

## TI ES TI. E ESTÁ BEN.

As AACC as Altas Capacidades.

O percorrido deste termo na educación é corto, pero non por iso menos importante que outras dificultades de aprendizaxes ou trastornos dos que oímos diariamente como pode ser o TDAH, Asperger...

Aínda que sempre falamos de que non nos gustan as etiquetas, é necesario definir a cada neno e nena para poder darlle unha resposta axeitada, polo que unha boa identificación das características importantes que o definen, así como, saber as demandas que ten a nivel académico e emocional é imprescindible para satisfacer as necesidades do neno e colaborar nun bo desenrolo integral da persoa.

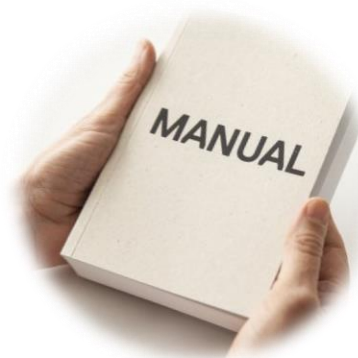
Existe unha parte biolóxica nas AACC, unha herdanza, pero é necesario que esa capacidade siga desenrolándose xa que senón, quedará simplemente nunha habilidade ou capacidade alta cara un ámbito. Para

que se converta en talento é necesario un traballo específico por parte dos especialistas, pero tamén por parte do ambiente familiar, e o máis importante por si mesmo. Javier Tourón, especialista en AACC afirma con rotundidade: “Se o talento non se cultiva, pérdese”.

É importante resaltar que un alumno con alta capacidade non é sempre o alumno co CI (coeficiente intelectual) máis alto, senón que é un conxunto de aptitudes en certos dominios. Polo que un bo diagnóstico non se basea só no CI.

Segundo varios manuais o alumnado con AACC defínese por:

- Gran capacidade de observación
- Uso superior da linguaxe
- Gran sensibilidade
- Perfeccionismo
- Elevada capacidade de concentración.
- Interese por cuestións morais
- Gran poder de razoamento
- Alto nivel de actividade
- Aprendizaxe rápido
- Gran memoria
- Non conformidade
- Independencia
- Gran imaxinación
- Agudo sentido do humor
- Desincronía intelectual/emocional (reaccións máis infantís emocionalmente)



- Fan preguntas inusuais
- Sentimento de ser diferentes

Pero como sempre, estamos a falar de persoas, persoas diferentes que non teñen que amosar todo o anterior descrito e aínda así ser nenos con AACC. Os manuais, as guías, teñen que basearse nunhas características xerais para poder orientar a un alto tanto por cento de familias e educadores con nenos de AACC, pero non todos “encaixan”. Logo hai que valorar a persoa que temos diante, no seu conxunto, cunha historia vivida dentro dun ambiente determinado.

Que fácil é ler nun libro as pautas xerais de tratamento e desenrolo dos talentos, ou de programas de enriquecemento. Pero que difícil é o día a día na casa ou no colexio para conseguir chegar a eles e diminuír o nivel de frustración que poden alcanzar. Polo que neste artigo imos afondar nesa última parte.

Da man de Olga Carmona e Alejandro Busto co seu libro “Hijos con altas capacidades. El reto de educarlos” recollémosvos algunhas indicacións que esperamos poidan servirvos no voso día a día:

- O valor do **esfuerzo**. En todo neno é fundamental, pero neste caso cobra maior importancia xa que *da man do esfuerzo, o talento traballa ao servizo da motivación*. Así que, a primeira recomendación é sempre valorar o proceso, e non tanto resultado. Celebrárase o tempo empregado nas tarefas escolares, aínda que sexa pouco, pero hai que premialo a través das palabras. É necesario un tempo de traballo diario, aínda que non haxa tarefa propiamente definida polos profesores. Este tempo será negociado entre neno e familia. Aínda que pareza cruel é importante enfrontar o esforzo coa nota numérica dun exame ou dun trimestre. Unha posible dinámica na casa é puntuar o esforzo e non ter en conta as calificacións numéricas finais. Un 9 sen esforzo é un cero. Cando vos pregunte que vos parece un traballo que fixo, devolve a pregunta, que che parece a ti? (é mais importante a súa percepción que a túa). Hai que ser honestos, senón nos convence o traballo debemos comentarlle en que pode mellorar. Temos que saber tamén expresarlle que a única persoa coa que se pode comparar é consigo mesma. E axudalo a mellorar nesas cousas que demanda.
- Como ensinarlles a saír da **frustración**. Temos que axudalos, pero non facer o reto por eles. Unha vez que vaia superando cada reto temos que falar con el: Como te sentes agora que o lograches/que o intentaches? A que sabe conseguilo? Seguro que te sentes diferente, a como estabas antes, a que si?.

