



LA DOBLE EXCEPCIONALIDAD

Una guía para entenderla



Adeline MAGNON



644 570 628



@serendipiadecebra

serendipiadecebra.com

INTRODUCCIÓN

La doble excepcionalidad es un concepto reciente y todavía ambiguo. **¿Qué se considera doble excepcionalidad? ¿Cuáles son las particularidades de las personas doblemente excepcionales? ¿Cuáles son los distintos perfiles generales y los subtipos? ¿Cómo atender a sus necesidades?**

En esta pequeña guía, intentaremos aportar pistas de reflexión para contestar a esas preguntas tan necesarias. El objetivo es poder aportar información y una perspectiva basada en la neurodiversidad, tanto a padres, madres, educadores, familiares como a, por supuesto, las personas 2e. Esperemos que esta guía tenga versiones 2.0 y más, a medida que vayamos recopilando información y avanzando en la investigación. Así que no dudes en consultar de vez en cuando la web www.serendipiadecebra.com para ver si hay novedades 😊

ÍNDICE

Introducción.....	1
¿Qué es la doble excepcionalidad?.....	2
¿Cuáles son las características de los perfiles de doble excepcionalidad?.....	4
¿Cuáles son los distintos subtipos de doble excepcionalidad?.....	10
AACC + TEA.....	10
AACC + TDAH.....	11
AACC + DIS.....	14
¿Cómo atender a las necesidades de las personas doblemente excepcionales?.....	15
Conclusión.....	19
Bibliografía.....	20

¿QUÉ ES LA DOBLE EXCEPCIONALIDAD?

Una persona doblemente excepcional tiene a la vez altas capacidades intelectuales y otra condición del neurodesarrollo.

La primera “excepcionalidad” de nuestra persona 2e es el hecho de tener **altas capacidades intelectuales**. Ahí también la definición de lo que son las AACCC puede ser ambigua, puesto que no hay un consenso real a nivel de expertos. El criterio más extendido, pero también muy criticado desde hace unas décadas es el **CI superior a 130**. Este criterio no está basado en ningún argumento, es una mera decisión estadística: por la propia distribución de la curva de repartición de la inteligencia en la población general, que sigue una curva normal, un CI de 130 corresponde a dos desviaciones típicas, lo que hace que solo un 2,3% de la población tendrá un CI superior a esta cifra. Las teorías más actuales tienen en cuenta **otros criterios** que van más allá de un simple número, como por ejemplo la **creatividad, la motivación, la personalidad**. En España se distingue entre talento simple, talento complejo, altas capacidades y superdotación – distinción que puede ser muy interesante si deja flexibilidad a la hora de atender a las necesidades educativas y socioemocionales de esas personas atípicas.

En todo caso, un mero test de Weschler no dice mucho si no se completa por una **entrevista detallada**, otras pruebas y un informe detallado del funcionamiento de la persona. Porque claro, un CI de 140, por coger un ejemplo, puede esconder perfiles muy distintos.

Un CI de 140 puede esconder un perfil homogéneo, con capacidades cognitivas bastante igualadas, o un perfil heterogéneo, con capacidades extremas en una o dos áreas, y capacidades menores en las otras. El perfil heterogéneo es más frecuente en la doble excepcionalidad y en perfiles con mayor desregulación emocional.

Es importante recordar también que “altas capacidades” **no rima con “alto rendimiento”**. Se pueden tener altas capacidades y llegar al fracaso escolar, por varios motivos que suelen tener que ver con la adaptación del sistema escolar a las necesidades del alumnado, el apoyo familiar, el entorno, la motivación...

Una persona superdotada no tiene por qué ser ningún genio, ni saber hacer cálculos mentales impresionantes, ni tener una memoria sin fallos. Todos los estereotipos que rodean las AACCC hacen mucho daño, más aún a las personas 2e, puesto que muchas veces “no se ven” las AACCC por las otras dificultades concomitantes que tienen.

La segunda excepcionalidad es una condición del neurodesarrollo, que puede incluir:

- **Espectro Autista**
- **TDAH**
- **Dificultades de aprendizaje** (las “dis” – dislexia, discalculia, disortografía, dispraxia...)

En ciertas definiciones también se incluyen discapacidades físicas y/o trastornos de salud mental como depresión, ansiedad, etc. Cabe la posibilidad de tener perfiles mixtos con AACCC + TEA + TDAH, por ejemplo, pero no se consideraría **triple excepcionalidad**, ya que este nuevo concepto hace referencia a un alumnado 2e cuya cultura / etnia es distinta a la de donde vive, lo que constituye otro reto más.

La doble excepcionalidad no es una mera suma de dos condiciones del neurodesarrollo, sino otro perfil distinto, más complejo.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA 2E?

