

Cuatro (4) errores que te impiden sacar partido a tus AA. CC.

*(y una historia triste con moraleja feliz acerca de por
qué es tan importante saber quién eres y cómo
funcionas)*

Entiende en 10 minutos cómo estos cuatro errores te están impidiendo avanzar.
Tu superdotación no debería ser un obstáculo, sino una ventaja competitiva, en
todos los ámbitos de tu vida.

Isabel Martos. Coach para adultos con altas capacidades

Resulta que tus altas capacidades son un arma de doble filo.

Un cerebro rápido, despierto, con conexiones hiperoptimizadas, que generan ideas sin parar y una consciencia que suele superar la del común de los mortales.

Un regalo divino que, mal entendido y mal gestionado, se puede convertir en un regalo envenenado.

La que te voy a contar a continuación es una historia real.

Te podrá parecer un poco triste, pero tiene una moraleja feliz, que es lo importante. Y también transmite muy bien lo que puede pasar cuando una persona vive ajena a lo que son sus altas capacidades y a lo que estas implican:

La hija de Miguel está muy preocupada por su padre porque está perpetuando un problema sin darse cuenta.

Miguel es un hombre de 60 años, con una familia numerosa y un trabajo que siempre le ha apasionado.

Hace unos años, enfermó de cáncer, se sometió a los tratamientos que los médicos le recomendaron, pero desestimó la ayuda psicológica para gestionar el palo que le había dado la vida. Como en otros muchos momentos, creía que esta era innecesaria y que él solo podría valerse para asimilar lo que estaba ocurriendo.

De aquello hace ya unos años; y aún hoy, Miguel dice que se encuentra muy triste.

Pero él no está acostumbrado a pedir ayuda. Nunca la ha pedido: ni cuando lo despidieron de su empresa y se vio sin trabajo y con hijos

pequeños; ni cuando decidió emprender por su cuenta; ni cuando compró las fincas para invertir y no le salió la inversión como esperaba; ni cuando desestimó hacer otras inversiones para asegurarse una jubilación más tranquila; ni ahora, que se encuentra más débil física y mentalmente.

Miguel es un hombre inteligente, con muchos talentos y habilidades. Por eso, y porque él mismo siempre ha percibido su valía y su potencial, nunca ha creído necesitar ayuda ni consejo de los demás.

Sin embargo, ahora repasa su vida, duda, se encuentra desorientado, su familia supone que trata de asumir en solitario que, realmente, es mucho más frágil de lo que creía ser.

Está ensimismado, buscando respuestas, preguntándose cómo ha llegado hasta aquí. Y está perpetuando el problema que siempre ha tenido sin darse cuenta: la gente inteligente también necesita ayuda.

A la hija de Miguel le han evaluado recientemente las altas capacidades y, ahora, ella entiende muchas cosas, también quién es realmente su padre, por qué este ha sido su camino, y qué tiene que hacer para no acabar como él.

Las altas capacidades requieren un conocimiento, una comprensión y una adaptación vital para que no acaben desestructurando a la persona.

Las altas capacidades necesitan dirección.

Por suerte, hoy en día disponemos de mucha más información sobre lo que conllevan las altas capacidades y también somos más conscientes de la importancia de validar nuestras dudas y nuestra fragilidad.

No obstante, aún estamos lejos de poder aprovechar* todo el potencial que nos brinda nuestra inteligencia, y de hacerlo por una vía que implique empoderamiento, no victimización.

En esta guía, te hablo de 4 errores que impiden a los superdotados vivir de frente a sus altas capacidades, disfrutándolas, en lugar de oponerse a su propia naturaleza.

Error 1: No tener bien definido quién eres y qué quieres. Falta de dirección interna

Absolutamente todas las personas del planeta están influenciadas por su cultura y por su entorno.

En todas las culturas hay una serie de convenciones vitales que hay que seguir y que hacen quedar en evidencia a aquel que se las salta.

Muchas personas siguen estas convenciones simplemente porque llevan activado el automático y no se preguntan si es o no lo que ellos realmente quieren.

El éxito, por lo general, viene predefinido.

Y muchas personas no tienen absolutamente ningún problema con seguir la convención sin preguntarse si era eso lo que ellas querían.

*Ojo, *aprovechar* no es exprimarte ni agobiarte creyendo que tienes que hacer algo épico en tu vida con la mayor perfección posible. Aprovechar tus AA. CC. es utilizar tu capacidad mental para construir una vida en la que te sientas completamente a gusto.

Bien.

Ocorre, sin embargo, que tú con tus altas capacidades tienes una conciencia muy afilada de lo que hay fuera y lo que hay dentro de ti.

