

**Christelle Robert**

Sofróloga caycediana. Formada para el acompañamiento a niños y adolescentes intelectualmente precoces - Jeanne Siaud Facchin.  
Colaboradora AFEP 44 (Asociación Francesa de Niños Precoces). DIU Adictología – Facultad de Medicina - Nantes  
Co-fundadora de la red interdisciplinaria Alto Potencial 44.

# Acompañamiento sofrológico al niño intelectualmente precoz

La precocidad intelectual no se reduce a un cociente intelectual. Se combina con una hipersensibilidad en la base de un comportamiento con manifestaciones excesivas; fuente de tensiones en la familia, de malestar profundo y, a veces, de inestabilidad cuando el adulto no fue diagnosticado a tiempo

*Oímos hablar de personas intelectualmente precoces, superdotadas, con alto potencial intelectual. Estos conceptos son engañosos, ya que asocian estos perfiles al éxito escolar e incluso, yendo más allá, llevan a imaginar un éxito global en la vida*

**Ojo con las ideas preconcebidas! ¡La precocidad intelectual no es sinónimo de éxito!**

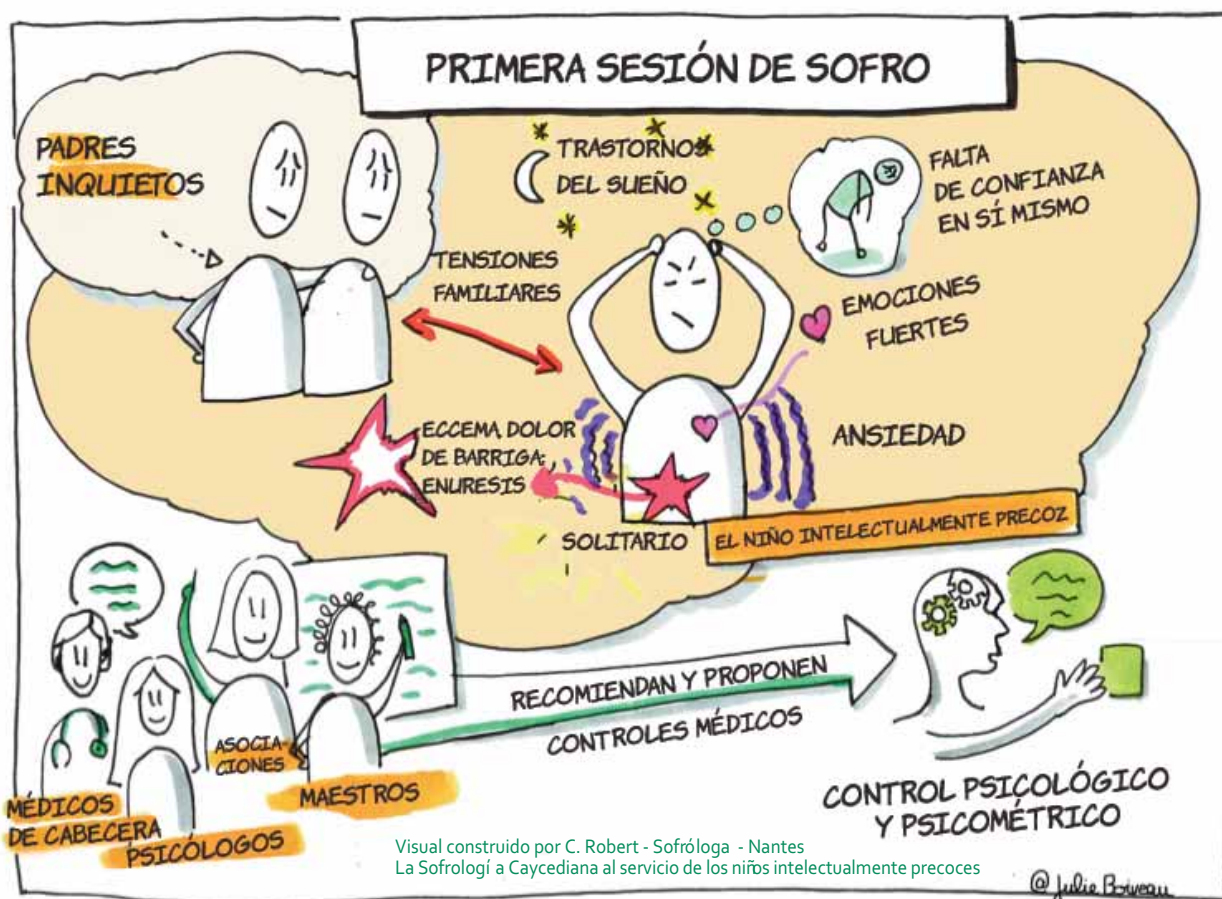
El alto potencial en los jóvenes caracteriza a 440.000 niños y adolescentes escolarizados, o sea de uno a dos alumnos por clase, desde los párvulos hasta el instituto, según los datos de l'AFEP de 2011 (Asociación Francesa de Niños Precoces).