Una palabra que podría resumir bien las características de la 2e es la **paradoja**.

Para describir esta paradoja, me gusta usar la siguiente **metáfora**: Imagina que vas por la calle paseando a dos perros. Uno está muy excitado, quiere olerlo todo, descubrir su entorno, ve una mariposa volando y quiere correr detrás de ella, tiene hambre todo el rato, es inquieto, y siempre te tira hacia adelante. El otro es algo miedoso, cauteloso, precavido, le gusta pasar siempre por el mismo sitio, si cambias el recorrido se pone nervioso, necesita anticipar cada uno de tus pasos, está en alerta siempre y a la mínima te tira hacia atrás para frenarte.

El perro inquieto representa a esta parte de las personas 2e que es entusiasta, motivada, que necesita aprender, descubrir, realizarse, investigar, curiosar, novedad, imaginar, crear, evolucionar. Su mayor miedo es el aburrimiento y quedarse estancada donde está, o que no haya “nada más” después. Puede parecer la parte “guay”, pero no hay una buena y una mala, cada una tiene su función, sus fortalezas y sus debilidades.

Esta parte puede convertir la vida de las personas 2e en un infierno: puede ser como una boca abierta que siempre tiene hambre y que es muy difícil de saciar, con lo cual nunca nada va a ser suficiente, siempre quiere más, y va a llevar a la persona más allá de sus límites físicos, enérgicos, olvidando el cuidado propio. Conecta fácilmente con la euforia y la excitación que se siente al empezar un proyecto nuevo, pero le cuesta mucho mantener su interés en el tiempo, se cansa rápido. Es impulsiva y le gusta la adrenalina, los cambios, odia la rutina.

El otro perro más miedoso necesita mucho control, orden, seguridad, rutinas, estar en una zona conocida, anticiparse, proyectarse, analizar, explorar todos los detalles de una situación para manejar todos los parámetros. No le gusta nada dejarse llevar, fluir, improvisar, ni tampoco las sorpresas. Es una parte cuadrículada, que puede ser buena para organizar y planificar, gestionar el tiempo, pero que tiene poca flexibilidad y capacidad de adaptación. Colapsa con facilidad y entra en bucle cuando se pone nerviosa. También es la parte que frena a la otra...

Como puedes ver, son como el **yin y el yang**, el sol y la luna. Son opuestas en muchas cosas, pero se complementan y se equilibran.

Cuando la parte inquieta toma más las riendas, es más protagonista, se van a notar más los aspectos relacionados con las **altas capacidades y/o el TDAH** (gran curiosidad, necesidad de profundizar, investigar, creatividad, impulsividad, despistes, poca constancia, rapidez, eficacia...). Al contrario, si la parte más controladora está en primer plano, se van a notar más las características relacionadas con el **TEA** (necesidad de rutinas, baja tolerancia a la frustración, a los cambios, rigidez mental, ansiedad, estereotipias, colapsos, hiperfocalización, análisis profundo...) así como más **camuflaje y enmascaramiento** (el "cuidado con no meter la pata").

Este baile entre extremos puede desconcertar a los demás, llegando a pensar que *"como es que esta persona ha sido diagnosticada autista, si no tiene dificultades algunas"* para un mes después decir *"ostras, pues sí, ahora encaja con todo"*. Hay una parte cíclica que hace que haya fases de más retraimiento, con necesidad de inmutabilidad, y fases de más soltura en la que la persona tiene una motivación imparable. La variabilidad va a depender de muchísimos factores, tanto externos como internos. Cuanto más sensible sea la persona, más le va a influenciar su entorno. Por eso también muchas veces se confunden casos de doble excepcionalidad con el **trastorno bipolar o el trastorno borderline**.

Otra característica que se observa a menudo es la **baja tolerancia a la frustración** y la **dificultad en el manejo emocional**. Cuando tienes un cerebro que es como el motor de un Ferrari, pero tienes que cargar con la carcasa de un coche antiguo, puede ser muy frustrante. Los peques notan tanto sus capacidades como sus limitaciones, y les cuesta mucho asimilar que haya cosas que les cueste hacer, puesto que son muy buenos en otras. Esta paradoja de su funcionamiento es justamente lo que les duele, y por lo que se ven rechazados muchas veces. Suelen desarrollar desde edades muy tempranas una alta exigencia consigo mismos y con los demás, son **perfeccionistas** y **procrastinadores**, pero también pueden implicarse tanto en una tarea que parece que podría caer una bomba a su lado que ni se enterarían. Se mueven muchísimos por las emociones y el afecto, si algo no les motiva es casi imposible obligarles a hacerlo. Pero si sienten entusiasmo, sacan todo su potencial creativo y su capacidad para resolver problemas.

