

# CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE SUEÑO

1. ¿A qué hora se fue a la cama? \_\_\_\_\_
2. ¿A qué hora se ha despertado? \_\_\_\_\_
3. ¿Cómo ha dormido?

- Muy Bien
- Bien
- Regular
- Mal
- Muy mal

4. **Con relación a su sueño habitual, esta noche le ha parecido:**

- Mejor
- Igual
- Peor

5. **Indique el tiempo que ha tardado en dormirse:**

- 10 minutos
- 1/2 hora
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas

6. **Con relación a su sueño habitual, el sueño de esta noche ha sido:**

- Más corto
- Igual
- Más largo

7. **¿Se ha despertado esta noche?**

- No
- No lo sabe
- 1-2 veces
- 3-5 veces
- Más de 5 veces

- a. Si se ha despertado, ¿tiene la impresión de haber soñado antes de despertarse?

- Sí
- No
- No lo sabe

- b. Después de despertarse, ¿se ha vuelto a dormir?

- Sí
- No
- No lo sabe