



Guía Gratis sobre
Procrastinación



camina tu vida

PSICOTERAPIA ONLINE

*“No pospongas el bienestar
para mañana si puedes
empezar hoy a reconciliarte
contigo mismo.”*

Séneca

Introducción

¡Enhorabuena!

Si sostienes estas palabras entre tus manos, quizá ya conozcas ese gesto íntimo y silencioso de mirar la lista de pendientes —y sentir cómo el pecho se hunde, como si llevaras a la espalda una mochila cargada de piedras invisibles, cada una tallada con pequeñas culpas, promesas rotas, autoengaños. Sabes lo que es decirte “mañana”, con la esperanza de que ese mañana llegue con un rostro distinto, solo para descubrir, con amarga familiaridad, que el mañana es un prestidigitador experto en esfumarse hacia el pasado.

La procrastinación no es, como suelen venderla, un mero problema de agenda, una cuestión de horarios mal armados o falta de disciplina. Es una fisura en el vínculo contigo mismo. Cada vez que postergas lo importante, algo en tu interior —una parte diminuta pero sensible— aprende a desconfiar de ti. Y no, esto no lo digo para que cargues otro ladrillo de reproche sobre tus hombros (ya suficiente sabes de ese monólogo interno que no cesa), sino para que empecemos a rozar el verdadero núcleo de este asunto.

Este texto no es un manual de productividad. No pretendo invitarte a llenar tu vida de alarmas, calendarios multicolores o rutinas milagrosas, de esas que circulan como espejismos por las redes. Aquí quiero proponerte otra cosa: que miremos la procrastinación como lo que es, un síntoma, un eco de algo más profundo. Vamos a desarmarla, como quien desarma un reloj heredado, buscando entender qué mecanismos internos laten detrás de cada aplazamiento, y cómo podríamos, al menos, aprender a convivir con ella sin decorarla de idealismos vacíos ni de soluciones prefabricadas.

Te lo adelanto: no existe un estado de pureza llamado “cero procrastinación”. Todos, incluso quienes admiramos, habitamos en ocasiones el terreno de la demora. Pero hay un abismo entre dejar para después lo pequeño y vivir atrapados en un ciclo que nos roba la savia, que nos hace perder eso que, en lo profundo, más nos importa.

Así que, por favor, no leas esto como otra obligación, como otra casilla por marcar en tu lista. Léelo como un regalo. El regalo, acaso humilde pero esencial, de comenzar a escucharte.

*“La procrastinación es la
asesina del tiempo.
Roba los momentos y los
convierte en nada.”*

Edward Young

¿Qué es la procrastinación?

La procrastinación no es pereza. No es vagancia. No es una falla de carácter, aunque tantas veces nos castigemos con esos nombres como quien azota un caballo cansado para que corra más rápido. Es, más bien, un arte oscuro, casi ritual: el arte de postergar lo que sabemos que importa, aun cuando hacerlo nos desgarrar por dentro, cuando cada minuto de aplazamiento nos sirve, como un camarero invisible, una copa amarga de ansiedad y culpa.

Es esa guerra silenciosa entre el “quiero hacerlo” y el “no puedo con esto ahora”, donde —como en las tragedias griegas— siempre parece ganar el segundo. Desde la psicología, procrastinar es una forma de evitación emocional: huir del malestar que nos despierta la tarea, del miedo al fracaso, al éxito, al juicio, a la propia imperfección. Freud lo describiría como el yo infantil, hambriento de evitar el displacer inmediato, aunque el costo sea hipotecar la serenidad del futuro. Y en esta paradoja, al escapar del malestar, no lo disolvemos: lo multiplicamos, lo transformamos en culpa corrosiva, en estrés acumulado, en esa opresión muda de saber que algo esencial sigue esperándonos al borde del pensamiento.

Pero escucha bien: procrastinar no te define. No es tu identidad, ni tu destino. Es un patrón humano, universal, una respuesta —a menudo inconsciente— que puede comprenderse, desmontarse, transformarse. Como decía Claudio Naranjo, es una neurosis cotidiana: un modo fallido que nuestra mente inventa para protegernos de un dolor percibido... creando, sin quererlo, otro mayor.