Uno de los primeros puntos que hay que destacar es la creencia errónea mantenida por la terminología.

Oímos hablar de personas intelectualmente precoces, superdotadas, con alto potencial intelectual. Estos conceptos son engañosos ya que asocian

estos perfiles al éxito escolar e incluso, yendo más allá, llevan a imaginar un éxito global en la vida. No obstante, podemos observar que el recorrido es a menudo muy difícil, tanto a nivel profesional como personal.

Periódicamente vienen a consultarme padres preocupados por hijos hipersensibles y diferentes en su funcionamiento cognitivo hasta el punto de ser rechazados por el grupo. Estos adolescentes se aíslan en el colegio, se desmotivan e, incluso, se puede apoderar de ellos la depresión. A veces los comportamientos adictivos compensan esta realidad y pueden derivar en una escarificación, trastornos del comportamiento alimenticio o en un



consumo excesivo de sustancias. Son brillantes y se imponen una presión muy fuerte de perfeccionismo; la falta de confianza en ellos mismos es un denominador común contrariamente a la representación colectiva.

La precocidad intelectual no se reduce a un cociente intelectual. Se combina con una hipersensibilidad en la base de un comportamiento con manifestaciones excesivas, fuente de tensiones en las familias, fuente de malestar profundo y, a veces, un vagabundeo en el adulto cuando no se diagnostica a tiempo.

### La relación entre sofrología y precocidad intelectual

Descubrí el mundo de la precocidad intelectual en 2003 antes de ser sofróloga. En mi recorrido encontré a dos psicólogos del campo de la precocidad intelectual: Jean-Charles Terrassier, fundador de la ANPEIP en Niza y Jeanne Siaud-Facchin, creadora de los Centros Cogito'Z cuya base está ubicada en Marsella. Ambos están comprometidos con el reconocimiento de la precocidad y son autores de numerosos libros. A comienzos de la pasada década este tema era

confidencial, considerado como un tabú o incluso una ilusión.

La carrera de obstáculos que encuentran los padres en el ámbito de la educación y con los profesionales de la sanidad, poco expertos en el tema, me dio en un primer momento una mirada subjetiva. Luego, conforme iba avanzando, una mirada objetivada sobre la situación. Cuando realicé mi formación de primer ciclo en la escuela de Nantes en 2011, descubrí la relación entre la práctica de la Sofrología a Caycediana y los trastornos de ansiedad que padecen los niños y adolescentes superdotados. Como nuestro método de reducción del estrés y regulador de las emociones negativas se apoya en el principio de acción positiva, en el marco fenomenológico, podí a ofrecer una solución de acompañamiento a esos jóvenes y a sus padres, decidí orientar mi práctica en consulta en este sentido, animada por una motivación profunda de volver a dar esperanza a las familias para las cuales el alto potencial es considerado como un problema o incluso una patología. Periódicamente descubro perfiles con alto potencial que serán validados por un diagnóstico realizado por

“ En la sala de espera descubro un trío: Anaïs, su madre y su hermana pequeña. Esta primera mirada transmite mucha información acerca de la familia, la curiosidad de esta niña que se desvelará a lo largo del acompañamiento ”

psicólogos especializados. Estas personas ganan un tiempo muy valioso buscando su equilibrio o encuentran, por fin, una luz después de años de preguntas y culpabilidades al sentirse diferentes.

