Sleep Intelligence 369 como rutina guiada para investigación de factibilidad

Ana Silvia Lara
Investigadora independiente | Ana Silvia Lara Publishing LLC
Indian Wells, California, Estados Unidos
Contacto: info@anasilvialara.com

Desarrollo de estudio y propuesta de factibilidad
Documento de trabajo | 4 de noviembre de 2026 | Sin revisión por pares
Traducción al español del mismo trabajo en inglés

Resumen

Antecedentes. El programa de desarrollo combina una experiencia guiada de bienestar, luz y apoyo digital. Los materiales recientes también describen una hipótesis de integración comercial en spas existentes.

Objetivo. Separar la factibilidad con participantes, los resultados exploratorios de sueño y el descubrimiento comercial.

Enfoque. Síntesis del dossier y de la presentación B2B de octubre, con trabajo escalonado de usabilidad y factibilidad comparativa.

Estado de la evidencia. Una presentación reporta 11 entrevistas a consumidores y nueve formularios en línea; no se aportaron registros individuales ni instrumentos para analizarlos. No se presentan resultados clínicos.

Conclusión. El siguiente paso es especificar la rutina y un registro utilizable, caracterizando la exposición óptica antes de evaluar afirmaciones sobre el sueño.

Palabras clave: sueño; factibilidad; rutina guiada; autorregistro; bienestar; descubrimiento de clientes

Introducción

Sleep Intelligence 369 se presenta como un programa de bienestar conectado con Neuroakashic Light y apoyo de software [1]. La presentación de octubre utiliza la variante Sleep Intelligent 369 y se centra en integrar NeuroWellness Room en spas y centros independientes [2]. Este artículo conserva el nombre del dossier y registra la diferencia de denominación. El número 369 es aquí un identificador del programa; no establece un mecanismo fisiológico, una dosis validada ni una duración eficaz.

Evidencia documental

La presentación revisada reporta 11 entrevistas a consumidores, seis en Estados Unidos y cinco en México, y nueve formularios en línea, cinco en Estados Unidos y cuatro en México [2]. Son recuentos reportados en un documento, no una base de datos auditada. Antes de redactar un análisis de descubrimiento de clientes se necesitan fechas, reclutamiento, preguntas, respuestas, consentimiento y eliminación de duplicados. Las cifras no se combinan como muestra clínica ni establecen mejoría de descanso, recuperación, energía o concentración. La misma presentación distingue al comprador económico del usuario final.

Preguntas y diseño escalonado

La pregunta propuesta con participantes es si una rutina puede administrarse de manera consistente y registrarse de forma aceptable. Se comenzaría examinando instrucciones, finalización, carga y comprensión. Un estudio comparativo posterior de factibilidad podría valorar retención, integridad de registros, abandonos y aceptabilidad, recogiendo además descanso percibido de manera exploratoria. La población debe justificarse independientemente del objetivo comercial. Las suposiciones de edad y género de una diapositiva sobre compradores no son criterios automáticos de elegibilidad. Muestra, duración y criterios de avance siguen pendientes y responderán al objetivo real de factibilidad.

Intervención y registro

Un registro reproducible incluiría guía, versión del audio, duración, horario respecto al momento previsto de dormir, identificador del dispositivo, ajustes verificados, distancia, luz ambiental y otras prácticas. La comparación debe corresponder a la pregunta: evaluar una rutina completa es distinto de aislar un componente luminoso. El Consensus Sleep Diary ofrece un enfoque publicado de seguimiento prospectivo [3]. Antes de usarlo se comprobarían pertinencia y permisos; este paquete no lo reproduce ni adapta. Las respuestas siguen siendo autoinforme. No se infieren mediciones de dispositivos portátiles, electrofisiología ni etapas del sueño.

Exposición e interpretación

La luz nocturna puede producir efectos de alerta y circadianos en condiciones determinadas [4]. Por ello, la caracterización del dispositivo precede a afirmar que la rutina favorece el sueño. Ni el nombre del programa ni una sesión relajante establecen sus efectos sobre el dormir. El análisis futuro debe informar estimaciones de factibilidad, datos ausentes e incertidumbre, identificando previamente los resultados exploratorios. La investigación con participantes requeriría procedimientos completos, revisión ética aplicable, consentimiento, privacidad y respuesta al malestar antes de reclutar. Este borrador no afirma contar con esas autorizaciones.

Preguntas comerciales y conclusión

La disposición de propietarios a invertir, personal, espacio, reservas y costos pertenecen a un estudio separado de implementación. La presentación propone entrevistar a 15-20 propietarios y realizar 3-5 demostraciones [2]; son actividades previstas, no resultados científicos completados. Un piloto comercial no sustituye un diseño de eficacia. Este artículo establece una ruta escalonada desde un programa existente hasta una pregunta documentada de factibilidad, conservando las distinciones necesarias para interpretar hallazgos futuros.

Declaraciones

Ana Silvia Lara desarrolla los conceptos, métodos y productos descritos y está vinculada a la editorial. No se afirma evaluación editorial independiente, financiación institucional ni respaldo universitario. No se analizó una base de datos de participantes para este borrador. Los estudios propuestos no se han realizado mediante este trabajo. La autora es responsable del texto final. © 2026 Ana Silvia Lara. Derechos reservados sobre las aportaciones humanas originales protegibles.

Referencias

[1] Lara AS. Neuroconsciousness Journal Editorial March 2027. English design and manuscript review proof. Version 2; November 2026. Unpublished development dossier; relevant article identified in text.

[2] Lara AS. Sleep Intelligent 369 NSF UCLA VIP Premium Revised Team. 11-slide B2B customer discovery presentation; October 2026. Development source, not an institutional endorsement or clinical study.

[3] Carney CE, Buysse DJ, Ancoli-Israel S, Edinger JD, Krystal AD, Lichstein KL, Morin CM. The consensus sleep diary: Standardizing prospective sleep self-monitoring. Sleep. 2012;35(2):287-302. https://doi.org/10.5665/sleep.1642

[4] Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2015;112(4):1232-1237. https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112