

LA ADOLESCENCIA ES UNA  
MONTAÑA RUSA QUE ESTÁS  
VIVIENDO, UN **PERIODO DE  
CAMBIO, APRENDIZAJE Y  
ADAPTACIÓN A LO NUEVO**

Es una **oportunidad** para  
descubrir tu propia identidad y  
experimentar cosas nuevas



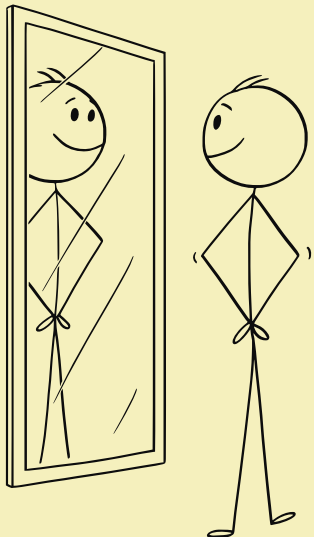
adoles



## ¿QUIÉN SOY?

La adolescencia es una etapa en la que estás aprendiendo quién eres y qué te define.

¿Qué me gusta y qué no?  
¿Cuáles son mis valores y creencias?  
¿Cómo quiero que me vean los demás?  
¿Qué cosas me hacen sentir bien conmigo mismo/a? ¿Me siento bien con los cambios de mi cuerpo?



SOLUCIÓN:  
No hay respuestas buenas o malas, irás conociéndolas a medida que vayas viviendo

## ¿CUÁL ES MI LUGAR?

A medida que creces, cambian tus relaciones y te preguntas dónde encajas. Es normal sentirte parte de un grupo o fuera de lugar, querer ser independiente pero también necesitar apoyo. Rodéate de personas que te respeten y te ayuden a crecer. No tienes por qué encajar en moldes.

La familia sigue siendo un apoyo, aunque se cuestionan normas y se busca más independencia. La comunicación cambia y se empieza a ver a los padres de forma más realista. El vínculo no se rompe, se transforma.

Es el momento de...

- Plantear cuál va a ser tu papel en la sociedad
- Definir tu ideología y tus creencias
- Cuestionar las normas y a la autoridad
- Idear el mundo que esperas.

Estás lleno de energía e ilusiones, es el momento, aprovéchalo

## ¿CÓMO ME SIENTO?

### NEUROCIENCIA: DESINCRONIZACIÓN CEREBRAL



HIPERACTIVACIÓN  
SISTEMA LÍMBICO



CORTEZA PREFRONTAL  
EN PROCESO DE  
MADURACIÓN



Las emociones se viven intensamente,  
cuesta gestionarlas y controlar la  
impulsividad