

Día	Inicio	Fin	Horas Reales	Tiempo en dormirme	Descripción del sueño / Trastornos	Pensamientos	Estrategias	Tipo de Día	Previsión día siguiente
Miércoles 12/09	0:30	6:30	1-2 h	3-4 h	He dormido bastante mal. Me acosté tarde y he pasado toda la noche medio despierto	Ninguno en especial. No he estado totalmente despierto y no recuerdo haber pensado en nada concreto	Ninguna en especial	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo
Jueves 13/09	23:30	7:00	3-4 h	2-3 h	He dormido mal, aunque no tanto como la noche anterior. Sueño muy irregular y poco constante.	Sin pensar en nada en concreto. Medio dormido y medio despierto.	<u>Ninguna en especial</u>	Día de trabajo activo	Día de trabajo más tranquilo
Viernes 14/09	23:30	11:00	10 h	30 min	He dormido muy bien y muchas horas	Ninguno en especial.	Ninguna en especial	Día tranquilo	Día tranquilo
Sábado 15/09	4:00	10:00	3-4 h	1 h	He dormido mal. Me acosté muy tarde y me ha costado dormirme y me he despertado temprano	Ninguno de especial importancia	<u>Ninguna en especial</u>	Día tranquilo	Día tranquilo
Domingo 16/09	0:30	7:00	6 h	30 min	He dormido bastante bien aunque pocas horas.	Ninguno en especial.	Ninguna en especial	Día tranquilo	Día de trabajo activo
Lunes 17/09	23:30	7:00	2-3 h	3-4 h	He dormido muy mal, mucha ansiedad y nervios y me ha costado dormirme.	Pensamientos diversos aunque no de especial preocupación	<u>Levantarme y hacer otras cosas, cambio de lugar de sueño.</u>	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo
Martes 18/09	23:00	7:00	7-8 h	10-15 min	He dormido bien y sin problemas	Ninguno en especial.	Ninguna en especial	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo

¿Dónde está tu mente durante estas horas?
 Pensamientos de control?
 Pensamientos de organización?

Día	Inicio	Fin	Horas Reales	Tiempo en dormirme	Descripción del sueño / Trastornos	Pensamientos	Estrategias	Tipo de Día	Previsión día siguiente
Lunes 27/08	0:00	10:00	9-10 h	15-30 min	He dormido bastante bien de nuevo	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Día de vacaciones	Día de vacaciones
Martes 28/08	0:00	10:00	2-3 h	5-6 h	He vuelto a dormir mal, sigo con nervios y esta vez me he sentido más preocupado pues sólo hace un par de noches que dormí mal.	Esta vez he tenido más pensamientos de preocupación por el insomnio.	Las habituales: hacer otras cosas, pensar en otras cosas, etc	Día con algo de nervios y ansiedad.	Día de vacaciones.
Miercoles 29/08	0:00	10:00	9-10 h	15-30 min	He vuelto a dormir bien	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Día de vacaciones	Día de vacaciones
Jueves 30/08	0:30	10:00	8-9 h	30 min	He dormido bastante bien	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Día de vacaciones	Día de regreso de vacaciones
Viernes 31/08	0:30	9:30	6-7 h	1-2 h	He dormido regular, me costó dormirme y he tenido un sueño bastante irregular. Me he despertado pronto	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Regreso de vacaciones	Día de vacaciones (en casa)
Sábado 01/09	1:00	9:30	8 h	30 min	He dormido mejor que la noche anterior. Sin especiales problemas	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Día de vacaciones (en casa)	Día de vacaciones (en casa)
Domingo 02/09	0:00	6:30	4-5 h	1-2 h	He dormido poco pero más o menos bien. No he estado excesivamente nervioso pese a que mañana vuelvo al trabajo	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Día de vacaciones (en casa)	Vuelta al trabajo. Previsiones de estar atareado pero tranquilo.
Lunes 03/09	23:30	6:30	2-3 h	4-5 h	He dormido muy mal. Al principio creía que iba a dormirme fácilmente pero después me he desvelado completamente. Bastantes nervios e inquietud	He tenido algunos pensamientos relacionados con el trabajo y también preocupación por estas noches con tanto insomnio	Intentar pensar en cosas positivas y distractoras, no agobiarme.	Día de vuelta al trabajo. Sin excesivos nervios o stress	Día de trabajo activo
Martes 04/08	23:30	7:00	7 h	30 min	He dormido bien y sin problemas, aunque habría necesitado alguna hora más	Ninguno en especial	Ninguna en especial	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo