

# Seis claves para desarrollar el cerebro en tu tiempo libre



• Ejercitar el cerebro ayuda a afrontar la toma de decisiones y a regular las emociones.

**L**a adolescencia es una etapa maravillosa de grandes retos y desafíos donde nuestras vivencias son determinantes para el desarrollo del cerebro. El cerebro de un adolescente es un órgano en constante evolución que precisa de herramientas para seguir desarrollándose y poder enfrentarse diariamente a la toma de decisiones, a la regulación emocional y al procesamiento de la información.

Por otro lado, el tiempo libre es un momento en el que podemos disfrutar de nuestros intereses, donde podemos relajarnos, divertirnos y realizar actividades que nos permitan mejorar nuestro bienestar físico, emocional y mental.

Y, ¿qué podemos hacer en nuestro tiempo libre para seguir desarrollando nuestro cerebro?

**1. Leer.** La lectura es una de las mejores formas de desarrollar el cerebro adolescente. Elige el libro que más te guste y verás como mejora la comprensión, el vocabulario y la concentración. Y, ¿por qué no apun-

tarse a un grupo literario donde conocer a gente con los mismos intereses?

**2. Aprender un idioma.** No solo nos permite viajar y acceder al mundo que nos rodea, sino que mejora nuestras funciones cognitivas de memoria, atención y resolución de problemas. Además, favorece la plasticidad cerebral y el procesamiento que hacemos de la información, es decir nos ayuda a adaptarnos y a desarrollar nuevas conexiones neuronales. ¿Ya sabes cuál te gustaría aprender?

**3. Realizar actividad física.** El deporte libera endorfinas y serotonina que hace que mejore nuestro estado de ánimo. Además, genera dopamina que nos ayuda a tener mayor motivación, agilidad mental y un aprendizaje más eficiente. En definitiva, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta nuestra energía. ¿Con cuál te quedas tú?

**4. Tocar un instrumento musical.** Los estudios han demostrado que la práctica musical mejora nuestra memoria, la capacidad de aprendizaje, la coordinación motora, la creatividad e incluso tiene un impacto positivo en nuestra autoestima. ¿Qué instrumento eliges?

**5. Realizar actividades de expresión artística.** Actividades como la fotografía y la pintura estimulan nuestro cerebro adolescente, mejoran nuestra creatividad, nuestra percepción visual, así como la capacidad de observar y comprender el mundo. Además, nos ayudan a encontrar otras formas de expresarnos que repercuten positivamente en nuestro desarrollo personal y social. ¿Cuál te interesa más?

**6. Meditar.** Enfocar la mente en un objetivo, pensamiento o actividad puede mejorar tu atención y concentración, y ayudarte a reducir los niveles de estrés y ansiedad tan comunes en la adolescencia. En definitiva, te ayudará a mejorar tu salud mental y emocional, ¿empezamos? ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## tus e\_scritos

### La Azucarera, en breve

‘La Azucarera, en breve’ es un proyecto de escritura creativa que se desarrolla en la asignatura de Literatura Universal de 1º de Bachillerato, por parte del alumnado del IES La Azucarera de Zaragoza. Estos son algunos de los micropoemas creados dentro de dicho proyecto.

Sandra  
Guerri

El cielo nublado,  
como mi mente,  
no me deja ver,  
la realidad  
que tengo de frente.

Sentada en un banco,  
veo mi vida pasar,  
mientras el mundo  
se transforma.

Con el cielo nublado,  
pero con la mente  
despejada.

Llorando me desahogo,  
triste realidad,  
como el río cuando  
desemboca en el mar.

Amor no correspondido  
triste frustración.  
Sin él no me siento,  
la misma yo.

Werner  
Meléndez

Fue reconfortante escuchar  
las paulatinas pisadas de mi  
perro, antes de recordar  
que había fallecido ayer.