

EL CEREBRO ADOLESCENTE



Daniel SIEGEL nos descubre que los cambios cerebrales que se dan en la adolescencia establecen cuatro cualidades:

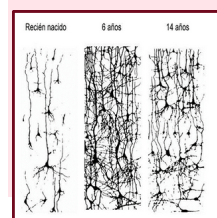
- Chispa emocional
- Implicación social
- Novedad
- Exploración creativa

CAMBIOS EN EL CEREBRO: DOPAMINA

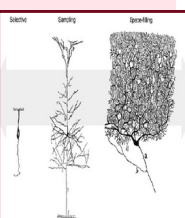
- Aumento de la actividad de circuitos neurológicos que utilizan la dopamina, que hace que sintamos en mayor medida la necesidad de gratificación.
- Se manifiesta de tres maneras:
 - Aumento de la impulsividad
 - Aumento de la susceptibilidad a la adicción
 - Hiperracionalidad



PODA NEURONAL



ARBORIZACIÓN



CAMBIOS EN EL CEREBRO: INTEGRACIÓN

- **PODA NEURONAL:** Se reduce el número de células básicas, las neuronas, y sus conexiones, las sinapsis. Se eliminan las conexiones que nos sobran conservando las que hemos estado usando. Y se crean otras conexiones, que van a ser muy importantes
- Cuanto más utilices un circuito más fuerte se hará: **ARBORIZACIÓN DENDRÍTICA**

CAMBIOS EN EL CEREBRO: ÁREA PREFRONTAL

- Constituye un nodo que interrelaciona diferentes áreas del cerebro, conectando la corteza cerebral con el área límbica y el tronco cerebral.
- Esta área interviene a la hora de organizar nuestros procesos mentales internos como el pensamiento y la toma de decisiones, y también en los procesos sociales como la empatía y el comportamiento moral.



TORMENTA CEREBRAL: LOS EFECTOS DE ESTOS CAMBIOS CEREBRALES



BÚSQUEDA DE NOVEDADES: aumento la necesidad de gratificación en los circuitos del cerebro, que crea la motivación interior de probar algo nuevo.
Ventajas: aumenta la predisposición al cambio y a vivir más apasionadamente.
Desventajas: conceder más importancia a las emociones y se las quitan al riesgo, impulsividad.

LA EXPLORACIÓN CREATIVA, con un sentido ampliado de la conciencia, la creación de nuevas ideas y la aplicación de innovaciones.

Ventajas: vivir con un pensamiento, imaginación y percepción del mundo que permite vivir lo ordinario como extraordinario.
Desventajas: puede originarse una crisis de identidad, vulnerabilidad, en la búsqueda del sentido de la vida.



EL AUMENTO DE LA INTENSIDAD EMOCIONAL

- Ventajas: vida vivida con intensidad emocional, energía, impulso vital, euforia y entusiasmo.
- Desventajas: emoción intensa que puede tomar las riendas, impulsividad, cambios de humor, reactividad excesiva...

IMPLICACIÓN SOCIAL, que mejora la conexión entre iguales y crea nuevas relaciones.

- Ventajas: creación de relaciones de apoyo, indicador de bienestar, longevidad y felicidad.
- Desventajas: jóvenes rodeados de jóvenes puede incrementar el impulso de comportamientos de riesgo.

