

QUE TUS RAYAS NO TE RAYEN

UNA GUÍA PARA ENTENDER LAS ALTAS
CAPACIDADES



@SERENDIPIADECEBRA

Bienvenidx a “**que tus rayas no te rayen**”.

Aquí encontrarás información sobre las **Altas Capacidades Intelectuales (ACI)**, más específicamente en adultos. El objetivo es doble: aportar información a las personas que sospechan tener o tienen altas capacidades y sensibilizar a la población general sobre las ACI.

En esta guía se usan indistintamente “altas capacidades” y “superdotación”, aunque existan teorías que distinguen los dos términos. Personalmente prefiero usar lo primero, ya que tiene menos connotaciones que “superdotación”.

Está dividida en 4 partes:

- 1) ¿Es importante saber si tengo altas capacidades?
- 2) ¿Qué define las altas capacidades?
- 3) ¿Qué caracteriza a las personas con altas capacidades?
- 4) ¿Cuáles son las problemáticas a las que se enfrentan las personas con altas capacidades?

Si te preguntas por qué le he dado este título a la guía, es en referencia a la metáfora de la **cebra**, que se suele asociar a las personas con altas capacidades. Así, son personas que destacan en una manada de caballos por sus rayas que, no obstante, les ayudan a **camuflarse**.

¡Buena lectura y no dudes en compartir esta guía con tus amiguis y familiares!

¿Es importante saber si tengo altas capacidades?

Muchas personas llegan a la edad adulta **sin saber** que tienen altas capacidades. Estas se suelen descubrir cuando hay un problema de salud mental (depresión, ansiedad, otros trastornos) o cuando la persona no está a gusto con su vida, su trabajo, su “yo interior” y empieza a buscar respuestas.

Una persona adulta con ACI no identificadas **se puede sentir más tonta que los demás**, ya que tiene un funcionamiento cognitivo peculiar que hace que en muchas situaciones se sienta fuera de lugar. Puede llegar a la conclusión de que le “falta un tornillo” o de que algo falló en su desarrollo. En este caso, la persona tendrá una autoestima muy dañada y necesitará tiempo y acompañamiento para volver a creer en sí misma.

Obviamente no siempre es el caso: muchas personas pasan por la vida sin saber nunca que tienen altas capacidades. Y es que **no es ni una enfermedad ni un problema** en sí, es simplemente un funcionamiento diferente. **Tampoco tiene por qué ser un don** que hay que aprovechar a toda costa.

Si has llegado hasta aquí, quizá sea porque las “casualidades” de la vida te llevaron a descubrir las ACI y a investigar un poco más sobre el tema. Quizá sea porque tú mismx te preguntas si eres una persona con ACI.

Al mismo tiempo que te haces esa pregunta, es muy probable que una pequeña voz en tu cabeza te diga “*deja de decir tonterías, ¡cómo vas a tener altas capacidades!*” Son los **primeros murmullos**, cuando de repente hay una hipótesis que podría dar explicaciones a muchísimas cosas que has vivido y te permitiría entender tu vida desde un prisma totalmente distinto.

Realmente, cuando una persona es adulta, saber si tiene o no ACI con (casi) certeza, es decir, haciendo una evaluación cognitiva completa con algún profesional, **no es imprescindible**. Es altamente recomendable para **peques** ya que muchas veces la escuela no quiere reconocer los hechos o darles la atención necesaria (¡que es un derecho marcado

en la ley!)

Lo que suele pasar es que la persona, después de haber descubierto esta “posibilidad” y tras una intensa lucha con su voz interior que le dice que se equivoca, **necesita saber más sobre ella misma**. Se puede llegar incluso a convertir en una obsesión, una necesidad que a la vez la puede paralizar totalmente. *¿Y si no es esto? ¿Y si me dicen que no? ¿Y si me dicen que sí lo soy, pero se equivocan?*

Si has llegado a esta fase, es recomendable hacer primero **un trabajo de indagación personal**, sólo o acompañadx, porque de tus expectativas van a depender muchas cosas.

- ¿Para qué quieres saberlo?
- ¿Qué va a cambiar en tu vida?
- ¿Qué pasa si te dicen que sí?
- ¿Qué pasa si te dicen que no?