Durante el taller que impartí en el congreso de Sitges, cuyo objetivo era exponer las características especiales de estos jóvenes, señalaba la necesidad de conocer y

entender qué es la precocidad para poder acompañar lo mejor posible, con dulzura; teniendo en cuenta que hablamos de perfiles intuitivos e hipersensibles que muy pronto van a valorar la pertinencia de su interlocutor.

**Así se desarrolla el primer encuentro sofo:**

Para desarrollar esta tabla gráfica, comparto con vosotros mi encuentro fenomenológico con Anaïs.

En la sala de espera descubro un trí o: Anaïs, su madre y su hermana pequeña. Esta primera mirada transmite mucha información acerca de la familia, la curiosidad de esta niña que se desvelará a lo largo del acompañamiento. Con sus nueve años, Anaïs es una morenita de pelo largo, grandes ojos marrones con pestañas curvadas detrás de sus gafas. Dos coletas enmarcan su rostro. Me mira con sorpresa, curiosidad, y con una sonrisa acogedora.

**Motivo de la consulta: muchos enfados violentos y semanales en la familia**

Durante la anamnesis, Anaïs se muestra viva y enérgica. Su madre permanece discreta y expectante. La sofología se la propuso la psicóloga que atiende a Anaïs por un bloqueo que le hace difícil volver al

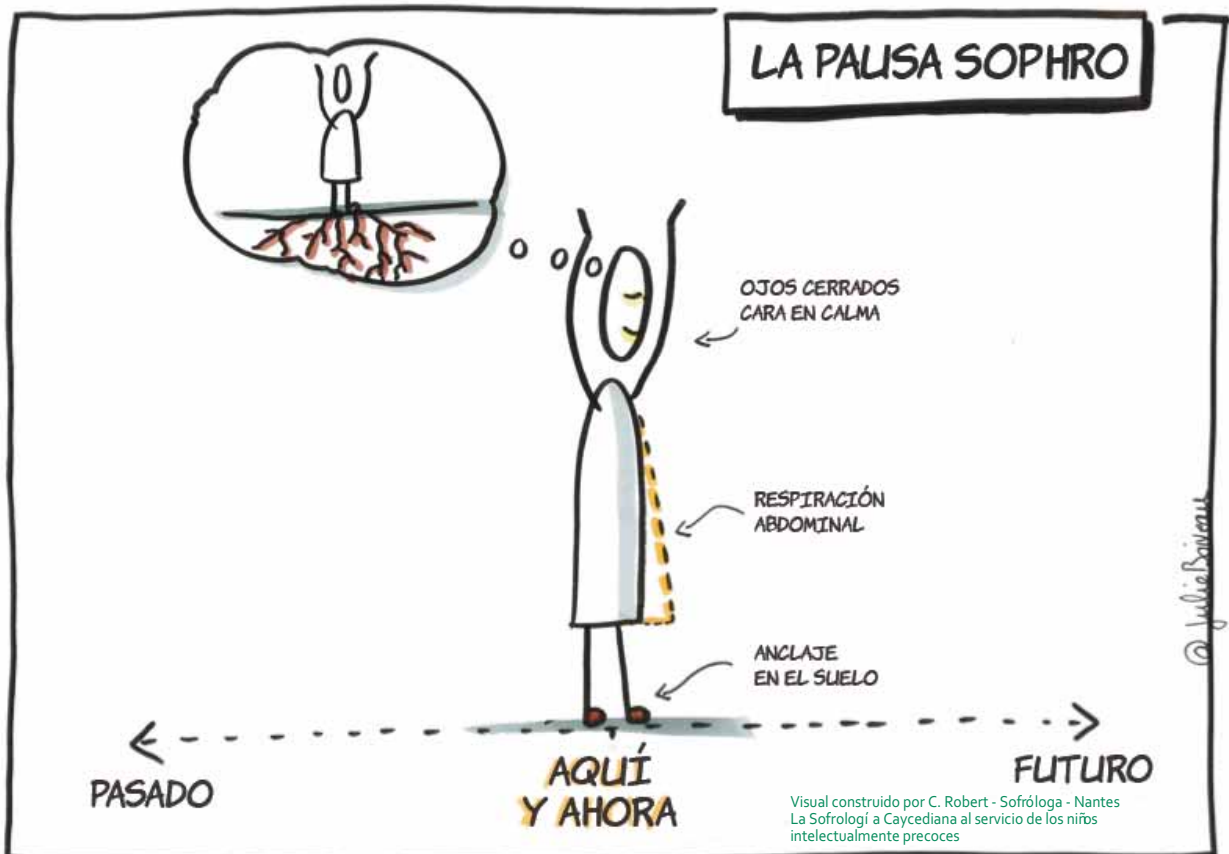
“ *Se describe frustrada, ansiosa y se irrita fácilmente. La alegría está presente en su día a día, y el miedo queda limitado al ámbito de sus pesadillas* ”