Pueden tener **hipersensibilidades sensoriales** a su entorno, lo que les baja mucho el nivel de energía en ciertos ambientes (como el entorno escolar, que está lleno de ruidos, estímulos, movimientos, conversaciones – es muy abrumador para una persona altamente sensible). Los **colapsos** y **apagones** pueden ser frecuentes, pero no son berrinches, son realmente crisis sensoriales o emocionales para descargar toda la tensión hacia fuera, cuando no saben hacerlo de otra manera.

Tienen un estilo atencional que en general baila también entre dos extremos: la **hiperfocalización** (atención sostenida durante horas sobre un tema concreto) y la **atención mariposa** (va saltando de un estímulo a otro sin poder permanecer mucho tiempo en uno, lo que se suele llamar déficit de atención). Cada extremo tiene sus lados positivos y negativos: la hiperfocalización permite tener un alto rendimiento y ser muy eficaz durante horas, pero muchas veces hace que la persona olvide sus cuidados básicos, pudiendo estar horas sin comer, beber o dormir. La atención mariposa genera muchas dificultades en la escuela y en el trabajo, pero es la que permite la gran creatividad, la unión de ideas novedosas, el pensamiento divergente y arborescente.

El gran problema con la 2e es que engloba a perfiles muy heterogéneos.

Podemos distinguir, no obstante, 4 casos:

- Casos totalmente **invisibles** (no se aprecian ni las AACC ni la condición comórbida, la persona enmascara tanto sus dificultades como sus capacidades). Es más frecuente en personas de género femenino. Son personas que suelen obtener un diagnóstico muy tardío, o ninguno. Pueden pasar toda su vida sintiéndose muy raras sin nunca descubrir el porqué.

- Casos en los que **se ven solo las AACC** (las capacidades ayudan a enmascarar y camuflar las dificultades, con lo cual la otra condición no se detecta).

- Casos en los que **se ve solo el TEA, TDAH, las dificultades de aprendizaje...** (dejando de lado las AACC o negando su existencia, ya que no parece que pueda ser compatible).

- Casos identificados **a tiempo** y con 2e (lo que casi nunca ocurre).

Esas personas 2e se describirán a ellas mismas como “raras”, “**extraterrestres**”, “diferentes” dirán que “no encajan”. Lo habitual en el espectro de la neurodivergencia, con esta peculiaridad de que sentirán que no encajan tampoco en las casillas diagnósticas que se les da. Recibirán el primer diagnóstico con una mezcla de alivio (por poner palabras por fin sobre lo que les pasa) pero con algún sabor amargo de “parece que hay algo más en mí y no sé lo que es”. **La minoría dentro de la minoría.**

Podremos ver diferencias en función del sexo y del género. De manera muy global y, obviamente, estereotipada, puesto que hablamos de generalidades, los niños tendrán conductas disruptivas más visibles y tenderán a encajar menos en los grupos, mientras que las niñas pasarán más desapercibidas y compensarán más sus dificultades a través del enmascaramiento. Esto se debe tanto a aspectos biológicos como a aspectos culturales y sociales: la presión hacia las mujeres para tener buenas relaciones sociales y no destacar suele ser mayor.

No hablo solo de personas con sexo femenino al nacer, sino también de personas trans. Al parecer el género **no binario** es bastante frecuente en el espectro neurodiverso, y hay una gran diversidad afectivo sexual, parece que más que en la población neurotípica. Quizá porque desde peques estamos acostumbradxs a las diferencias, a sobresalir del montón, y nos cuesta menos salir del armario y asumir nuestras orientaciones, o quizá también porque solemos cuestionarlo absolutamente todo... con lo cual todos los estereotipos, las normas ligadas al género, al patriarcado, al capitalismo, etc.

Es algo que hay que tener en cuenta a la hora de acompañar a personas 2e, que ya de por sí se pueden sentir excluidas, apartadas de la sociedad, por su propio funcionamiento... y más aún por sus gustos, su género o sus formas de relacionarse con otras personas (ya que lo que es diferente todavía da miedo y provoca rechazo en mucha gente).

A nivel de relaciones sociales, se suelen presentar dificultades que pueden deberse a varios factores en función del tipo de 2e:

- Personas que **no entienden bien las claves sociales**, el lenguaje no verbal, la ironía, el sarcasmo, las indirectas, los momentos de las conversaciones (lo que se suele relacionar más con el TEA) y que muchas veces compensarán gracias a sus capacidades cognitivas a través de la observación, imitación y del ensayo-error, para enmascarar las dificultades y aprender lo que no les viene “de serie”

- Personas que se sienten muy **incómodas** en situaciones sociales de grupo, que se abruman con facilidad por la cantidad de estímulos sensoriales que les llega, que no pueden fijar su atención sobre una sola conversación sin verse afectadas por las distracciones, que no filtran bien los estímulos y se quedan en blanco (lo que se suele relacionar más con la alta sensibilidad y el TDAH)

- Personas que prefieren tener **conversaciones muy profundas**, que sienten rechazo frente a temas superficiales, que sienten frustración al conversar porque sus gustos e intereses son muy diferentes, que necesitan más conexión, que tienen valores muy potentes y una idea muy clara de lo que es la amistad y no encuentran esto en los demás, que se sienten solxs y apartadxs por esas diferencias (lo que se suele relacionar más con las AACC)

En realidad, se suele dar una buena mezcla de todo esto, y una variabilidad en una misma persona en función de las situaciones, de su nivel de energía y de su estado anímico.

