



DIARIO DE SUEÑO



Nombre y apellidos:

Fecha inicio de registro:

Fecha fin de registro:

SEMANA 1

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cubrir por la mañana	Hora en que me fui a la cama anoche:							
	Hora en que me desperté esta mañana:							
	Nº de horas dormidas anoche:							
	Número de despertares y tiempo total despierto anoche:							
	¿Cuánto tardé en quedarme dormido anoche?							
	Medicamentos que tomé la última noche:							
	¿Cómo de despierto me sentí cuando me levanté esta mañana? 1 = Totalmente despierto 2 = Despierto pero un poco cansado 3 = Somnoliento							
Cubrir por la noche	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) y horas a las que las tomé:							
	Número de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licor) y horas en las que las tomé:							
	Horarios y duración de la siesta de hoy:							
	Duración y tiempos de ejercicio hoy:							
	¿Cuánto sueño sentí durante el día de hoy?: 1. Somnoliento y tuve que luchar para mantenerme despierto durante gran parte del día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Despierto.							



DIARIO DE SUEÑO



Nombre y apellidos:

Fecha inicio de registro:

Fecha fin de registro:

SEMANA 2

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cubrir por la mañana	Hora en que me fui a la cama anoche:							
	Hora en que me desperté esta mañana:							
	Nº de horas dormidas anoche:							
	Número de despertares y tiempo total despierto anoche:							
	¿Cuánto tardé en quedarme dormido anoche?							
	Medicamentos que tomé la última noche:							
¿Cómo de despierto me sentí cuando me levanté esta mañana? 1 = Totalmente despierto 2 = Despierto pero un poco cansado 3 = Somnoliento								
Cubrir por la noche	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) y horas a las que las tomé:							
	Número de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licor) y horas en las que las tomé:							
	Horarios y duración de la siesta de hoy:							
	Duración y tiempos de ejercicio hoy:							
	¿Cuánto sueño sentí durante el día de hoy?: 1. Somnoliento y tuve que luchar para mantenerme despierto durante gran parte del día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Despierto.							



DIARIO DE SUEÑO



Nombre y apellidos:

Fecha inicio de registro:

Fecha fin de registro:

SEMANA 3

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cubrir por la mañana	Hora en que me fui a la cama anoche:							
	Hora en que me desperté esta mañana:							
	Nº de horas dormidas anoche:							
	Número de despertares y tiempo total despierto anoche:							
	¿Cuánto tardé en quedarme dormido anoche?							
	Medicamentos que tomé la última noche:							
	¿Cómo de despierto me sentí cuando me levanté esta mañana? 1 = Totalmente despierto 2 = Despierto pero un poco cansado 3 = Somnoliento							
Cubrir por la noche	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) y horas a las que las tomé:							
	Número de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licor) y horas en las que las tomé:							
	Horarios y duración de la siesta de hoy:							
	Duración y tiempos de ejercicio hoy:							
	¿Cuánto sueño sentí durante el día de hoy?: 1. Somnoliento y tuve que luchar para mantenerme despierto durante gran parte del día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Despierto.							



DIARIO DE SUEÑO



Nombre y apellidos:

Fecha inicio de registro:

Fecha fin de registro:

SEMANA 4

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cubrir por la mañana	Hora en que me fui a la cama anoche:							
	Hora en que me desperté esta mañana:							
	Nº de horas dormidas anoche:							
	Número de despertares y tiempo total despierto anoche:							
	¿Cuánto tardé en quedarme dormido anoche?							
	Medicamentos que tomé la última noche:							
	¿Cómo de despierto me sentí cuando me levanté esta mañana? 1 = Totalmente despierto 2 = Despierto pero un poco cansado 3 = Somnoliento							
Cubrir por la noche	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) y horas a las que las tomé:							
	Número de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licor) y horas en las que las tomé:							
	Horarios y duración de la siesta de hoy:							
	Duración y tiempos de ejercicio hoy:							
	¿Cuánto sueño sentí durante el día de hoy?: 1. Somnoliento y tuve que luchar para mantenerme despierto durante gran parte del día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Despierto.							