colegio después de muchas peleas con sus amiguitas. El motivo de la consulta es recurrencia de fuertes enfados y poca resistencia a la frustración; un episodio importante de ansiedad el domingo por la noche con dolores de cabeza y trastorno del sueño. Una logopeda se interesa por su garganta dolorida, de la que sale una voz ronca que le da cierta madurez en el timbre y potenciada por un vocabulario muy concreto que maneja con facilidad. Anaïs no tiene ninguna dificultad escolar sino más bien relacional con un QI > 130 homogéneo. Es la segunda de tres hijas, la menor tiene 6 años y la mayor 14.

**Hiperestesia, empatía, disincronía, trastornos del sueño, pasión por la escritura son algunas características**  
 Conversando con Anaïs y su madre, ella misma describe su capacidad para captar todo lo que le rodea: el más mínimo detalle de un lugar o una persona; en una relación interpersonal capta el lenguaje no verbal y las tensiones la invaden con mucha facilidad. Estas emociones se ponen a prueba. Los enfados estallan tres o cuatro veces por semana en casa. Grita, llora, patalea, trina, los dolores de cabeza son habituales. Termina agotada y su familia está a flor de piel.

En el ámbito escolar, Anaïs es una alumna que se encuentra cómoda, es respetuosa con las normas de vida en común. Su perfil está adaptado.

Su sueño es bueno, pero tarda en dormirse. Se acuesta a las 20.30h y no se duerme hasta las 22.30h o las 23h. Imposible “desconectar el cerebro”. Piensa en el día, en sus compañeras, y, sobre todo, en sus historias, las cuales vive con intensidad. Hay que decir que a Anaïs le apasionan la escritura y la lectura. Pasa horas escribiendo historias y rellenando su diario íntimo. Por la noche, para intentar dormirse, vuelve a pensar en sus historias



Visual construido por C. Robert - Sofróloga - Nantes  
 La Sofrología a Caycediana al servicio de los niños intelectualmente precoces

y las va ilustrando recurriendo a su compendio imaginario.

En respuesta al cuestionario sobre sus emociones sentidas en un período cercano, se describe frustrada, irritable, fácilmente enfadada, ansiosa. La alegría está presente en su día a día y el miedo se limita a sus pesadillas.

Durante el tiempo de la anamnesis está muy atenta. Busca el aval de su madre, quien la acompaña con benevolencia dejándole que se exprese. Podemos destacar que es capaz de observar sus propias reacciones, nombrarlas y transmitir las lo más exactamente posible. Anaïs está también cómoda con su cuerpo. Practica atletismo tres veces por semana. A la pregunta: ¿qué te gustaría ser en el futuro? contesta sin vacilar: paleontóloga, arqueóloga, comadrona, veterinaria y campesina. Una vida bien llena en perspectiva...

### 1ª sesión. Anclaje por un descubrimiento del cuerpo en su universo mental

Noto una curiosidad siempre presente. Empezamos con una primera noción de anclaje. Explicar y sentir sobre todo el peso del cuerpo jugando en la superficie de nuestros pies con los ojos cerrados, estando en esta escucha activa y concentrada en una parte del cuerpo. Luego, con ejercicios soft-lúdicos, realizar la experiencia de anclajes después de movimientos; caminar hacia adelante, hacia atrás, saltos, paradas repentinas. Utilizar la parábola del árbol con raíces fuertes, en la que la tormenta pasa y de nuevo sale el sol.

