

# El «Síndrome del cajón abierto»: Lo que tus hábitos cotidianos revelan sobre tu cerebro

27/05/2026



En el ámbito de la psicología del hogar y del comportamiento cotidiano, los pequeños hábitos dicen mucho sobre nuestra estructura mental. Dejar todos los cajones (o puertas de armarios) abiertos de manera sistemática es un comportamiento común que suele responder a diferentes factores psicológicos:

## 1. Dispersión y problemas de funciones ejecutivas

Para muchas personas, este hábito no es deliberado. Está estrechamente vinculado a la distracción o a dificultades en la función ejecutiva (común en condiciones como el TDAH). Al extraer un objeto, la mente se absorbe por completo en el estímulo o en la siguiente tarea, provocando que se «olvide» el paso final de cerrar el compartimento.

## 2. Permanencia del objeto y memoria visual

Existe un fenómeno relacionado con la necesidad de «ver para recordar». Al mantener los cajones abiertos, el cerebro procesa de forma directa y rápida qué hay dentro sin el esfuerzo cognitivo de recordar qué guardó en cada lugar. Ocultar los objetos tras un cajón cerrado puede generar la sensación inconsciente de que esos objetos «dejan de existir» o se pierden.

## 3. Resistencia a cerrar ciclos o fijar límites

Desde una perspectiva más simbólica y psicodinámica, el acto de no cerrar nada puede reflejar una dificultad para dar por terminadas las situaciones o una resistencia a establecer límites. Así como se dejan los cajones abiertos, la persona puede manifestar una tendencia a postergar decisiones, acumular tareas a medio terminar o mantener «abiertos» ciertos vínculos emocionales del pasado.

## 4. Personalidad relajada frente al control

Mientras que las personas con alta necesidad de control o rasgos ansiosos experimentan malestar si ven un cajón abierto (necesitan el cierre visual para calmar la mente), quienes los dejan abiertos suelen poseer una mayor tolerancia a la incertidumbre, una personalidad más flexible o un enfoque más informal y menos rígido ante las normas del entorno.