

### DIARIO DEL SUEÑO. REGISTRO DE NUESTRA ETAPA SUEÑO:

Durante un periodo de 7 días, registraremos el sueño mediante la siguiente tabla. Anotaremos la hora en que nos acostamos, cuando nos levantamos y cuántas horas hemos dormido. Marcaremos (v) si hemos sufrido problemas con el sueño o si hemos tomado pastillas para ello. En la siguiente redactaremos notas y planes de acción para poder dormir mejor la noche siguiente.

Semana	Ejemplo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Nos acostamos (la noche anterior)	23:00							
Nos despertamos a las	06:20							
Cuántas horas dormimos	7:20							
Dificultades para coger el sueño por la tarde								
Nos despertamos durante la noche	v							
Dificultad para coger el sueño por la noche								
Tomamos algo para poder conciliar el sueño.								
Cansancio durante el día	v							
Otros problemas, describirlos con anotaciones								
Ningún problema para dormir								

**Ejemplo:** Fui a dormir a la hora y me dormí con facilidad (o casi inmediatamente). Durante las primeras horas me desperté varias veces, pero me volví a dormir. Tenía una reunión importante a primera hora, y no quería quedarme dormido/da. La próxima vez pondré dos alarmas al despertador y así no sufriré tanto.

NUESTRAS ANOTACIONES:

Martes \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Martes \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Miércoles \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jueves \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Viernes \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sábado \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Domingo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué he aprendido? \_\_\_\_\_