Realmente saberlo puede permitir **descartar otras cosas**. Es frecuente que las personas con altas capacidades hayan recibido diagnósticos erróneos de trastornos mentales como la bipolaridad, el trastorno borderline o incluso la esquizofrenia. Se puede tener altas capacidades y un diagnóstico de trastorno mental, por supuesto (las ACI no ofrecen protección para la salud mental); pero si la persona ha recibido un diagnóstico que nunca le encajó, quizá merece la pena consultar a algún profesional especializadx en ACI para hacer un diagnóstico diferencial y valorar si realmente tiene un problema de salud mental.

Ojo también, porque es frecuente que las ACI tapen otra neurodivergencia (autismo, TDAH, cuadro “dis” – dislexia, discalculia, dispraxia, disortografía; desorden de procesamiento sensorial, etc.). Hablamos entonces de **doble o múltiple excepcionalidad**.

Aunque la persona no haya recibido anteriormente ningún diagnóstico, el momento de “saber que es eso” suele ser de gran alivio ya que la identificación de ACI proporciona una explicación a las vivencias personales. La valoración cognitiva, si está bien hecha, le permite además descubrir el funcionamiento de su mente y entenderlo mucho mejor. También proporciona una sensación de legitimidad: cuando otra persona le diga “tú eres un poco rara” o “no eres muy normal”, la persona lo vivirá de una forma muy distinta sabiendo

el porqué de sus peculiaridades y no le afectará emocionalmente de la misma manera.

Así, puede ser muy útil saberlo para mejorar la autoestima y reconciliarse con unx mismx. Ahora, hay psicólogxs que consideran que, sin test, no se puede saber si se tienen altas capacidades. Eso es porque estxs profesionales siguen pensando que las ACI equivalen a tener un Cociente Intelectual (CI) superior a 130. Vamos a ver que no es tan sencillo...

¿Qué define las altas capacidades?

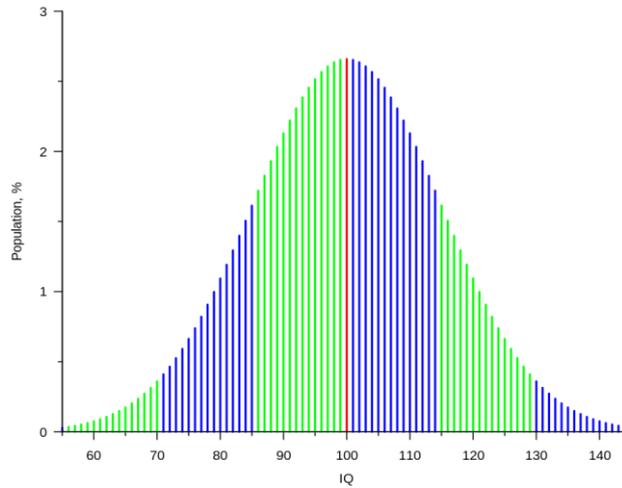
Se suele decir que la OMS considera que una persona tiene altas capacidades cuando su CI es superior a 130... personalmente, por mucho que busque en la web oficial de la OMS, no veo ninguna información sobre altas capacidades. Además, el CI se puede calcular con varias pruebas que tienen unas desviaciones típicas diferentes. Eso significa que, si una persona saca un 150 en las escalas de Wechsler, se corresponde con un 180 en la escala de Cattell, con lo cual es imprescindible **saber cuál es la escala de referencia usada**. Normalmente se suelen usar las escalas de Wechsler. Existen varias versiones:

- Una para **adultos** (la WAIS, en su 4ª versión – 2012) que mide cuatro áreas cognitivas (**la comprensión verbal, el razonamiento perceptivo, la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento**). A partir de 16 años. La 5ª versión está prevista para 2024.
- Una para **niños y adolescentes** (el WISC, en su 5ª versión - 2015) que mide cinco áreas cognitivas (la comprensión verbal, visoespacial, el razonamiento fluido, la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento). A partir de 6 años.
- Una para **niños de infantil** (el WPPSI, en su 4ª versión – 2014) que mide varias cosas en función de la edad. Hasta los 3 años y 11 meses, se miden tres índices primarios (comprensión verbal, visoespacial y memoria de trabajo – también se pueden medir índices complementarios). De 4 años a 7 años y 7 meses, se obtienen cinco índices primarios (las de antes más el razonamiento fluido y la velocidad de procesamiento). A partir de 2 años y 6 meses.

