

Registro de sueño para turnos

Usa horas reales (ejemplo 07:30-14:00). Una fila por día, incluidos días libres.
Anota lo que pasó, sin intentar alcanzar una puntuación perfecta.

Día	Turno	Sueño principal	Siesta	Último café	Interrupciones	Al despertar
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Interrupciones: luz, ruido, llamadas, calor, tareas u otras. Al despertar: alerta 1-5 y nota breve.

Observación de la semana: _____

Cambio que probaré: _____

Registro de sueño para turnos

Usa horas reales (ejemplo 07:30-14:00). Una fila por día, incluidos días libres.
Anota lo que pasó, sin intentar alcanzar una puntuación perfecta.

Día	Turno	Sueño principal	Siesta	Último café	Interrupciones	Al despertar
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Interrupciones: luz, ruido, llamadas, calor, tareas u otras. Al despertar: alerta 1-5 y nota breve.

Observación de la semana: _____

Cambio que probaré: _____