Tomar el tiempo necesario para asentar esta base fundamental del anclaje que se volverá un acto reflejo. Tomar el tiempo para sentir el peso del cuerpo "aquí y ahora". Esta primera sesión queda marcada como la del descubrimiento. Es importante y decisiva para seguir el entrenamiento.

Hablar de aquí y ahora suscita la pregunta de la temporalidad.

- "¿Estás en el futuro, en el presente o en el pasado?"

- En el futuro y en mi imaginario.

- ¿Y aquí, ahora? Aquí contigo".

Seguimos...

Descubrimiento de la respiración

abdominal, de pie con las manos en la barra para sentir mejor el movimiento respiratorio. No tiene ningún problema de sincronización. Lo percibe muy deprisa. Luego un tiempo de descubrimiento de la sofonización de base, de desplazamiento de las tensiones, seguido de una estimulación del cuerpo entero con una soft presencia positiva.

Fenodescripción de la primera vivencia: Anaïs ha seguido perfectamente el Terpnos Logos y es capaz de pasar rápidamente de la agitación a la concentración para una SB. Siente principalmente la relajación de su 1er sistema.

La SSC es pormenorizada con hormigueos en los dedos de los pies y de las manos, calor por todo el cuerpo. Su SPP: "Toda tu familia va creciendo en cada inspiración. En cada expiración desaparecen. Y vuelven cada vez más numerosos".

Anaïs se muestra entusiasta con este momento compartido y quiere volver. El acompañamiento en cinco sesiones se realizará en mes y medio. Instauramos un clima de confianza y cierta alegría en nuestros intercambios. La alianza se estableció.

### 2ª sesión. Anaïs, como todos los niños precoces, necesita entender los ejercicios para involucrarse

Rápidamente la madre de Anaïs me comunica que no ha habido rabietas esta semana.

Está cansada después del deporte intenso de la tarde; se le nota en los ojos, bosteza a menudo.

Hoy retomamos las sensaciones de anclaje en el suelo y hablamos sobre la respiración. Su trayecto y sus modificaciones en relación con nuestras emociones. Anaïs, como todos los jóvenes precoces, necesita entender para aceptar lo que le propongo y volver a utilizar las herramientas descubiertas durante la sesión. Le propongo que reflexione sobre sus propias modificaciones respiratorias cuando está de mal humor, triste o alegre.

Desde una perspectiva práctica y lúdica, retomamos los anclajes con diferentes formas de movimientos intermitentes para que se concentre en la sensación corporal. Integrar el anclaje a nivel corporal



con el fin de volver a percibir esta sensación en situaciones diarias. Es importante concretar las técnicas situándolas en un contexto exterior a la consulta para que el niño pueda experimentarlas.

Utilizamos el cójín de la ira, agrupando al mismo tiempo: anclaje, IRTER y SDN; abordando el tema de las tensiones negativas que desarrollaremos más tarde. Hoy nos volvemos a centrar en la respiración.

SB, SSC del 5º sistema y TAIS con la forma de una palabra que representa la calma para descubrir la agudeza auditiva de Anaïs. Se muestra muy atenta y concentrada. Su fenodescripción oral indica una SB poco sentida, una presencia más fina y pesada de sus piernas y una palabra pronunciada en RS: escritura.

Esta palabra supone un relax para Anaïs que se visualiza al mismo tiempo en la escritura de su diario íntimo. Un momento privilegiado que la revitaliza.

### 3ª sesión. Volver a la corporalidad utilizando la agudeza sensorial

Una semana más tarde nos encontramos con una buena energía. Hoy, Anaïs está en forma. Hacemos un balance de lo ocurrido durante la semana. ¡Ninguna rabieta!



Anclajes y RA están presentes en sus días de colegio.

Arrancamos con la consciencia de la verticalidad, retomando a la vez el anclaje, el IRTER, la concentración sobre el movimiento de los brazos, pero también el hecho de estar bien situada en el presente en esta sala. Espacio y tiempo. El marco se plantea rápidamente. La sesión irá orientada a sus cinco sentidos. Volvemos a la corporalidad utilizando su agudeza sensorial.

SB y SDN: sensación de concentración sobre su cuerpo y luego libera el nerviosismo vivido con sus amiguitas en el recreo.

