Tabla de autoseguimiento semanal del sueño

Para ayudarte a monitorear y mejorar tus hábitos de sueño, hemos creado una tabla de autoseguimiento semanal.

Esta herramienta te permitirá identificar patrones y áreas de mejora en tu descanso.

eurofarma

Registra diariamente:

- Hora de acostarse y despertarse.
- Duración total del sueño (puedes usar una app como Pillow)
- Calidad percibida del sueño (por ejemplo, en una escala del 1 al 5).
- Consumo de cafeína, alcohol u otros estimulantes.
- Actividades realizadas antes de dormir (uso de dispositivos electrónicos, lectura, etc.).
- Nivel de estrés o ansiedad experimentado durante el día.

Al final de la semana:

- Revisa los registros para identificar patrones o factores que puedan estar afectando tu sueño.
- Implementa cambios basados en tus observaciones y continúa el seguimiento en las semanas siguientes.

Llevar un diario del sueño puede ser una herramienta poderosa para mejorar tus hábitos y, en caso necesario, proporcionar información valiosa a profesionales de la salud

eurofarma

Tabla de autoseguimiento semanal del sueño

LUNES

Registro de sueño

Horas dormidas:

MARTES

Registro de sueño

Horas dormidas:

MIÉRCOLES

Registro de sueño

Horas dormidas:

JUEVES

Registro de sueño

Horas dormidas:

VIERNES

Registro de sueño

Horas dormidas:

SÁBADO

Registro de sueño

Horas dormidas:

DOMINGO

Registro de sueño

Horas dormidas:

REFLEXIÓN DE FIN DE SEMANA

Cumplí mi objetivo

días de la semana

objetivo para la próxima semana

eurofarma

Pequeños cambios, grandes resultados