Aunque se pueda medir la inteligencia a partir de los 2 años y medio, no significa que sea algo fijo que no varíe más a lo largo de la vida. La inteligencia, dependiendo de si la potenciamos o no, podrá variar a lo largo del ciclo vital de la persona.

El cociente intelectual global refleja una información sobre **dónde se encuentra la persona en relación con los demás**. Es como medir la temperatura: da una información puntual y específica, ya que se mide la **inteligencia académica**. De ahí que el CI sea un buen predictor del **rendimiento escolar**: ¡fue diseñado para eso!

La distribución de la inteligencia es una curva en forma de U invertida:



Como se puede observar, el valor de 130 **es puramente arbitrario**: nos situamos a dos desviaciones típicas de la media de 100. En esta curva, la desviación típica es de 15. Esto significa que alrededor del 68% de la población se sitúa entre 85 y 115 de CI, y el 95% se encuentra entre 70 y 130 de CI.

Realmente cuando hablamos de CI, no usamos las puntuaciones sino algo que se llama “**percentil**”. Si en el informe pone percentil 98, esto significa que el 98% de la población saca una puntuación inferior a la que sacó la persona, por tanto, formará parte del 2% de personas que sacan esta puntuación. Cuanto más alto es el percentil, más extrema es la puntuación ya que muy pocas personas se sacan más.

El problema de calcular el CI global es que no nos aporta mucha información. De hecho, si el-la profesional realiza correctamente la prueba de inteligencia, tendrá que valorar cada área y redactar un informe detallado con toda la información que sacó de la prueba (no todo es el resultado del test sino también **la forma en la que la persona resuelve las pruebas**).

Aquí puede haber dos posibilidades: la persona tiene un **CI homogéneo**, es decir, más o menos las mismas puntuaciones en cada índice del test y entonces se puede calcular el CI global, que en este caso representa bien su funcionamiento; o la persona tiene un **CI heterogéneo**.

Un perfil heterogéneo es más complejo: por ejemplo, el individuo tiene varias puntuaciones similares alrededor de 120 y en un índice concreto saca un 145. Se puede calcular la media, pero no tiene mucho sentido. Esto es lo interesante de las pruebas cognitivas: se puede detectar si **hay áreas específicas de talento** y si el perfil es más complejo (las características y las necesidades serán diferentes de las de un perfil homogéneo). Pero a veces, en estos casos, haciendo la media se llega a 125 de CI y, si el-la profesional se basa SOLO en el CI como criterio de ACI, la persona vuelve a casa pensando que no tiene altas capacidades y que ha hecho el ridículo – ¡cuando a lo mejor tiene un perfil heterogéneo! Si ese es tu caso, ten en cuenta que los perfiles heterogéneos **son más frecuentes en la doble o múltiple excepcionalidad**.

Las puntuaciones dependen mucho de quién administra la prueba y del estado de ánimo de la persona; si está muy nerviosa, es probable que saque una puntuación mucho menor. Si presenta otras condiciones neurodivergentes o retos de salud mental, entonces también va a tener un impacto en el resultado.

El test de CI debe ser **una de las pruebas** (ya que de momento no tenemos las herramientas para medir la inteligencia de otra forma, con resonancia magnética, por ejemplo, aunque se empiezan a ver cosas a nivel de genética) pero **NO la única**. Es importante conocer la historia del individuo, su personalidad, sus dificultades... También es recomendable **evaluar la creatividad** (pensamiento divergente), la **autoestima**, la **motivación, la personalidad y hacer un anamnesis**, así como evaluar cualquier otra área que pueda ser de interés. **Es una valoración global** del funcionamiento lo que va a poder aportar información valiosa, y no una simple puntuación que sólo sitúa a alguien en relación con otros. El acercamiento cualitativo también tiene su importancia, ya que permite observar características frecuentemente encontradas en personas con ACI, lo que puede guiar la identificación.

¿Qué caracteriza a las personas con altas capacidades?

