



MÉTODO SOMIA

DESCANSA MEJOR.
DESPIERTA CON MÁS ENERGÍA.

FASE 1

DESCUBRE QUÉ ESTÁ
SABOTEANDO
TU DESCANSO

Guía práctica para
transformar tus noches
y tus días.



Entiende tu sueño
y tu **mente**



Crea hábitos que
transforman
tus noches



Recupera tu
energía y enfoque
cada día



Mejora tu bienestar
físico y **mental**



PEQUEÑOS CAMBIOS HOY, MEJORES NOCHES SIEMPRE.



¿POR QUÉ ESTÁS DURMIENDO MAL?

Dormir es una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo. Sin embargo, muchas personas han llegado a aceptar como normal algo que no debería serlo.



Despertar cansado



Sentir sueño durante el día



Mente activa al dormir



Dar vueltas sin descansar



Poca energía



Tu sueño está influenciado por diferentes factores:



Tu mente: pensamientos, preocupaciones y estrés.



Tus hábitos: horarios, rutina nocturna y lo que haces antes de acostarte.



Tu entorno: luz, temperatura, ruido y comodidad.



Tu estilo de vida: alimentación, movimiento, exposición al sol y uso de pantallas.



Dormir mejor no comienza en la cama.

Comienza durante todo el día con las **decisiones** que preparan a tu cuerpo para descansar.



Entender por qué duermes mal es el **primer paso** para cambiarlo.
Este es el comienzo de tu transformación.



RECUERDA:

No se trata de dormir más horas.
Se trata de dormir mejor y despertar con más energía.



DESCUBRE QUÉ ESTÁ AFECTANDO TU DESCANSO

✦ Marca las situaciones que más se parecen a ti: ✦

1



**Me cuesta
conciliar el sueño**

- ☐ Paso más de 20 a 30 minutos intentando dormir.
- ☐ Mi cuerpo está cansado, pero mi mente sigue activa.
- ☐ Cuando me acuesto comienzan las preocupaciones.

2



**Me despierto
durante la noche**

- ☐ Me despierto varias veces mientras duermo.
- ☐ Me levanto al baño y luego me cuesta volver a dormir.
- ☐ Siento que mi sueño es ligero y poco profundo.

3



**Despierto antes
de tiempo**

- ☐ Me despierto demasiado temprano y ya no puedo dormir.
- ☐ Siento que mi descanso quedó incompleto.
- ☐ Comienzo el día más cansado de lo que esperaba.

4



**Duermo, pero
no descanso**

- ☐ Duermo varias horas, pero sigo sintiéndome agotado.
- ☐ Necesito café para comenzar mi día.
- ☐ Tengo poca energía o concentración durante el día.

5



**Mi mente no
se apaga**

- ☐ Pienso demasiado antes de dormir.
- ☐ Me cuesta relajarme y desconectarme del día.
- ☐ Siento estrés o tensión cuando llega la noche.

6



**Mis hábitos
pueden estar
afectando mi sueño**

- ☐ Uso el celular hasta poco antes de dormir.
- ☐ Tomo horarios diferentes cada noche.
- ☐ Consumo alimentos o bebidas que afectan mi descanso.

7



**Mi entorno
no favorece
el descanso**

- ☐ Hay mucha luz, ruido o temperatura incómoda.
- ☐ Mi cama o almohada no son cómodas.
- ☐ No tengo un espacio que me ayude a relajarme.



Conocer el problema es el primer paso
para cambiarlo.

Ahora estás listo para tomar acción.



No estás solo. Muchas personas pasan por lo mismo.
Lo importante es decidir **transformar tus noches**.



LOS 7 SABOTEADORES INVISIBLES DEL SUEÑO

✦ Señales que mantienen a tu cuerpo en estado de alerta y dificultan tu descanso. ✦



1 Exceso de pantallas antes de dormir

El celular y otros dispositivos mantienen tu mente activa cuando debería prepararse para descansar.