SSC de los brazos: pesadez y calor a la derecha, y ligereza y frescura a la izquierda. Paisaje Interior: su imaginación la guía a hacia sus héroes en un campo cerca de una hoguera, inspirada en una escena de Star Wars. Describe la presencia de un puente, un cielo de noche, una temperatura agradable del aire, el olor a lumbre de leña y el tacto de la hierba. Todo está en calma. Se siente segura y utiliza este paisaje para dormirse por la noche (la película acaba de estrenarse y alcanza el primer puesto en el ranking del universo fantástico de los 7-12 años).

#### 4ª sesión. Utilizar un acontecimiento positivo para trabajar la gestión de las emociones

Gran noticia. Anaïs comparte su alegría: hace tres días ha ganado el campeonato departamental de Loire Atlantique,

categoría Benjamín. Ha puesto en práctica sus ejercicios de sofro para concentrarse antes del cross y gestionar su carrera como se lo indicó su entrenador. Sin precipitación ha dominado su velocidad y su respiración para llegar al final de la prueba. Su anclaje y su respiración antes de la señal de salida le han dado confianza pasando por su presencia en el cuerpo. Decido utilizar este acontecimiento para trabajar la gestión de las emociones. Incidir en que estos momentos, ya sean agradables o difíciles de soportar, pasan.

SB y SDN: por primera vez Anaïs anuncia que ha conseguido relajarse desde la cabeza hasta los pies.

SSC 6º sistema: calor en todo el cuerpo, cosquilleos en los pies, fuerza en las piernas.

Desde una base neutral que es el suelo de la consulta, pone sus pies en el símbolo de la alegría previamente dibujado: describe espontáneamente, con los ojos cerrados, ese recuerdo con el sonido de la voz del animador, los aplausos, el olor de la hierba y la tierra húmeda, el sentimiento de alegría, el orgullo sentido, las miradas intercambiadas con su padre y su hermana en parte más alto del podio. Gran alegría y gran sonrisa en la consulta.

Anaïs vuelve a encontrar la base neutral del suelo y realiza una gran respiración abdominal antes de subirse al dibujo de sus rabietas: describe nerviosismo y lloros en su habitación, al no conseguir memorizar las tablas de multiplicar. Pero no se queda mucho tiempo en este estado

de ansiedad, vuelve muy pronto a la neutralidad del suelo con tres grandes respiraciones abdominales, para gozar de nuevo de la situación de alegría.

Ahora se da cuenta de que las emociones pueden ser fuertes o efímeras, que se transforman en recuerdos positivos o negativos y que podemos volver a encontrarlas con nuestros sentidos. Utiliza entonces la RA para calmar los movimientos percibidos en el interior de su cuerpo. Hacemos la experiencia "in vivo" para que pueda intervenir sobre sus propias sensaciones.

#### 5ª sesión. Anaïs se da cuenta de que no ha tenido rabietas desde hace cinco semanas

Balace de las sesiones anteriores. Hacemos el balance de lo que ha memorizado y decide guiar el inicio de la sesión:

- "ANCLAJE para sentirme fuerte y RA para concentrarme, COJÍN de la rabia para despejar tensiones".

Luego se acomoda para seguir con su SB que vive ahora fácilmente. SSC: calor en todo el cuerpo y frío en las extremidades. Hoy va a descubrir su objeto positivo. Esta nueva herramienta neutra podrá irle bien para dominar sus emociones. Sus gafas aparecen espontáneamente y las describe con gran precisión.

