

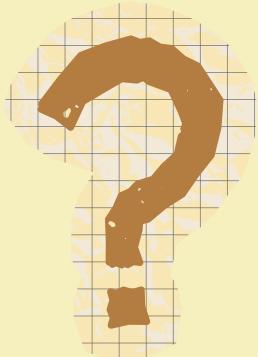


LA ADOLESCENCIA ES UNA MONTAÑA RUSA QUE ESTÁS VIVIENDO, UN **PERÍODO DE CAMBIO, APRENDIZAJE Y ADAPTACIÓN A LO NUEVO**

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



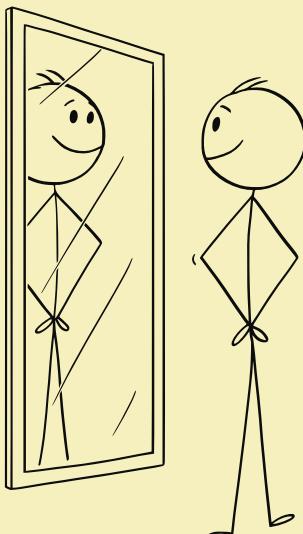
adoles



¿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.

Rodearte 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, aprovechalo

¿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