Es importante identificar bien los factores que dificultan las relaciones sociales y no solo “forzar” a la persona a relacionarse de cualquier manera, porque solo se va a generar más frustración y desgaste energético.

A nivel **profesional**, son personas que pueden tener intereses muy variados y cambiantes en el tiempo (**multipotencialidad**), o tener una vocación concreta desde siempre. Suele ser difícil integrarse en una empresa, trabajando por cuenta ajena, ya que pocas empresas comparten los valores humanos que en general tienen las personas 2e. Tienen un gran sentido de la **justicia** y les cuesta mucho encajar en una sociedad basada en las injusticias, la desigualdad y la violencia. Las situaciones de conflicto, las broncas, los reproches les estimula muchísimo a nivel emocional, y es muy fácil llegar al burn-out, al colapso o al apagón. Muchas personas 2e acaban trabajando por cuenta propia para poder hacer las cosas “a su manera”, teniendo la libertad de tomar iniciativas y estando alineadas con sus valores y necesidades. No obstante, no es un camino fácil, porque pueden tener muchas dificultades relacionadas con la administración, las relaciones sociales, la disciplina y la constancia (que no suele ser su punto fuerte).

Ahora nos vamos a interesar en los diferentes subperfiles de 2e, aunque según mi punto de vista, ganaríamos mucho más en tener una perspectiva dimensional en lugar de categorial, que expondré más adelante.

¿CUÁLES SON DISTINTOS SUBTIPOS DE 2E?

AACC + TEA

Quizá el más frecuente, o al menos el que más veo en consultas, sobre todo en mujeres adultas y hombres trans (todavía no tengo datos estadísticos al respecto).

En este perfil, lo más habitual es que la persona, al crecer, compense sus dificultades sociales y de comunicación gracias a sus habilidades cognitivas. A través de la **imitación** y de la **observación** y, sobre todo, del **ensayo/error**, puede construir rutas alternativas de procesamiento de la información social para poder desenvolverse en la sociedad. Esto no significa que las dificultades desaparezcan con el tiempo, sino que se vuelven invisibles. Pero son personas que pueden seguir teniendo ansiedad en situaciones de grupo, van a tender a colapsar con facilidad debido a la sobrecarga sensorial y emocional que representan las conversaciones sociales, sobre todo con desconocidos o sobre temas superficiales.

No obstante, la diversidad y la **heterogeneidad** es palabra clave en este subgrupo: habrá personas que se desenvuelven perfectamente a nivel social, a pesar del coste energético que representa el enmascaramiento, pero que se aferrarán a su parte controladora, intentando anticipar absolutamente todo, creándose escenarios mentales para poder explorar las distintas posibilidades, y colapsando frente a imprevistos o cuando sus expectativas no se cumplen. Son personas muy analíticas y poco conectadas con sus emociones (y eso que suelen ser altamente sensibles). No significa que no sientan, de hecho, suelen tener **mucha empatía afectiva** (son esponjas emocionales, captan los ambientes y estados anímicos de las personas que están cerca) pero puede que les cueste más proyectarse en la mente de otra persona para ver las cosas desde su punto de vista (lo que es la **empatía cognitiva** – si la perspectiva del otro les parece ilógica, sin sentido, entonces su mente puede quedarse atascada).

Este gran autocontrol, autoexigencia y perfeccionismo es un mecanismo de defensa para “**evitar meter la pata**”, que es un miedo muy presente en las personas autistas.

Es importante entender que no son “menos autistas” por parecer “funcionales” – la “**funcionalidad**” es un concepto que me cuesta entender y que no me parece útil, pero hay que admitir que se suele usar. Pero... ¿de qué me sirve ser “funcional” si acabo agotada después de 10 minutos de reunión porque me vacía completamente el tener que fingir, adaptarme, controlar mis estereotipias, sonreír, mantener mi atención focalizada, anticipar las respuestas, saber cuándo me toca hablar, no trabarme cuando quiero decir algo, controlar mi lenguaje no verbal, interpretar el de los demás, y un largo etcétera?

