

Diario del Sueño



El diario del sueño consta de dos partes. Por la mañana, evalúa y documenta tu sueño de la noche anterior. Por la noche, toma notas sobre tu día y los últimos 60 minutos antes de acostarte. Después de poco tiempo, se pueden reconocer comportamientos y patrones que afectan negativamente tu sueño. Luego se pueden desactivar o trabajar en ello.

Al final de cada semana, tómate unos minutos para comparar tus anotaciones e identificar comportamientos y patrones disruptivos.

LUNES

Por la mañana:

Fui a la cama a las:

Me levanté a las:

Este es el tiempo que me tomó quedarme dormida/o (sensación si no miraste el reloj, o en minutos):

Esta mañana me siento (fresca/o, cansada/o, activa/o ...):

Esto afectó mi sueño negativamente (ruido, no me sentía cansada/o, pensamientos, sueños, inquietudes, malestar ...):

Por la tarde:

¿Cuánta cafeína tomé hoy (por ejemplo, x tazas de café)?

¿Tomé algún medicamento hoy?

¿Hice deporte hoy?

Durante el día me sentí cansada/o o desganada/o:

() para nada () de vez en cuando () constantemente

¿Cuándo cené?

Eso lo hice poco antes de acostarme (TV, lectura, música, comer ...):

Repetir para cada día de la semana, incluidos sábados y domingos...