Si alguna vez te has sentido atrapado en ese ciclo de postergar lo importante, no estás solo. Millones libran la misma batalla silenciosa, refugiándose en distracciones momentáneamente cómodas que acaban pesando como piedras en los bolsillos del alma. Y con ellas llega el equipaje emocional: culpa, vergüenza, sensación de insuficiencia. Cuando no cumplimos nuestras propias expectativas —o las que otros pusieron sobre nuestros hombros— el diálogo interno se vuelve implacable. Pero esos sentimientos no son prueba de tu incapacidad: son testimonio de tu humanidad. Postergar no te hace menos valioso, no te vuelve indigno. Te hace humano, con tus contradicciones, tus miedos, tus ciclos de avance y retroceso.

La buena noticia es esta: reconocer que procrastinas ya es un acto de transformación. Es como encender una luz en un cuarto oscuro. No arregla todo, pero permite ver. Y cuando ves, comprendes. Y cuando comprendes, puedes

elegir. Hoy, al aceptar sin juicio esa parte de ti que posterga, das el primer paso. Como quien, tras un largo invierno, recoge las ramas caídas, aparta las piedras y empieza, paso a paso, a delinear de nuevo el sendero hacia sus propios sueños. Porque el camino, querido lector, siempre estuvo ahí. Oculto, quizás, bajo la maleza del miedo y la postergación. Hoy decides volver a trazarlo. Y eso, créeme, ya es empezar a andar.

¿Estas procrastinando?

Vamos a hacer un pequeño ejercicio, contesta honestamente estos 6 ítems, si hay mas de 2 casillas con un  estas ante una conducta procrastinadora.

☐ **Retrasar el inicio de tareas importantes**

¿Te descubres diciendo “lo haré mañana” o “más tarde” con cosas que sabes que son cruciales?

☐ **Distraerte constantemente con actividades de poca importancia**

¿Te pillas perdiendo horas en redes sociales, navegando sin rumbo o viendo series, mientras las tareas importantes esperan?

☐ **Evitar responsabilidades con excusas**

¿Te escuchas decir frases como “no tengo tiempo” o “me falta material” solo para justificar no empezar?

☐ **Comenzar tareas y no terminarlas**

¿Eres de los que arranca mil proyectos, pero va dejando cadáveres de tareas incompletas por el camino?

☐ **Pasar mucho tiempo en redes sociales o entretenimiento**

¿Usas Instagram, TikTok, videojuegos o Netflix como vía de escape para no enfrentarte a lo que realmente toca hacer?

☐ **Sentirte abrumado y paralizado ante tareas grandes**

¿Te bloqueas porque la montaña parece demasiado alta y terminas no dando ni un paso?

“La pereza no es un pecado mortal. El verdadero problema es temer actuar cuando sabes que actuar es necesario.”

Carl Gustav Jung

Diferencia entre procrastinación y pereza

Aquí aparece uno de los malentendidos más persistentes y crueles: creer que procrastinar es lo mismo que ser perezoso.

La pereza es, en su esencia, simple: no quiero hacer nada, ni lo urgente ni lo trivial. Es ese estado de apatía donde el mundo puede arder y uno sigue mirando el techo, tal vez incluso con cierta indiferencia plácida. A veces, no lo neguemos, la pereza es un descanso necesario, una pausa del cuerpo y del alma, una entrega momentánea al no-hacer que puede ser reparadora.

La procrastinación, en cambio, es de otra naturaleza. Es activa, inquieta, doliente. Es querer hacer, necesitar hacer, angustiarse por no hacer... y, aun así, evitar. Es el campo de batalla donde una parte de ti clama por avanzar y otra, tan poderosa como invisible, te retiene. Quien procrastina no está tendido feliz al sol; está atrapado en su cabeza, enredado en una negociación interna, girando en círculos entre excusas, reproches y ansiedad. Es un ciclo agotador: cuanto más se posterga, más crece el peso emocional, y cuanto más pesa, más difícil resulta moverse.

Podríamos decirlo así: la pereza es falta de motivación. La procrastinación es bloqueo emocional. Confundirlas no es solo un error conceptual, es una crueldad. Porque cuando llamamos “vago” a quien procrastina, lo hundimos aún más en su laberinto de miedo, perfeccionismo, inseguridad o ansiedad. Le imponemos una etiqueta que no explica nada y que, encima, lo hiere.

