

Elaine Aaron

ARTÍCULO COMENTADO POR Iker Feixa Díez

«¿Es la Alta Sensibilidad lo mismo que ser Superdotado?» un artículo de

Elaine Aaron es una psicóloga estadounidense que estudió en la **Universidad de York en Toronto** y pasó por el **Instituto CG Jung en San Francisco**. La Dra comenzaría a interesarse por el rasgo de temperamento innato de la alta sensibilidad, en 1991, junto con su marido, el también Dr. Arthur Aaron. Fruto de este estudio, a mediados de los 90, crearían el término PAS (Personas con Alta Sensibilidad) para definir a este tipo de personas que sentían todo más intensamente, que según ella abarcaría a un 15-20 por ciento de la población...

Como es un rasgo de personalidad que comparte ciertos componentes con las Sobre-Excitabilidades (SE) de Dabrowski mucha gente se ha preguntado si tiene alguna relación con la superdotación. De hecho, en la fantástica ponencia que ofreció Linda Silverman, el año pasado en Oviedo, sobre la Teoría de Desintegración Positiva de Dabrowski, una chica del público preguntó a Linda que relación podía tener la superdotación con el mundo PAS. Linda le contestaría que una vez tuvo una charla con Elaine Aaron, la autora de este término, y que llegó a la conclusión de que prácticamente eran lo mismo. La Dra. Aaron explica en este muy interesante artículo como fue aquella conversación con Silverman, hace ya 14 años... y describe las semejanzas, y diferencias, que ella ve entre los dos términos. Como vereis, no está nada segura de que estarían hablando del mismo concepto y es cada persona con Alta Sensibilidad quien debe de decidir si lo suyo está relacionado con algo más, o no ...



Noviembre de 2004: *Comfort Zone* *ONLINE*
**El niño altamente sensible (y adulto, también):
¿Es la sensibilidad lo mismo que ser superdotado?**

El verano pasado, fui invitada como ponente en una conferencia sobre el desarrollo de niños superdotados, y les prometí hacer un informe al respecto. Al hablar de mi charla con la organizadora, Linda Silverman, me di cuenta de que, en su opinión, la alta sensibilidad era lo mismo que ser superdotado. En el pasado, otros también se preguntaron si una mayor sensibilidad podría ser lo mismo que ser más inteligente, en general o de alguna manera especial. Entonces me gustaría abordar esta pregunta.

Por qué no ver la sensibilidad como superdotación

Aparte del considerable problema de definir simplemente la superdotación o incluso la inteligencia (por ejemplo, ¿es global o cualquier talento, o don, es una forma de inteligencia?), Me he resistido a ver la sensibilidad de estas maneras altamente positivas por tres razones. Primero, en mi experiencia, no todas las personas superdotadas son muy sensibles. Conozco demasiadas no PAS que son altamente superdotadas. De hecho, me

pregunto si cada rasgo de temperamento, en su extremo, podría producir un tipo de don. Por ejemplo, mi brillante esposo no PAS es extremadamente persistente. Él no deja de ocuparse en un problema hasta que lo resuelve. Punto. Seguramente sea un don de un tipo diferente, pero qué «rabia por dominar»!!.. ¿O qué me decis de aquellos buscadores de fuertes sensaciones que no pertenecen a las PAS? Exploran interminablemente y buscan soluciones novedosas y novedosas, seguramente eso los hace a todos(o a algunos) ser creativos, o al menos parecen serlo.

En segundo lugar, según mi experiencia, no todas las personas altamente sensibles son superdotadas. Es decir, al menos como adultos, muchas PAS no expresan alguna capacidad de una manera que otros reconozcan como sobresaliente. Además, a la mayoría de la gente tiende a pensar en la superdotación como especial y rara, diciendo que solo ocurre o debe decirse que ocurre en 1, 3 o 5% de la población. Si uno aceptara esa definición, definitivamente no se la podrían adjudicar a todas las PAS. La alta sensibilidad ocurre en un 15 a 20%.

Finalmente, y en tercer lugar, creo que ni siquiera consideré equiparar la Alta Sensibilidad con la superdotación, la inteligencia, la capacidad de reflexión, la conciencia u otros giros positivos porque quería un nombre neutral para esta característica. También quería que se aplicara a todos los niveles del cuerpo, desde la piel y el sistema inmunológico hasta la neocorteza y todas las especies, desde la mosca de la fruta hasta la humana. Por supuesto, «sensible» tampoco es un término neutral. De hecho, me pregunto si hay términos que sean verdaderamente neutrales para todos. ¡Pero al menos sus connotaciones positivas y negativas parecen estar equilibradas!

