

## [¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente? \[1\]](#)

Mié, 05/02/2025 - 10:41 -- Verónica Aguilera

La adolescencia es un periodo de maduración cerebral y reorganización de las conexiones. Tiene lugar el recorte de las conexiones no usadas y el fortalecimiento de las más usadas. La parte frontal, en concreto la llamada corteza prefrontal, es la que más tarda en madurar. Esta maduración prefrontal va a suponer avances cognitivos importantes: control de impulsos, pensamiento abstracto, planificación, planteamiento de hipótesis, es decir el surgimiento del pensamiento formal (diferencia entre lo ideal y lo posible, pensamiento deductivo, intelectualización, pensar sobre lo que uno piensa).

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente? \[1\]](#)

## [¿Por qué es importante la salud mental? \[2\]](#)

Mié, 05/02/2025 - 10:40 -- Verónica Aguilera

La buena salud mental es importante para:

- Hacer frente a los problemas de la vida.
- Sentirse saludable y tener relaciones sanas.
- Ser un aporte para la comunidad y trabajar en forma productiva.
- Alcanzar el propio potencial.

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Por qué es importante la salud mental? \[2\]](#)

## [¿Qué es la salud mental? \[3\]](#)

Mar, 04/02/2025 - 13:20 -- Verónica Aguilera

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”. Es una definición en sentido positivo según la cual la salud mental es el fundamento del bienestar de cada persona y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Qué es la salud mental? \[3\]](#)

## Páginas

- [primera](#) [4]
- [<](#) [5]
- [1](#) [4]
- [2](#) [6]
- [3](#) [5]
- [4](#)

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=3>

### Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-cambios-ocurren-en-el-cerebro-adolescente>  
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/por-que-es-importante-la-salud-mental>  
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-es-la-salud-mental>  
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental>  
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=2>

[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=1>