

Intensidad emocional en los niños superdotados

Traducción al castellano del texto original de:

Lesley Kay Sword, Director – Gifted and Creative Services Australia.

www.giftedservices.com.au, enquiries@giftedservices.com.au.

La superdotación tiene un componente emocional así como intelectual. La complejidad intelectual va de la mano junto con una profundidad emocional. Del mismo modo que el pensamiento de los niños superdotados es más complejo y de mayor profundidad que el de otros niños, así lo son sus emociones en cuanto a complejidad e intensidad.

Esta complejidad se observa en amplio rango de emociones que los niños superdotados pueden experimentar a la vez en un momento dado y la intensidad es evidente en ese desbordamiento de sus sentimientos acerca de prácticamente todo, tan familiar para sus padres y profesores.

La intensidad emocional de los superdotados no se trata de una cuestión de sentir más que el resto de la gente sino de una manera de experimentar el mundo distinta: viva, absorbente, penetrante, abarcadora, compleja, dominante – una manera de estar inquietamente vivo.

La intensidad emocional se puede expresar de muchas maneras diferentes:

- Intensidad de sentimientos – Sentimientos positivos, negativos, ambos a la vez, extremos de emociones, emociones complejas que aparentemente se mueven de un sentimiento a otro en un periodo corto de tiempo, identificación con los sentimientos de otras personas, llantos y lágrimas a la vez.
- En el cuerpo – el cuerpo refleja las emociones y sentimientos que a menudo se expresan como síntomas corporales tales como estómago tenso, aprehensión, sonrojamiento, dolores de cabeza, náuseas.
- Inhibición – falta de confianza en uno mismo y timidez.
- Fuerte memoria afectiva – Los niños emocionalmente intensos pueden recordar los sentimientos que acompañaron a un incidente y muy habitualmente serán capaces de revivirlos y “re-sentirlos” incluso mucho tiempo después.
- Miedos y ansiedades, sentimientos de culpabilidad, sentimientos de estar fuera de control.
- Preocupación por la muerte, estados depresivos.
- Asociación emocional y apego a los demás, empatía y preocupación por los otros, sensibilidad en las relaciones, apego a los animales, dificultad para ajustarse a nuevos ambientes, soledad, conflictos con el resto en cuanto a la profundidad de las relaciones.
- Auto-evaluación crítica y juicios internos, sentimientos de inferioridad e insuficiencia.

Parece que mucha gente no es consciente de que los sentimientos intensos son una parte de la superdotación y generalmente se presta poca atención a la intensidad emocional. Históricamente la expresión de sentimientos intensos ha sido vista como un signo de inestabilidad emocional, más que como una clara evidencia de una rica vida interior. En

occidente, tradicionalmente se ha considerado a las emociones y el intelecto como dos partes separadas y contradictorias. Sin embargo, existe un enlace indisoluble entre las emociones y el intelecto que, combinados, tienen un profundo efecto en la gente superdotada.

Es la intensidad emocional la que alimenta la alegría de vivir, la pasión por aprender, el motor de la expresión de un área de talento, la motivación para los logros de los superdotados.

Sentir todo mucho más profundamente que los demás puede ser a la vez doloroso y aterrador. La gente superdotada que es intensa emocionalmente a menudo se siente anormal. “Debo de tener algo malo... quizá esté loco, no parece que nadie sienta las cosas así”. A menudo experimentan intensos conflictos internos con uno mismo, autocrítica, ansiedad y sentimientos de inferioridad.

La comunidad médica tiende a ver estos conflictos como síntomas y etiquetan a los superdotados como neuróticos. Sin embargo, estos conflictos son una parte intrínseca al hecho de ser superdotado. Es más, estos conflictos son el motor para su crecimiento y realización personal.

Es vitalmente importante que a los niños superdotados se les enseñe a interpretar su exaltada sensibilidad hacia las cosas que les ocurren en el mundo como una respuesta normal a las mismas. Si esto no se les aclara a tiempo, pueden llegar a ver sus propias experiencias intensas como una evidencia de que tienen algo malo. Otros niños y niñas pueden ridiculizar a un niño superdotado por reaccionar fuertemente hacia un hecho aparentemente trivial, incrementando entonces los sentimientos de éstos de que son unos raros.

