

CLAVES DE LA ADOLESCENCIA

¿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.

DESCONECTA

Toma un descanso no planeado para que tu mente descanse y recargue energías.



NO TE EVADAS

Evita las distracciones como mirar el teléfono o navegar por internet en tu tiempo de trabajo.



ESTABLECE METAS DIARIAS

Sueña en grande, actúa en pequeño. No tengas miedo de dejar volar tu corazón y diseña una estrategia. para cumplir tu reto.



PRIORIZA

Aprende a elegir lo urgente y necesario de aquello que no lo es.



LÍMITE DE TIEMPO

Establece límites de tiempo para cada tarea para mantenerte enfocado y centrado.



Bibliografía

- Bueno, D. (2021). *El cerebro del adolescente*. Editorial Grijalbo.
- Quintero, J. (2020). *El cerebro adolescente. Una mente en construcción*. Editorial Shackleton.
- Roja, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Espasa.