

LAS 7 CLAVES PARA ENTENDER LA ADOLESCENCIA



1.- ¿Por qué les cuesta tanto pensar sus decisiones?

La corteza prefrontal aún NO se ha desarrollado y este área es responsable de habilidades como la planificación y la toma de buenas decisiones. Esto explica la impulsividad y la inclinación al riesgo de los adolescentes.



2.- ¿Por qué sufren cambios de humor repentinos?

Las alteraciones fisiológicas acompañadas de la falta de sueño, explican que los adolescentes pasen mucho tiempo malhumorados.



3.- ¿ Qué les seduce tanto del alcohol, tabaco y drogas?



- Mayor vulnerabilidad a las adicciones porque existen detonantes biológicos. Existen zonas del cerebro vinculadas con el autocontrol de los impulsos que no están totalmente formadas.

4.- ¿ Es verdad que no se concentran?



Cuando un joven intenta concentrarse en una tarea ignorando estímulos que le puedan distraer lo tiene muy complicado porque su córtex prefrontal aún no ha madurado y presenta una gran actividad.

5.- ¿ Por qué son tan temerarios?

En esta etapa vital tiene una gran actividad el sistema mesolímbico, el neurotransmisor principal es la dopamina. Todas las actividades placenteras les generan adicción.

Les hace proclives a ciertas actividades arriesgadas de las que pueden arrepentirse cuando se reducen los niveles de dopamina.



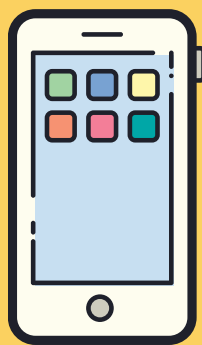
6- ¿ Les importa mucho lo que opinen sus colegas ?

A la hora de pensar, sentir y comportarse, buscan a sus amigos y amigas para poder expresarse con libertad, sin censura y sin ser juzgados, porque se sienten comprendidos a un nivel que es imposible ser alcanzado con los adultos. Los grupos de iguales en la etapa adolescente consiguen otorgar un sentido de pertenencia que ayuda al desarrollo de la personalidad.

friends



7-¿ Por qué tanto mensajito de móvil ?



Los adolescentes realizan la mayoría de sus comunicaciones a través de mensajes de texto. Las razones de este formato se deben a la brevedad, lo cual les gusta, y la difusión casi universal. Además, de que los whatsapp parecen notas secretas, ideales para mensajes íntimos.

Best Friends FOREVER

Bibliografía

Bueno, D. (2021). *El cerebro del adolescente*. Editorial Grijalbo.

Nomen, J.(2024). *Cómo hablar con un adolescente y que te escuche*. Arpa Editores.

Quintero, J .(2020). *El cerebro adolescente. Una mente en construcción*. Editorial Shackleton.

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Espasa.