

Tabla de contenido

1. Resumen	6
2. Justificación	7
3. Objetivos	8
3.1. Objetivo General.....	8
3.2. Objetivos Específicos.....	8
4. Marco Teórico	9
4.1. El sueño.....	9
4.1.1. Fases del sueño.....	9
4.1.2. El sueño y la edad.....	11
4.1.3. Normas Básicas De Higiene Del Sueño.....	13
4.1.4. Ciclo Circadiano.....	13
4.1.5. Hormonas y el sueño.....	14
4.1.6. Inercia del sueño.....	18
4.2. Los sentidos.....	20
4.2.1. El sentido del tacto.....	20
4.2.2. El sentido de la vista.....	22
4.2.2.1. La iluminación.....	22
4.2.3. El sentido del olfato.....	26
4.2.3.1. Los olores.....	27
4.2.4. El sentido del oído.....	28
5. Marco Metodológico	30
5.1. Metodología Aplicada.....	41
5.2. Encuesta.....	42
6. Declaración de la Intención	43
6.1. Problema.....	
6.2. Audiencia.....	
6.3. Causas.....	
6.4. Consecuencias.....	
6.5. Propósito.....	
6.6. Oportunidad.....	
7. Marco Conceptual	
7.1. Características mercado objetivo.....	
7.2. Análisis de la actividad – El despertar.....	
8. Desarrollo de Propuesta	44
8.1. Determinantes y requerimientos.....	44
8.2. Investigación Formal.....	45
8.3. Propuesta.....	47
8.4. Secuencia de uso.....	50
8.5. Comprobaciones.....	52
9. Conclusiones	53
10. Criterios de evaluación	54
11. Cronograma	55
12. Bibliografía	57