho horas cada noche. | 1 |
| **¿Crees que las Redes Sociales están diseñadas para generar una adicción a ellas?** | Explora la percepción del encuestado sobre la intencionalidad detrás del diseño de las plataformas sociales. | 1 |
| **¿Qué entiendes por "diseño adictivo" en el contexto de redes sociales?** | Busca captar la comprensión del encuestado sobre el concepto de diseño adictivo, que se refiere a las estrategias utilizadas por las plataformas para fomentar el uso prolongado y la interacción constante. | 1 |
| **¿Qué técnicas de diseño crees que utilizan las redes sociales para fomentar la adicción? (Marca todas las que creas correctas)** | Explora las percepciones del encuestado sobre las estrategias específicas que emplean las plataformas para mantener a los usuarios enganchados. | 1 |
| **¿Qué tan consciente eres de cómo las Redes Sociales manejan la forma en que se presenta el contenido (por ejemplo, mostrar más contenido que te gusta o que provoca fuertes emociones)?** | Evalúa la percepción del encuestado sobre las técnicas utilizadas por las plataformas para personalizar y curar el contenido que consumen. | 1 |
| **¿Tus padres o los adultos en tu hogar te dicen que las Redes Sociales son malas y que no debes estar en ellas tanto tiempo?** | Mide la percepción que tienen los padres o adultos en el hogar sobre las redes sociales, evaluando si consideran que son perjudiciales y si aconsejan a los jóvenes limitar su tiempo en estas plataformas. | 1 |
| **¿Qué funcionalidades de las redes sociales consideras más atractivas y por qué?** | Indaga sobre las características de las redes sociales que los usuarios encuentran más atractivas y las razones detrás de su preferencia. | 1 |
| **¿Qué impacto crees que tienen los diseños adictivos de las redes sociales en la salud mental de los usuarios?** | Evalúa la percepción de los usuarios sobre cómo los diseños adictivos de las redes sociales afectan su salud mental. | 1 |
| **¿Has notado algún cambio en tus hábitos de sueño debido al uso de redes sociales?** | Investiga si los usuarios han experimentado alteraciones en sus hábitos de sueño a raíz del uso de redes sociales. | 1 **ETIQUETA** |
| **¿Has experimentado alguna de las siguientes consecuencias debido al uso de redes sociales? (Marca todas las que necesites)** | Permite identificar las consecuencias que los usuarios asocian con su uso de redes sociales. | 1 |
| **¿Cómo es el conocimiento de tus padres y adultos en tu familia sobre las Redes Sociales?** | Evalúa el nivel de conocimiento que tienen los padres y adultos de la familia sobre las redes sociales. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **CATEGORIZACIÓN** | |
| 2 | Ordinal |
| 1 | No ordinal |
| 0 | No se va a tener en cuenta |