Diario de sueño y ánimo

Estima el sueño por la mañana y anota el ánimo después. No vigiles el reloj de noche. Deja en blanco los días sin registro.

Semana 1 / Fecha / periodo: _____

Fecha	Intenté dormir	Minutos hasta dormirme	Minutos despierto de noche	Último despertar / levantarme	Siestas	Ánimo / energía	Contexto: turno, cafeína, dolor, interrupciones

Revisión: ¿Qué se repitió? ¿Qué no encaja? ¿Qué pregunta o paso siguiente sería útil?

Plantilla original de reflexión. No es una prueba diagnóstica. Consulta tus dudas con un profesional.

Diario de sueño y ánimo

Estima el sueño por la mañana y anota el ánimo después. No vigiles el reloj de noche. Deja en blanco los días sin registro.

Semana 2 / Fecha / periodo: _____

Fecha	Intenté dormir	Minutos hasta dormirme	Minutos despierto de noche	Último despertar / levantarme	Siestas	Ánimo / energía	Contexto: turno, cafeína, dolor, interrupciones

Revisión: ¿Qué se repitió? ¿Qué no encaja? ¿Qué pregunta o paso siguiente sería útil?

Plantilla original de reflexión. No es una prueba diagnóstica. Consulta tus dudas con un profesional.