

Diario de sueños

Una plantilla sencilla para anotar tus sueños, recordar más y notar patrones.

Cómo usarlo

- 1 Deja el diario y un bolígrafo junto a la cama.
- 2 Al despertar, quédate quieto unos segundos con los ojos cerrados y repasa la escena.
- 3 Anota primero lo que recuerdes, aunque sea en pedazos: una palabra ya ayuda.
- 4 Después completa personas, lugares, objetos y la emoción al despertar.
- 5 Imprime la página de registro las veces que quieras: una por sueño.
- 6 A fin de mes, usa la página de revisión para ver qué se repite.

Qué anotar

☐ fecha y hora☐ escenas☐ personas☐ lugares☐ objetos☐ emoción al despertar☐ intensidad☐ lo que pasó ese día

Un diario de sueños es un registro personal, no un diagnóstico ni una predicción. Si las pesadillas son frecuentes o afectan tu sueño o tu día, habla con un profesional de la salud.

Lee la guía completa en conectarhoje.blog/es/articulos/diario-de-suenos-como-hacerlo-y-plantilla-para-imprimir.html



FECHA

HORA EN QUE DESPERTÉ

HORAS DE SUEÑO (APROX.)

EL SUEÑO, TAL COMO LO RECUERDO

PERSONAS

LUGARES

OBJETOS Y SÍMBOLOS

EMOCIÓN AL DESPERTAR

☐ miedo

☐ alegría

☐ tristeza

☐ rabia

☐ calma

☐ confusión

☐ nostalgia

☐ otra

INTENSIDAD

baja ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 alta

CLARIDAD DEL RECUERDO

baja ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 alta

¿FUE UNA PESADILLA?

☐ sí

☐ no

¿YA SOÑÉ ALGO PARECIDO?

¿QUÉ PASÓ AYER QUE PUEDE TENER RELACIÓN?



MES

	LO QUE SE REPITIÓ	CUÁNTAS VECES	CON QUÉ EMOCIÓN
Personas			
Lugares			
Situaciones			
Objetos y símbolos			
Pesadillas			
¿QUÉ TEMA APARECIÓ MÁS ESTE MES?			
¿EN QUÉ SEMANA LOS SUEÑOS FUERON MÁS INTENSOS? ¿QUÉ ESTABA PASANDO?			
¿ALGÚN SUEÑO TRAJÓ UNA IDEA O UN SENTIMIENTO QUE VALE LA PENA LLEVAR AL DÍA?			