

10 Formas en las que las personas introvertidas interactúan diferente con el mundo

El Ciudadano · 8 de octubre de 2015



Las personas introvertidas y extrovertidas pueden ser muy parecidas a primera vista, pero si se observa cómo responden ante los estímulos cotidianos, las diferencias comienzan a surgir. En su participación en [TED Talks en 2012](#), la autora Susana Cain explicó que ser introvertido es diferente a ser tímido:

“La timidez se trata de temor al juicio social. La introversión, en cambio, es más sobre cómo respondes al estímulo que incluye el aspecto social. Así que los extrovertidos imploran grandes

cantidades de estímulo, mientras los introvertidos se sienten más vivos y capaces cuando se encuentran en ambientes más tranquilos y de bajo perfil”.

Sorprende observar que la mayoría de los espacios sociales favorecen a los extrovertidos —desde espacios de oficina a bares ruidosos, y la estructura de nuestro sistema educacional—, a pesar de que, en donde sea, de un tercio a la mitad de la población suele tener un temperamento introvertido.

Nervios aparte, aquí están 10 formas en que los introvertidos interactúan de manera física con el mundo que los rodea de forma diferente a los extrovertidos.

1. Se alejan de las multitudes

“Llegamos al siglo XX y entramos a una nueva cultura que los historiadores llaman la *cultura de la personalidad* —dice Cain en su charla—. Hemos evolucionado de una economía agrícola a un mundo de grandes negocios, así que de pronto las personas se mudan de pueblos pequeños a grandes ciudades, y en lugar de trabajar junto a personas que conocen de toda la vida, ahora deben probarse a sí mismos entre una multitud de desconocidos”.

Esa multitud, a menudo ruidosa y congestionada, fácilmente sobreestimula a los introvertidos y drena su energía física. Terminan por sentirse más aislados físicamente que apoyados por su ambiente, y preferirían estar en cualquier lugar menos en ese mar de gente.

2. Las charlas los estresan, mientras que las conversaciones profundas los hacen sentir vivos

Mientras la mayoría de los extrovertidos toman energía de estas interacciones, los introvertidos a menudo se sienten intimidados, aburridos o exhaustos por ellas. No es poco común para los introvertidos que en las conversaciones largas tomen el rol de escuchas callados y tomen algún tiempo a solas una vez terminadas.

Como Sophia Dembling, la autora de *The Introvert's Way: Living A Quiet Life In A Noisy World* (*El modo del introvertido: vivir una vida callada en un mundo ruidoso*) explica en su libro, todo se reduce en última instancia a cómo alguien recibe o no la energía de su ambiente. Los extrovertidos prefieren conversaciones más profundas, muchas veces sobre ideas filosóficas.

3. Triunfan en el escenario, pero no tras bambalinas

“Al menos la mitad de los oradores son introvertidos por naturaleza”, según Jennifer B. Kahnweiler, oradora profesional certificada, coach ejecutiva y autora de *Quiet Influence: The Introvert’s Guide to Making a Difference* (*Influencia tranquila: la guía del introvertido par hacer la diferencia*). Ellos simplemente apuestan a sus fortalezas y se preparan ampliamente. De hecho, algunos de los artistas o intérpretes más exitosos son introvertidos. Permanecer en el escenario les resulta, por mucho, más fácil que las breves charlas que le siguen.

4. Se distraen fácilmente, pero rara vez se aburren

Si buscas terminar con la capacidad de atención de una persona introvertida, solo colócalo en una situación en la cual se sienta sobreestimulado. Debido a su elevada sensibilidad ante el ambiente, los introvertidos luchan contra la distracción y muchas veces se abruma entre grandes multitudes y espacios de oficina abiertos.

De cualquier forma, cuando se encuentran en paz y silencio, no tienen problema en dedicarse a su *hobby* favorito o perderse en un libro nuevo durante horas. El tener tiempo de cuidar de su yo interior les ayuda a recargar energía mientras disfrutan una actividad que disfrutan.

5. Están naturalmente orientados a carreras más creativas y solitarias

Los introvertidos prefieren pasar tiempo a solas o en grupos pequeños, ahondando a fondo en una tarea a la vez, y tomar su tiempo cuando se trata de decisiones y solucionar problemas. Por lo tanto, son más eficientes trabajando en ambientes laborales que les permiten hacer todas estas cosas. Algunas profesiones –que incluyen a escritores, científicos naturalistas de campo y trabajadores de tecnología– pueden dar a los introvertidos el estímulo intelectual que necesitan sin el ambiente distractor que les desagrada.

6. Cuando se encuentran rodeados de gente, se sitúan cerca de la puerta de salida

Los introvertidos no sólo se sienten incómodos físicamente en lugares llenos, sino también hacen lo posible para mediar con esa incomodidad colocándose lo más cerca posible de la periferia. En donde exista una salida, así sea en la parte de atrás de una sala de conciertos, o un avión, evitan rodearse

de personas, de acuerdo a Dembling: “Preferimos sentarnos en lugares en donde podamos salir fácilmente cuando estemos listos”.

7. Piensan antes de hablar

Éste hábito de los introvertidos que les da de manera frecuente la reputación de escuchas. Tomar un tiempo antes de abrir la boca y reflexionar antes de pensar en voz alta (que es más común en los extrovertidos) es parte de su segunda naturaleza. Pueden parecer mucho más quietos y tímidos debido a su comportamiento, pero justo por ello cuando hablan, las palabras que comparten tienen mucho más peso y poder.

8. No se contagian del ambiente como los extrovertidos

Un estudio del 2013 publicado en el diario francés *Frontiers in Human Neuroscience* encontró que los extrovertidos e introvertidos procesan las experiencias a través de los sistemas de recompensa del cerebro de forma diferente. Mientras los extrovertidos a menudo sienten el bienestar de una oleada de dopamina de acuerdo a su entorno, los introvertidos tienden a no experimentar tal cambio.

9. No pueden permanecer al teléfono

La mayoría de los introvertidos evaden las llamadas telefónicas –incluso de sus amigos– por numerosas razones. El timbre los obliga a perder la atención en un proyecto o idea y enfocarla a otra cosa inesperada. Además, la mayoría de las conversaciones telefónicas requieren cierto nivel de charla casual a la que los introvertidos tratan de huir. En su lugar, los introvertidos pueden dejar que las llamadas vayan directo al buzón de voz para devolverlas cuando tengan la energía y atención necesarias para dedicarse a la conversación.

10. Se ‘apagan’ cuando es tiempo de estar a solas

Cada introvertido tiene un límite cuando se trata de estimulación. La blogera de HuffPost Kate Bartolotta lo explica: “Piensa que cada uno de nosotros tiene disponible una copa de energía. Para los introvertidos, la mayoría de las interacciones sociales toman un poco de esa copa en lugar de llenarla en la forma que sucede con los extrovertidos. A la mayoría nos gusta dar y amamos ver a muchas personas, pero cuando la copa está vacía, necesitamos algún tiempo para llenarla nuevamente.”

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)