Las personas con altas capacidades constituyen **un grupo muy heterogéneo**. Las características serán distintas en función de su perfil (*homogéneo/heterogéneo, con doble o múltiple excepcionalidad, con trauma o no, con otros retos de salud mental o no* y por supuesto de la personalidad de cada unx. Una persona con un CI de 130 homogéneo podrá no parecerse en nada a una persona con un CI de 145 con perfil heterogéneo. Y si le sumamos las otras excepciones posibles (alta sensibilidad, autismo, TDAH, dificultades de aprendizaje...) tenemos una variedad inmensa.

Aun así, vamos a recopilar aquí algunas características que suelen estar presentes en las personas con ACI:

- A nivel cognitivo, observamos un **pensamiento veloz, intenso, profundo e imparable**: la persona es capaz de **conectar ideas** muy rápidamente y de manera innovadora (creatividad). Esto hace que muchas veces dé la sensación de que **salta de un tema a otro**, sin que aparentemente haya mucha relación entre los temas (lo que puede dar lugar a un diagnóstico erróneo de esquizofrenia, por ejemplo). Realmente hay una relación, ¡pero que los demás no ven! Y si le preguntamos el camino que le ha llevado hasta este nuevo tema, puede que no sea capaz de contestar. Ha sido casi instantáneo y ni siquiera se ha dado cuenta... Esto da problemas en la escuela: los alumnos con ACI llegan a la respuesta en una fracción de segundo, pero **no son capaces de explicar su razonamiento fulgurante**. Esta característica tiene que ver con el funcionamiento cerebral: **una mayor conectividad y rapidez de conducción** de la información se concreta en un razonamiento rápido y también un discurso acelerado. De hecho, puede que las palabras no salgan lo suficientemente rápido como para seguir el pensamiento y que la persona se frustre, aún más escribiendo (y menos mal que tenemos ordenadores). Les niños con altas capacidades pueden empezar a rechazar su cuerpo, que es un vehículo demasiado lento para su pensamiento y la mano torpe que no consigue escribir bien (sobre todo cuando hay una fuerte **disincronía** – *distancia entre la edad real y la edad mental que crea una fractura*). *Ojo, esta característica no siempre está presente, sobre todo si hay otra condición neurodivergente que puede dar lugar justamente a una velocidad de procesamiento de la información más baja.*

- Son personas capaces de **resolver problemas** con rapidez y de una forma inesperada, aprenden con un **ritmo mayor** (lo que hace que se aburran en clase o en el trabajo), suelen ser autodidactas para el aprendizaje y tienen muy buena memoria (para las cosas que les interesan). Comprenden en unos segundos lo que otros tardan minutos en pillar, es como si cogiesen al vuelo la información y todo cobrase sentido en un momento. La **sed de aprendizaje**, reflejo de una alta sobreexcitabilidad intelectual, es quizá la característica que casi siempre está presente.

- A nivel de lenguaje, pueden desarrollar un lenguaje y vocabulario más amplio a una edad más temprana de lo habitual, además de que muchxs pueden aprender a leer soles. Tienen un **vocabulario muy rico** y, de peque, devoran libros, sobre todo los que tratan de sus temas de interés. También tienen mucha capacidad de **abstracción** y se pueden perder en sus pensamientos y cuestiones metafísicas o filosóficas. **No se quedan en la superficie**, lo que da lugar a problemáticas sociales y de comunicación a veces (aburrimiento en conversaciones de ascensor y tendencia a querer profundizar). De peque, suelen ser **niñes “preguntones”**: bombardean a los adultos de preguntas de todo tipo, lo que puede resultar muy cansino a veces y suscitar rechazo o incluso castigo. De hecho, esto no suele cambiar de mayor. El **pensamiento profundo y analítico** que deja con la boca abierta a las personas adultas es de lo que más sorprende cuando son chiquitines. De adultos ya no quedan tan bien este tipo de reflexiones profundas ya que pueden ser interpretadas por les demás como soberbia o chulería, incluso narcisismo y ganas de quedar por encima (que suele ser más bien lo contrario en las personas ACI, aunque ser narcisista y tener ACI no son dos cosas incompatibles – solo hay que ver los perfiles de personas psicópatas).