Tampoco son personas menos superdotadas por ser autistas. Es cierto que en ciertas situaciones “no lo parecen” (porque nos guiamos por estereotipos y prototipos para encasillar a las personas, y muchxs tienen la idea de que si no es un genio siempre y en todo, ni saca buenas notas en la escuela, entonces “no es”). Hay que entender que la doble excepcionalidad va por **fases** que están muy relacionadas con el nivel de energía y el estado anímico. Si estoy en una fase relajada, duermo bien y estoy motivada, no me vas a notar en casi ninguna situación mis dificultades, y voy a pasar completamente desapercibida. Pero si llevo varios días de insomnio, tengo más ansiedad y pensamientos en bucles que mi mente no consigue tratar, puedo llegar a colapsar más de cinco veces en un mismo día, quedarme muda cuando me hablas, ser incapaz de hacerme la comida durante días o de ir al supermercado y no poder atender a situaciones sociales, porque me agotan en seguida. Ahí sí que te voy a “parecer autista”. No desaparecen mis altas capacidades por no ser capaz de hacer la compra. No desaparece el autismo por poder mirar a alguien a los ojos y tener una larga conversación con esa persona.

Es un baile entre varios mecanismos, para poder sobrevivir y adaptarnos en esta sociedad que **no está adaptada a nuestro funcionamiento**.



AACC + TDAH

Personalmente veo muy difícil, en caso de doble excepcionalidad, hacer un diagnóstico diferencial entre TEA y TDAH. Primero, porque son condiciones cuyas características **se solapan mucho**. Segundo, porque se suelen dar de forma comórbida en un 50% de casos. Tercero, porque las altas capacidades dan lugar a un perfil diferente, no es que se sumen sin más las categorías.

Cuando prevalece más el TDAH, se van a notar sobre todo en las dificultades atencionales, en las funciones ejecutivas y en la impulsividad. Las **funciones ejecutivas** se relacionan con la memoria, la organización, la planificación, la regulación, la retroalimentación, el reajuste de la conducta, la capacidad de decisión... Todo lo que necesitamos en la vida cotidiana para cumplir con nuestras tareas, básicamente. En el TDAH puede haber grandes dificultades en todos esos aspectos, o solo algunos de ellos, y solo en ciertas situaciones.

Las grandes habilidades cognitivas pueden compensar esas dificultades durante mucho tiempo, haciendo invisible el aspecto TDAH: un niño que saca buenas notas porque tiene muy buena memoria y retiene toda la información sin apenas prestar atención, no necesita organizarse porque incluso procrastinando y haciendo el menor esfuerzo posible le sale bien... Pero al llegar a la edad adulta y empezar a trabajar, o al empezar cursos de mayor nivel, puede que de repente se pongan de manifiesto las dificultades en las funciones ejecutivas. Además de que las dificultades para focalizar su atención, para ser constante, ir hasta el final de sus proyectos, crean muchísima **frustración**. Son personas que pueden parecer **veletas**: entre la multipotencialidad (los múltiples intereses), los cambios brutales de decisión, la impulsividad, la proyección a corto plazo con dificultad para ver más allá y "sentir" el tiempo, la gran curiosidad... son personas que van a tener mucho sufrimiento si se obligan a seguir una única rama durante mucho tiempo. Es importante darle un **tronco común**, unos valores a seguir, guiados por sus necesidades, a los proyectos de vida y profesional, sino las distintas ramas que se exploran caerán por su propio peso y la dispersión será tal que la persona acabará en burn out.

No obstante, si bien es necesario **“podar”** las ramas del árbol para no dispersarse demasiado, reducir todo a una sola rama es la muerte de la parte curiosa, con ganas de aprender y descubrir, que todas esas personas tienen. El aburrimiento y la falta de motivación puede poner más de relieve las dificultades en las funciones ejecutivas, en la atención, y la hiperactividad física y mental – lo que puede dar lugar a problemas relacionales, a dificultades emocionales y muchos altibajos, con colapsos y crisis existenciales.

Encontrar un equilibrio es posible, pero hay que tener en cuenta tanto los aspectos relacionados con las altas capacidades, y nutrir esas necesidades de aprendizaje, de descubrimiento, investigación, lo que viene a ser “darle de comer al cerebro”; como los aspectos relacionados con la otra condición comórbida (y no todos son aspectos negativos o dificultades).

Esto también es muy importante: es fácil caer en la visión de que “las altas capacidades son la parte buena y el TEA o TDAH es la parte mala”. En absoluto. Primero, porque la persona va mucho más allá de esas etiquetas, hay que tener una **visión holística** para poder entender todo el funcionamiento en su globalidad. Segundo, porque las altas capacidades también traen consecuencias desagradables a veces (mente que no para, velocidad de pensamiento a mil por hora, imposibilidad de explicar el razonamiento porque aparece directamente la solución en la mente, dificultad para saciar esa sed de conocimientos...) y tanto el TEA como el TDAH tienen aspectos muy positivos, fortalezas inexploradas.