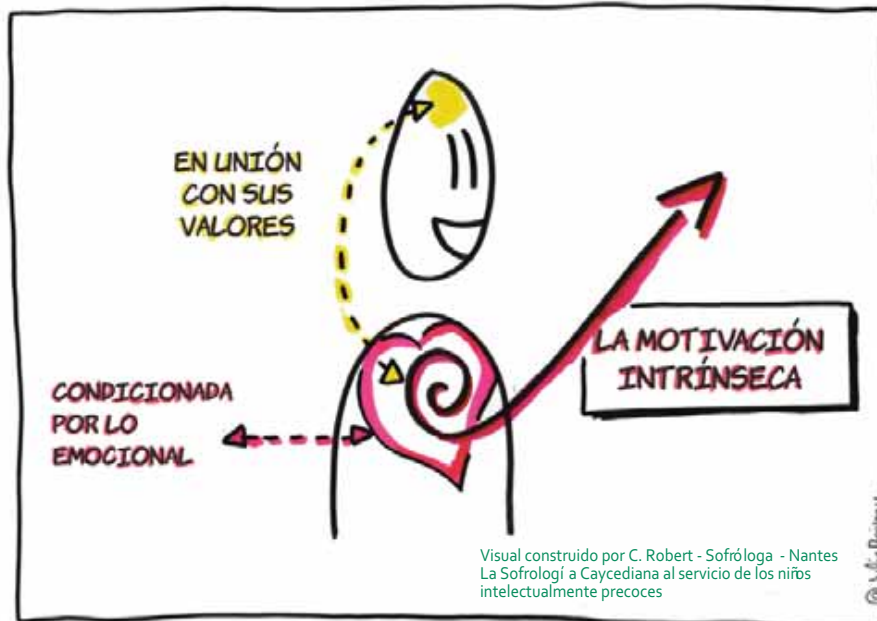
Terminaremos observando el camino recorrido durante nuestras sesiones, los descubrimientos y la evolución del comportamiento durante este período. Anaïs comprueba que no ha cogido

rabietas desde hace cinco semanas. La felicito y le hago notar que seguramente ha ido creciendo durante estas cinco semanas. Su madre con una sonrisa de satisfacción anima a su hija a continuar con esta actitud. El ambiente en casa es más sereno y Anaïs se siente más tranquila.

Se ha mostrado participativa, curiosa y confiada. Hemos podido avanzar muy rápidamente juntas. Su capacidad de concentración y su afición por la escritura le han permitido vivir plenamente sus vivencias con una agudeza sensorial muy desarrollada para sus 9 años. El seguimiento de Anaïs muestra que la realidad objetiva del sofrologo y su conocimiento de la precocidad son dos factores imprescindibles para acompañar a jóvenes con perfiles sensibles, capaces de encerrarse y detener brutalmente el trabajo iniciado.

He tenido que observar, escuchar, sentir lo que pasaba en cada sesión para responder y pensar adecuadamente. La precisión es obligatoria para conservar su confianza; centrarse en la estimulación de su curiosidad y desarrollar su esfuerzo.

El hecho de que desaparecieran sus rabietas después de la primera semana me sorprendió. Era un signo representativo a la altura de su



compromiso y su necesidad de alcanzar la tranquilidad en la familia. Al guardar este hecho en silencio, Anaïs ha tenido tiempo para consolidar esta nueva actitud sin presiones. Un fracaso es muy mal percibido por un niño perfeccionista y le lleva a la espiral negativa de no-hacer antes que equivocarse o no conseguirlo. Conservar su motivación intrínseca condicionada por lo afectivo y fomentar sus esfuerzos, dejándole realizar su propia experiencia eran el hilo conductor que

había a que salvaguardar para alcanzar el objetivo: rebajar la frecuencia de sus rabietas para volver a encontrar el equilibrio familiar tranquilizador.

La alianza con esta niña de 9 años ha sido un momento *Isocay*.

<sup>1</sup>Concepto de Jean Charles Terrassier. *Disincronía interna: desfase entre el desarrollo intelectual y el desarrollo afectivo y psicomotor. Disincronía externa: desfase en las relaciones sociales.*



#### BIBLIOGRAFÍA

*Guide pratique de l'enfant surdoué* JC. Terrassier, P. Gouillou - 2013 Editions ESF. 10<sup>a</sup> edición.

*L'enfant surdoué* J. Siaud-Facchin - 2012 Odile Jacob

*Aider les enfants à haut potentiel en difficulté* S. Tordjman 2010 - Presses Universitaires de Rennes

*Je suis précoce Mes parents vont bien* Elsa Autain-Pléros 2009 - Chronique Sociale

*Enfants précoces, enfants hors norme ?* Dr Valérie Fouss 2012- Editions J.Lyon

*Le livre de l'enfant doué : Le découvrir, le comprendre, l'accompagner sur la voie du plein épanouissement*

Arielle ADDA 2008 - Solar  
Planches graphiques Julie Boiveau <https://julieboiveau.wordpress.com>