



ANUARIO 2024

CÁTEDRA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (N.º 1)

**Cátedra
de Inteligencia
Emocional**

**Adimen
Emozionalaren
Katedra**



**FUNDACIÓN
CAJA NAVARRA
NAFARROAKO KUTXA
FUNDATZIOA**

**Gobierno
de Navarra**  **Nafarroako
Gobernua**





Neurodivergencia y desarrollo emocional en altas capacidades. Sobreexcitabilidad y disincronía

Silvia Benito Moreno

Neurodivergencia y desarrollo emocional en altas capacidades. Sobreexcitabilidad y disincronía

Silvia Benito Moreno

Introducción

Los niños y adolescentes con altas capacidades enfrentan una paradoja constante: mientras su potencial cognitivo es sobresaliente, su desarrollo emocional a menudo queda rezagado, lo que genera disonancias entre lo que son capaces de comprender intelectualmente y cómo manejan sus emociones. Lejos de ser un fenómeno unidimensional, las altas capacidades suelen venir acompañadas de lo que conocemos como cerebro neurodivergente, un concepto que describe cerebros que procesan la información de manera distinta a la norma neurotípica. Esta neurodivergencia se manifiesta en diversas áreas, incluidas la emocional y la social.

Estas disonancias, sumadas a la sobreexcitabilidad emocional, no solo definen la experiencia afectiva de los niños con altas capacidades, sino que también pueden generar una vulnerabilidad emocional que afecta su bienestar global. La intensidad con la que experimentan sus emociones y la dificultad para gestionarlas adecuadamente pueden conducir a sentimientos de aislamiento, frustración y ansiedad. Estos niños, al percibir y procesar el mundo de

manera tan profunda, a menudo se sienten incomprendidos por sus compañeros, profesores e incluso familiares, lo que refuerza su sensación de diferencia y alienación.

Abordamos entonces aquí cómo la neurodivergencia y la sobreexcitabilidad emocional influyen en el desarrollo emocional de los estudiantes con altas capacidades, poniendo especial atención en la disincronía entre su desarrollo cognitivo y emocional. A través de esta exposición, se busca entender las implicaciones de estos factores en su bienestar emocional subrayando la importancia de una educación que no solo potencie sus habilidades intelectuales, sino que también favorezca su bienestar emocional.

Altas capacidades e inteligencia emocional: una relación compleja

La inteligencia emocional (IE), entendida como la capacidad para reconocer, comprender y manejar las emociones propias y las de los demás, ha emergido como una pieza clave para entender el bienestar y el éxito a largo plazo de los jóvenes con altas capacidades.

Los niños con altas capacidades suelen mostrar una mayor sensibilidad emocional y una intensa capacidad de introspección desde edades tempranas. Sin embargo, este desarrollo emocional avanzado no siempre va acompañado de habilidades efectivas para gestionar sus emociones, lo que puede derivar en una desconexión entre su mundo emocional y su capacidad cognitiva (Zeidner, Matthews y Roberts, 2009). Estos jóvenes pueden sentirse abrumados por sus emociones, lo que puede interferir en su rendimiento académico y en su bienestar general. Por lo tan-

to, este desajuste puede resultar en dificultades sociales, como la sensación de ser incomprendidos por sus pares o adultos, y, en algunos casos, problemas de ansiedad o depresión.

Se han encontrado diferencias significativas en algunos aspectos emocionales. Así, por ejemplo, presentan mejores puntuaciones en adaptabilidad, pero inferiores en inteligencia intrapersonal y en estado de ánimo general (Fernández-Mera *et al.*, 2024).

Sobreexcitabilidad y cerebro neurodivergente

El concepto de sobreexcitabilidad de Dabrowski, que describe reacciones intensas en diferentes dominios (psicomotor, sensorial, imaginativo, intelectual y emocional), es clave para entender cómo funciona el cerebro neurodivergente en niños y adolescentes con altas capacidades. Sin embargo, el término «sobreexcitabilidad» no debe interpretarse solo como una mayor sensibilidad; en realidad, se trata de una hiperreactividad neural que modula la forma en que estos niños perciben y responden al mundo.

La sobreexcitabilidad emocional, en particular, puede amplificar las respuestas afectivas, haciendo que un niño o adolescente experimente sus emociones de manera extrema y rápida. Esta hiperreactividad no es solo una mayor intensidad emocional, sino una experiencia sensorial profunda y continua que puede generar conflictos internos y sociales, así como dificultades en la regulación emocional. Los cerebros neurodivergentes pueden alternar rápidamente entre estados de elevada excitación emocional y estados de inhibición o desconexión emocional, lo que plantea un desafío en términos de integración social y autorregulación.