Sin embargo, hay dos lados en cada pregunta, y algunas veces las dos partes son bastante parejas y ciertamente interesantes. Comencemos con la pregunta principal, ¿qué significa ser superdotado? Y luego, la pregunta más importante, ¿es superdotado su niño con alta sensibilidad? ¿Eres superdotado?

¿Quién es superdotado?

Algunos dirían que una persona tiene que tener un coeficiente de inteligencia más de 130 para ser superdotado, o al menos ser «superdotado académicamente» al mostrar un gran talento en matemáticas o habilidades verbales. Esta definición ha sido útil para adquirir fondos para la educación especial de los superdotados (algo que una vez fue muy «grande» y ahora no lo es). La superdotación fue vista como un recurso nacional que ha de ser desarrollado.

Algunos dirían que la definición es demasiado estrecha, que la superdotación es una cualidad global. Pero la mayoría sienten, en estos días, que es demasiado estrecha porque es suficiente con ser muy talentoso en un área, que podría ser cualquier cosa, desde el ajedrez o el latín hasta la música o la gimnasia. Pero, ¿cómo se relacionan todos estos diferentes «dones»? Me gusta la opinión de la psicóloga Ellen Winner (curioso cómo a veces una persona tiene el nombre correcto para su carrera, ¿no?). Winner escribió *Los niños superdotados: mitos y realidades* (Basic Books, 1996), un libro muy entendido para las personas puestas en la materia. Ella define la superdotación involucrando tres rasgos:

1. *Precocidad.* Los niños superdotados comenzaron a dominar algunos campos mucho antes que la mayoría de los niños: lectura, dibujo, matemáticas, ajedrez, gimnasia o lo que sea. Otros también han comentado sobre esto, diciendo que para ser superdotado, un niño debe, en algún área, evidenciar una «trayectoria de desarrollo» diferente a la de otros niños.
2. *Creatividad.* En el sentido de que hacen las cosas a su manera. Aprenden de forma cualitativamente diferente, ya que necesitan poca ayuda de los demás. Son creativos en el sentido de hacer descubrimientos por sí mismos y tener sus propias «reglas» o ideas sobre el terreno que dominan. (Para ser creativo en el sentido de tener gran creatividad («Big C»), que Winner define como una alteración eterna en el campo elegido, ella diría que uno debe haber trabajado al menos diez años en esa área, y en eso estoy de acuerdo, pero la creatividad pequeña («small c») es muy importante, quizás más importante, para nosotros personalmente y para la sociedad. Lo discutiré en el próximo boletín informativo).
3. «*Una rabia por dominar*». Los superdotados están intrínsecamente motivados para dar sentido al dominio en el que son precoces. Están en un estado de «flujo» mientras se enfocan en su interés. Ellos son apasionados en lo que hacen.

Lo que los superdotados no son

Winner también identifica varios mitos acerca de las personas creativas: no necesariamente son superdotadas en todos los sentidos, y es posible que ni siquiera tengan un coeficiente de inteligencia alto. No pueden ser «moldeados» por una educación enriquecida o por padres excesivamente celosos. Y, contrariamente al famoso trabajo del profesor Terman de Stanford, no están necesariamente bien adaptados. Su muestra fue propuesta por primera vez por los profesores, luego evaluaron la inteligencia de estos alumnos. Sin duda, los profesores seleccionaron a los estudiantes mejor adaptados, ya que estaban teniendo el mayor éxito académico. Pero Terman descubrió que aquellos con coeficientes de inteligencia de 170 o más estaban luchando socialmente. Y el estudio de Leta Stetter Hollingsworth sobre los superdotados descubrió que tenían el doble de dificultades emocionales y sociales que otros niños. En particular, tienen una gran dificultad para llevarse bien con sus compañeros a menos que estén en el entorno social adecuado. Volveremos a sus problemas emocionales en un momento.

Sobreexcitabilidades de Dabrowski

Una razón por la que se ha equiparado a la superdotación con la sensibilidad es el trabajo de Kazimierz Dabrowski, quien desarrolló una «Teoría de la Desintegración Positiva» para describir a las personas superdotadas. En resumen, pensó que las desintegraciones de la personalidad, como él las llamaba, se deben a conflictos internos. Estos a menudo se etiquetan erróneamente como psiconeurosis u otras enfermedades mentales, pero es un hecho que son necesarios para sintetizar contradicciones y lograr etapas más avanzadas de desarrollo. (Sin embargo, Dabrowski también pensó que existían problemas mentales genuinos; no todos los neuróticos están simplemente en camino hacia su mayor potencial).

