



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 120](#) > [Características del producto](#) > [Comprender el Círculo de Sueño en tu Moto Watch 120](#)

Comprender el Círculo de Sueño en tu Moto Watch 120

Inas B. - 2025-10-10 - [Características del producto](#)

Tu Moto Watch 120 incluye un **Círculo de Sueño**, una forma visual y sencilla de entender cuánto dormiste en comparación con tu objetivo diario.

Qué muestra el Círculo de Sueño

El círculo representa tu **objetivo de sueño** (por ejemplo, 7.1 horas) y tu **tiempo real de sueño**.

- Si alcanzas tu meta, el círculo se completa.
- Si duermes más — por ejemplo, 9.6 horas — el círculo se mantiene lleno, indicando que superaste tu objetivo.

Ver tus datos de sueño en detalle

Para explorar tu descanso con más detalle:

1. Toca los números de sueño (por ejemplo, **9.6 / 7.1h**).
2. Se abrirá la página de **Detalles de Sueño**, donde podrás ver la distribución de tus fases de sueño: **sueño profundo, ligero y REM**.

Por qué es importante

Consultar tu Círculo de Sueño con regularidad te ayuda a identificar tus patrones de descanso y a mejorar tus hábitos para dormir mejor.