



Diario de sueño, dos semanas

Una herramienta de Everyday Insight
mysleeptoolbox.com



Cada mañana, más o menos en la primera hora después de levantarte, llena una columna sobre la noche que acaba de terminar. Basta con un cálculo aproximado en cada respuesta, así que no hace falta mirar el reloj en la noche. Las preguntas de la página siguiente son opcionales.

Nombre _____	Semana del _____						
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
La noche que terminó el La fecha de la mañana							
¿A qué hora te metiste a la cama?							
¿A qué hora empezaste a intentar dormirte?							
¿Más o menos cuánto tiempo tardaste en dormirte? Minutos. Basta con un cálculo aproximado. No mires el reloj para medirlo.							
¿Cuántas veces te despertaste en la noche, sin contar la última? Número de veces							
En total, ¿cuánto duraron esos despertares? Minutos. Suma el tiempo de cada despertar. No cuentes lo que tardaste en dormirte ni el tiempo después de despertarte por última vez.							
¿A qué hora te despertaste por última vez?							
¿A qué hora te levantaste para empezar el día?							
¿Cómo calificarías tu sueño? Muy malo, malo, regular, bueno o muy bueno							

Tu noche en números Calcúlalos después con los pasos de abajo.

Tiempo en la cama							
Sueño total							
Eficiencia del sueño Porcentaje							

Cómo calcular los números

Tiempo en la cama

Desde la hora en que te metiste a la cama hasta la hora en que te levantaste para empezar el día.

Sueño total

Tu sueño empezó a la hora en que empezaste a intentar dormirte, más lo que tardaste en lograrlo. Cuenta desde ahí hasta la hora en que te despertaste por última vez y resta el tiempo que pasaste sin dormir durante la noche. El tiempo antes de intentar dormir y después de tu último despertar no es sueño.

Eficiencia del sueño

El sueño total dividido entre el tiempo en la cama, por 100. Es más fácil si trabajas en minutos. Por ejemplo, 6 horas 40 minutos de sueño en 8 horas 45 minutos en la cama son 400 entre 525, o sea, alrededor de 76%.





Opcional. Usa las mismas columnas de días que en la página anterior.

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

Anoche... Marca una respuesta en cada fila. “No se dio el caso” es la respuesta para la regla de levantarte en las noches en que te dormiste rápido y dormiste de corrido.

	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso
Me acosté solo cuando tenía sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Usé la cama solo para dormir o para tener relaciones sexuales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me levanté cuando no podía dormir y regresé a la cama cuando me dio sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me levanté a mi hora fija	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sobre ayer El día anterior a cada noche. Puedes saltarte cualquiera.

¿Dormiste siesta ayer? Si fue así, más o menos a qué hora empezó y cuánto duró							
¿Cuántas bebidas con cafeína tomaste? Café, té, refresco o bebidas energéticas, y a qué hora fue la última							
¿Cuántas bebidas con alcohol tomaste? Y a qué hora fue la última							
¿Hiciste ejercicio? Si fue así, más o menos a qué hora							
¿Usaste el celular, una tableta, la computadora o la tele en la última hora antes de acostarte? Sí o no							
¿Tomaste algo para ayudarte a dormir? Si fue así, qué fue. Puedes dejarlo en blanco.							
¿Algo más sobre la noche?							





La segunda semana. Llénela igual, una columna cada mañana.

Nombre _____	Semana del _____						
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
La noche que terminó el La fecha de la mañana							
¿A qué hora te metiste a la cama?							
¿A qué hora empezaste a intentar dormirte?							
¿Más o menos cuánto tiempo tardaste en dormirte? Minutos. Basta con un cálculo aproximado. No mires el reloj para medirlo.							
¿Cuántas veces te despertaste en la noche, sin contar la última? Número de veces							
En total, ¿cuánto duraron esos despertares? Minutos. Suma el tiempo de cada despertar. No cuentes lo que tardaste en dormirte ni el tiempo después de despertarte por última vez.							
¿A qué hora te despertaste por última vez?							
¿A qué hora te levantaste para empezar el día?							
¿Cómo calificarías tu sueño? Muy malo, malo, regular, bueno o muy bueno							

Tu noche en números Calcúlalos después con los pasos de abajo.

Tiempo en la cama							
Sueño total							
Eficiencia del sueño Porcentaje							

Cómo calcular los números

Tiempo en la cama

Desde la hora en que te metiste a la cama hasta la hora en que te levantaste para empezar el día.

Sueño total

Tu sueño empezó a la hora en que empezaste a intentar dormirte, más lo que tardaste en lograrlo. Cuenta desde ahí hasta la hora en que te despertaste por última vez y resta el tiempo que pasaste sin dormir durante la noche. El tiempo antes de intentar dormir y después de tu último despertar no es sueño.

Eficiencia del sueño

El sueño total dividido entre el tiempo en la cama, por 100. Es más fácil si trabajas en minutos. Por ejemplo, 6 horas 40 minutos de sueño en 8 horas 45 minutos en la cama son 400 entre 525, o sea, alrededor de 76%.





Opcional. Usa las mismas columnas de días que en la página anterior.

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12

DÍA 13

DÍA 14

Anoche... Marca una respuesta en cada fila. “No se dio el caso” es la respuesta para la regla de levantarte en las noches en que te dormiste rápido y dormiste de corrido.

	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso	Sí	No	No se dio el caso
Me acosté solo cuando tenía sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Usé la cama solo para dormir o para tener relaciones sexuales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me levanté cuando no podía dormir y regresé a la cama cuando me dio sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me levanté a mi hora fija	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sobre ayer El día anterior a cada noche. Puedes saltarte cualquiera.

¿Dormiste siesta ayer? Si fue así, más o menos a qué hora empezó y cuánto duró							
¿Cuántas bebidas con cafeína tomaste? Café, té, refresco o bebidas energéticas, y a qué hora fue la última							
¿Cuántas bebidas con alcohol tomaste? Y a qué hora fue la última							
¿Hiciste ejercicio? Si fue así, más o menos a qué hora							
¿Usaste el celular, una tableta, la computadora o la tele en la última hora antes de acostarte? Sí o no							
¿Tomaste algo para ayudarte a dormir? Si fue así, qué fue. Puedes dejarlo en blanco.							
¿Algo más sobre la noche?							

