

¡Practica esto!

Utilizando los siguientes ejemplos de 'Actividad', 'Todo', 'Nada' y 'Puntos Intermedios', te invito a explorar y reflexionar sobre situaciones donde identifiques la presencia del pensamiento dicotómico. Sigue cada ejemplo y crea tu propio flujo de ideas para abordar y superar este tipo de pensamientos en tus actividades diarias.

Actividad

Supongamos que estás presentando a una universidad. En lugar de pensar en términos de "todo o nada", podrías decidir realizar una actividad adicional: estudiar para el día del examen, adquirir buenos hábitos de estudio y repaso de este. Esto es un paso activo que te ayudará a mejorar para prepararte mejor antes de la fecha límite.

Todo

En el mismo contexto de la presentación del examen, un enfoque de "todo" sería pensar que la presentación debe ser absolutamente perfecta en todos los aspectos: tiempo de respuesta, entender todo lo que preguntan, la parte emocional, etc. Esto podría resultar en una presión abrumadora y perfeccionismo irracional.

Nada

Un enfoque de "nada" sería no hacer nada para prepararte y simplemente esperar que todo salga bien en la presentación del examen. Esto es poco realista y podría llevar a un resultado negativo.

Puntos intermedios

Un enfoque de puntos intermedios podría implicar reconocer que, si bien deseas que tu presentación del examen sea excelente, no tiene que ser perfecta. Puedes trabajar en mejorar algunos aspectos clave, como los métodos de aprendizaje y la preparación mental, sin obsesionarte con cada detalle. También, puedes programar un simulacro final antes de la presentación del examen para hacer un repaso rápido y pulir tu habilidad de responder preguntas. Esto te permite buscar un equilibrio entre la búsqueda de la excelencia y la gestión realista de tus recursos y tiempo.