

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿A qué hora te fuiste a la cama?							
¿A qué hora apagaste la luz/móvil/tablet?							
¿A qué hora te quedaste dormid@?							
¿Cuántas veces te has despertado por la noche?							
¿En total, cuánto han durado esos despertares durante la noche (en minutos)?							
¿A que hora te despertaste por la mañana (la última justo antes de levantarte)?							
¿A que hora saliste de la cama?							
TIEMPO TOTAL DE SUEÑO (MINUTOS)							
TIEMPO TOTAL EN CAMA (MINUTOS)							
RATIO DE EFICIENCIA DEL SUEÑO							