

Mi Diario de Sueño de 7 Días

Completa este diario por la mañana. Calcula lo que recuerdes en vez de mirar el reloj durante la noche. Tus estimaciones no tienen que ser perfectas para ser útiles.

Tiempo total de sueño: la ventana de sueño menos el tiempo para dormirte y el tiempo despiertx durante la noche.

Eficiencia del sueño: el porcentaje de tu ventana de sueño que pasaste dormidx.

Fecha	Te acostaste	Intentaste dormir	Para dormirte (min)	Despiertx de noche (min)	Despertar final	Saliste de la cama	Siestas (min)	Sueño total (min)	Eficiencia (%)	Factores

Ejemplos: estrés o preocupación, cafeína, alcohol, dolor, medicamentos, pantallas, ruido, luz, temperatura o un cambio de horario.
Este diario ofrece educación general. No diagnostica ni trata un problema del sueño y no reemplaza una atención individualizada.