



Manuel Ramiro H.

Carlos Amadeo García Ayala

Síndrome del estudiante. Guía práctica para detectar, comprender y autorregular la procrastinación académica

Palabras y Plumas. México 2023

Aunque el término y el concepto de procrastinación son muy antiguos, no es sino recientemente que ha saltado el fenómeno y se trata más frecuentemente y de manera más abierta. Este libro de García Ayala nos permite acercarnos a la procrastinación de forma menos complicada y entender algunas cosas y sus posibles soluciones. Alberto Lifshitz en el prólogo afirma que procrastinar es un verbo regular que por lo tanto se conjuga, yo procrastino, tú procrastinas, ellos procrastinan, para resaltar que todos caemos en el fenómeno de posponer cosas importantes por hacer cosas menos importantes o incluso intrascendentes. El libro se refiere especialmente a las repercusiones que tiene en el área académica.

Empieza por mostrarnos múltiples estudios que incluyen cuidadosos metanálisis que en el fenómeno se conjuntan una baja autoconciencia y una alta impulsividad. Nos muestra diversos procedimientos para tratar de establecer el diagnóstico utilizando diversos métodos estandarizados que tienen buena sensibilidad y especificidad. El autor nos insiste a lo largo del

libro la importancia de diferenciar la procrastinación de la holgazanería.

Una vez establecido habrá que intentar las maniobras terapéuticas, que ahora consisten en terapias conductuales que buscan corregir la impulsividad y la baja autoestima. No parece que conductas coercitivas mejoren el fenómeno. La terapia busca evitar lo que el autor reúne en el acróstico PICAN: Permisividad, Invalidación Coercitividad, Autoritarismo y Negligencia y buscar lo que ha simplificado en el acróstico SANAN: Serenidad, Autonomía, Neotenia (que es la capacidad neuronal para crear nuevos circuitos que conduzcan a nuevas conductas), Antiprocrastinación (que consiste fundamentalmente en el ejemplo de padres y maestros) y No triangulación (que es evitar situaciones dramáticas que conduzcan a agrandar el problema).

El libro es un magnífico instrumento para acercarse a la procrastinación y para utilizar algunas maniobras diagnósticas y terapéuticas o buscar canalizar al estudiante a buscar ayuda profesional. El problema es que se requiere la voluntad del individuo y de su familia. Habrá que esperar nuevos estudios para conocer mejor los fenómenos neurológicos que conducen a esta conducta y a mí me queda la duda si no es que forma parte del síndrome de déficit de atención.