AACC + DIS

Cuando hay altas capacidades y dificultades de aprendizaje, es frecuente que el niño tolere muy mal la **frustración**, y sea complicado llevar las tareas escolares, ya que se da cuenta de sus limitaciones y piensa que “algo le está fallando”. A veces consigue compensar las dificultades por sus capacidades cognitivas, otras veces se notarán solo las dificultades de aprendizaje y no darán respuesta a las altas capacidades, que se quedarán enmascaradas. Es importante entender el funcionamiento de cada individuo, para poder utilizar sus puntos fuertes como respaldo para las dificultades.

Muchas veces, las personas 2e tienen un montón de **herramientas...** sin saber que las tienen. Porque lo que parece inútil, “malo”, “anormal” en algunas situaciones, son habilidades valiosas en otras. Ser capaz de hiperfocalizar en los detalles no sirve mucho en una conversación de grupo si queremos participar en ella, pero es increíble para corregir redacciones, por dar solo un ejemplo.

En la 2e, hay que tener en cuenta las fortalezas para atender a las dificultades, y dar respuesta a **TODAS las necesidades**, no solo intentar “quitar lo que no debería de ser así” (según una norma constituida solo de forma estadística por la mayoría).

Decirle a una persona que su forma de ser **no es válida**, o mandarle indirectamente este mensaje, es lo peor que se puede hacer para su autoestima y su autoconfianza. *“Deberías de ser más sociable, menos emotivo, más centrado, más flexible, menos cabezota, pensar menos, dejar de comerte la cabeza, sentir menos, hacer esfuerzos, comunicarte mejor, ser menos tímido, etc”*. Hay que evitar este tipo de comentarios porque la persona es totalmente válida tal y como es.

¿Te puedes imaginar la presión que es? ¿Puedes imaginar la sensación de ver, cada día de tu vida, que el exterior te dice que tienes que cambiar, porque tal y como eres no es suficiente y a la vez, es demasiado?

¿CÓMO ATENDER A LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS 2E?

Lo primero es **ENTENDER** el funcionamiento de la persona y, para ello, hay que hacer una valoración holística, observar muchísimo y detectar los bloqueos, las fortalezas, los miedos, los deseos... es decir, ir más allá de una mera evaluación cognitiva.

Basarse en prototipos de las etiquetas que queremos poner a las personas no es suficiente, ya que cada persona 2e tiene su propio funcionamiento. Es habitual oír frases como “es que conozco a una persona autista y no es en absoluto como tú, no creo que lo seas”. Ya, es normal que no sea como yo, es que no es yo. ¡No quiere decir que no sea autista!

Lo segundo es ayudar a la persona a **detectar sus propias necesidades**. Al usar la estrategia del camaleón desde siempre, enmascarar las dificultades y hacer un sobre esfuerzo constante para adaptarse al mundo, la persona no tiene la costumbre de chequear lo que necesita, si lo que hace o decide es realmente adecuado para ella, alineado con sus valores, si está realmente a gusto.

Ser un camaleón no es algo malo, ni tampoco es algo que hay que cambiar. Es parte de nosotrxs. Pero una cosa es serlo de forma totalmente automática como mecanismo de defensa, y otra cosa es **elegir cuándo y qué faceta nuestra queremos enseñar**.

En la atención a las personas con 2e, creo que hay dos palabras clave: el equilibrio y la consciencia.

Lo que más se trabaja en acompañamiento personal es la búsqueda de un **equilibrio satisfactorio** para la persona. Obviamente, este punto de equilibrio no se va a situar en la media, porque el propio funcionamiento está en los extremos. Pero se va a buscar encontrar un balance más agradable entre los polos opuestos, para no bailar tanto entre extremos y fomentar la estabilidad... a la manera de cada unx.

Consiste en buscar un equilibrio a nivel de energía, midiendo las cucharas que nos quedan de forma regular durante el día, anticipando los desgastes energéticos cargando las pilas, y tomándose el tiempo de descanso suficiente después de situaciones que nos vacían. Hay muchas maneras de cargarse las baterías: las sobreexcitabilidades, en ese aspecto, son una gran fortaleza, porque si bien es verdad que nos descargamos muy rápidamente, también nos podemos recargar a máxima velocidad con muy poca cosa.