Además, sueles tener un criterio muy propio y una tendencia natural a cuestionar casi todo aquello con lo que te encuentras.

No asumes las normas, las reglas, los preceptos ni las convenciones sin haberlas pasado por el tamiz de tu propio criterio.

Te formas tu propia idea de prácticamente cualquier aspecto que caiga en tus manos.

Siendo así, tú, con tus altas capacidades, sabes lo que quieres y necesitas.

Lo que ocurre es que **quizás no lo sabes conscientemente** o **estás acallando esa consciencia** con el honorable propósito de poder encajar, entre otras razones.

Cuando actúas en contra de tu propio criterio, se produce un choque de incoherencia en tu interior, que te lleva a la incomodidad, a la infelicidad y te puede llevar, a la larga, a la enfermedad. *Como a Miguel*.

Cuando te preguntas quién eres, qué quieres, cuáles son tus valores, cuáles son tus prioridades y hacia dónde vas, defines una ruta y te marcas un camino que:

1. te permite actuar de una determinada manera sin dejarte influir tanto por lo establecido o lo esperado por los demás
2. te permite sentir coherencia y satisfacción, porque tu forma de actuar tiene un sentido para ti
3. te permite mantener el foco en tus objetivos, del tipo que sean
4. te permite sentir una satisfacción que alimentará la motivación para continuar actuando conforme a lo que eres y lo que quieres alcanzar.

Error 2: No dedicar tiempo a actividades o trabajos con sentido. Falta de dirección profesional y aficiones

No hay actividades con sentido y actividades sin sentido *per se*. Hay actividades y trabajos con sentido para unas personas, y actividades y trabajos con sentido para otras.

También hay personas que toleran bien las actividades y los trabajos que, para ellas, carecen de sentido, y personas a las que les cuesta horrores sostener estas actividades sin propósito.

Los superdotados somos de estas últimas.

Nos cuesta hacer cosas a las que no les vemos el sentido.

El superdotado escruta su realidad hasta el más mínimo detalle, en su más absoluta profundidad, y tiene el radar de la coherencia constantemente encendido.

En el momento en que se produce una incoherencia entre lo que eres y sientes, y aquello que haces, salta la alarma.

También en el ámbito laboral.

Da igual el dinero que ganes.

A veces consigues vivir con el sonido de la alarma, pero entonces estás renunciando a la quietud y a la paz, porque una alarma que suena ininterrumpidamente te causa inquietud aunque no lo notes.

Dado que la profesión y el empleo forman parte de los aspectos más demandantes en tiempo y esfuerzo de nuestra vida, es necesario que encuentres un sentido a lo que haces y que, si tu puesto no lo cumple del todo y no te atreves (todavía) a cambiar, lo compagues con actividades que te aporten la satisfacción que el trabajo no puede procurarte.

Esto no es fácil.

De hecho, ninguna de las cosas jugosas de la vida son fáciles, tú ya lo sabes.

Y también sabes que tampoco es imposible conseguirlas.

Establece prioridades, define la hoja de ruta con estaciones (que podrás ir cambiando si lo requieren conforme vayas avanzando) y acércate al estilo de vida que tiene sentido para ti.

Esto te permite:

- Reducir la ansiedad, porque tendrás en todo momento presente por qué haces lo que haces;
- tomar decisiones más rápido, pues tendrás en cuenta constantemente qué te mueve y hacia dónde te mueves;
- saber por qué eliges unas actividades y por qué rechazas (o delegas) otras y
- elegir conforme a lo que tiene sentido para ti,

bien porque la elección tenga un propósito directo o porque te lleve al hecho con propósito

(Un ejemplo: quizás quieres optar a un puesto de más responsabilidad y tienes que establecer conversaciones con personas con las que, si por ti fuera, no hablarías; no obstante, esas conversaciones responden al propósito de ese puesto de más responsabilidad que, para ti, comporta un mayor sentido).

Error 3: No rodearse de personas con las que compartir intereses y profundidad. Falta de dirección social

A los adultos superdotados les interesan temas muy diversos y para ellos suele destacar un entretenimiento: filosofar.

Al adulto superdotado le encanta profundizar en los motivos y las causas, le encanta formular tesis, explorar hipótesis, forjarse una opinión y escuchar las opiniones de otras personas que puedan expandir, complementar o cambiar la suya propia.

Nos encanta el debate.