2 Una mente acelerada

Preocupaciones, estrés y pensamientos pendientes no permiten que tu cuerpo se relaje.



3 Horarios irregulares

Dormir a diferentes horas puede confundir tu reloj biológico y dificultar que identifique cuándo descansar.



4 Estimulantes en horarios inadecuados

Café, bebidas energéticas u otros estimulantes pueden interferir con el descanso.



5 Un ambiente que no favorece el descanso

Luz, ruido, temperatura o incomodidad afectan la calidad de tu sueño.



6 Hábitos diarios que afectan la noche

Alimentación, movimiento, exposición al sol y niveles de estrés influyen directamente en cómo duermes.



7 No tener una rutina de transición

Pasar del estrés del día a la cama sin una transición adecuada mantiene tu cuerpo en alerta.



Dormir mejor comienza con las decisiones que tomas mucho antes de acostarte.



EL ERROR QUE CASI TODOS COMETEN: BUSCAR UN TRUCO EN LUGAR DE CONSTRUIR UN SISTEMA

✦ Dormir bien no depende de un truco. ✦
Depende de crear las condiciones adecuadas.

Buscan soluciones rápidas:

-  Un té relajante
-  Una app para dormir
-  Música o sonidos
-  Un suplemento
-  Una técnica de respiración
-  Un consejo de Internet



El problema es que se aplican de manera aislada.

-  Una noche intentas una cosa.
-  Otra noche pruebas algo diferente.
-  Después abandonas porque no ves resultados.
-  Y vuelves al punto de partida.

EL ENFOQUE DEL MÉTODO SOMIA



Entender
qué afecta
tu sueño



Cambiar los
hábitos que
interfieren



Crear una rutina
nocturna
sostenible



Mantener los
cambios como
estilo de vida



No necesitas otro truco para esta noche.
Necesitas un método para tus próximas noches.



Para construir mejores noches necesitas:



Intención
clara



Acciones
constantes



Paciencia
contigo mismo



Compromiso
real



Estás aprendiendo a crear un sistema que tu cuerpo pueda confiar.
Ese es el primer paso hacia un descanso profundo y reparador.



TU PRIMER RETO:

7 DÍAS, 7 NOCHES

PARA TRANSFORMAR TU DESCANSO

✦ Pequeñas acciones hoy, mejores noches siempre. ✦



Tu cuerpo aprende por repetición.
Siete días de hábitos simples pueden marcar el inicio de tu transformación.



TU RETO DE 7 DÍAS

DÍA
1



DESCONECTA 60 MINUTOS ANTES DE DORMIR

Apaga pantallas, reduce la luz y dale a tu mente la señal de que es hora de descansar.



Beneficio:

Mente más tranquila y sueño más rápido.

DÍA
2



HIDRÁTATE DURANTE EL DÍA

Bebe suficiente agua durante el día y reduce líquidos 1 hora antes de dormir.



Beneficio:

Mejor descanso y menos interrupciones.

DÍA
3



REDUCE ESTIMULANTES

Evita café, té, bebidas energéticas y comidas pesadas desde la tarde.



Beneficio:

Menos activación y mejor calidad de sueño.

DÍA
4



MEJORA TU AMBIENTE

Habitación oscura, silenciosa, fresca y ordenada. Tu entorno influye más de lo que crees.



Beneficio:

Cuerpo más relajado y sueño profundo.

DÍA
5



ESCRIBE Y SUELTA

Escribe tus pensamientos antes de dormir para vaciar tu mente y liberar tensión.



Beneficio:

Mente más ligera y tranquila.

DÍA
6



RESPIRA Y RELÁJATE

Dedica 5 minutos a respirar profundo o hacer una breve meditación.



Beneficio:

Menos estrés y más relajación física.

DÍA
7



RESPETA TU HORARIO DE SUEÑO

Acuéstate y levántate a la misma hora. La constancia regula tu reloj biológico.