También es buscar un **equilibrio emocional**, y sí, es posible, con paciencia y desarrollo de la inteligencia emocional. No se trata de convertirse en una persona neurotípica, ni de obtener una línea recta emocional (una línea recta es más bien la muerte para una persona neurodivergente, ya que representa la anestesia o la disociación emocional, mecanismo de defensa que puede ser muy peligroso para la salud mental cuando se alarga en el tiempo). Las montañas rusas pueden convertirse en algo agradable cuando se aprende a **ACOGER** y **PROCESAR** las emociones (cosa que nunca se nos ha enseñado) y cuando dejamos de pelear contra ellas. Para ello, he creado un programa online con todas las herramientas disponibles para poder mejorar el procesamiento emocional en personas atípicas. Si te interesa, encontrarás toda la información aquí: serendipiadecebra.com/formacion.

A nivel mental, también se puede llegar a cierta serenidad y paz, usando varias estrategias de defusión cognitiva, mindfulness, PNL y coaching, siempre **PERSONALIZÁNDOLAS** y buscando adecuarse al propio funcionamiento.

Repito, no se trata de “normalizar” el funcionamiento, sino de añadir **herramientas** a nuestro abanico de opciones para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana con más serenidad.

El equilibrio se encontrará también clarificando mucho las necesidades, los valores, los rumbos que se pretenden seguir y tratando de encontrar un alineamiento interior al que aferrarse en cualquier situación.

Todo esto se puede trabajar en acompañamiento personal, pero también son herramientas que se deberían de proponer mediante talleres desde el mundo educativo – además de que serían beneficiosas también para las personas neurotípicas.

No se trata de normalizar tampoco las relaciones sociales. Si una persona no necesita más contacto social, ¿por qué obligarla? Si no le gusta el contacto físico, ¿por qué obligar a un niño a dar besos a desconocidos?

¿Qué mensaje estamos dando? Pues el mensaje de que no importa lo que sientas o necesites, te tienes que adaptar. Resultado: la persona cree que no puede decir que **NO** cuando algo le produce malestar. Te dejo que imagines las consecuencias, si es que no las has vivido ya.

La otra palabra clave es la **consciencia**. Es muy importante que la persona pueda **nombrar** lo que le está pasando, aunque use un vocabulario personal. Por ejemplo, no pasa nada si no es capaz de decir si se siente “abrumado” o “hastiado” (en casos de alexitimia puede ser muy difícil nombrar las emociones): puede encontrar otro baremo, otra clasificación que le resulte más fácil. Por ejemplo, “*hoy me siento más Venus, pero ayer me sentía más bien Jupiter*”. Las personas se suelen tener mucha facilidad para hacer analogías, tienen una gran imaginación y creatividad, a veces más pragmática que fantasiosa, pero ahí está... ¿Por qué no usarla?

Nombrar es el primer paso para poner consciencia sobre lo que nos pasa. El siguiente paso es **aceptar** que está pasando lo que está pasando, sin tratar de luchar o de negarlo, haciéndole consciente.

“Yo no tengo estereotipias”. Pero mueves mucho las manos cuando hablas con alguien y te pellizcas. Igual no te habías dado cuenta porque no habías puesto el foco ahí. Ahora que lo sabes, puedes usarlo como estrategia consciente: mover las manos de una forma que te relaje, centrándote solo en el gesto durante unos minutos, te puede permitir regularte mucho mejor que si lo haces de manera automática o si tratas de evitarlo. Es una autoestimulación sensorial que te permite hacer mindfulness, volviendo al momento presente. Ejemplos así hay muchos, y muchas veces, solo el hecho de concientizar lo que es un mecanismo **automático** (a menudo, de defensa), permite soltar buena cantidad de carga emocional.

Por último, es importante tener en cuenta **TODAS las necesidades**. De nada sirve tratar de compensar las dificultades en las funciones ejecutivas, si no se da respuesta a las necesidades relacionadas con las altas capacidades. Compensar las dificultades no desarrolla el talento. Tratar de “quitar” lo que se considera “desadaptado” o “negativo”, no potencia lo positivo ni atiende a otros aspectos de la persona.

El enfoque **holístico** es esencial para atender bien a las personas 2e. Además, opino que sería mucho más útil seguir un **enfoque dimensional**, en lugar de categorial.

Con el enfoque categorial, podemos coleccionar etiquetas:

Mujer + AACCC + TEA + TDAH + PAS + etc.

Pero en realidad, muchas de esas etiquetas se solapan en parte, y el conjunto es más que la suma de ellas.

Si usamos un enfoque dimensional, nos permite explorar el funcionamiento más en profundidad... y de manera más individualizada. Podemos incluso usar el concepto de **sobreexcitabilidad** para entender mejor cada funcionamiento, y hacer un “mapa”:

En cada dimensión cognitiva, emocional, sensorial, imaginativa, psicomotora, atencional, social, funciones ejecutivas... **¿Dónde se sitúa la persona? ¿Cuál es el impacto de cada dimensión en las otras?**

Así, tendremos muchos más detalles a la hora de entender a la persona, y más pistas que explorar para poder atender a sus necesidades.