Comprender esta diferencia no es un gesto intelectual: es un acto de compasión. Es entender que, muchas veces, detrás de ese aparente “no hago nada” hay alguien luchando consigo mismo, intentando —fallidamente, dolorosamente— encontrar el modo de salir de la trampa. Y ese reconocimiento, ya lo sabes, puede ser el primer hilo con el que empezar a desatar el nudo.

*“La ansiedad no te vacía
el mañana de sus penas,
pero sí vacía el hoy de
su fuerza.”*

Charles Spurgeon

Procrastinación y ansiedad: cómo se retroalimentan

La procrastinación y la ansiedad son como dos amantes tóxicos que se buscan, se alimentan y se destruyen en un ciclo del que parece imposible escapar. Procrastinamos porque la tarea nos inquieta, porque nos amenaza de algún modo: miedo a no hacerlo bien, miedo a exponernos, miedo a descubrir que no somos tan capaces como quisiéramos creer... o, peor aún, miedo a que sí lo seamos, y lo que venga después nos rebase. Y cuando evitamos, sentimos un alivio inmediato, breve, adictivo, como ese primer sorbo que apaga la sed pero despierta otra más profunda.

Pero aquí está la raíz de todo: no hay procrastinación sin ansiedad previa. La procrastinación no nace en la nada, no surge de un vacío neutro. Necesita un terreno fértil donde crecer, y ese terreno es la ansiedad. Es ella quien prepara el suelo, quien esparce las semillas del “mejor después”, del “ahora no puedo”, del “necesito un poco más de tiempo”. La ansiedad convierte lo cotidiano en amenaza, lo desafiante en monstruo, lo imperfecto en fracaso. Sin ese caldo emocional, postergar sería solo decidir, priorizar, reorganizar. Con ansiedad, en cambio, postergar se convierte en un acto cargado de angustia, de evitación, de autoengaño.

Así se arma el círculo vicioso: ansiedad → evitación → alivio fugaz → acumulación → más ansiedad → más evitación. Cada intento de huida fortalece la cárcel. Y un día nos descubrimos inmóviles, mirando una lista interminable de asuntos pendientes, sintiéndonos un fraude, un desastre, un ser incapaz de habitar su propia vida.

Por eso, pretender atacar la procrastinación, como ya he dicho antes, solo desde la “gestión del tiempo” es como intentar podar las ramas secas de un árbol podrido de raíz. No basta con organizar agendas, poner alarmas o escribir listas de colores. Necesitamos bucear más hondo: reconocer qué emociones nos empujan a huir, ponerle nombre al miedo, a la vergüenza, al perfeccionismo paralizante, y aprender a estar con ellos sin que nos gobiernen.

La ansiedad es la antesala, la llama que enciende el fuego de la procrastinación. Sin ansiedad, no hay ese aplazamiento tortuoso, porque no hay nada de lo que huir. Por eso, el verdadero trabajo no es correr más rápido ni hacer más cosas: es

aprender a quedarnos quietos un momento, a escuchar ese murmullo interior que nos dice “no puedo”, “no debo”, “no sabré”, y responderle con algo radicalmente distinto: comprensión.

Porque, al final, no es el tiempo lo que nos falta, ni la fuerza de voluntad, ni la disciplina. Es la capacidad de mirarnos con honestidad y ternura cuando estamos asustados. Es decirnos: “Entiendo por qué estás huyendo. Estoy aquí. No hace falta que te escapes más.” Solo desde ahí, desde ese pacto íntimo con nosotros mismos, podemos empezar a romper el hechizo y, poco a poco, abrir un espacio donde florezca algo más que miedo.

*“Lo que más nos asusta no
es nuestra oscuridad,
sino nuestra luz.”*

Marianne W Charles Spurgeon

Historia personal de procrastinación y superación

Durante años viví atrapado en una espiral que conocía demasiado bien. La espiral de empezar mil cosas y terminar pocas. De tener ideas brillantes danzando en mi cabeza, solo para verlas desmoronarse en el momento exacto de intentar traerlas al mundo. Hacía listas interminables, las reorganizaba, las embellecía... y aun así cargaba con las tareas como quien arrastra una mochila llena de piedras día tras día, sintiendo cómo el peso me doblaba la espalda y, más profundamente, el alma.