- Tienen mucha **curiosidad intelectual**, otro aspecto que está casi siempre presente; y suelen ser personas muy abiertas con una gran **diversidad de intereses**: les encanta descubrir, aprender, indagar. Son investigadores innates. Es una necesidad para ellos: tienen que saber, no se pueden quedar con la duda. El **hiperfoco** es habitual: pueden mantener una atención sostenida durante mucho tiempo cuando el tema les absorbe, y en general tienen buenas habilidades de concentración, excepto cuando se aburren.

- Tienen una **motivación** que puede mover montañas si el tema les interesa, con una **perseverancia** digna de mencionar (a veces se ve como cabezonería). Ahora, si el tema no les interesa en absoluto, va a ser imposible captar su atención y hacer que se pongan manos a la obra. En clase se nota mucho y es frecuente que se niegue a hacer los

deberes o las actividades por falta de interés. ¿Para qué va a perder su tiempo haciendo esto si hay miles de cosas por hacer mucho más interesantes?

- Pueden ser **líderes** innatos, con facilidades para manejar un equipo y para lidiar con las personas. También pueden tener un sentido del humor inusual, con bromas perspicaces y juegan mucho con el lenguaje. En el trabajo en grupo, les puede costar ser seguidores: suelen preferir dirigir el trabajo porque tienen una visión clara (y muchas veces acertada) de lo que hay que hacer, son proactivos, anticipan todas las posibilidades y suelen adoptar una **perspectiva global**.

- Pueden ser muy **perfeccionistas**. Hay un perfeccionismo insano y otro más sano, con lo cual no tiene por qué ser un defecto. Suelen tener una alta exigencia hacia sí mismos y hacia los demás. No les gusta perder ni fracasar, aunque es posible que tampoco les guste destacar. Es una gran paradoja para esas personas: quieren hacer las cosas de manera perfecta, no tienen derecho al error, lo que les puede llevar a **procrastinar** dejando todo para el último momento, aumentando así sus probabilidades de fracasar (pero teniendo una excusa ya hecha por si esto ocurre: “*es que no he trabajado lo suficiente*”). Así protegen su autoestima, pero al mismo tiempo se autosabotean al limitarse e impiden el desarrollo de sus talentos.

- Suelen ser **idealistas**, con valores muy marcados como la **justicia**, la equidad, la **honestidad** y el respeto. Les cuestan las cosas convencionales, las normas sin sentido, la autoridad y las reglas impuestas sobre todo cuando no tienen lógica. Pueden mostrarse impacientes con las cosas, con la lentitud de la gente, sobre todo a nivel profesional. Ahora, también hay personas con ACI que manipulan y que tienen pocos valores.

- Son personas que suelen tener **muchísima imaginación** y una **gran creatividad** (de hecho, varias teorías sobre las altas capacidades incluyen a la creatividad dentro de los criterios para identificar las altas capacidades). Pero cuidado con este rasgo: la imaginación y la creatividad pueden verse muy enmascaradas después de 15 años en la escuela. El **pensamiento divergente** es característico (pensar “*fuera de la caja*”, encontrar nuevas soluciones a los problemas). Se habla a veces de pensamiento en “arborescencia” para describir un pensamiento que tiene **muchas ramificaciones** y que brota hacia varias direcciones, pero esto es más una metáfora que una realidad medible.

- A veces tienen **hipersensibilidades sensoriales**. Así, podemos ver sensibilidad en la piel (las etiquetas de la ropa que pican y que hay que quitar), sensibilidad a la luz, a los olores y ruidos fuertes... También puede darse el caso de una **alta sensibilidad emocional**, con una empatía muy desarrollada, una capacidad para captar el ambiente, las emociones de otras personas y una sensibilidad a flor de piel. Ahora, no siempre se da el caso: tener altas capacidades no significa tener obligatoriamente alta sensibilidad y viceversa. Además, si hay peculiaridades sensoriales, tenemos que chequear una posible doble excepcionalidad.

- También es posible el **fracaso escolar**. A veces leemos datos como que más de la mitad de lxs estudiantes con ACI fracasan en la escuela, pero el porcentaje no es tan alto. Además, si las necesidades educativas del alumnado con ACI estuvieran bien atendidas, el porcentaje sería mucho menor; por eso es importante sensibilizar a la población y al mundo educativo sobre las ACI. Hay que sumar también el **aburrimiento**, muy frecuente en la escuela, la falta de estimulación, **las dificultades para encajar** (sensación de ser extraterrestre) y encontrar su lugar en el grupo de pares que, muchas veces, no tienen para nada los mismos intereses, además de las dificultades que se añaden si la persona pertenece a una minoría sociocultural o tiene doble excepcionalidad. Son factores que, si no se tienen en cuenta, pueden llevar a la persona a abandonar sus estudios.

