

Estrés, Ansiedad y Talento Académico

¿Cómo Abordarlo?

“Investigación en más o menos 500 Palabras”

Ps. Trinidad Honorato

Coordinadora Estudiantil 3° Medio, Penta UC

El estrés puede decirse que se produce por una situación que está pidiéndole a la persona que se ajuste o adapte rápidamente, así como también podría deberse a una acumulación de diferentes demandas o ansiedades para la persona. En ambos casos los efectos de esta sensación son parecidos, el alza en el nivel de glucosa en la sangre, tener un metabolismo más rápido y un menor nivel de energía que podría llevar a la persona a presentar un cuadro depresivo o una baja a nivel inmunológico (Freeman, 2005). De acuerdo a la Rae (2014), la ansiedad puede ser definida como un “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”.

Los jóvenes con Talento Académico utilizan sus habilidades cognitivas de forma más rápida y eficiente que los alumnos no talentosos. Buscan profundizar en los temas y tener un desafío intelectual permanente (David & Rimm, 2004). Sin embargo, ellos al igual que sus pares no talentosos padecen de estrés y ansiedad, es decir, el presentar habilidades cognitivas más eficientes no significa que sus habilidades emocionales y sociales se desarrollen en la misma línea. Lo anterior, se denomina, “asincronía intrapersonal” que significa “disparidad en el avance en las diferentes áreas del desarrollo en un mismo niño o niña (Salas, pg. 53). Por lo que un joven talentoso no tendría ni debería responder de una forma más eficiente frente a situaciones que le generen estrés y ansiedad.

Los niveles de estrés en jóvenes talentosos pueden verse afectados por diferentes variables. Entre ellos se encuentran, las expectativas de su entorno, tanto por parte de los padres, profesores y compañeros, quienes esperan que sean “perfectos en todas las áreas” debido a su talento. Esto puede concretarse en que los padres esperan que sus hijos cumplan sus expectativas personales generándoles una presión, sin reconocer sus propios intereses, gustos u opciones, lo cual, puede provocar en los jóvenes miedo a decepcionar a sus padres y familias y en términos más amplios, fracasar en sus actividades (Freeman, 2005).

Un segundo factor es la decisión vocacional. Muchos de ellos tienen intereses en varias áreas por lo que la decisión se vuelve compleja al buscar una carrera donde puedan incluir todos sus intereses, cuando lo anterior no siempre es factible. En todo este proceso algunos jóvenes se autoimponen expectativas muy altas de cumplir, desde saber en un inicio qué elegir hasta optar por carreras no afines a su persona, motivación e intereses (Freeman, 2005).

Un tercer factor es su alto nivel de perfeccionismo, el cual puede expresarse en tres instancias: Perfeccionismo orientado a sí mismo que puede llevarles a tener expectativas y exigencias muy altas con ellos, y por lo tanto, también con su entorno (configurándose como un perfeccionismo orientado hacia los otros). El tercero, un perfeccionismo de los demás hacia ellos, el cual puede ser real o bien, un reflejo de las propias exigencias (Guinard, Jacquet, Lubart, 2012).

Algunas formas concretas de trabajar los niveles de ansiedad y estrés en alumnos talentosos son, mostrarle a los alumnos los puntos en común y diferencias con sus pares, ayudarlos a aceptar sus habilidades, talento y limitaciones y también ayudarles a comprender la diferencia entre la búsqueda de excelencia y la búsqueda de perfección.

En conjunto con lo anterior, es muy importante ayudarlos a desarrollar un autoconcepto realista, para lo cual se hace necesario que padres y profesores los guíen a obtener resultados y metas apropiadas y accesibles, en conjunto con mostrar paciencia, amor y respeto por lo que ello signifique, lo cual les hace saber que son queridos no sólo por su rendimiento sino por ser quiénes son y por su proceso de crecimiento. También, no olvidar que los alumnos talentosos primero son jóvenes y luego talentosos, es decir, necesitan ser guiados por medio de límites reales y claros, ya que ellos aún no tienen la información ni experiencia para hacerlo. Por otra parte, el ayudarlos a desarrollar y ordenar sus prioridades y así saber a qué dedicarse primero y en qué intensidad. Por último, enseñarles flexibilidad en todo orden de cosas, dándoles a entender que no hay nada fijo, ni excesivamente terrible. (Archibong, I.E. & Fakolade, O.A. 2013).

Debido a lo anterior, se hace muy necesario el abordar esta temática, ya que la habilidad para resolver problemas, manejar las propias emociones, validar los sentimientos impacta directamente en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los alumnos (Lamont, 2012).

Bibliografía

- Archibong, I.E. & Fakolade, O.A. (2013). Stress and Intelligence: Understanding and Encouraging the Exceptionally Gifted and Talented Learners to Cope With Stress. *African Journal for the Psychological Study Of Social Issues*, 16(1), 148-153.
- David, G. & Rimm, S. (2004). *Education of the gifted and talented (5th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon
- Freeman, J. (2005). Counselling the gifted and talented. *Gifted Education International*, 19 (3), 245-252.
- Guignard, JH, Jacquet, AY, Lubart, T. (2012). Perfectionism and Anxiety: A Paradox in Intellectual Giftedness. *Plos one*, 7, 1-6.
- Lamont, R. (2012). The Fears and Anxieties of Gifted Learners. Tips for Parents and Educators. *Sage Journals* , 35(4), 271-276.
- Salas, H. (2012). *Crece con Talento*. Santiago, Chile: [s.n].
- Kaplan, L. (1990). Helping Gifted Students with Stress Management. *Eric Digest*, 488, 1-11.