Procrastinar, para mí, nunca fue simple pereza. Era miedo disfrazado. Miedo al fracaso, miedo al juicio, miedo a no estar a la altura de las expectativas —las ajenas, sí, pero sobre todo las mías, que eran desmedidas, implacables, crueles. Me susurraba que mañana sería mejor, que necesitaba encontrar el “estado mental adecuado”, que cuando llegara la inspiración, entonces sí, todo fluiría. Pero lo único que hacía era alimentar mi ansiedad, reforzando esa voz interna que me repetía, cada vez más fuerte, que no podía confiar en mí mismo.

Hubo un momento de quiebre. Lo recuerdo vívidamente: frente a la pantalla, con el cursor parpadeando como un pequeño corazón abandonado, rodeado de pendientes que me acechaban como fantasmas silenciosos. Y lo entendí, no con la mente, sino como un golpe en el pecho: no iba a salir solo de ese agujero. No necesitaba otra app de productividad ni una agenda bonita. Necesitaba acompañamiento. Necesitaba terapia. Necesitaba alguien que me ayudara a mirar de frente las emociones que estaba evitando y aprender a relacionarme con ellas de otro modo.

Y aquí quiero ser brutalmente honesto, porque lo contrario sería un fraude: cualquier persona, ya sea un profesional de la psicoterapia como yo o cualquier otro que te diga que la procrastinación desaparece para siempre de tu vida siguiendo una serie de pasos sistematizados, MIENTE. Eso no es así. La procrastinación no se elimina, no se exorciza, no se entierra bajo rituales de productividad perfecta. La procrastinación se reconoce, se acepta, se le aprende el lenguaje y el ritmo. Se estudia cómo funciona en uno mismo y, poco a poco, se domestica. Hasta que un día, no porque haya desaparecido, sino porque uno ha aprendido a mirar con lucidez, uno puede verla venir de lejos, antes de que cruce

la puerta y colonice todo nuestro tiempo, espacio y ser. Y entonces, con las herramientas adecuadas, uno aprende a darle esquinazo, a dejarla pasar de largo, a no ofrecerle asiento en la mesa. Esa es la realidad.

El proceso no fue mágico. No hubo un antes y un después de película. Fue —y sigue siendo— un camino lleno de tropiezos, de pequeñas victorias, de descubrimientos incómodos. Aprendí a partir las tareas en pasos minúsculos, casi ridículos. A dejar de esperar a “sentirme listo”. A tratarme con más compasión cuando caía. A celebrar los avances, por humildes que fueran.

Hoy no voy a decirte que ya no procrastino nunca. Sería mentirte y, peor aún, dañarte. Pero sí puedo decirte que he dejado atrás el ciclo de autoengaño y castigo. Que ahora, cuando la procrastinación asoma su sombra, sé reconocerla. Sé verla llegar. Y sé que avanzar no significa hacerlo perfecto: significa atreverse a empezar, incluso temblando.

Y lo más importante: entendí que pedir ayuda no es signo de debilidad. Es, quizás, el acto más valiente que podemos ofrecerle a nuestra propia humanidad. Porque reconocer que no podemos solos no nos hace menos. Nos hace, justamente, humanos.

Herramientas para hacer frente a la procrastinación

Superar la procrastinación no es convertirse en un ser impecable, de rendimiento perfecto, ni en ese fantasma que las redes venden: alguien que nunca pospone, nunca duda, nunca flaquea. Eso no existe. El trabajo real es aprender a avanzar incluso cuando el miedo, la duda o la pereza emocional están presentes. Es aprender a caminar con el temblor en las piernas.

Aquí te comparto seis herramientas que no prometen milagros, pero sí pueden ayudarte a recuperar el timón de tu tiempo y, sobre todo, de tu relación contigo mismo. Las recomiendo porque son humanas, realistas, y porque yo mismo las he probado —y tropezado con ellas— en mi propio camino.

1. Fracciona las tareas: convierte montañas en piedritas

Cuando una tarea es demasiado grande, nuestro cerebro la lee como amenaza. “Escribir un libro”, “hacer el proyecto final”, “arreglar mi vida financiera” son frases que pesan como plomo porque no sabemos por dónde empezar. Dividir en pasos mínimos transforma lo abrumador en algo posible.

Ejemplo: no pienses en “escribir el capítulo uno”, piensa en **abrir el archivo, anotar una idea suelta, escribir un párrafo aunque sea malo**. Cuando tienes delante solo un paso pequeño, tu mente deja de paralizarse.