CONCLUSIÓN

Espero que esta pequeña guía te haya permitido entender mejor lo que es la doble excepcionalidad, y te habrá dado pistas para acompañar a otras personas 2e, o para entenderte a ti mismx.

También me gustaría poder completarla a medida que vaya avanzando la investigación sobre el tema. De momento dejo una pequeña **bibliografía** de estudios sobre el tema, pero iré añadiendo referencias con el tiempo. No dudes en darme tu feedback o compartir conmigo tu experiencia sobre el tema, y las preguntas/dudas que te quedan después de leer la guía.

Un abrazo,

Adeline



serendipiadecebra.com

BIBLIOGRAFÍA

Amran, H. A., & Majid, R. A. (2019). Learning Strategies for Twice-Exceptional Students. *International Journal of Special Education*, 33(4), 954-976.

Bechard, A. (2019). Teacher Preparation for Twice-Exceptional Students: Learning from the Educational Experiences of Teachers, Parents, and Twice-Exceptional Students. *AILACTE Journal*, 16, 25-43.

Beckmann, E., & Minnaert, A. (2018). Non-cognitive Characteristics of Gifted Students With Learning Disabilities: An In-depth Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 504. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00504>

Cain, M. K., Kaboski, J. R., & Gilger, J. W. (2019). Profiles and Academic Trajectories of Cognitively Gifted Children with Autism Spectrum Disorder. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 23(7), 1663-1674.

Gierczyk, M., & Hornby, G. (2021). Twice-Exceptional Students: Review of Implications for Special and Inclusive Education. *Education Sciences*, 11(2), 85. <https://doi.org/10.3390/educsci11020085>

Hua, C. B., & Coleman, M. R. (2002). Preparing Twice Exceptional Students for Adult Lives: A Critical Need. *Understanding Our Gifted*, 14(2), 17-19.

Jeweler, S., Barnes-Robinson, L., Shevitz, B. R., & Weinfeld, R. (2008). Bordering on Excellence: A Teaching Tool for Twice-Exceptional Students. *Gifted Child Today*, 31(2), 40-46.

Josephson, J., Wolfgang, C., & Mehrenberg, R. (2018). Strategies for Supporting Students Who Are Twice-Exceptional. *Journal of Special Education Apprenticeship*, 7(2). <https://eric.ed.gov/?id=EJ1185416>

Kaufmann, F., Kalbfleisch, M. L., Castellanos, F. X., National Research Center on the Gifted and Talented, S., CT., Yale Univ., N. H., CT. Child Study Center., & Virginia Univ., Charlottesville. S. of Education. (2000). Attention Deficit Disorders and Gifted Students: What Do We Really Know? Senior Scholars Series (National Research Center on the Gifted and Talented, University of Connecticut Krochak, L. A., & Ryan, T. G. (2007). The Challenge of Identifying Gifted/Learning Disabled Students. *International Journal of Special Education*, 22(3), 44-54.

Foley Nicpon, M., Allmon, A., Sieck, B., & Stinson, R. D. (2011). Empirical Investigation of Twice-Exceptionality: Where Have We Been and Where Are We Going? *Gifted Child Quarterly*, 55(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/0016986210382575>

Lin, C.-L. R., & Foley-Nicpon, M. (2019). Integrating Creativity into Career Interventions for Twice-Exceptional Students in the United States: A Review of Recent Literature. *Gifted and Talented International*, 34(1-2), 91-101.

Martin De Lassalle, C., Lerens, E., Mousset, E., Kurzeja, N., Poncin, F., Charlier, D., & Wintgens, A. (2021). Syndrome d'Asperger avec Haut Potentiel Intellectuel: Le camouflage à l'origine des diagnostics tardifs? *L'Évolution Psychiatrique*, 86(1), 167-179. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2020.06.012>

Morrison, W. F., & Rizza, M. G. (2007). Creating a Toolkit for Identifying Twice-Exceptional Students. *Journal for the Education of the Gifted*, 31(1), 57-76.

Reis, S. M., Baum, S. M., & Burke, E. (2014). An Operational Definition of Twice-Exceptional Learners: Implications and Applications. *Gifted Child Quarterly*, 58(3), 217-230.

Rizza, M. G., & Morrison, W. F. (2007). Identifying Twice Exceptional Children: A Toolkit for Success. *TEACHING Exceptional Children Plus*, 3(3). <https://eric.ed.gov/?id=EJ967126>

Yssel, N., Prater, M., & Smith, D. (2010). How Can Such a Smart Kid Not Get It? Finding the Right Fit for Twice-Exceptional Students in Our Schools. *Gifted Child Today*, 33(1), 54-61.