*Canto maior é a loita, máis grande é o triunfo.* (Circo das bolboretas: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s> )

O momento idóneo para traballar a frustración é cando empeza a ira. Teñen que aprender a notala e para iso farase un “adestramento propioceptivo”:

Que sentes no corpo cando empezas a enfadarte? Que notas? O notas na barriga? Nas orellas? Fas forza coas mandíbulas? Fáltache o aire ou aceléraseche o corazón?

Unha vez que o neno identifique que comeza a ira pódese atallar con exercicio físico (correr polo corredor da casa, na bici, saltar á pata coxa, saltar na cama...)

Se coa ira hai reaccións agresivas, estas poden ser dirixidas a un peluche a un puching-ball de boxeo.

Senón deu freado a ira e empezou, só quedan as medidas de contención. Cada neno necesita o seu espazo de expresión, non sempre a primeira resposta ten que ser un abrazo. Pero, aínda que necesite o espazo nós estaremos aí, preto, que nos vexa en

posición de inicio de abrazo, palmas cara arriba e brazos caídos esperando que queira un abrazo. Levará un tempo ata conseguir os seus froitos, pero merece a pena traballar nesta liña.

Outra opción que nos ofrecen no libro é o banco emocional ou peto emocional. Recomendamos a súa lectura ó detalle para conseguir a efectividade desta opción.

- **Algunhas ideas** que nos agasallan os expertos son:
  - Convirte as situacións nun reto/nun desafío:
    - A que non es capaz de ... en tantos segundos?
    - Non o miremos no libro, busquémoslo nun canal de Youtube.
    - E se gravas no móbil unha especie de conferencia ou discurso do que che pediron e o contas como se foses un youtuber no seu canal? Poderías facelo? Anímaste?
  - Convirte as situacións en atribucións positivas de logro.
    - Eu sei que podes logralo.
    - Seguro que podes facelo, xa o fixeches máis veces. Recordo cando ...
    - Empeza por pensar que podes facelo- Di “Podo conseguilo, non é complexo para min, e rematarei pronto!”
    - Nun lugar de calma na casa pechar os ollos e verse a si mesmo conseguindo esa tarefa, logrando algún reto. Se é necesario partimos das imaxes negativas que ten cabeza para transformalas en todo o contrario. Unha imaxe positiva modifica o estado de ánimo.
  - Convirte as situacións en ilusións de alternativas.
    - En que momento da tarde vas facelo?
    - Recorda que te comprometiches a facer..., o fas agora mesmo, ou despois disto?
    - Como che pediron este traballo poderías empezar esta semana, ou na fin de semana se o prefires.
  - Intentar relacionar o que teñen que facer con temas que sexan do seu interese, este apartado é laborioso pero moi satisfactorio para todos na casa: Escape Rooms caseiros onde as tarefas lles vaian dando números do candado, presentacións, Among Us, software de edición...

- **Desafíos** cotiás: non son por levar a contraria, senón porque non son do seu interese nese momento polo tanto precisamos de humor, paciencia, empatía, cambio e flexibilidade.

Respira, salta, bebe un vaso de auga, pensa nunha praia do Caribe.....o que desexes, pero non descargues esa ira interior en quen non o merece. Recordemos os nosos sentimentos de pequenos, o que nos frustraba que nos berrasen, ou non nos deixasen facer unha ou outra cousa. E tamén que o noso día a día laboral, a conciliación, non a teñen que pagar eles.



- Frases que poden axudar no día a día:

- Sei que é aburrido, que non che aporta nada, que estás esgotado e que prefires facer outras cousas máis estimulantes, pero é importante que facelo.
- Como cres que te vas sentir se suspendeses?
- Como cres que se vai sentir o teu profesor cando vexa que non o quixeches facer?
- Confío na túa capacidade para facelo.
- Entendo que poidas sentirte así.
- É normal que che doa, é lóxico, é normal que te enfades.
- Es libre para sentir odio cara o teu irmán, pero non o es para facerlle dano, nin con palabras nin con accións.
- Querémoste por quen es, non polas túas notas ou polas altas capacidades.
- Non necesitas ser como os demais, non tes que comportarte nin falar nin facer o mesmo que eles.
- Ademais de aquilo que che fascina, é imprescindible que tamén fagas cousas que non son do teu interese, pero si necesarias.
- A túa sensibilidade é tan alta como o teu potencial, e iso ten inconvenientes, pero tamén vantaxes.
- Segues sendo un neno ou nena, non un semiadulto.
- Non te vas sentir cómodo con moitos nenos da túa idade, terás que esforzarte e topar aqueles afíns a ti e aprender a coidar a relación.
- **Ti es ti. E está ben.**



Departamento de Orientación



## Tú eres tú. Y está bien.

Las AACC las Altas Capacidades.

