

**REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “COGNICIÓN,
NEUROCIENCIA Y APRENDIZAJE: EL ADOLESCENTE EN LA EDUCACIÓN
SUPERIOR”**

MENSAJE PRINCIPAL	DETALLE	GUION PARA VIDEO TIKTOK
El cerebro humano es plástico y se adapta a nuevos aprendizajes.	El cerebro cambia sus conexiones neuronales en respuesta a experiencias y nuevos aprendizajes, mostrando una flexibilidad conocida como plasticidad cerebral. Esto significa que siempre es posible aprender y cambiar, sin importar la edad o la situación.	<i>"¿Sabías que cada vez que aprendes algo nuevo, tu cerebro se transforma? ¡Así es! La plasticidad cerebral te permite adaptarte, cambiar y seguir aprendiendo a lo largo de tu vida. ¡Nunca es tarde para aprender algo nuevo! #AprendeSiempre #Neurociencia"</i>
El compromiso emocional es clave para un aprendizaje efectivo.	Cuando los estudiantes están emocionalmente comprometidos con lo que estudian, su cerebro activa más áreas, facilitando la retención de información y un aprendizaje más profundo. La emoción positiva hacia el contenido es un factor clave para el éxito educativo.	<i>"¿Te cuesta aprender algo? ¡Intenta conectar emocionalmente con el tema! Cuanto más te emociones y te identifiques con lo que estudias, mejor lo retendrá tu cerebro. ¡Haz que te importe! #EstudioConEmoción #CerebroActivo"</i>
El aprendizaje es más que acumulación de información, es hacer algo diferente.	El verdadero aprendizaje no es solo acumular información, sino aplicar ese conocimiento de manera práctica y ser capaz de hacer algo diferente o solucionar un problema. Es la diferencia entre memorizar y entender.	<i>"¿Crees que estudiar es solo memorizar? ¡Error! El verdadero aprendizaje es cuando puedes usar lo que sabes para hacer algo nuevo o resolver un problema. ¡Atrévete a usar tu conocimiento para cambiar el mundo! #AprendizajeActivo #HazloDiferente"</i>
Los errores son oportunidades para aprender y mejorar.	Los errores no deben ser vistos como fracasos, sino como parte natural del proceso de aprendizaje. Cada error brinda una oportunidad para reflexionar, corregir y mejorar.	<i>"¿Te da miedo equivocarte? ¡No lo veas como fracaso! Cada error es una oportunidad de mejorar. Aprende, corrige y sigue avanzando. ¡Los errores son tus mejores maestros! #AprendeDeTusErrores #ProgresoConstante"</i>

**REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “COGNICIÓN,
NEUROCIENCIA Y APRENDIZAJE: EL ADOLESCENTE EN LA EDUCACIÓN
SUPERIOR”**

Dormir bien es fundamental para consolidar el aprendizaje.	Durante el sueño, el cerebro procesa y consolida la información adquirida durante el día, lo que hace que dormir lo suficiente sea crucial para retener lo aprendido y mejorar el rendimiento académico.	<i>"¿Sabías que tu cerebro sigue trabajando mientras duermes? Durante el sueño, tu cerebro consolida lo que aprendiste durante el día. ¡Así que dormir bien no es un lujo, es parte del estudio! #DuermeParaAprender #CerebroEnAcción"</i>
La colaboración potencia el aprendizaje y el liderazgo.	Trabajar en equipo no solo mejora las habilidades sociales, sino que también fomenta la creación de ideas innovadoras y desarrolla habilidades de liderazgo. La colaboración activa la creatividad y el aprendizaje profundo.	<i>"¡En equipo se logra más! Trabajar juntos no solo te ayuda a aprender más rápido, sino que también te convierte en un mejor líder. ¡Colabora, aprende y lidera! #TrabajoEnEquipo #LiderazgoColaborativo"</i>
El estrés crónico afecta negativamente el rendimiento académico.	El estrés prolongado afecta negativamente áreas del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje. Aprender a gestionar el estrés es crucial para mantener un buen rendimiento académico y evitar bloqueos cognitivos.	<i>"¿Sabías que el estrés constante puede sabotear tu aprendizaje? ¡No dejes que el estrés te bloquee! Aprende a relajarte y tu cerebro te lo agradecerá. #GestionaElEstrés #MejoraTuRendimiento"</i>
El cerebro adolescente está en pleno desarrollo, requiere estímulos apropiados.	El cerebro de los adolescentes sigue desarrollándose hasta los 21 años, lo que significa que necesita estímulos adecuados para alcanzar su máximo potencial. Durante esta etapa, el cerebro es altamente moldeable.	<i>"¿Sabías que el cerebro adolescente sigue desarrollándose hasta los 21 años? ¡Así es! Esto significa que los estímulos correctos ahora pueden hacer una gran diferencia. Dale a tu cerebro lo que necesita para crecer al máximo. #CerebroEnDesarrollo #Neurociencia"</i>

REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “COGNICIÓN, NEUROCIENCIA Y APRENDIZAJE: EL ADOLESCENTE EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR”

La memoria y el aprendizaje no son lo mismo; la memoria es parte del proceso de aprender.	La memoria es el proceso de retención de información, mientras que el aprendizaje implica la adquisición de habilidades o conocimientos que se pueden aplicar de manera práctica. Memorizar es solo una pequeña parte de aprender.	" <i>¿Memorizar o aprender? La memoria es solo una parte del proceso de aprendizaje. Lo importante es cómo aplicas lo que recuerdas. ¡Aprender es hacer! #MemoriaVsAprendizaje #AcciónEsAprender</i> "
Nutrir bien el cerebro es clave para el rendimiento académico.	El cerebro consume aproximadamente el 20% de la energía corporal y necesita una buena nutrición para funcionar de manera óptima. Una mala alimentación puede afectar el rendimiento cognitivo y dificultar el aprendizaje.	" <i>Alimentar tu cerebro es tan importante como estudiar. Cuida lo que comes para que tu mente esté en su mejor forma. ¡La buena nutrición es clave para aprender más rápido y mejor!</i> <i>#AlimentaTuCerebro #NutriciónYApredizaje</i> "