

# REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO " LEARNING HOW TO LEARN HOW TO SUCCEED IN SCHOOL WITHOUT SPENDING ALL YOUR TIME STUDYING A GUIDE FOR KIDS AND TEENS "

MENSAJE PRINCIPAL	DETALLE	GUION PARA VIDEO TIKTOK
<b>1. Usa la técnica Pomodoro para evitar la procrastinación</b>	La técnica Pomodoro consiste en trabajar durante 25 minutos sin interrupciones y luego tomar una pausa de 5 minutos. Esto reduce la procrastinación y ayuda a mantener la concentración durante más tiempo.	Guión visual: Mostrar a alguien procrastinando, luego activando un cronómetro Pomodoro y comenzando a trabajar. Al final, celebrar el progreso tras 25 minutos de enfoque.
<b>2. La práctica deliberada es clave para mejorar habilidades difíciles</b>	La práctica deliberada implica enfocarse en las áreas más difíciles de un tema, en lugar de solo practicar lo que ya se domina. Es la mejor manera de desarrollar nuevas habilidades.	Guión visual: Mostrar a alguien practicando algo que ya sabe y luego enfocándose en una tarea difícil. Mostrar el progreso visible después de enfocarse en lo difícil.
<b>3. Alterna entre temas para aumentar la flexibilidad cognitiva</b>	El interleaving es una técnica que consiste en alternar entre diferentes temas o habilidades en lugar de estudiar un solo tema de manera repetitiva. Esto mejora la comprensión y la flexibilidad cognitiva.	Guión visual: Mostrar a un estudiante que alterna entre varios temas y cómo mejora su comprensión general. Incluir imágenes de libros diferentes.
<b>4. Las pausas activas ayudan a consolidar el aprendizaje</b>	Tomar pausas periódicas permite que el cerebro pase del modo enfocado al modo difuso, lo que ayuda a consolidar los nuevos aprendizajes y mejorar la creatividad.	Guión visual: Mostrar a alguien estudiando intensamente, luego tomando una pausa activa (caminata, ejercicio ligero) y volviendo con más energía.
<b>5. El aprendizaje activo supera al pasivo en efectividad</b>	El aprendizaje activo, que implica hacer preguntas y practicar lo aprendido, es mucho más efectivo que el aprendizaje pasivo, como simplemente leer o escuchar sin interactuar con el material.	Guión visual: Comparar a alguien que solo lee pasivamente versus alguien que está practicando lo que lee con preguntas o ejercicios.

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO " LEARNING HOW TO LEARN HOW TO SUCCEED IN SCHOOL WITHOUT SPENDING ALL YOUR TIME STUDYING A GUIDE FOR KIDS AND TEENS "

<b>6. Dormir después de estudiar mejora la retención</b>	El sueño permite que el cerebro procese y almacene la información que se ha aprendido. Dormir después de estudiar ayuda a fijar el conocimiento a largo plazo.	Guión visual: Mostrar a un estudiante estudiando antes de dormir, y al día siguiente recordar fácilmente lo que estudió gracias al descanso.
<b>7. La autoevaluación es esencial para fijar el conocimiento</b>	La autoevaluación, como hacer pruebas de memoria o practicar lo que se ha aprendido, ayuda a reforzar las conexiones neuronales y consolidar el conocimiento.	Guión visual: Mostrar a alguien usando tarjetas de memoria para autoevaluarse y mejorar su retención de lo aprendido.
<b>8. La memoria se fortalece con trucos como las asociaciones visuales</b>	Asociar imágenes a conceptos abstractos es una técnica muy efectiva para mejorar la memoria. Estas asociaciones visuales permiten recordar más fácilmente la información.	Guión visual: Mostrar imágenes creativas o asociaciones visuales que ayudan a un estudiante a recordar conceptos difíciles.
<b>9. Los malos hábitos de estudio pueden ser reemplazados por buenos hábitos</b>	Los hábitos de estudio ineficaces, como el multitasking o estudiar sin pausas, pueden ser reemplazados por hábitos más eficientes, como el uso de la técnica Pomodoro o la práctica deliberada.	Guión visual: Mostrar los malos hábitos (multitarea, estudiar sin pausas) y cómo son reemplazados por buenos hábitos como el Pomodoro y la práctica deliberada.
<b>10. La mentalidad de crecimiento es esencial para enfrentar los desafíos</b>	Adoptar una mentalidad de crecimiento significa entender que las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo y perseverancia, lo que ayuda a los estudiantes a enfrentar mejor los desafíos y mejorar continuamente.	Guión visual: Mostrar a alguien fallando en una tarea y luego mejorando gradualmente tras adoptar una mentalidad de crecimiento.