



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

Materia: Arte y Estética Contemporánea

Profesor: Garay Manuel

Curso: 6 Año B

Fecha: 03/03/2026

Trabajo Práctico N°1

Tema: Taller Importancia del sueño

Comenzaremos la clase saludando al grupo de alumnos, posteriormente se realizará una actividad de presentación para continuar con el taller propuesto.

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