Diario de sueño

Rellénalo cada mañana, en la hora siguiente a levantarte. Semana 1 de 2.

bettersleepdiary.app

	Ejemplo	Noche 1	Noche 2	Noche 3	Noche 4	Noche 5	Noche 6	Noche 7
ANOCHE								
Fecha	*lun 6 oct*							
¿A qué hora te acostaste?	*22:40*							
¿A qué hora intentaste dormirte?	*23:00*							
¿Cuánto tardaste en dormirte? (minutos)	*35*							
¿Cuántas veces te despertaste?	*2*							
En total, ¿cuánto tiempo estuviste despierto por la noche? (minutos)	*40*							
¿A qué hora te despertaste por última vez?	*06:15*							
¿A qué hora te levantaste?	*06:45*							
¿Cuánto dormiste en total? (horas y minutos)	*6 h*							
¿Qué tal dormiste? (1 muy mal, 5 muy bien)	*2*							
¿Cuánto cansancio tienes esta mañana? (1 nada, 5 mucho)	*4*							
AYER								
Tazas de café, té o cola ayer	*3*							
Hora de la última	*16:30*							
Bebidas alcohólicas ayer	*2*							
¿Hiciste ejercicio? ¿Echaste la siesta o te quedaste dormido?	*Paseo / no*							
Medicación, estrés u otra cosa	*Llamada tardía*							
Eficiencia del sueño (tiempo dormido ÷ tiempo en la cama × 100)	*6 h de 8 h 5 min = 74 %*							

Horas en formato de 24 horas. Si se te olvida una noche, déjala en blanco en lugar de adivinar. No es consejo médico; lleva el diario al médico si sigues durmiendo mal. Gratis en bettersleepdiary.app, hecho por SGWNI.

Diario de sueño

Rellénalo cada mañana, en la hora siguiente a levantarte. Semana 2 de 2.

bettersleepdiary.app

	Ejemplo	Noche 8	Noche 9	Noche 10	Noche 11	Noche 12	Noche 13	Noche 14
ANOCHE								
Fecha	*lun 6 oct*							
¿A qué hora te acostaste?	*22:40*							
¿A qué hora intentaste dormirte?	*23:00*							
¿Cuánto tardaste en dormirte? (minutos)	*35*							
¿Cuántas veces te despertaste?	*2*							
En total, ¿cuánto tiempo estuviste despierto por la noche? (minutos)	*40*							
¿A qué hora te despertaste por última vez?	*06:15*							
¿A qué hora te levantaste?	*06:45*							
¿Cuánto dormiste en total? (horas y minutos)	*6 h*							
¿Qué tal dormiste? (1 muy mal, 5 muy bien)	*2*							
¿Cuánto cansancio tienes esta mañana? (1 nada, 5 mucho)	*4*							
AYER								
Tazas de café, té o cola ayer	*3*							
Hora de la última	*16:30*							
Bebidas alcohólicas ayer	*2*							
¿Hiciste ejercicio? ¿Echaste la siesta o te quedaste dormido?	*Paseo / no*							
Medicación, estrés u otra cosa	*Llamada tardía*							
Eficiencia del sueño (tiempo dormido ÷ tiempo en la cama × 100)	*6 h de 8 h 5 min = 74 %*							

Horas en formato de 24 horas. Si se te olvida una noche, déjala en blanco en lugar de adivinar. No es consejo médico; lleva el diario al médico si sigues durmiendo mal. Gratis en bettersleepdiary.app, hecho por SGWNI.