Protocolo matutino al levantarse

idorsia

Día de la semana	¿Qué tal ha sido tu calidad de sueño? 1 = muy mala, 2 = mala, 3 = regular, 4 = buena, 5 = muy buena	¿A qué hora te acostaste?	Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo tardaste en dormirte? minutos	¿Te has despertado durante la noche? ¿Cuántas veces? ¿cuánto tiempo en total? minutos	¿A qué hora te despertaste? hora ¿A qué hora te levantaste de la cama definitivamente? hora	¿Has tomado algún medicamento para dormir por la noche? preparación dosis, hora
Ejemplo:	1 2 3 4 5	11:30	<5 5-14 15-30 >30	3x <10 10-29 30-60 >60	4:30 / 6:30	
L						
M						
X						
J						
V						
S						
D						

Protocolo matutino al levantarse

L	1 2 3 4 5		<5 5-14 15-30 >30	<10 10-29 30-60 >60		
M						
X						
J						
V						
S						
D						
L						
M						
X						
J						

Protocolo matutino al levantarse

V	1 2 3 4 5		<5 5-14 15-30 >30	<10 10-29 30-60 >60		
S						
D						
L						
M						
X						
J						
V						
S						
D						
L						

Protocolo matutino al levantarse

M	1 2 3 4 5		<5 5-14 15-30 >30	<10 10-29 30-60 >60		
X						
J						
V						
S						
D						
L						
M						
X						
J						
V						

ES-IDO-00116 07/2025

Protocolo vespertino antes de apagar las luces

Día de la semana	¿Cómo te has sentido durante el día? 1 = muy desanimado/a 2 = bastante desanimado/a 3 = desanimado/a 4 = animado/a 5 = bastante animado/a 6 = muy animado/a	¿Cuál ha sido tu nivel de energía para desarrollar tus actividades diarias? 1 = muy baja 2 = bastante baja 3 = baja 4 = alta 5 = bastante alta 6 = muy alta	¿Te has sentido cansado hoy? 1 = mucho 2 = bastante 3 = un poco 4 = no	¿Te has echado una siesta durante el día? ¿cuánto tiempo? ¿cuándo?	¿Has consumido alcohol en las últimas 4 horas? ¿el qué? ¿cuánto?	¿Cuántas bebidas con cafeína has tomado hoy? ¿A qué hora te tomaste la última?	¿Te ha pasado algo hoy que haya alterado tu sueño?
Ejemplo:	1 2 **3** 4 5 6	1 **2** 3 4 5 6	1 **2** 3 4	20 minutos 14:30 – 14:50	1 copa de vino		Resfriado
L							
M							
X							
J							
V							
S							
D							

Protocolo vespertino antes de apagar las luces

L	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4				
M							
X							
J							
V							
S							
D							
L							
M							
X							
J							

Protocolo vespertino antes de apagar las luces

V	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4				
S							
D							
L							
M							
X							
J							
V							
S							
D							
L							

Protocolo vespertino antes de apagar las luces

M	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4				
X							
J							
V							
S							
D							
L							
M							
X							
J							
V							

ES-IDO-00116 07/2025