☞ *Es como si en vez de intentar tragar el océano de un sorbo, te concentraras en beber un vaso de agua.*

2. La regla de los 5 minutos: desbloquea el motor

Comprométete a hacer la tarea solo durante cinco minutos. Después puedes parar si quieres. Lo mágico (o más bien, lo neurológico) es que lo difícil no es continuar: es empezar. Una vez que rompes la inercia, la mayoría de las veces te quedas un poco más.

Ejemplo: “Voy a ordenar solo este cajón, no todo el cuarto.” O “Voy a leer solo la primera página, no todo el informe.” La clave es que esos cinco minutos suelen tender un puente entre la resistencia inicial y la acción real.

☞ *El movimiento pequeño es la grieta por donde entra la luz.*

3. Detecta el pensamiento evitativo: caza a los saboteadores internos

Antes de empezar, escucha qué te estás diciendo:

- “Hoy no estoy inspirado.”
- “Mañana tendré más energía.”
- “Necesito un rato largo, ahora no alcanza.”

Estos pensamientos son como ladrones disfrazados de consejeros: parecen cuidarte, pero te sabotean. Nombrarlos es debilitarlos.

Ejemplo: la próxima vez que te oigas decir “cuando tenga tiempo de verdad...”, detente y di en voz alta: **“Esto es miedo, no falta de tiempo.”** Nombrar lo que pasa activa la parte consciente del cerebro y reduce el secuestro emocional.

☞ *A veces basta con encender la luz para que el monstruo en el armario se revele como una sombra.*

4. Minimiza distracciones: diseña un ambiente que no te traicione

La fuerza de voluntad no es infinita. Esperar que puedas concentrarte con el celular al lado, notificaciones encendidas y diez pestañas abiertas es como pretender correr un maratón con un saco de piedras al hombro.

Ejemplo: cuando vayas a trabajar, deja el celular en otra habitación, cierra las redes, despeja el escritorio. Hazlo por etapas: “Solo media hora sin interrupciones.” No necesitas condiciones perfectas, pero sí menos trampas a mano.

☞ *No se trata de ser de acero, sino de quitar del medio lo que corta.*

5. Practica autocompasión: háblate como hablarías a alguien a quien quieres

El látigo interno no resuelve nada. Al contrario: castiga, genera culpa, y esa culpa alimenta la evitación. Hablarte con dureza te convierte en tu propio enemigo.

Ejemplo: en vez de decirte “soy un desastre, nunca hago nada bien”, prueba con “me está costando, y eso no me hace menos valioso.” Cuando logres un avance, por pequeño que sea, reconócelo: “Hoy abrí el archivo que me daba miedo. Eso cuenta.”

🔗 *No se trata de exigirte menos, sino de acompañarte mejor.*

6. Usa recompensas reales: celebra los pequeños pactos cumplidos

El cerebro ama la gratificación. Usarla no es infantil: es inteligente. Cuando asocias esfuerzo con una pequeña recompensa, refuerzas el circuito positivo.

Ejemplo: después de trabajar 30 minutos en lo que estabas evitando, date permiso para un paseo, un buen café, una canción que te guste, diez minutos de aire libre. El mensaje interno es: **“cuando avanzo, también me cuido.”**

🔗 *No es un premio por ser perfecto, es un abrazo por haberte atrevido.*

Estas herramientas no son hechizos para erradicar la procrastinación de tu vida. Como dije antes —y lo sostengo con la firmeza de quien lo ha vivido—, quien prometa que la procrastinación desaparecerá para siempre con un método cerrado, miente. La procrastinación no se elimina: se reconoce, se acepta, se aprende a leer y, poco a poco, se domestica.

Hasta que un día, puedes verla venir de lejos, antes de que se cuele en tu casa y colonice tu tiempo, tu espacio y tu ser. Y entonces, con herramientas como estas, puedes darle esquinazo, invitarla a pasar de largo, y volver a tomar tú el volante. Ese es el trabajo real. Y créeme: no es pequeño. Es valiente.

*“Hasta que no hagas
consciente lo inconsciente,
eso, dirigirá tu vida
y lo llamarás destino.”*

Carl Gustav Jung

La terapia no es opcional: es necesaria.