Por eso, el adulto superdotado necesita socializar, **pero no con cualquiera.**

La profundidad a la que tiendes en tus conversaciones —pues la temática más burda o nimia puede acabar en el pozo filosófico más hondo—, suele surcar los márgenes de lo poco habitual, por lo que a veces tus comentarios son desafortunados, están fuera de lugar, o

simplemente no dan pie a que la conversación continúe porque los interlocutores no saben por dónde bucear tan hondo o con tanta precisión.

Cuando esto ocurre, notas la exclusión y la necesidad de adaptación, lo cual deriva en el famoso enmascaramiento que, continuado en el tiempo, puede distorsionar tu autopercepción.

De igual modo que existen las tribus sociales y ellos se juntan después de que Dios los críe, los adultos superdotados necesitamos nutrirnos de otras personas con una intensa actividad interior.

Y, para eso, debemos mostrarnos tal cual somos.

Debes dejar de esconderte porque nunca sabes dónde puede estar la persona idónea observando con quién podría llevarse bien.

Descubrir realmente quién eres y mostrarte como eres te proporciona las **siguientes ventajas**:

- Te permite ahorrar energía y te facilita las reuniones sociales de todo tipo, tanto las personales como las profesionales, porque no tienes que prestar atención a sostener la máscara;
- te permite conocer y conectar con personas afines con las que te puede interesar establecer una amistad, una relación sentimental o una sociedad para montar tu negocio; quién sabe

No hay muchas personas con tu ventaja competitiva, eso ya lo sabes,

y espero que también reconozcas que la escasez es un bien preciado.

Error 4: No tener buena relación contigo mismo.

Falta de dirección personal

Este apartado podría contener una larga serie de suberrores.

Por motivos de espacio, voy a mencionar dos especialmente dañinos y comunes:

1. En primer lugar, tengo que mencionar que a las personas superdotadas les gusta hacer las cosas bien.

Suelen tener unos estándares muy altos, que aplican a los demás pero se aplican —sobre todo y con cierta dureza a veces— a sí mismos.

No practicar la autocompasión es uno de los errores más habituales; tendemos a considerar que caeremos con facilidad en la autoindulgencia y la gandulería, y confundimos cansancio con falta de responsabilidad.

2. El segundo error que se enmarca en este mismo punto, y tiene que ver con la relación con uno mismo, es la tendencia de muchos superdotados a considerar que el valor de la razón está por encima de sus emociones y su intuición.

Esto les lleva a racionalizar demasiado, a intentar funcionar a golpe de „fuerza de voluntad“ y a un perpetuo malestar difuso que procede, precisamente, de estar desoyendo el empuje de sus emociones y la fuerza de su intuición.

Tratarte con la medida exacta de indulgencia que necesitas, escuchar lo que te dicen las tripas y actuar utilizando todo el potencial que tienes, venga de la parte del cerebro o del cuerpo que venga, **tendrá un efecto de potenciación de tus altas capacidades.**

Lamentablemente, la superdotación no tiene nada que ver con la valentía y la mayoría de los adultos evaluados tarde continuará pensando que sus altas capacidades son un inconveniente y no se puede cambiar.

Sin embargo, cada vez más personas se atreven a darle la vuelta a cada uno de los pilares de su vida para **encontrar el sentido que están buscando**, para **dejar de sentir impotencia o frustración**, y para **mostrarse tal cual son, sin importarles lo más mínimo qué piensan los demás.**

Para este tipo de personas, existen 2 caminos:

Puedes hacerlo por tu cuenta y estoy 100 % convencida de que lo acabarás logrando, porque al haber llegado aquí ya demuestras ser el tipo de persona que busca la manera de conseguir lo que quiere.

O puedes ahorrar tiempo y energía implementando un método para dar dirección vital y profesional a tus altas capacidades y saber que lo que haces tiene un sentido.

En el manual *Retiro de fin de semana, en papel, para decidir sin equivocarte* te explico la forma exacta que usamos mis clientes y yo para tomar decisiones importantes cuando tienes demasiadas opciones, demasiados intereses y demasiada capacidad para justificar cualquier camino.

Lograrás ver blanco sobre negro cuáles son tus valores y tus prioridades, definir un plan, y compartiré contigo la forma de elegir entre las múltiples opciones que se te presentan una y otra vez para que definas hacia dónde quieres llevar tus altas capacidades sin dejarte seducir por múltiples ideas.

Créeme, cuando empieces a aplicar lo que comparto contigo dentro de este manual al que le he dado forma de retiro de fin de semana, pasarás de tener mil ideas a “tengo claro por qué he tomado esta dirección y sé hacia dónde voy”.

Si esto te interesa, haz clic aquí abajo:

[Retiro de fin de semana, en papel, para decidir sin equivocarte](#)