CPA Centro de Psicología Aplicada
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Pabellón C, Universidad Autónoma de Madrid
Ciudad Universitaria de Cantoblanco
C/ Einstein 13. Cantoblanco, Madrid.
✆914978687 ✉ cpa@uam.es

AUTORREGISTRO DEL SUEÑO

Nº Expediente: **Semana:**

FECHA	HORA DE ACOSTARSE	TIEMPO ESTIMADO ENTRE ACOSTARSE Y DORMIRSE	NÚMERO DE VECES QUE TE DESPIERTAS	HORA DE DESPERTARSE	HORA DE LEVANTARSE	GRADO DE DESCANSO 0-10