Tipo de sobreexcitabilidad	Descripción
Psicomotora	Elevada energía física; necesidad de movimiento constante.
Sensorial	Percepción intensificada de estímulos sensoriales (sonidos, luces, texturas).
Intelectual	Curiosidad insaciable y deseo de comprender temas complejos.
Imaginativa	Vida interior rica, tendencia a soñar despierto o crear mundos ficticios.
Emocional	Respuesta emocional intensa, empatía, pero también tendencia a la ansiedad.

Tabla 1. Descripción de tipos de sobreexcitabilidad asociados al perfil de altas capacidades

Disincronía: la distancia entre el potencial y el bienestar emocional

Uno de los aspectos más desconocidos, pero profundamente relevantes, es el concepto de disincronía, que refiere a la descompensación entre el desarrollo cognitivo y el emocional o social. En muchos casos, los sujetos con altas capacidades experimentan una profunda disincronía interna, es decir, una disparidad entre su avanzado desarrollo intelectual y su madurez emocional. Esto puede llevar a que, pese a su elevada capacidad para resolver problemas complejos, estos niños y jóvenes presenten dificultades

para gestionar conflictos sociales o expresar adecuadamente sus emociones.

La disincronía no es solo un concepto teórico, sino una realidad vivida que muchas veces conduce a la frustración o la ansiedad. Un adolescente que puede resolver ecuaciones complejas pero que se siente emocionalmente incapaz de lidiar con el rechazo social o la incertidumbre emocional está atrapado en una disonancia que puede afectar de manera grave su bienestar. Además, esta disparidad suele ser malinterpretada tanto por el entorno educativo como el familiar, que tiende a exigir a estos jóvenes un comportamiento acorde con su capacidad intelectual, obviando su desarrollo emocional.

Disincronía y sobreexcitabilidad en el cerebro neurodivergente

Concepto	Descripción
Cerebro neurodivergente	Procesamiento de la información de manera distinta a la norma neurotípica.
Sobreexcitabilidad emocional	Respuestas emocionales intensas, rápidas y difíciles de regular.
Disincronía cognitiva-emocional	Desajuste entre el desarrollo intelectual avanzado y la madurez emocional.
Estrategias metacognitivas	Técnicas para reflexionar sobre los pensamientos y emociones propias.

Tabla 2. Interacción entre los diferentes factores que afectan el desarrollo emocional y cognitivo

Conclusión

Los niños y adolescentes con altas capacidades viven en una encrucijada única, donde su extraordinario potencial cognitivo co-existe con complejos desafíos emocionales derivados de su neuro-divergencia y sobreexcitabilidad. Abordar estas realidades requiere una transformación en nuestra manera de entender y apoyar a estos jóvenes. No basta con valorar su rendimiento académico o sus habilidades intelectuales; es crucial reconocer las disincronías internas y la intensidad de sus procesos emocionales y sensoriales. Solo así podremos crear estrategias educativas (escolares y familiares) verdaderamente alineadas con sus necesidades, permitiéndoles no solo brillar en el aspecto intelectual, sino también prosperar en el emocional.

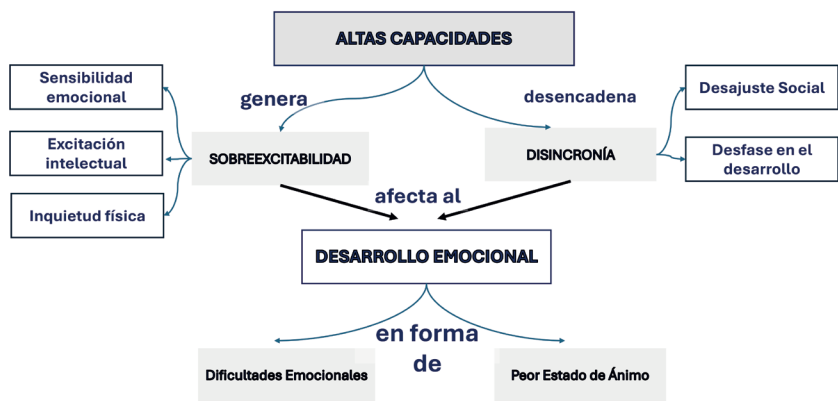


Figura 1. Desarrollo entre desarrollo emocional, sobreexcitabilidad y disincronías en altas capacidades.
Elaboración propia.

Referencias:

- Dabrowski, K., Kawczak, A. y Piechowski, M. M. (1970). Crecimiento mental: a través de la desintegración positiva. Londres: Gryf.
- Fernández-Mera, A., Hinojosa, J. A., y Duñabeitia, J. A. (2024). «Análisis exploratorio de las diferencias en la inteligencia emocional de los menores con altas capacidades». *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 22(62), 11-38.
- Matthews, G., Lin, J., Zeidner, M. y Roberts, RD (2018). «Inteligencia emocional y superdotación». En SI Pfeiffer, E. Shaunessy-De-drick y M. Foley-Nicpon (Eds.), *Manual APA sobre superdotación y talento* (pp. 585-600). Asociación Estadounidense de Psicología.