El recorrido de este término en la educación es corto, pero no por eso menos importante que otras dificultades de aprendizajes o trastornos de los que oímos diariamente como puede ser el TDAH, Asperger...

Aunque siempre hablamos de que no nos gustan las etiquetas, es necesario definir a cada niño y niña para poder darle una respuesta idónea, por lo que una buena identificación de las características importantes que lo definen, así como, saber las demandas que tiene a nivel académico y emocional es imprescindible para satisfacer las necesidades del niño y colaborar en un buen desarrollo integral de la persona.

Existe una parte biológica en las AACC, una herencia, pero es necesario que esa capacidad siga desarrollándose ya que si no, quedará simplemente en una habilidad o capacidad alta hacia un ámbito. Para que se convierta en talento es necesario un trabajo específico por parte de los especialistas, pero también por parte del ambiente familiar, y el más importante por sí mismo. Javier Tourón, especialista en AACC afirma con rotundidad: "Si el talento no se cultiva, se pierde".

Es importante resaltar que un alumno con alta capacidad no es siempre el alumno con el CI (coeficiente intelectual) más alto, sino que es un conjunto de aptitudes en ciertos dominios. Por lo que un buen diagnóstico no se basa solo en el CI. Según varios manuales el alumnado con AACC se define por:

- Gran capacidad de observación
- Uso superior del lenguaje
- Gran sensibilidad
- Perfeccionismo
- Elevada capacidad de concentración.
- Interés por cuestiones morales
- Gran poder de razonamiento
- Alto nivel de actividad
- Aprendizaje rápido

- Gran memoria
- No conformidad
- Independencia
- Gran imaginación
- Agudo sentido del humor
- Disincronía intelectual/emocional (reacciones más infantiles emocionalmente)
- Hacen preguntas inusuales
- Sentimiento de ser diferentes

Pero como siempre, estamos hablando de personas, personas diferentes que no tienen que mostrar todo el anterior descrito y aun así ser niños con AACC. Los manuales, las guías, tienen que basarse en unas características generales para poder orientar a un alto tanto por ciento de familias y educadores con niños de AACC, pero no todos “encajan”. Luego hay que valorar la persona que tenemos delante, en su conjunto, con una historia vivida dentro de un ambiente determinado.

Qué fácil es leer en un libro las pautas generales de tratamiento y desarrollo de los talentos, o de programas de enriquecimiento. Pero qué difícil es el día a día en la casa o en el colegio para conseguir llegar a ellos y disminuir el nivel de frustración que pueden alcanzar. Por lo que en este artículo vamos a ahondar en esa última parte.

De la mano de Olga Carmona y Alejandro Busto con su libro “Hijos con altas capacidades. El reto de educarlos” os recogemos algunas indicaciones que esperamos puedan servirnos en vuestro día a día:

- El valor del esfuerzo. En todo niño es fundamental, pero en este caso cobra mayor importancia ya que de la mano del esfuerzo, el talento trabaja al servicio de la motivación. Así que, la primera recomendación es siempre valorar el proceso, y no tanto resultado. Se celebrará el tiempo empleado en las tareas escolares, aunque sea poco, pero hay que premiarlo a través de las palabras. Es necesario un tiempo de trabajo diario, aunque no haya tarea propiamente definida por los profesores. Este tiempo será negociado entre niño y familia. Aunque parezca cruel es importante enfrentar el esfuerzo con la nota numérica de un examen o de un trimestre. Una posible dinámica en casa es puntuar el esfuerzo y no tener en cuenta las calificaciones numéricas finales. Un 9 sin esfuerzo es un cero. Cuando os pregunte que os parece un trabajo que hizo, devuelve la pregunta, ¿qué te parece a ti? (es más importante su percepción que la tuya). Hay que ser honestos, sino nos convence el trabajo debemos comentarle en qué puede mejorar. Tenemos que saber también expresarle que la única persona con la que se puede comparar es consigo misma. Y ayudarlo a mejorar en esas cosas que demanda.

- Como enseñarles a salir de la frustración. Tenemos que ayudarlos, pero no hacer el reto por ellos. Una vez que vaya superando cada reto tenemos que hablar con él: ¿Cómo te sientes ahora que lo lograste/que lo intentaste? ¿A que sabe conseguirlo? Seguro que te sientes diferente a como estabas antes, ¿a qué sí? Cuanto mayor es la lucha, más grande es el triunfo. (Circo de las mariposas: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>)