En su opinión, las personas con ciertas «excitabilidades» son más propensas a experimentar estos conflictos y, por lo tanto, se las considera más perturbadas y sus rasgos considerados «excesivos», cuando es una realidad que nacen con más «potencial de desarrollo». Describió cinco de estas excitabilidades supuestamente excesivas. Las PAS las reconocerán:

1. *Psicomotora*. Hay un exceso de energía, ya sea física o mental. El tipo físico conduce a un amor por el movimiento, inquietud, impulsividad, inquietud y distracción, que no es muy típico de la mayoría de las PAS, aunque sucede en algunas de ellas. Pero el pensamiento rápido se parece mucho al de una PAS, y un habla rápida también, cuando se encuentran en una situación segura para compartir sus ideas.
2. *Sensual*. Tienen una mayor conciencia sensorial. Sabemos todo sobre eso.
3. *Imaginacional*. Imágenes vívidas, sueños, metáforas, fantasías. Creativo de una manera poética.
4. *Intelectual*. Apasionado por el conocimiento, ya sea sobre recopilar evidencia y datos o pensar teóricamente. Son independientes en su forma de pensar. Esto no consiste tanto en la capacidad de resolver un problema sino en amar hacerlo.
5. *Emocional*. También conocemos esto: lo escribí en el último boletín.

Estas cinco suenan exactamente como cinco facetas de ser altamente sensibles. Y al menos un estudio (por Cheryl M. Ackerman, Roeper Review, junio de 1997) ha encontrado una correlación entre estas cinco y la superdotación en adolescentes. Y, por lo tanto, si estos son los sellos distintivos de las personas superdotadas, las PAS estarían superdotadas, con certeza. Son el mismo concepto. Pero cuando miré por primera vez el trabajo de Dabrowski, mientras estudiaba algo relevante para la sensibilidad, me negué a buscar la equiparación de la sensibilidad con la superdotación. ¿O lo hice?

Mis propios puntos de investigación, Las PAS son superdotadas o no?

Los niños altamente sensibles no son solo superdotados por el razonamiento de Dabrowski, sino que en mi propia investigación empírica sobre estos niños, si miras el cuestionario para padres en este sitio web, la mayoría de las preguntas que identifican a los niños con alta sensibilidad también serían válidas para niños superdotados, por ejemplo, «pregunta por cuestiones profundas «y» hace muchas preguntas «,» usa palabras mayores para su edad «y» tiene un sentido del humor sutil «.

Entonces, ¿por qué no me di cuenta de que podría estar midiendo la superdotación? Porque he visto demasiados niños y personas con alta sensibilidad cuya depresión, ansiedad y baja autoestima les impiden expresar cualquier talento que tengan. Los dones están ahí, en el sentido de sueños más vívidos, por ejemplo. Pero, ¿es una persona superdotada la que no puede hacer realidad sus dones? ¿Cómo podemos saber si un niño es superdotado o decir que es si ese niño o niña tiene demasiado miedo para hacer preguntas, demasiado enojo para aprender palabras importantes o demasiada depresión para tener un sentido del humor sutil? Más sobre eso en un momento.

Me temo que mi cuestionario para que los padres identifiquen si su hijo es muy sensible es parcial a favor de equiparar la sensibilidad con la superdotación porque también fue parcial en favor de los niños emocionalmente sanos, por dos razones. Primero, ¡no tenía

forma de excluir estadísticamente el «neuroticismo» de la sensibilidad preguntando a mis sujetos, a los hijos de estos padres, si sus hijos estaban deprimidos, ansiosos o tenían malas infancias! (Hacerles esta pregunta a sus padres sobre sus hijos no habría sido ético o válido por varias razones). Así que simplemente tuve que evitar hablar de factores que también podrían ser causados por un individuo que no es altamente sensible, sino simplemente por estar deprimido, ansioso o traumatizado, como para preguntarse si «¿Es tímido su niño? o ¿Llora fácilmente?» Además, quería hacerles preguntas positivas, para que los padres entendieran que el rasgo es realmente positivo.

En segundo lugar, si bien no elegí estas preguntas por casualidad -estos fueron los elementos que parecían identificar a los niños con alta sensibilidad entre los niños que estábamos viendo- aun así es un hecho que mis entrevistadores buscaron padres en parques, áreas de recreo y en otros sitios recreativos. Estos fueron padres que estuvieron involucrados con sus hijos y dispuestos e interesados en responder un cuestionario sobre ellos. Sus niños con alta sensibilidad son, indudablemente, un grupo que ha crecido bajo condiciones mejores que el promedio, haciéndoles a estos más sanos mentalmente que los demás niños con alta sensibilidad, en general.

