


Sleep Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Log bedtime, wake time, and total hours each morning
 - Rate sleep quality and energy level
 - Track caffeine and screen habits
 - Note dreams and sleep observations
 - Review weekly patterns for insights



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de Energía: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*

Fecha: _____

Hora de acostarse: _____

Hora de Despertar: _____

Horas dormidas: _____

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueños Recordados:

Cafeína Después de las 2pm:

Pantalla Antes de Dormir:



Notas de Sueño *(observaciones sobre tu sueño: que ayudo, que no, como te sentiste al despertar)*

Mejoras de Sueño *(una cosa que podrias cambiar esta noche para dormir mejor mañana)*