Beneficio:

Ritmo natural alineado y más energía al día siguiente.



RECUERDA:

- ✓ No busques perfección; busca consistencia.
- ✓ Un pequeño cambio cada día crea grandes resultados.
- ✓ Confía en el proceso y en tu cuerpo.

“ No se trata de hacerlo todo perfecto, se trata de no rendirse. ”

TÚ TIENES EL PODER DE CAMBIAR TUS NOCHES Y TUS DÍAS.

¡HOY COMIENZA TU TRANSFORMACIÓN! ✦

TU COMPROMISO CON MEJORES NOCHES

✦ El cambio comienza cuando decides tomar acción. ✦



No se trata de dormir perfecto.
Se trata de construir un sistema
que apoye tu descanso cada día.
**Tú tienes el poder de cambiar
tus noches y tus días.**



3 CLAVES PARA MANTENER TU COMPROMISO

1



SÉ CONSTANTE

La constancia no es hacer algo perfecto, es repetir acciones correctas el tiempo suficiente.

Pequeños pasos, grandes cambios.

2



SÉ COMPASIVO CONTIGO

Habrás días buenos y días difíciles.
No te juzgues. Lo importante es
no rendirte y seguir avanzando.

Avanza, aprende y continúa.

3



ENFÓCATE EN EL PROCESO

Confía en el proceso.
Cada hábito que construyes hoy,
trabaja para tu descanso futuro.

Confía en el proceso.

✦ MI COMPROMISO PERSONAL

✦ ¿Por qué quiero mejorar mi descanso?

✦ ¿Qué cambios estoy dispuesto(a) a hacer?

✦ ¿Qué beneficios espero lograr?



Hoy elijo priorizar mi descanso
porque mi bienestar es importante.

“

No esperes
a tener más tiempo.
Empieza con el tiempo
que tienes hoy.



Cada noche es una nueva oportunidad
para empezar de nuevo.



Cada decisión que tomes hoy
te acerca al descanso que mereces.



Tu mejor versión comienza
con noches que te reparan.



**El descanso no es un lujo, es la base
de tu energía, tu salud y tu felicidad.**



Estás construyendo más que mejores noches.

Estás construyendo una vida con más energía, claridad y bienestar.

CONOCE TU PUNTO DE PARTIDA

✦ No puedes mejorar lo que no mides. ✦



Esta evaluación te ayudará a entender cómo estás hoy para que puedas ver tu progreso después.

Sé honesto(a) contigo mismo(a).



1. CALIDAD DE TU SUEÑO

Durante la última semana, ¿cómo calificarías la calidad de tu sueño?
(Marca tu respuesta)



1

Muy mala



2

Mala



3

Regular



4

Buena



5

Excelente



2. NÚMERO DE DESPERTORES NOCTURNOS

¿Cuántas veces te despiertas durante la noche?
(Marca tu respuesta)

0

Nunca

1

1 vez

2

2 veces

3

3 veces

4+

4 o más veces



3. CÓMO TE SIENTES AL DESPERTAR

¿Cómo te sientes al despertar en la mañana?
(Marca tu respuesta)



Muy cansado



Cansado



Ni bien ni mal



Descansado



Con mucha energía



4. TUS NIVELES DE ENERGÍA DURANTE EL DÍA

¿Cómo describirías tu nivel de energía la mayor parte del día?
(Marca tu respuesta)



Muy bajo



Bajo



Regular



Bueno



Excelente

✦ TU PUNTAJE GENERAL

Suma tus respuestas de las 4 preguntas
(Puntaje mínimo: 4 / Máximo: 20)

/ 20

4 – 8 PUNTOS



Tu descanso necesita mucha atención.

Es momento de tomar acciones y crear nuevos hábitos.

9 – 14 PUNTOS



Hay cosas que puedes mejorar.

Pequeños cambios pueden generar grandes resultados.

15 – 20 PUNTOS



¡Vas por buen camino!

