

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “EDUCATIONAL NEUROSCIENCE: INITIATIVES AND EMERGING ISSUES”

MENSAJE PRINCIPAL	DETALLE	GUION PARA VIDEO TIKTOK
<b>1. El cerebro aprende mejor en un entorno emocionalmente positivo</b>	Un entorno emocional positivo activa las regiones del cerebro que facilitan el aprendizaje. Las emociones positivas no solo mejoran la motivación, sino que también refuerzan la memoria a largo plazo.	"¿Sabías que las emociones positivas activan tu cerebro para aprender mejor? Rodéate de buenas vibras y potencia tu aprendizaje. #AprenderConEmoción #CerebroFeliz"
<b>2. El estrés prolongado bloquea el aprendizaje</b>	El estrés afecta negativamente el cerebro, inhibiendo funciones cognitivas superiores como la memoria y la concentración. Manejar el estrés es clave para un aprendizaje efectivo.	"¿Te sientes bloqueado por el estrés? Descubre cómo relajarte para que tu cerebro funcione a tope. #AdiósEstrés #AprendizajeEfectivo"
<b>3. La curiosidad es el motor del aprendizaje</b>	La curiosidad activa la red de recompensa del cerebro, lo que mejora la atención y la disposición a aprender cosas nuevas. Fomentar la curiosidad genera aprendizaje significativo.	"La curiosidad no mató al gato, ¡lo hizo más inteligente! Mantente curioso y tu cerebro aprenderá más rápido. #CuriosidadEsClave #AprendeSiempre"
<b>4. La neuroplasticidad permite aprender toda la vida</b>	La capacidad del cerebro para reorganizarse, conocida como neuroplasticidad, nos permite seguir aprendiendo durante toda la vida. Estimula tu cerebro con nuevos desafíos.	"¿Sabías que tu cerebro puede seguir aprendiendo sin importar la edad? ¡Desafíalo con algo nuevo hoy! #Neuroplasticidad #AprendizajeEterno"
<b>5. El sueño consolida el aprendizaje</b>	Durante el sueño, el cerebro procesa y organiza la información aprendida, fortaleciendo la memoria a largo plazo. Dormir bien es crucial para recordar mejor.	"¡El sueño es tu mejor aliado para recordar lo que estudias! Descubre cómo dormir bien te ayuda a aprender más. #DormirParaAprender #CerebroEnDescanso"
<b>6. La práctica espaciada mejora la retención</b>	El repaso distribuido a lo largo del tiempo fortalece las conexiones neuronales, haciendo que la información se retenga por más tiempo en la memoria.	"¿Quieres recordar más? No te lo juegues todo en una noche, ¡espacia tus repasos! #MemoriaALargoPlazo #RepasoInteligente"

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “EDUCATIONAL NEUROSCIENCE: INITIATIVES AND EMERGING ISSUES”

<b>7. La autorregulación emocional mejora el rendimiento académico</b>	Aprender a controlar las emociones y los impulsos ayuda a tomar mejores decisiones y aumenta el enfoque en los estudios, lo que mejora los resultados académicos.	"¡Controla tus emociones para ser más efectivo en tus estudios! Aprende cómo regular tu mente. #Autorregulación #EnfoqueAcadémico"
<b>8. La multitarea reduce la eficiencia del cerebro</b>	Hacer varias cosas a la vez disminuye el rendimiento del cerebro y afecta la concentración. Enfocarse en una sola tarea mejora el aprendizaje y la productividad.	"¡Deja de intentar hacer mil cosas a la vez! El cerebro es más efectivo cuando se enfoca en una sola tarea. #EnfoqueTotal #MultitareaNo"
<b>9. El aprendizaje multisensorial es más efectivo</b>	Utilizar múltiples sentidos para aprender (vista, oído, tacto) activa más áreas del cerebro, facilitando la retención de la información y el aprendizaje profundo.	"¿Quieres aprender más rápido? Usa todos tus sentidos para retener mejor la información. #AprendizajeMultisensorial #CerebroActivo"
<b>10. La creatividad se nutre de la neuroplasticidad</b>	La capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones facilita la innovación y la resolución creativa de problemas. Entrena tu cerebro para pensar de manera flexible.	"¡La creatividad es un músculo! Descubre cómo entrenar tu cerebro para generar ideas innovadoras. #CerebroCreativo #Neuroplasticidad"