**Toma tiempo para dormir**

No todas las personas necesitan las mismas horas para dormir. Algunas personas necesitan un promedio de 7 a 8 horas, sin embargo, por las distintas necesidades de cada individuo, el rango necesario es de 5 a 10 horas por noche. Las personas que duermen menos de 4 horas o más de 9 horas por noche, corren más riesgos de enfermedad.

**Algunos de los beneficios de dormir lo suficiente son:**

1. Dormir la cantidad de tiempo suficiente se reconoce como una parte esencial de la prevención de enfermedades crónicas y promoción de la salud. La falta de sueño se asocia con el comienzo de muchas enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión. No dormir lo suficiente puede hacer que estos padecimientos sean más difíciles de manejar y realmente podría empeorarlos.
2. Dormir lo suficiente ayuda a controlar el peso. Dormir ayuda a regular varias hormonas asociadas con el metabolismo, el apetito y el aumento de peso.
3. Las investigaciones demuestran que las personas que se dedican a la actividad física regular se duermen más rápido, duermen más tiempo y pasan menos tiempo, despiertos durante la noche.

Dormir de forma adecuada es un elemento importante para lidiar con el estrés. Las personas tienen mayor capacidad para afrontar los factores estresantes durante el día cuando tienen suficientes horas de sueño. Esto puede facilitar los cambios de comportamiento saludables.

***Fuente***:

Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós. ISBN: 9788449325021

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.