

COLUMNA

Nicolás Núñez
 Psicólogo Magíster en Neurociencia y
 Académico en U. Andrés Bello



El costo de dejar todo para mañana

Según los datos del estudio Termómetro de la Salud Mental (UC y Achs), un alto porcentaje de chilenos que manifiesta necesidades de tratamiento psicológico, no consulta a un profesional, pese a padecer de síntomas y tener la intención de consultar. Además, los datos también demuestran que, cuando se accede a tratamiento, la reducción de síntomas es significativa.

¿Qué nos lleva a postergar la búsqueda activa de soluciones para los dolores que nuestra mente y corazón sostienen a diario?, y ¿Qué conecta la baja productividad con la resistencia a buscar ayuda para el cuidado propio? La respuesta está en el fenómeno conocido como la procrastinación: esa tendencia a postergar acciones necesarias para nuestro funcionamiento y salud, desplazándolas por actividades fáciles, entretenidas o por simples estrategias de evitación.

Contrario a la creencia popular, procrastinar no es producto de la flojera o de la incapacidad para organizarse. Es una dificultad en la regulación de las emociones. Procrastinamos cuando, ante una tarea que nos genera ansiedad, aburrimiento o inseguridad, decidimos “aliviar” esa incomodidad, haciendo otra cosa. Podrías reconocerlo en las ganas de “comer algo rico justo cuando tienes que empezar un informe difícil; o cuando te pones a hacer tareas domésticas irrelevantes (limpiar el escritorio), para evitar la tarea importante (ordenar el closet y botar lo que ya no usas); o cuando te dices a ti mis-

ma/o “mañana tendré más energía para empezar a hacer...dieta, ejercicio, mi proyecto, etc.”.

La buena noticia es que la procrastinación es un síntoma tratable. Hoy en día, diversos enfoques terapéuticos se han adaptado específicamente para abordar este comportamiento. A menudo, la procrastinación se inserta en trastornos de depresión o ansiedad, donde funciona como un mecanismo que contribuye a la mantención de los síntomas y el sufrimiento.

Tratarla preventivamente no solo mejora la productividad, sino que libera la carga emocional que impide disfrutar la vida plenamente. Si sientes que estás postergando tu bienestar o tu trabajo, intenta implementar estas herramientas basadas en la evidencia:

- 1.- Comprométete a trabajar en la tarea que evitas por solo 5 minutos. A menudo, lo más difícil es romper la inercia del inicio; una vez que empiezas, la ansiedad baja.
- 2.- Divide tus objetivos en tareas concretas. No anotes “Hacer el proyecto” en tu agenda, anota “Escribir la introducción”, las tareas pequeñas son menos intimidantes para el cerebro.
- 3.- Por último, identifica tus “gatillos” de distracción (como el celular, ruidos molestos, calor) y cambia tu ambiente durante bloques de tiempo específicos.

Al hacer pequeños ajustes en tu día a día, puedes ir ganando paso a paso terreno en tu capacidad de postergar la gratificación instantánea, y proteger tu salud mental y tu productividad.