

# La “sobreexcitabilidad” en los superdotados

*Traducción al castellano de parte del texto original de*

*Sharon Lind “Overexcitability and the gifted”*

Con solo un poco de investigación exhaustiva y grandes dosis de observación realista se ha llegado a la conclusión de que la intensidad, sensibilidad y sobreexcitabilidad (traducción literal de la palabra inglesa “overexcitability”, a la que en siglas nos referiremos en este artículo como OE) son las características más importantes de los superdotados.

Estas observaciones han sido contrastadas con padres y profesores, quienes notan un comportamiento distinto y diferencias inherentes entre los niños superdotados y sus compañeros.

El trabajo de Kazimierz Dabrowski, (1902-1980), nos da un excelente marco con el que entender estas características. Dabrowski, un psiquiatra y psicólogo polaco desarrolló la Teoría de la Desintegración Positiva como respuesta a las teorías psicológicas predominantes de su tiempo.

Él creía que el conflicto y el sufrimiento interior eran necesarios para un desarrollo avanzado – para el movimiento hacia una escala de valores basada en el altruismo – para el movimiento desde el “qué es” hacia el “qué debería ser”. Dabrowski también observaba que no toda la gente se mueve hacia un avanzado nivel de desarrollo pero que una capacidad/inteligencia combinadas con el fenómeno de la sobreexcitabilidad (OE) son un pronóstico de un potencial nivel superior de desarrollo.

Es importante enfatizar que no todos los superdotados tienen OE. Sin embargo, se encuentra mucha más gente con OE en la población superdotada que en la media de la población.

## **SOBREXCITABILIDADES (OVEREXCITABILITIES)**

Las sobreexcitabilidades son intensidades innatas que indican una alta capacidad de respuesta a los estímulos. Se encuentran en un grado superlativo en los sujetos altamente creativos y en los superdotados y se expresan en una mayor sensibilidad, conciencia e intensidad, y representan una notable diferencia en el marco de la vida y la calidad de las experiencias de estos individuos.

Dabrowski identificó cinco áreas de intensidad: Psicomotor, Sensual, Intelectual, Imaginativa, y Emocional. Una persona puede poseer una o más de éstas. "Aquel que manifiesta varias formas de OE, ve la realidad de una manera diferente, más fuerte y desde más puntos de vista" (Dabrowski, 1972, p. 7). Experimentar el mundo de este modo sin igual lleva consigo grandes alegrías y a menudo grandes frustraciones.

Los placeres y la parte positiva de ser sobreexcitable son de enhorabuena. Toda frustración o parte negativa asociada puede ser sobrellevada positivamente y usada para ayudar al crecimiento del niño.

A continuación se describen las cinco OEs. Después de cada descripción de cada una de ellas, se muestran varios ejemplos de estrategias que representan una fracción de las posibles soluciones a los problemas que pueden concernir a los individuos con OE o aquellos que tienen que trabajar o vivir con ellos.

Esto puede servir como un trampolín para el debate acerca de estrategias adicionales o intervenciones que pueden ayudar a mejorar la vida de la gente sobreexcitable.

### **1. OE PSICOMOTORA**

La OE psicomotora es una elevada excitabilidad del sistema neuromuscular. Esta intensidad psicomotor incluye una "capacidad para ser activo y enérgico" (Piechowski, 1991, p. 287), amar el movimiento per sé, derroche de energía mostrada por habla rápida, ávido entusiasmo, actividad física intensa y necesidad de acción (Dabrowski & Piechowski, 1977; Piechowski, 1979, 1991). Cuando se sienten emocionalmente tensos, puede que hablen compulsivamente, actúen impulsivamente, se comporten mal y sobreactúen, muestren hábitos nerviosos, se sobre-esfuercen (tendiendo hacia ser "maniacos" del trabajo), se vuelvan convulsivamente organizados o muy competitivos.

Obtienen una gran satisfacción de su ilimitado entusiasmo (y actividad) físico y verbal, pero otros pueden ver esto como cargante. En casa y en el colegio, estos niños parece que no pueden estarse quietos. Hablan constantemente. Los adultos y sus compañeros les entran ganas de decirles ¡siéntate de una vez y cállate!. El niño con OE psicomotor corre el peligro de ser mal diagnosticado por un Desorden de Déficit de Atención Hiperactivo (ADHD).