- La **disincronía**, concepto utilizado por Jean-Charles Terrassier, es muy frecuente en las ACI: un desarrollo cognitivo mucho más rápido de lo habitual, pero un desarrollo emocional y motor dentro de lo normal. Esto crea una discrepancia a veces muy grande entre lo que la persona es capaz de hacer a nivel cognitivo y su manera de acompañar las emociones o de moverse. Así, es frecuente que un niño con ACI se frustre porque su cuerpo va demasiado lento, o pegue unos berrinches (que en realidad son **colapsos**) porque no es capaz de manejar sus emociones y nota que pierde el control. Se sigue observando esa disincronía **en la adultez a nivel social**, con una fractura más o menos marcada con los pares, aunque en general existan buenas habilidades sociocomunicativas; lo complicado es encontrar a personas con intereses en común.

Como bien he dicho antes, son generalidades. Pero si te reconoces en este perfil y tienes dudas, es recomendable hacer una valoración (bien integral para explorar tu funcionamiento, bien cognitiva si es importante para ti tener esa información).

¿Cuáles son las problemáticas a las que se enfrentan las personas con altas capacidades?

Para que esta guía siga siendo breve y práctica, no vamos a explorar todas las problemáticas posibles, pero sí las más importantes.

La multipotencialidad

A nivel profesional, la **multipotencialidad** puede dar lugar a ciertas dificultades. No tener un “*true calling*”, una vocación precisa a nivel profesional y más bien interesarse por cosas muy variadas... Se ve muchas veces como algo negativo. Realmente, un perfil multipotencial **puede aportar mucho a una empresa**, aunque en un primer momento no lo vean. La persona multipotencial es muy **polivalente**, aprende con rapidez, conecta las ideas, tiene una visión más general y puede dirigir un equipo. De hecho, en el futuro se necesitarán más personas polivalentes, con capacidad para adaptarse rápidamente a los cambios. Si eres multipotencial, **no tienes por qué dedicarte a una sola cosa**. ¡Hay muchas maneras de combinar varias vías profesionales para que estés a gusto y puedas seguir desarrollándote!

Las crisis existenciales

Cuando unx piensa todo el rato, a la velocidad de la luz y encima profundiza mucho en todo, hay un momento en el que llegan las **dudas existenciales** (y este momento suele llegar muy pronto, en niños muy jóvenes). Esto da lugar a crisis existenciales en las que la persona duda de todo, del sentido de la vida en general y hasta de la propia existencia del Universo. Según **Dabrowski** y **su teoría de la desintegración positiva**, son crisis por las que hay que pasar para poder desarrollarse, aunque no sean nada agradables. Este momento en el que todo se derrumba y la persona cae en un pozo sin fin es una vivencia muy intensa que puede llegar a ser muy dolorosa. Pero las personas con ACI también tienen **mucha resiliencia** y vuelven a levantarse después de la caída, encajando mejor sus piezas, con nuevos propósitos y objetivos en la mente. Por supuesto, pedir ayuda puede ser imprescindible en esos momentos en los que se toca fondo, aunque a los individuos con ACI no les suele gustar pedir ayuda. Unx profesional no resolverá la situación, no es su papel, pero tener una mano que nos guíe hacia la salida alivia mucho.

Las relaciones

Entre disincronías, intereses muy diferentes, estereotipos, juicios de los demás que nos pueden considerar como rarxs, pedantes o arrogantes y los propios juicios sobre unx mismx, hay que aprender a saltar muchos obstáculos para poder desarrollar una vida social sana. Algunas personas con ACI tienen muchísimas habilidades comunicativas y no tendrán ningún problema en esta parte. Pero otras tendrán más dificultades, sobre todo si tienen doble excepcionalidad. Las relaciones de pareja también pueden ser más complejas, así como las relaciones laborales. Esto puede llevar a **sentimientos de soledad**, que puede pesar mucho sobre la persona ACI, sobre todo si ha sufrido **rechazo o acoso**. Ahí también, pedir ayuda puede ser necesario para volver a confiar en unx-mismx y mejorar la autoestima.

