



Las ventajas de ser introvertido

Habitualmente, la sociedad valora y premia más aquellas conductas relacionadas con la extroversión: personas más activas, que llaman más la atención, más habladoras, que les gusta ser el foco de atención, que asumen más riesgos, etc. Todas estas conductas son consideradas como atributos no sólo positivos, sino mejores que sus opuestos. Pero, ¿es esto necesariamente así?, ¿son verdaderamente estos atributos mejores que otros?

Es frecuente que asociemos a la introversión conceptos como timidez, déficit de habilidades sociales, etc. pero en verdad, la introversión no implica necesariamente ninguno de estos puntos. De hecho, **una persona puede ser introvertida, pero nada tímida y con buenas habilidades sociales**; o puede ser introvertida y tímida, o extrovertida pero con pocas habilidades sociales. Si lo pensamos, pueden venir a nuestra mente personas que encajan con estas diferentes combinaciones.



La introversión se refiere en realidad a la **preferencia por entornos con un bajo nivel de estimulación, es decir, una preferencia por lugares más tranquilos, menos ruidosos, que implican menos acción, sin aglomeraciones de gente**. Por su contra, los extrovertidos necesitan unos niveles de estimulación mayores para sentirse cómodos.

Las personas introvertidas no son antisociales, de hecho **disfrutan de las relaciones sociales pero de un modo distinto** a los extrovertidos, habitualmente prefieren relacionarse con otras personas uno-a-uno en vez de en grandes grupos de personas, que les aturden y les hacen sentir incómodos.

¿Ser introvertido puede tener ventajas? Sí, al igual que la extroversión, la introversión también tiene sus aspectos positivos. Algunos de ellos serían:

- Suelen ser personas más **creativas**.
- **Escuchan** más a las personas con las que hablan.
- Tienen una **vida interior más rica**: no necesitan tanta estimulación externa para sentirse bien.
- Son más **prudentes y reflexivos**.
- Incurren en **menos conductas de riesgo**.
- Son más **sensibles, introspectivos, calmados y modestos**.

Estas son algunas de las características positivas más frecuentemente atribuidas a los perfiles introvertidos de personalidad, aunque hay muchas más. ¿Cuáles se te ocurren?.

De este modo, algo que debemos tener muy en cuenta es que **la introversión no es una enfermedad ni algo que forzosamente haya que corregir**. Es necesario aceptar los rasgos de introversión que podemos tener para así poder expresar su potencial. No obstante, algunos de los factores que hemos comentado que en ocasiones pueden asociarse a la introversión, como la timidez o el déficit de habilidades sociales, sí pueden convertirse en un problema si nos afectan en nuestro día a día y nos producen malestar. En ese caso, deberíamos esforzarnos por superar tales factores o buscar ayuda si por nosotros mismos no podemos.

Algunos de estos temas formaron parte mi última participación en el programa En Connexió, programa de Canal 9 en el cual he colaborado en otras ocasiones hablando sobre temas relacionados con la psicología. Si tenéis interés en ver el reportaje, podéis hacerlo en el siguiente enlace: <http://youtu.be/7R8BzAFqoal>

Y tú, ¿te consideras introvertido o extrovertido?, ¿sigues pensando que ser introvertido es algo negativo?