Por otro lado, su sensibilidad hacia las injusticias y la hipocresía de la sociedad puede llevar a los niños emocionalmente intensos superdotados a sentir desesperanza y cinismo a edades muy tempranas.

Lo más importante que podemos hacer para ayudar a estos niños es aceptar sus emociones: necesitan sentirse comprendidos y apoyados. Hay que explicarles que sus sentimientos intensos son normales en los niños que son como ellos. Ayudarles a usar su intelecto para desarrollar su auto-conocimiento y su auto-aceptación.

Los padres necesitan practicar una apropiada disciplina ya que esto ayuda a desarrollar un sentimiento de seguridad que lleva al desarrollo de la autodisciplina y un sentimiento de competencia emocional.

Esta apropiada disciplina consiste en una aplicación consistente de los valores, reglas y comportamientos que se entienden como importantes para la familia. Explicar los beneficios de las reglas al niño y hacerlas cumplir como una consecuencia de su comportamiento.

Conversar sobre sentimientos abiertamente; los negativos así como los positivos. Puede ser de gran ayuda usar un “termómetro emocional” para iniciar la discusión. Por ejemplo, “en una escala del 1-10, ¿cómo te sientes hoy?”. Tomar el tiempo suficiente para escuchar las ideas de los niños, sus opiniones y sus sentimientos. No emitir juicios: no interrumpir, moralizar, distraer o dar consejo. Apreciar su sensibilidad, su intensidad y sus pasiones. No intentar minimizar sus emociones porque te hagan sentir incómodo con su dolor.

Definitivamente, no ayuda de nada decir “eres demasiado sensible”, o “quítate eso de la cabeza”, o “todo irá bien”. Hay que reafirmarles cuando tienen miedo y ayudarles a

encontrar la manera de expresar sus emociones intensas a través de historias, poemas, arte, música, diarios o actividades físicas.

Hace falta darse cuenta de que ellos se llegan a sentir frustrados cuando sus capacidades físicas no se corresponden con su capacidad intelectual y ayudarles a tratar con esto. Recompensar el proceso de esfuerzo y no sólo los resultados. Enfatizar sus fortalezas en vez de quedarse en los defectos.

Darse cuenta de que la sensibilidad no significa debilidad. No son seres débiles. Darles la responsabilidad adecuada para su edad y no sobreprotegerlos demasiado del mundo y de las consecuencias de sus acciones. Recordar que primero son niños y después son superdotados. No hay que esperar de ellos que sean “adultos pequeñitos”. Los juegos, la diversión y el ocio son actividades esenciales para que adquieran un fuerte desarrollo emocional.

Finalmente, se debe buscar el consejo de profesionales preventivos si resulta apropiado; eso es importante tanto para apoyar su sano desarrollo emocional, como para prevenir problemas sociales y emocionales.

Podemos ayudar a nuestros niños emocionalmente intensos superdotados a aceptar su mundo interior de experiencias y que lo vean como un punto fuerte.

Esto a menudo significa que tengamos que aceptar y ver nuestras propias experiencias emocionales y sentimientos de manera que seamos un modelo positivo para ellos.

Hablar de nuestras emociones y saberlas reconocer puede ser muy difícil de hacer en esta sociedad que valora por encima de todo lo racional y el razonamiento lógico y que entiende las emociones como lo opuesto a lo racional. Sin embargo, si la intensidad emocional es vista por los padres y profesores como un punto fuerte y se presenta como algo positivo, se ayuda a los niños a entender y valorar este don.

De esta manera, se les dará a los niños emocionalmente intensos el poder de expresar su propia excepcionalidad en el mundo y a usar sus dones y talentos con confianza en sí mismo y felicidad.

Referencias:

- Piechowski, M.M. (1991) Emotional Development and Emotional Giftedness. In N. Colangelo & G. Davis (Eds.), Handbook of Gifted Education. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon
- Piechowski, M.M. (1979) Developmental Potential. In N. Colangelo & T. Zaffran (Eds.), New Voices in Counseling the Gifted. Dubuque, IA : Kendall/Hunt.