Sigue fortaleciendo tus hábitos para mantener y mejorar tu descanso.



ANOTA TUS OBSERVACIONES

¿Qué crees que está afectando más tu descanso actualmente?



Recuerda

Este es tu punto de partida, no tu destino.

Cada pequeña acción te acerca a mejores noches y más energía.

Hoy conoces tu punto de partida.

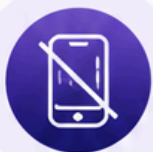
Mañana puedes empezar tu transformación.

TU RUTINA NOCTURNA PASO A PASO

✦ Un ritual simple que prepara tu cuerpo y tu mente para un descanso profundo. ✦

1 —
2 —
3 —

Una rutina nocturna constante le indica a tu cuerpo que es hora de relajarse, desconectar y recuperar energía. **Sigue estos pasos cada noche.**



1 DESCONECTA

60 minutos antes de dormir, apaga pantallas y reduce la exposición a luz azul.



Beneficio:

Tu mente se relaja y tu cuerpo empieza a producir melatonina naturalmente.



2 PREPARA TU CUERPO

Toma tu bebida sin cafeína 1 hora antes de dormir y comienza a bajar el ritmo.



Beneficio:

Favorece la relajación y prepara tu cuerpo para un descanso profundo.



3 LIBERA TU MENTE

Escribe lo que te preocupa, lo que agradeces o lo que soltarás antes de dormir.



Beneficio:

Vacías tu mente de pensamientos repetitivos y duermes más tranquilo(a).



4 RESPIRA Y RELÁJATE

Dedica 5 minutos a respirar profundo, meditar o hacer estiramientos suaves.



Beneficio:

Reduce el estrés y activa tu sistema nervioso para el descanso.



5 PREPARA TU AMBIENTE

Asegúrate de que tu habitación esté oscura, fresca, silenciosa y ordenada.



Beneficio:

Un ambiente adecuado mejora la calidad y profundidad de tu sueño.



6 ACUÉSTATE A TU HORA

Respetar tu horario de sueño. Tu cuerpo necesita constancia para descansar mejor.



Beneficio:

Regula tu reloj biológico y despiertas con más energía cada día.

✦ RECUERDA



La constancia crea resultados.



No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo todos los días.



Pequeñas acciones repetidas transforman tus noches y tus días.

✦ TIPS EXTRA

- ✓ Evita siestas largas durante el día.
- ✓ No hagas ejercicio intenso antes de dormir.
- ✓ Cena ligero y al menos 2 horas antes de acostarte.
- ✓ Reduce el estrés durante el día.
- ✓ Confía en tu proceso y sé paciente contigo mismo(a).



Tu rutina nocturna es tu momento sagrado del día.
Cuídala, respétala y ella cuidará de ti.



ÚNETE A LA COMUNIDAD SOMIA

No tienes que hacerlo solo.
Únete a una comunidad que, como tú,
quiere **dormir mejor y vivir con más energía.**



EN LA COMUNIDAD SOMIA *encontrarás:*



Apoyo y motivación diaria
No estás solo(a) en este camino.



Contenido exclusivo y práctico
Consejos, guías y recursos para mejorar
tu descanso y tu energía.



Retos y herramientas
Participa en retos semanales y accede
a herramientas que transforman.



Respuestas a tus dudas
Resuelve tus preguntas y aprende de
otros miembros.



**Personas que comparten
tu mismo objetivo**
Conecta con personas que buscan
lo mismo que tú.

⇒ **ESCANEA AQUÍ** ⇐
— PARA UNIRTE —



Escanea este código QR
con la cámara para ver o
seguir este canal.



MEJORES NOCHES, MEJORES DÍAS, MEJOR VIDA.

El cambio comienza hoy.
Tu mejor versión te espera al otro lado
de una buena noche.



DA EL PRIMER PASO HACIA TU MEJOR DESCANSO.
¡TE ESPERAMOS EN LA COMUNIDAD SOMIA!