Monitor de sueño semanal

almamatters®

¡Hola! 🌿

Bienvenido a tu Registro de Sueño: Monitorea tu descanso y mejora tu energía

Sabemos lo importante que es un buen descanso para sentirnos renovados y con energía. Este registro está diseñado para acompañarte en tu camino hacia un sueño más reparador y un mayor bienestar. Aquí podrás anotar fácilmente tus horas de sueño, cómo te sientes antes y después de dormir, y cualquier factor que afecte tu descanso. A través de este seguimiento, descubrirás patrones que te ayudarán a mejorar tu calidad de sueño y, con ello, tu energía diaria.

¡Esperamos que disfrutes de este proceso de autocuidado! 💫 **Tu bienestar empieza aquí, un descanso a la vez.** 🌙✨

almamatters®

Instrucciones de Uso

Este registro es tu compañero para entender mejor cómo duermes y qué puedes hacer para descansar mejor cada noche. Es muy fácil de usar, y te ayudará a identificar hábitos que influyen en tu energía y bienestar. ¡Aquí te explicamos cómo llenarlo!:

1. **Fecha** 📅
   - Cada día, empieza por **escribir la fecha**. Así podrás llevar un seguimiento de tu descanso a lo largo de la semana.

2. **Hora de ir a la cama / Hora de despertar** ⏰
   - **Anota la hora** a la que te acostaste y la hora en la que te despertaste. Esto te permitirá ver cuántas horas pasaste en la cama.

3. **Horas de sueño** 🌙
   - **¿Cuántas horas dormiste realmente?** Escribe la cantidad aproximada de horas que dormiste, aunque te hayas despertado varias veces.
   - **¿Te despertaste durante la noche?** Anota cuántas veces, si es que hubo interrupciones.

4. **Calidad del sueño** 🛌
   - Usa una escala del **1 al 5** para calificar tu sueño:
     - 1 = muy interrumpido,
     - 5 = profundamente reparador.

   Sueño profundo o ligero: Reflexiona sobre cuánto tiempo crees que pasaste en sueño profundo o ligero.

5. **Emociones antes de dormir** 😌
   - Describe cómo te sentías antes de dormir: ¿estresado, relajado, ansioso? Esto te ayudará a identificar si tus emociones afectan tu descanso.

6. **Energía al despertar** 🌅
   - Usa una escala del **1 al 5** para medir cuánta energía sentiste al despertar:
     - 1 = agotado,
     - 5 = lleno de energía.
   - Describe también tu **estado de ánimo**: ¿te levantaste alegre, somnoliento, de mal humor?

7. **Reflexión semanal** 📝
   - **Promedio de horas dormidas**: Al final de la semana, haz un promedio de cuántas horas dormiste por noche.

almamatters®
Lo importante vive en ti

Sleep Tracker

Fecha:

Hora de ir a la cama

L	M	M	J	V	S	D

Hora de despertar

L	M	M	J	V	S	D

HORAS DE SUEÑO

	L	M	M	J	V	S	D
Horas totales dormidas							

	L	M	M	J	V	S	D
Despertares durante la noche							

CALIDAD DEL SUEÑO

Escala de calidad

(1 = sueño muy interrumpido, 5 = sueño profundamente reparador).

1 2 3 4 5 6

L	M	M	J	V	S	D

Sueño profundo vs. sueño ligero

L	M	M	J	V	S	D

EMOCIONES ANTES DE DORMIR

L	M	M	J	V	S	D

Sleep Tracker

ENERGÍA AL DESPERTAR

Nivel de energía al despertar

(1 = muy cansado, 5 = completamente renovado).

1 2 3 4 5 6

L	M	M	J	V	S	D

Estado de ánimo matutino

L	M	M	J	V	S	D

REFLEXIÓN SEMANAL

Promedio de horas dormidas _____

¿Qué mejorarías la próxima semana? _____

_____

_____