

El término "cerebro adolescente" se refiere a una segunda ventana o **fase crítica de desarrollo neurobiológico**, caracterizada por una profunda reestructuración y plasticidad cerebral que ocurre entre la infancia y la edad adulta.

## Etapas de la adolescencia



**10 a 13**  
años

Adolescencia  
**temprana**



**14 a 17**  
años

Adolescencia  
**media**



**18 a 21+**  
años

Adolescencia  
**tardía**

## Maduración asincrónica

El **Sistema Límbico** (centro de mando de las emociones) madura antes que la **corteza prefrontal** (juicio y control). Por eso, en la adolescencia las emociones corren como un **Ferrari**, mientras el control avanza como un **vochito**



Emociones



Juicio y Control

## Variedad de cambios

Los cambios físicos, químicos, psicológicos, emocionales y sociales excitan los **circuitos neuronales...**



...lo que trae como consecuencia la **falta de autorregulación**, que se refleja, por ejemplo, en decisiones arriesgadas (dopamina).

## Prioridad a lo social

Etapa de **máxima sensibilidad al entorno**. El rechazo social se procesa incluso como dolor físico. Priorizan su atención a la parte social y la apariencia de ellos y sus pares.



## El triángulo de la adolescencia

**Núcleo Estriado**

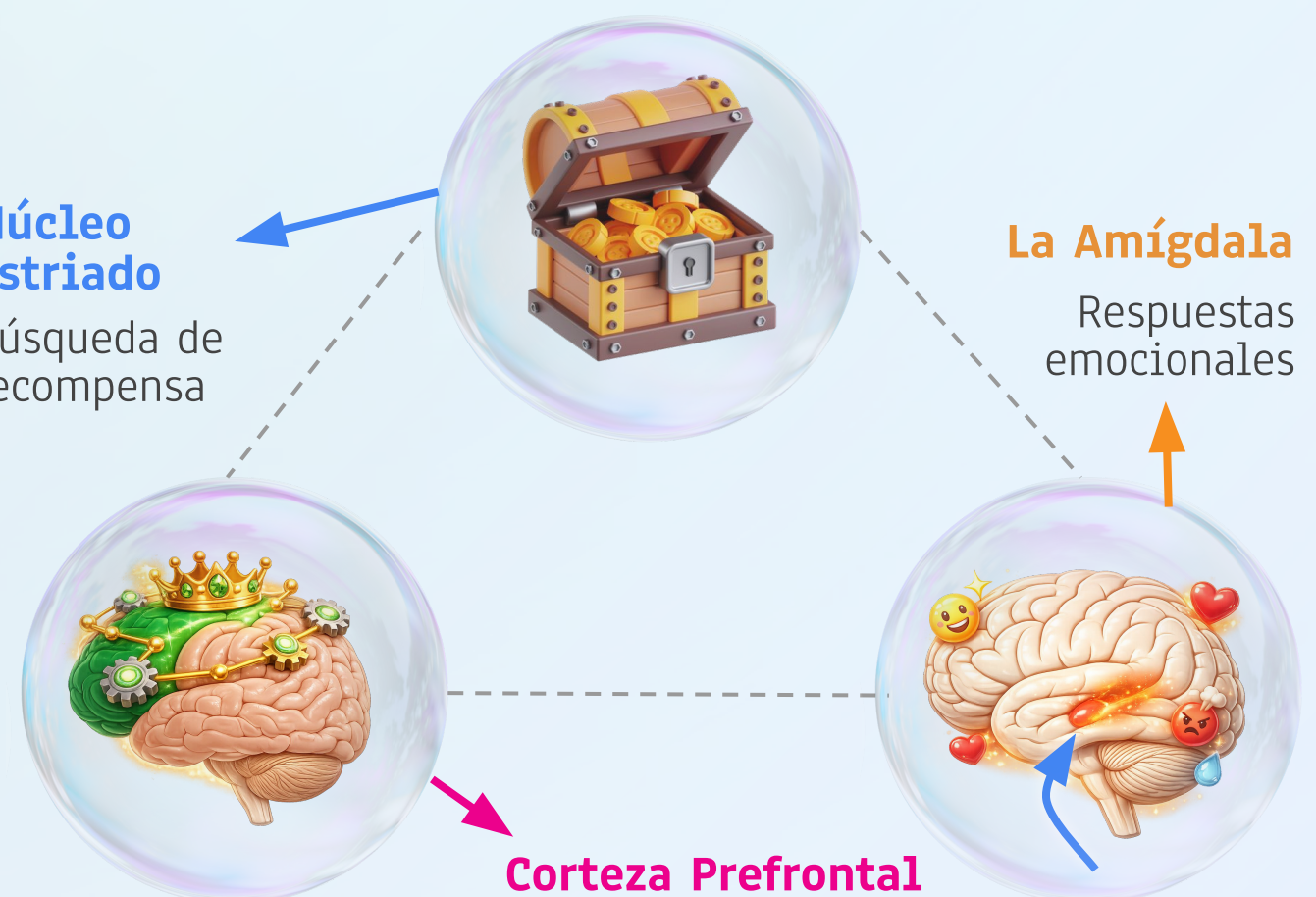
Búsqueda de recompensa

**La Amígdala**

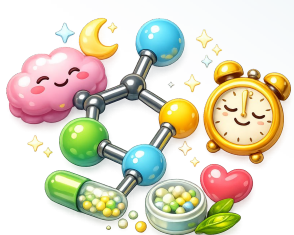
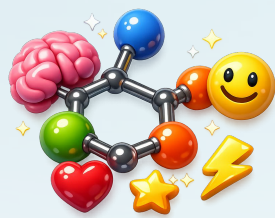
Respuestas emocionales

**Corteza Prefrontal**

Control de funciones ejecutivas.



**Dopamina:** El acelerador, búsqueda de placer, motivación y recompensa. El cerebro libera mucha dopamina que los empuja a correr riesgos.



**Serotonina:** El estabilizador del estado de ánimo. Es como el sistema de regulación emocional estuviera "recalibrándose" constantemente.

**Cortisol:** La alarma. Es la hormona que se libera ante situaciones de tensión, especialmente ante el estrés social, sentirse rechazado o juzgado.



## Poda sináptica

El cerebro **elimina las conexiones débiles** para priorizar las fuertes y eficientes



## El sueño es importante

La melatonina se retrasa naturalmente 2 horas; **el sueño es vital** para consolidar el aprendizaje

zzzz