Voy a ser claro, aunque incomode: si la procrastinación te está robando calidad de vida, si te sientes atrapado en un ciclo que te desgasta, ya no basta con listas de tareas ni con frases motivacionales de Instagram. La procrastinación crónica no es simplemente “mala organización” o “falta de fuerza de voluntad”; suele estar profundamente entrelazada con miedos que duelen en lo más hondo: miedo al fracaso, al rechazo, al éxito, al cambio, al juicio ajeno... o al juicio más feroz de todos: el propio.

Procrastinar no es flojera: es un mecanismo de defensa frente a emociones que nos desbordan. Es nuestra forma torpe pero humana de intentar protegernos. Por eso, pretender salir solo de ese laberinto muchas veces es otra trampa sutil del ego. Uno se promete: *“esta vez sí, esta vez lo lograré por mí mismo”*, y cuando inevitablemente vuelve a caer, la culpa se multiplica como una sombra voraz.

La terapia no es un lujo ni un signo de fragilidad. Es un acto profundo de madurez. Es un espacio donde, con ayuda, podemos empezar a entendernos, a reconocer los patrones que nos amarran, a desenredar los nudos emocionales que nos mantienen quietos y, sobre todo, a aprender a avanzar con menos carga.

Un terapeuta no está para darte órdenes ni para regañarte. No está para entregarte una lista mágica de pasos infalibles. Está para caminar contigo, a tu ritmo, mientras juntos exploran qué hay realmente detrás de esos bloqueos. Es alguien que sostiene el espejo cuando ya no sabes mirarte solo, que acompaña tu proceso sin empujarte ni dejarte caer.

Invertir en terapia es invertir en tu capacidad de actuar desde un lugar de mayor libertad, no desde el miedo. No es rendirse. Es dejar de luchar solo. Y créeme: eso no te hace débil. Eso, justamente, es lo que te empieza a volver fuerte.

“Un día despertarás y descubrirás que no tienes más tiempo para hacer lo que soñabas. El momento es ahora.”

Paulo Coelho

Reflexión final e invitación a enfrentar el desafío

Si has llegado hasta aquí, quiero que lo tomes en serio: ya has dado un paso que muchos pasan la vida postergando. Te has atrevido a mirarte de frente. Y eso, créeme, tiene un mérito enorme.

Quiero decirte algo sin adornos, sin frases de postal ni promesas vacías: no hay nada peor que procrastinar el dejar de procrastinar. Postergar el cambio es el veneno más sutil, porque nos hace creer que estamos avanzando solo por pensarlo, por leer sobre ello, por hacer planes en nuestra cabeza. Pero al final, lo único que marca una diferencia real es la acción, aunque sea pequeña, torpe, incompleta.

No necesitas tenerlo todo claro para empezar. No necesitas sentirte valiente, ni motivado, ni esperar a que el miedo desaparezca por completo.

Solo necesitas dar un paso. Uno. El siguiente, el que tengas ahora delante. Quizá sea abrir ese archivo. Quizá sea enviar ese mensaje que llevas semanas evitando. Quizá sea pedir ayuda. No importa cuál sea, siempre y cuando sea real.

La vida no espera. Los días no piden permiso. Mientras tú lo piensas, ellos siguen corriendo.

Pero quiero recordarte algo que quizá en medio del ruido olvidaste: no estás solo en esto.

Quiero agradecerte sinceramente por haber dedicado tiempo a leer esta guía. Espero de corazón que lo que aquí has encontrado —las reflexiones, las estrategias, los espejos incómodos y las herramientas prácticas— te haya sido útil, que te sirva como un mapa, aunque sea imperfecto, para empezar a enfrentar tus desafíos con la procrastinación, y poco a poco, también con esa ansiedad que tantas veces la alimenta.

Tu compromiso contigo mismo, con tu crecimiento y bienestar, es lo más valioso, y estoy seguro de que lograrás cosas importantes si te lo propones, no porque seas invulnerable, sino porque estarás dispuesto a avanzar aun sintiéndote vulnerable.

Si alguna vez te sientes perdido, desmotivado, tentado a rendirte, no dudes en buscarme, en buscar ayuda. La superación de la procrastinación no es un destino final, no es un punto al que se llega y listo: es un viaje, y cada día es una nueva oportunidad para avanzar apenas un poco más.

Te deseo suerte en tu camino. Pero más que suerte, te deseo valentía para seguir andando, incluso temblando. Tu yo del futuro —ese que sueñas ser, ese que imaginas al otro lado del miedo— te está esperando; y lo hará, siempre, con los brazos abiertos.

Daniel Altendorff

