

## 01. Miedo al fracaso o al éxito

Temes no poder cumplir con las expectativas (propias o ajenas) y por lo tanto, retrasas el inicio o la finalización de tareas importantes. Paradójicamente, el miedo al éxito también puede jugar un papel fundamental.

## 02. Falta de motivación

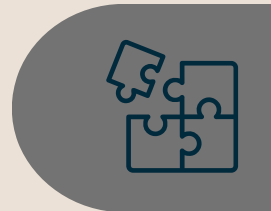
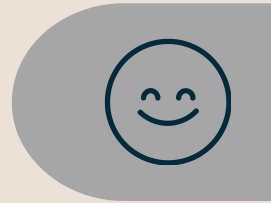
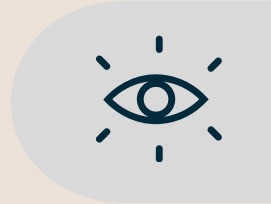
Si una tarea no es intrínsecamente motivadora o interesante, puede resultar difícil encontrar el impulso necesario para comenzarla. Esto es especialmente cierto si la tarea no parece tener una recompensa inmediata.

## 03. Perfeccionismo

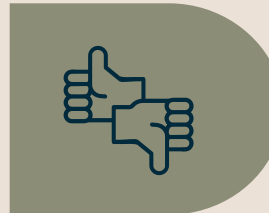
Los perfeccionistas pueden postergar tareas porque temen que el resultado no sea perfecto. Esto puede llevar a un ciclo de inacción donde la persona evita comenzar una tarea para evitar la posibilidad de no hacerla perfectamente.

## 04. Falta de habilidades de gestión del tiempo

Algunas personas simplemente no han desarrollado buenas habilidades de organización y gestión del tiempo, lo que les dificulta priorizar y completar tareas a tiempo.



P  
O  
S  
T  
E  
R  
G  
A  
R



## 05. Evitación emocional

A veces, la procrastinación se utiliza como una estrategia de afrontamiento para evitar emociones negativas asociadas con una tarea, como la ansiedad, el aburrimiento o el estrés.

## 06. Distracciones y adicciones

La proliferación de tecnologías y redes sociales ofrece innumerables distracciones que pueden desviar la atención de las tareas importantes.

## 07. Factores psicológicos

La depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales pueden interferir con la capacidad de una persona para comenzar y completar tareas. La falta de energía y el desinterés generalizados son síntomas comunes.

## 08. Baja autoestima y autoeficacia

Las personas que no confían en sus propias habilidades pueden dudar de su capacidad para completar tareas, lo que conduce a la procrastinación como una forma de evitar el posible fracaso.



04

Me doy cuenta de la magnitud del proyecto en el que me acabo de embarcar.  
**¡Mierda!**

05

Avanzo y se vienen varios problemas a cual más gordo.  
**¡Vaya put\* mierda!**

03

Empiezo a currar. Aparece 1º inconveniente, puedo con ello.  
**¡Soy la re-hostia!**



02

Me visualizo teniendo éxito.  
**¡Yo soy la hostia!**



01

¡Lo tengo claro, esta idea es la hostia!



06

Me entra la duda: ¿Y si me flipé?



07

Me doy ánimos y sigo adelante pero sin saber si soy o no la hostia.







## En nuestra ZONA VIP de PATREON

TE ACOMPAÑAMOS EN TUS  
PROCESOS CREATIVOS DÁNDOTE  
LA **INFORMACIÓN QUE NECESITAS**  
PARA ATRAVESARLOS.

[patreon.com/bibianamonje](https://patreon.com/bibianamonje)

Y vuelta a  
empezar en un  
ciclo sin fin

