Diario de Sueño

¿Qué es un diario de sueño?

Es una herramienta de autorregistro donde puedes completar información referente a tu sueño y conductas relacionadas a él.

¿Para qué sirve?

Toda esa información permite observar tus hábitos de sueño y la presencia o ausencia de irregularidades en el mismo. Además, puedes contrastar esa información con la calidad de sueño que tú percibes y tomar acciones para dormir mejor.

¿Cómo lo utilizo?

Inicia el registro el día que tú prefieras y continúa registrando de forma diaria al menos por una semana (idealmente más; mientras más información obtengas, mejor). Encontrarás dos tipos de registros: gráfico y escrito. Es necesario que completes ambos, ya que son complementarios.

¿Tienes dudas? ¿Necesitas más orientación?

Pide una hora en la Unidad de Calidad de Vida Estudiantil

1. REGISTRO GRÁFICO

Indica coloreando con un lápiz **negro** aquellos cuadritos correspondientes a las horas del día en las que haya dormido.

Indica coloreando con un lápiz **rojo** aquellos cuadritos correspondientes a las horas del día que está en la cama sin dormir.

¿A qué poner atención?:

»Estamos hechos para dormir de noche, por lo que se espera que los cuadritos negros estén mayoritariamente en la franja que corresponde a ese momento del día.

»Una presencia alta de cuadritos rojos podría indicar que presentas alguna irregularidad del sueño como insomnio o despertares nocturnos, o que estás pasando mucho tiempo en cama y eso podría perjudicar asociarla con dormir.

»Si hay cuadritos negros durante el día, podrían corresponder a siestas. Recuerda que se espera que duren máximo 30 minutos y que no se realicen desde las 6 pm.

		TARDE										NOCHE									MAÑANA				
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Día del mes	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	8																								
	9																								
	10																								
	11																								
	12																								
	13																								
	14																								
	15																								
	16																								
	17																								
	18																								
	19																								
	20																								
	21																								
	22																								
	23																								
	24																								
	25																								
	26																								
	27																								
	28																								
	29																								
	30																								
	31																								

Diario de Sueño

2. REGISTRO ESCRITO

Instrucciones: Llena este diario, comenzando el día que tu prefieras, es importante que leas cada uno de los indicadores, para que sepas a qué poner atención

Día/fecha	Hora en que fuiste a dormir	Hora en que te dormiste	Nº de despertares	Duración despertares (aprox)	Hora en que despiertas	Hora en que te levantas	¿Alcohol y/o cafeína?	¿Usaste técnica para dormir?	¿Medicamento para dormir?	Nivel de ansiedad (1-10)	Nivel de descanso (1-10)

Calidad de Vida y Bienestar estudiantil