

## FICHA DIARIA DEL SUEÑO



|   | LUN | MAR | MIÉRC | JUEV | VIER | SÁB | DOM |
|---|-----|-----|-------|------|------|-----|-----|
| <b>SOBRE TU DÍA</b>   |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cuántas dosis de cafeína tomaste? (Incluye café, té, gaseosa, chocolate) |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cuántas copas de alcohol tomaste?  |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Tomaste una siesta? ¿De cuánto tiempo?                                   |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cuán alto fue tu nivel SUDS? (0-10)                                      |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cómo estabas de ánimo? (0-10)  |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cómo estaba tu energía? (0-10)   |     |     |       |      |      |     |     |
| <b>PREPÁRATE PARA IR A LA CAMA</b>  |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Qué hiciste para relajarte antes de acostarte?                           |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Qué habilidades de relajación usaste?                                    |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Despejaste tu mente antes de acostarte?                                  |     |     |       |      |      |     |     |
| <b>CONCILIAR EL SUEÑO</b>   |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿A qué hora te fuiste a la cama?  |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿A qué hora apagaste la luz?  |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿A qué hora te quedaste dormido aproximadamente?                          |     |     |       |      |      |     |     |
| <b>DURANTE LA NOCHE</b>   |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cuántas veces te despertaste?  |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cuánto duró cada despertada?   |     |     |       |      |      |     |     |
| ¿Cuántas pesadillas tuviste?  |     |     |       |      |      |     |     |
| <b>EFICIENCIA DEL SUEÑO</b>   |     |     |       |      |      |     |     |
| Horas de sueño total  |     |     |       |      |      |     |     |
| Tiempo total en la cama   |     |     |       |      |      |     |     |
| Puntaje de la eficiencia del sueño (ver reverso)                          |     |     |       |      |      |     |     |