



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
Instjuanpabloii@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloii.edu.ar

Materia: Tutoría

Profesor: Garay Manuel

Curso: 3 Año B

Fecha: 27/06/2025

T.P N° 13

Importancia del sueño

El sueño es una función biológica esencial que nos permite descansar y recuperar energías, tanto a nivel físico como mental. A pesar de su importancia, en la sociedad moderna muchas personas tienden a descuidar esta necesidad básica. El estrés, los horarios agitados y la tecnología han contribuido a la reducción del tiempo de sueño y a la disminución de la calidad del mismo. A continuación, vamos a explorar la importancia del sueño desde diferentes perspectivas, abordando sus efectos en la salud física, la salud mental, el rendimiento cognitivo, el sistema inmunológico y la calidad de vida en general. Además, proporcionaremos consejos y estrategias para mejorar la calidad del sueño y recuperar la armonía que necesitamos para una vida plena y saludable.

El sueño y la actividad física

El sueño juega un papel fundamental en la salud física ya que, mientras dormimos, nuestro cuerpo lleva a cabo funciones vitales de reparación y regeneración. Durante las etapas más profundas del sueño, el organismo produce hormonas que favorecen el crecimiento y la reparación de tejidos, así como la síntesis de proteínas necesarias para mantener la estructura celular

El sueño y la actividad mental

El sueño también tiene un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional. La falta de sueño adecuado puede afectar la función cognitiva, la concentración y el rendimiento académico y laboral.

El sueño y el rendimiento cognitivo

El sueño tiene un impacto directo en el rendimiento cognitivo y la capacidad de atención. Durante el sueño profundo, las neuronas se conectan y consolidan la información, lo que mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje. Por el contrario, la privación del sueño afecta la función cerebral y reduce la capacidad de concentración, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Actividad: En pequeños grupos responder:

- 1) ¿Por qué el sueño es considerado un pilar fundamental para la salud?
- 2) Desarrolla brevemente la importancia del sueño con la salud física, mental y el rendimiento cognitivo