

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.
Miércoles 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 <i>si que hay</i>	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 04/09	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