

13 DE NOVIEMBRE DE 2014

## Tabla de contenido

<b>1. INTRODUCCION .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Formulación del problema .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Justificación .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Propósito .....</b>	<b>8</b>
<b>1.4. Objetivos .....</b>	<b>9</b>
<b>1.4.1. Objetivo General .....</b>	<b>9</b>
<b>1.4.2. Objetivos específicos .....</b>	<b>9</b>
<b>2. ESQUEMA DE FUNDAMENTOS .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. MARCO TEORICO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. Origen del insomnio .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3. Antecedentes .....</b>	<b>10</b>
<b>2.4. Conceptos básicos .....</b>	<b>11</b>
<b>2.5. Definiciones de trastornos del sueño .....</b>	<b>12</b>
<b>2.6. Causas del insomnio .....</b>	<b>13</b>
<b>2.7. Tipos de insomnio .....</b>	<b>14</b>
<b>2.8. Influencia sobre el sueño de los adolescentes.....</b>	<b>15</b>
<b>2.8.1. Ritmo circadiano de vigilia sueño.....</b>	<b>15</b>

2.8.2.	Aspectos sociales que influyen sobre los hábitos del sueño .....	16
2.9.	Causas frecuentes de insomnio .....	18
2.9.1.	Insomnio por mala higiene del sueño y hábitos inconvenientes ...	18
2.9.2.	Insomnio psicofisiológico .....	18
2.9.3.	Alteraciones cronobiológicas .....	18
2.10.	Tratamiento general del insomnio .....	19
2.10.1.	Relajación .....	20
2.10.2.	Estímulo control .....	20
2.10.3.	Fitoterapia .....	20
2.10.4.	Luminoterapia .....	21
2.10.5.	Cromoterapia .....	21
2.10.6.	Aromaterapia .....	22
2.10.7.	Cómo reeducar el hábito del sueño .....	23
3.	DISEÑO METODOLOGICO .....	24
3.1	Planteamiento del problema .....	24
3.1.1	Contexto .....	24
3.1.2	Definición del problema .....	25
3.1.3	Beneficios esperados .....	25
3.2	Metodología .....	26
3.2.1	Tipo de estudio .....	26
3.2.2	Enfoque cuantitativo .....	24
3.2.3	Enfoque cualitativo .....	31