La procrastinación y el perfeccionismo

No siempre se da el caso, pero sí que es bastante habitual ver a una persona ACI que busca siempre la perfección. Entra en el bucle paradójico de “*si lo hago bien, voy a sobresalir*” y al mismo tiempo “*si lo hago mal, van a pensar que soy estúpidx*”. Lxs que estén acostumbrades a no destacar y a tapar sus capacidades para poder encajar e integrarse en los grupos (**masking**) tendrán miedo al éxito y a sobresalir, con lo cual se **autosabotearán** para no tener que enfrentarse a sus propios logros. Se quedarán con esta visión de “*no soy capaz*” para evitar enfrentarse a algo de lo que siempre han huido: **ser el centro de atención**.

Por otro lado, están lxs que tienen miedo a fracasar, porque fracasar significa no estar a la altura de las expectativas de lxs demás y de las suyas propias – y no estar a la altura significa **decepcionar**. Las personas con ACI que no quieren decepcionar a nadie van a usar dos estrategias:

- Trabajar como si no hubiera mañana, para no sentirse culpables si no consiguen sus objetivos, **llegando al burn out** porque dejan de cuidarse por completo.
- **Procrastinar** y dejar todo para mañana, lo que puede parecer paradójico ya que es probable que no se consiga el objetivo, pero en este caso la persona puede justificarse con el hecho de que no ha hecho suficiente, no se ha esforzado, y esto protege su autoestima al no relacionarlo con su propia capacidad.

También es posible que la persona quiera demostrar a lxs demás que es humana,

que puede fallar y que no es perfecta (pueden ser momentos de rebeldía intensos en la adolescencia, pero también en la vida adulta). Así, el autosabotaje puede ocurrir para decir a los demás que están equivocados.

Además, son personas que tienden a sufrir del **síndrome del impostor** que hace que por mucho que la persona consiga sus objetivos, no se va a sentir merecedora de su logro pues lo atribuye más bien a la suerte. Así, estará convencida de que en algún momento los demás van a descubrir que es un fraude.

En todos casos, es un bucle del que es difícil salir sin ayuda.

La desconexión

Las personas con ACI **viven en su mente** y pueden quedarse allí olvidándose por completo de que tienen un **cuerpo**, unas emociones y necesidades de las que hay que cuidar. Estar siempre en el análisis constante de todo hace que la persona no esté nunca en el presente, y esto no es sano a nivel emocional. Puede crear tensiones, bloqueos emocionales, somatizaciones... El cuerpo se manifiesta para que la persona vuelva a hacerle caso, pero cuesta parar esta mente que nos controla más de lo que la controlamos a ella. Las prácticas que permiten estar en el presente y volver a poner el foco de atención en su cuerpo y sus emociones son altamente recomendables para las personas con ACI, para evitar quedarse encarcelado en su propia mente.

Conclusión

Tener altas capacidades no es una enfermedad ni tampoco una maldición. ¿Un don? Algunas características lo son, pero no nos vamos a mentir: muchas veces nos gustaría tener un coco más cerca de la media de la curva de la inteligencia para tener una vida sin tantas preocupaciones.

Pero ¿sabes qué? **También puedes tener una vida totalmente sana, agradable y que te llene, teniendo altas capacidades.** Es un trabajo personal, pero merece la pena.

No por tener altas capacidades tienes que hacer algo con ellas obligatoriamente. Está muy bien desarrollar tus talentos y mejorar tu rendimiento, pero sólo si tienes afán de hacerlo, no porque te sientas obligada.

Recuerda que hay miles de técnicas para mejorar tu vida cotidiana y que el hecho de conocerte mejor y de entender tu funcionamiento es el primer paso (y el más importante) para mejorar tu vida.

Espero haberte ayudado a entender lo que son y no son las altas capacidades, y si tienes cualquier duda, me puedes contactar a través de mi página web www.serendipiadecebra.com o en las redes sociales [@serendipiadecebra](https://www.instagram.com/serendipiadecebra).



ADELINE MAGNON