

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “KAIZEN - THE JAPANESE METHOD FOR TRANSFORMING HABITS, ONE SMALL STEP AT A TIME”

MENSAJE PRINCIPAL	DETALLE	GUIÓN PARA VIDEO TIKTOK
<b><i>"Kaizen empieza con un problema, o más precisamente, con el reconocimiento de que existe un problema"</i></b>	Para aplicar Kaizen, primero es necesario identificar un área de mejora, aunque sea pequeña. El objetivo es avanzar a través de cambios incrementales que mejoren tu desempeño.	Video 1: Muestra a un estudiante enfrentando un problema (estrés, baja productividad). Voz en off: "¿Tienes un problema? El primer paso es reconocerlo. Con Kaizen, ¡pequeños pasos hacen grandes cambios!"
<b><i>"Haz que los cambios sean tan pequeños que sea casi imposible abandonarlos"</i></b>	Los pequeños pasos te permiten cambiar sin activar mecanismos de resistencia. Al hacer los cambios tan mínimos, es más fácil mantener el progreso sin sentirte abrumado.	Video 2: Muestra a alguien intentando una tarea difícil y luego dividiéndola en pasos pequeños. "¿Quieres cambiar pero te cuesta? Comienza con pasos tan pequeños que sea imposible decir que no."
<b><i>"La mejora continua no tiene fin"</i></b>	No hay un punto final en Kaizen. Siempre se pueden encontrar nuevas formas de mejorar y avanzar. La idea es que cada pequeño cambio sume a largo plazo.	Video 3: Animación de un gráfico que sigue subiendo. "El progreso no termina. Sigue avanzando con pequeños cambios, un día a la vez."
<b><i>"Céntrate en lo que puedes mejorar hoy"</i></b>	En lugar de preocuparte por grandes metas, enfócate en lo que puedes cambiar hoy mismo. Pequeños ajustes diarios se acumulan y generan mejoras significativas.	Video 4: Mostrar el contraste entre procrastinación y acción inmediata. "Hoy es el mejor día para comenzar. ¿Qué pequeño paso puedes dar ahora mismo?"
<b><i>"Reconoce tus logros, por pequeños que sean"</i></b>	Celebrar pequeños logros te mantiene motivado. Al reconocer lo que has conseguido, refuerzas el hábito de la mejora continua.	Video 5: Muestra a alguien tachando una tarea de una lista. "¡Lo hiciste! Reconoce cada pequeño logro, porque cada paso cuenta."
<b><i>"El cambio no tiene que ser drástico para ser efectivo"</i></b>	Los cambios grandes y repentinos pueden ser abrumadores y difíciles de mantener. Kaizen propone que incluso los cambios mínimos son efectivos si se sostienen en el tiempo.	Video 6: Mostrar a alguien cambiando una tarea mínima (ejemplo: usar escaleras en lugar del ascensor). "¿Cambio drástico? ¡No! Solo pequeños pasos que se acumulan."

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO "KAIZEN - THE JAPANESE METHOD FOR TRANSFORMING HABITS, ONE SMALL STEP AT A TIME"

<b><i>"Elimina los hábitos ineficientes uno por uno"</i></b>	Kaizen también implica identificar hábitos que no aportan valor y reemplazarlos lentamente por otros más productivos. No intentes cambiar todo a la vez.	Video 7: Muestra un mal hábito reemplazado por uno bueno, gradualmente. "No cambies todo de golpe. Elimina un mal hábito a la vez y reemplázalo por algo mejor."
<b><i>"Kaizen te ayuda a evitar el miedo al cambio"</i></b>	Al implementar cambios pequeños y progresivos, es más fácil superar el miedo o la resistencia interna al cambio.	Video 8: Mostrar a alguien enfrentando el miedo al cambio, pero avanzando con pequeños pasos. "El cambio asusta, pero con Kaizen, lo enfrentas un paso a la vez."
<b><i>"Aplica Kaizen en todas las áreas de tu vida"</i></b>	Kaizen no es solo para el trabajo, también puede aplicarse en la vida personal, en el hogar, en relaciones o en la salud.	Video 9: Mostrar ejemplos de Kaizen en el trabajo, relaciones y salud. "Kaizen no es solo para el trabajo, aplícalo en toda tu vida."
<b><i>"La perfección no es el objetivo, el progreso lo es"</i></b>	El objetivo de Kaizen no es alcanzar la perfección, sino avanzar constantemente y mejorar un poco cada día.	Video 10: Mostrar a alguien fallando, pero luego avanzando. "La perfección no es el objetivo, el progreso lo es. Sigue avanzando cada día."