### **2. OE SENSITIVA**

La OE sensitiva se expresa como una experiencia exacerbada de deleite o desagrado a través de los sentidos: la vista, el gusto, el tacto, el olfato y el oído (Dabrowski & Piechowski, 1977; Piechowski, 1979, 1991). Aquellos con OE sensitiva, obtienen una experiencia mucho más expansiva de sus sentidos que una persona normal. Tienen una mayor y más temprana percepción de los placeres estéticos, tales como la música, el lenguaje, el arte, así como obtienen un deleite ilimitado de los gustos, olores, texturas, sonidos y vistas. Pero también, gracias a esta sensibilidad exacerbada, pueden llegar a sentirse sobre estimulados o incómodos con algunos estímulos. Cuando están emocionalmente tensos, algunos individuos con esta OE pueden llegar a comer demasiado, comprar compulsivamente, o querer ser el centro de atención (Dabrowski & Piechowski, 1977; Piechowski, 1979, 1991). Otros llegan a retraerse de cualquier tipo de estímulo. Los niños con OE sensitive pueden encontrar las etiquetas de la ropa, el ruido de la clase o los olores de la cafetería como algo tan perturbador que los deberes del cole pasan a un segundo nivel. Estos niños también pueden llegar a estar tan absorbidos por su amor hacia una particular pieza de arte o de música que el mundo exterior deja de existir para ellos.

### **3. OE INTELECTUAL**

La OE intelectual se refleja en una marcada necesidad de buscar el entendimiento y la verdad, de adquirir conocimientos, analizar y sintetizar (Dabrowski & Piechowski, 1977; Piechowski, 1979, 1991). Los dotados con OE intelectual tienen mentes increíblemente activas. Son intensamente curiosos, frecuentemente ávidos lectores y normalmente muy observadores. Son capaces de concentrarse, esforzarse intelectualmente en tiempos prolongados y son tenaces en la resolución de los problemas que ellos elijan. Otras características pueden incluir una planificación metódica y tener una marcada recopilación de detalles visuales. La gente con OE intelectual frecuentemente ama la teoría, pensar acerca de pensar y el razonamiento

moral. Este focus en el razonamiento moral a menudo se traduce en una gran preocupación por los asuntos morales y de justicia. También les hace bastante independientes de pensamiento y pueden llegar a parecer críticos e impacientes con otros que no les siguen el ritmo. O pueden también entusiasmarse tanto con una idea que interrumpen en momentos inapropiados a su interlocutor.

#### **4. OE IMAGINATIVA**

Esta OE refleja un gran peso de la imaginación con respecto a la asociación de imágenes e impresiones, uso frecuente de metáforas, facilidad para inventar, fantasía, visualización al detalle y sueños muy elaborados (Dabrowski & Piechowski, 1977; Piechowski, 1979, 1991). A menudo, los niños con esta OE mezclan la verdad con la ficción y se crean sus propios mundos privados con compañeros imaginarios para escapar del aburrimiento. Les resulta difícil estar atentos en clase cuando la creatividad y la imaginación son secundarias respecto a una educación rígida. Estriben historias y dibujan en vez de estar a lo que tienen que estar en clase. También pueden tener dificultades en terminar las tareas sin entre tanto, alguna idea increíble se les viene a la cabeza y les lleva a una tangente imaginaria.

#### **5. OE EMOCIONAL**

La OE emocional es la primera que los padres suelen notar. Se refleja en sentimientos muy intensos y realzados, complejas emociones extremas, identificación con los sentimientos ajenos y una expresión fuertemente afectiva (Piechowski, 1991). Otras manifestaciones pueden incluir respuestas físicas como Dolores de estómago y rubor o preocupación por la muerte y la depresión (Piechowski, 1979). La gente con EO emocional tiene una marcada capacidad por las relaciones profundas; muestran fuertes conexiones con la gente, algunos lugares y con las cosas (Dabrowski & Piechowski, 1977). Tienen compasión, empatía y mucha sensibilidad en las relaciones. Son conscientes con una gran precisión de cuáles son sus sentimientos, o de cómo van cambiando y creciendo, y a menudo llevan a cabo diálogos internos y practican la autocrítica (Piechowski, 1979, 1991). A los niños con OE se les acusa frecuentemente de “sobrerreaccionar” a las situaciones. Su compasión y preocupación por los otros, su focus en las relaciones personales y la intensidad de sus sentimientos puede llegar a interferir en sus tareas cotidianas

#### *References*

- Dabrowski, K. (1972). Psychoneurosis is not an illness. London: Gryf. (Out of print)
- Dabrowski, K & Piechowski, M.M. (1977). Theory of levels of emotional development (Vols.1 & 2). Oceanside, NY: Dabor Science. (Out of print)
- Faber, A. & Mazlish, E. (1980). How to talk so kids will listen, and listen so kids will talk. New York: Avon.