Creo que aquellos que estudian niños superdotados son, como yo, casi siempre mirando a niños de familias saludables. De lo contrario, estos niños estarían demasiado molestos como para expresar sus habilidades de una manera que los maestros o investigadores notarían. De hecho, Winner dedica un capítulo entero a las familias de niños superdotados, elogiándolos por establecer estándares elevados, pero que les permite independencia y apoyo emocional. Tal familia no hace que un niño sea superdotado, pero un niño puede no parecer superdotado sin una familia como tal. Los buenos maestros pueden ayudar enormemente, por supuesto, y muchas PAs han comentado que eran más felices en la escuela. Pero otros se sentían miserables allí, demasiado tímidos para ser identificados o llamar la atención debido a sus comportamientos inusuales.

Entonces, mientras aquellos que estudian a los superdotados miran un rasgo innato que pudo florecer, yo estoy mirando uno que se manifiesta casi sin importar lo que el niño experimente. Si hasta ahora he cometido un error al no apreciar que estos dos rasgos pueden ser la misma cosa, creo que estoy contenta. Especialmente porque cuando comencé mi investigación estudiando a adultos, descubrí cuánto nos afecta una infancia difícil. Por lo tanto, creo que mi «error», si es que lo es, aumenta las posibilidades de que las PAS que nacen con dones realmente puedan expresarlos porque se les nutra más adecuadamente.

Lo que le dije a la audiencia de la conferencia fue que antes de un buen plan de estudios o un entorno escolar correcto, los niños con alta sensibilidad que sean superdotados necesitan una buena paternidad. Hablé de todas las conductas de paternidad bien intencionadas que pueden hacer daño: un castigo severo, no creer en los niños cuando dicen que duele o que no les gusta algo; tratando de hacer que lo superen; y también haciéndoles sentir que solo son amados por sus dones. O padres que son demasiado críticos o agresivos en un esfuerzo por ayudar a los niños a manifestar sus dones. Probablemente puedas hacer una lista tan buena como la mía.

¿Qué hay de su hijo? Y usted

¿Son superdotados, todos los niños con alta sensibilidad y todas las PAS? Usted tiene que decidirlo. ¿Usted o su hijo manifestaron capacidades inusuales muy temprano? ¿Usted o su hijo «marchan al son de un tambor diferente» y trabajan de manera única con estos dones? ¿Hubo esta «rabia por dominar»?

Si su hijo parece superdotado de estas o de otras maneras, es posible que desee pasar algún tiempo en Internet y en la biblioteca aprendiendo más sobre la superdotación. Una cosa que encontrará es que los niños superdotados tienen problemas sociales específicos. Por ejemplo, se aburren fácilmente con niños «normales» y tienen que renunciar a ser quienes son y esconderlo para tener amigos, o terminan pasando mucho tiempo solos. Esta soledad no es por timidez, al menos al principio. Pero, por supuesto, los niños superdotados también pueden ser objeto de burlas, especialmente si no son atléticos o atractivos según los estándares de otros niños. Algunos aprenderán a usar sus dones para proteger su estatus social o incluso ser populares, otros no. Uno espera que alguien, un maestro si no un compañero, valore sus capacidades y eso contrarrestaría estos problemas, pero es posible que usted deba involucrarse para asegurarse de que eso suceda.

Era superdotado, pero ¿qué pasó?

Si usted es una PAS que piensa en su infancia, ¿se estará preguntando qué pasó? Nadie pensó que eras superdotado. Como dije, la depresión, la ansiedad o la timidez pudieron haber enmascarado tu superdotación. Pero tal vez sucedió por otros motivos. Por ejemplo, si careces de confianza y un sentido de autoestima, es posible que hayas utilizado tu superdotación para complacer a los demás, lo que habría inhibido tu creatividad y tu «rabia por dominar» cualquier cosa que no fuera lo que hacía falta para que la gente te quisiera o no. ¡O puede que se hubiera enfadado y haya usado sus dones solo para ser excelente al ser difícil! Lo que sea que haya bloqueado tu superdotación, espero que saber que eres superdotado te ayudará a resaltarlo. Entonces, por favor, equipare su sensibilidad con la superdotación si esto le ayuda. Estoy totalmente de acuerdo. Nadie posee la definición de eso, yo la que menos.

The Highly Sensitive Child (and Adults, Too): Is Sensitivity the Same as Being Gifted?

*Artículo traducido de <https://www.hsperson.com/pages/3Nov04.htm>