El momento idóneo para trabajar la frustración es cuando empieza la ira. Tienen que aprender a notarla y para eso se hará un “entrenamiento propioceptivo”: ¿Qué sientes en el cuerpo cuando empiezas a enfadarte? ¿Qué notas? ¿Lo notas en la barriga? ¿En las orejas? ¿Haces fuerza con las mandíbulas? ¿Te falta el aire o se te acelera el corazón? Una vez que el niño identifique qué comienza la ira se puede atajar con ejercicio físico (correr por el pasillo de casa, en la bici, saltar a la pata coja, saltar en la cama...) Si con la ira hay reacciones agresivas, éstas pueden ser dirigidas a un peluche a un puching-ball de boxeo. Sino dio frenado la ira y empezó, solo quedan las medidas de contención. Cada niño necesita su espacio de expresión, no siempre la primera respuesta tiene que ser un abrazo. Pero, aunque necesite el espacio nosotros estaremos ahí, cerca, que nos vea en posición de inicio de abrazo, palmas hacia arriba y brazos caídos esperando que quiera un abrazo. Llevará un tiempo hasta conseguir sus frutos, pero merece la pena trabajar en esta línea. Otra opción que nos ofrecen en el libro es el banco o hucha emocional. Recomendamos su lectura al detalle para conseguir la efectividad de esta opción.

- Algunas ideas que nos agasajan los expertos son:
  - Convierte las situaciones en un reto/en un desafío:
    - ♣ ¿A que no eres capaz de ... en tantos segundos?
    - ♣ No lo miremos en el libro, lo busquemos en un canal de Youtube.
    - ♣ ¿Y si grabas en el móvil una especie de conferencia o discurso del que te pidieron y lo cuentas como se fueras un youtuber en su canal? ¿Podrías hacerlo? ¿Te animas?
  - Convierte las situaciones en atribuciones positivas de logro.
    - ♣ Yo sé que puedes lograrlo.
    - ♣ Seguro que puedes hacerlo, ya lo hiciste más veces. Recuerdo cuando ...
    - ♣ Empieza por pensar que puedes hacerlo- Dice “Puedo conseguirlo, no es complejo para mí, ¡y finalizaré pronto!”
    - ♣ En un lugar de calma en la casa cerrar los ojos y verse a sí mismo consiguiendo esa tarea, logrando algún reto. Si es necesario partimos de las imágenes negativas que tiene en la cabeza para transformarlas en todo lo contrario. Una imagen positiva modifica el estado de ánimo.
  - Convierte las situaciones en ilusiones de alternativas.
    - ♣ ¿En qué momento de la tarde lo vas a hacer?

- ♣ Recuerda que te comprometiste a hacer..., lo haces ahora mismo, ¿o después de esto?
- ♣ Como te pidieron este trabajo podrías empezar esta semana, o en el fin de semana se lo prefieres.
- Intentar relacionar lo que tienen que hacer con temas que sean de su interés, este apartado es laborioso pero muy satisfactorio para todos en la casa: Escape Rooms caseros donde las tareas les vayan dando números del candado, presentaciones, Among Us, software de edición...
- Desafíos cotidianos: no son por llevar la contraria, sino porque no son de su interés en ese momento por lo tanto precisamos de humor, paciencia, empatía, cambio y flexibilidad. Respira, salta, bebe un vaso de agua, piensa en una playa del Caribe...el que desees, pero no descargues esa ira interior en quien no lo merece. Recordemos nuestros sentimientos de pequeños, lo que nos frustraba que nos chillaran, o no nos dejaran hacer una u otra cosa. Y también que el nuestro día a día laboral, la conciliación, no la tienen que pagar ellos.
- Frases que pueden ayudar en el día a día:
  - ♣ Sé que es aburrido, que no te aporta nada, que estás agotado y que prefieres hacer otras cosas más estimulantes, pero es importante hacerlo.
  - ♣ ¿Cómo crees que te vas a sentir si suspendieras?
  - ♣ ¿Cómo crees que se va a sentir tu profesor cuando vea que no lo quisiste hacer?
  - ♣ Confío en tu capacidad para hacerlo.
  - ♣ Entiendo que puedas sentirte así.
  - ♣ Es normal que te duela, es lógico, es normal que te enfades.
  - ♣ Eres libre para sentir odio hacia tu hermano, pero no lo eres para hacerle daño, ni con palabras ni con acciones.
  - ♣ Te queremos por quién eres, no por las tuyas notas o por las altas capacidades.
  - ♣ No necesitas ser cómo los demás, no tienes que comportarte ni hablar ni hacer el mismo que ellos.
  - ♣ Además de aquello que te fascina, es imprescindible que también hagas cosas que no son de tu interés, pero sí necesarias.
  - ♣ Tu sensibilidad es tan alta como tu potencial, y eso tiene inconvenientes, pero también ventajas.
  - ♣ Sigues siendo un niño o niña, no un semiadulto.



- ♣ No te vas a sentir cómodo con muchos niños de tu edad, tendrás que esforzarte y encontrar aquellos afines a ti y aprender a cuidar la relación.
- ♣ Tú eres tú. Y está bien.

Departamento de Orientación