

L U M B R E



Tu cerebro en obras

Materia: Cívica y ética

03/10/2026

Antes de empezar

Tu acelerador emocional madura antes que tu freno: por eso a veces decides en caliente.

QUÉ APRENDERÁS

- Explicar qué partes del cerebro adolescente están madurando y por qué eso afecta impulsos y decisiones.

Tu cerebro en obras

Tu cerebro no está "mal armado": está en construcción. Y las piezas no se instalan todas al mismo tiempo.

Tu cerebro en obras



Amígdala (el acelerador)

Procesa emociones y recompensas; en la adolescencia está muy activa.



Corteza prefrontal (el freno)

Planifica, mide consecuencias y frena impulsos. Madura hasta la veintena.



Sistema de recompensa

Busca novedades y intensidad: por eso todo se siente más grande.

El acelerador emocional se enciende antes que el freno racional.

Esta parte aún no madura. El desajuste entre las dos no es un defecto: explica por qué el impulso llega antes que la reflexión.

VIDEO

¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente? | David Bueno, biólogo

Video verificado: AprendemosJuntos. Si no carga, omítelo: el taller no depende de él.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEgXI9c>

1. ¿Qué parte del cerebro se encarga de planificar, medir consecuencias y frenar impulsos?

- ☐ La amígdala
- ☐ El sistema de recompensa
- ☐ La corteza prefrontal
- ☐ El cerebelo

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

2. Situación: quieres contestar algo que sabes que te va a traer líos



3. ¿En qué momento sueles "explotar" más: cuando tienes sueño, hambre, coraje o presión del grupo? Identifica tu patrón.

Privada. Reconocer tu patrón no es ponerte una etiqueta; es saber dónde poner el freno.

Referencia curricular

Materia:	Cívica y ética
-----------------	----------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/que-rayos-me-esta-pasando-m2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat