GUÍA DE MENTALIDAD PARA ESTUDIANTES

Cómo avanzar en tu tesis sin perfeccionismo

Objetivo de esta guía

Ayudarte a dejar de sobrepensar, reducir el bloqueo y avanzar de forma constante en tu proceso académico.

Problema común

Quieres hacerlo bien…
pero terminas:

- Postergando
- Dudando demasiado
- Revisando sin parar
- Sintiendo que nunca es suficiente

👉 Esto no es falta de capacidad. Es exceso de exigencia.

Cambio clave de mentalidad

❌ Perfección → bloqueo
✅ Progreso → avance

Regla base:

> Primero se hace. Luego se mejora.

🧭 Sistema práctico (cómo aplicarlo)

1. Define una acción mínima

No pienses en toda la tesis.

Piensa en lo siguiente:

✔ Escribir 1 párrafo
✔ Revisar 1 página
✔ Leer 2 fuentes

2. Trabaja con tiempo limitado

Pon un límite claro:

⏱ 25 – 40 minutos por tarea

👉 Cuando el tiempo termina, se cierra.

3. Prohíbe la perfección en la primera versión

Tu primera versión NO es para que sea buena.

Es para que exista.

4. Cierra tareas, no las perfecciones

No te preguntes:
“¿Está perfecto?”

Pregúntate:
“¿Está listo para avanzar?”

5. Avanza aunque no estés seguro

Esperar claridad total = no empezar.

👉 La claridad aparece en el proceso.

Errores que debes evitar

- Reescribir lo mismo muchas veces
- Investigar sin aplicar
- Esperar motivación

- Compararte constantemente
- No poner límites de tiempo

Reencuadre mental

Cambia esto:

- “No está perfecto” → “Está listo para mejorar luego”
- “Me falta mucho” → “Ya empecé”
- “No sé si está bien” → “Estoy avanzando”

Checklist antes de estudiar

Antes de empezar, confirma:

✔ Sé qué voy a hacer exactamente
✔ Tengo un tiempo definido
✔ No voy a buscar perfección
✔ Voy a cerrar la tarea aunque no esté perfecta

Regla final

> Avanzar imperfecto siempre supera a no avanzar.

Aplicación inmediata

Ahora mismo:

1. Elige una tarea pequeña
2. Pon 30 minutos
3. Hazla sin corregir demasiado
4. Ciérrala

Eso ya es progreso.