

Conocer cómo duermes

Un diario de una semana para descubrir tu patrón de sueño

¿Te has acostado alguna vez contando las horas que te quedan para que suene el despertador? Cuando duermes mal, es fácil probar cada noche un consejo distinto. Esta hoja te propone algo más sencillo para empezar: anotar durante una semana cómo duermes. A veces el resultado te sorprenderá.

El objetivo es descubrir tu patrón de sueño y qué puede estar interfiriendo en él. Porque no solo importa **cuándo** duermes: también **dónde, cómo y qué haces antes, durante y después**.

- 1 Al levantarte, anota lo que recuerdes.** A qué hora te acostaste, cuánto crees que tardaste en dormirte, si te despertaste por la noche y a qué hora te levantaste. Basta con una estimación: no hace falta mirar el reloj por la noche ni usar una aplicación.
- 2 Anota también qué hiciste antes de dormir.** Si cenaste tarde o mucho, tomaste café, té, refrescos de cola, alcohol o tabaco, hiciste ejercicio, estuviste con pantallas o te dormiste en el sofá. Y, durante el día, si dormiste siesta y cómo te encontraste.
- 3 Al final de la semana, busca lo que se repite.** ¿Te cuesta más dormirte los días que cenas tarde? ¿Te despiertas más cuando hay alcohol o preocupaciones? Esas repeticiones señalan los hábitos que conviene revisar primero.

No es un examen. No hay una nota ni un número de horas que tengas que alcanzar. Si anotarlo te genera dudas o más preocupación, déjalo.

Cuándo consultar

- Si dormir mal se mantiene durante semanas o afecta a tu día a día.
- Si roncas mucho o alguien ha notado que dejas de respirar mientras duermes.
- Si tienes mucho sueño durante el día. En ese caso, evita conducir.

Este diario sirve para conocer tus hábitos de sueño; no sirve para diagnosticar. Más ideas en nuestro recurso «Higiene del sueño», en psicoaverroes.es/recursos.

Mi semana de sueño

Semana del _____ al _____. Rellénala cada mañana con lo que recuerdes de **ayer** y de **esta noche**. Horas y minutos, aproximados.

Cómo me encontraba: -2 muy somnoliento · -1 somnoliento · 0 normal · +1 despierto · +2 muy despierto | **Cómo fue mi sueño:** -2 muy agitado · -1 agitado · 0 normal · +1 tranquilo · +2 muy tranquilo

Día	AYER				ESTA NOCHE Y ESTA MAÑANA			
	Siesta (de ... a ...)	Antes de dormir: cena, café, alcohol, tabaco, ejercicio, pantallas	Me acosté a las ... · cómo me encontraba (-2 a +2)	Tardé en dormirme (min)	Me desperté (veces y minutos)	Me levanté a las ... · cómo me encontraba (-2 a +2)	Mi sueño fue (-2 a +2)	Horas dormidas
Día 1								
Día 2								
Día 3								
Día 4								
Día 5								
Día 6								
Día 7								

Lo que más se ha repetido:

Un hábito que podría cambiar primero: