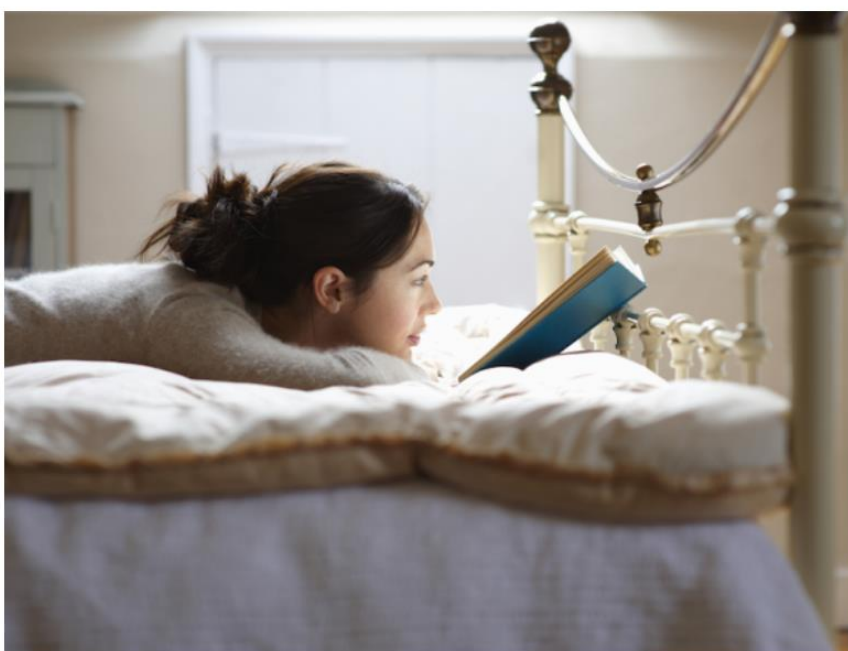




# Cinco mitos (y tres verdades) que desmontar sobre las personas introvertidas

Timidez, dificultad para mantener relaciones sociales o inteligencia superior son algunos de los aspectos que habitualmente se les asocia. Los expertos dan la vuelta al cliché.

MARÍA LÓPEZ VILLODRES | 07 MAY 2019 17:10



Introvertidos, más enfocados en su mundo interior que en el estímulo externo. FOTO: GETTY IMAGES

Ni tímidos, ni callados, raros o especiales. Ser introvertido es un rasgo base del carácter a través del cual se estructura la forma de ser, así lo defendió el psicólogo Carl Gustav Jung a principios del siglo XX con su teoría de la personalidad. En un extremo la introversión y en el opuesto, la

extroversión; según el suizo, todos seríamos una u otra cosa en mayor o menor grado dentro de un continuo. No se trata de algo tan excepcional. Como explica Susan Cain, autora de *El poder de los introvertidos* en su [charla TED](#) con el mismo nombre, una de cada tres personas lo es, pero los mitos sobre esta forma de ser -con peor reputación social que su contraria- están bien arraigados en el imaginario popular. “Los introvertidos tienden a vivir en su mundo interior, están más enfocados en los pensamientos, sentimientos y estados de ánimo internos que en buscar estímulos externos”, explican a *S Moda* Guillermo Fouce, doctor en Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, y Elena Dapra, psicóloga clínica y experta en *coaching*. ¿Qué es mentira y qué es verdad de lo que se dice sobre ellos?

1. Introversión no es igual a timidez. “Se trata de dos conceptos diferentes”, apunta Francesca Román, directora de [Centrum Psicólogos](#), a esta publicación. “En las personas introvertidas, el rechazo hacia ciertas situaciones sociales es una preferencia, está marcado por una decisión libre, mientras que en las personas tímidas son el miedo y la angustia hacia este tipo de situaciones lo que determinan su comportamiento. Las personas tímidas tienen miedo a ser juzgadas negativamente en situaciones sociales”. Esa retracción o la poca expresividad, que pueden ser relacionadas con la timidez, no implican que la persona no sea igualmente sensible, señala la psicóloga. “Lo que ocurre es que a la hora de exteriorizar sus emociones sólo son capaces de hacerlo con los amigos íntimos o personas de confianza”.

2. No son asociales. Los introvertidos no necesariamente van a huir de la reunión familiar de turno para encerrarse en un cuartito pegados a una pantalla, se trata de una cuestión de preferencias. Mientras a las personas extrovertidas la estimulación les llega a través de la interacción con otras personas, a las introvertidas les reconforta más su mundo interior y el tiempo en solitario, como explicaban Fouce y Dapra. “De hecho, las personas introvertidas se pueden manejar realmente bien en ámbitos sociales. Una cosa es la socialización o su tendencia y otra las habilidades necesarias para esa socialización”.

3. ¿Son más inteligentes? Otra de los clichés asociados a la persona introvertida es el de persona friki, ligado a su vez a la idea de que estas personas tienen una inteligencia superior. Error. “No puede afirmarse esto, entre otras cosas, porque el concepto que hoy manejamos de inteligencia es múltiple, habría varias inteligencias (lingüística, musical, matemática, espacial, sensorial,

motriz, emocional, social) y uno sería más o menos inteligente situado en un continuo frente a otros en cada dimensión”, exponen Elena Dapra y Guillermo Fouce. Aunque sí se asocian a los introvertidos, competencias específicas en las que destacan, como la capacidad analítica y reflexiva. “Tienen mayor facilidad para captar cualquier detalle propio, del ambiente y de los otros, incluso en escenarios complejos”, señala Francesca Román.

Un estudio de 2008 publicado en el *Journal of Motor Behaviour* afirmaba que los introvertidos procesan más lento las informaciones y que esto está ligado a que lo hacen más concienzudamente. “Un introvertido podría ser más capaz de componer o desarrollar tareas de mayor necesidad de concentración, en esto sí sería relativamente más inteligente por tanto”, recuerdan los psicólogos.

4. Fríos no, pero sí más retraídos y menos impulsivos. Como apunta la psicóloga Román, caemos en tachar a estas personas como frías pero son “todo lo contrario. Tienen una gran sensibilidad y son próximas y empáticas una vez han establecido una vinculación con la otra persona”, recuerda. Como recoge Pilar Jericó en su artículo *El poder de los introvertidos*, incluso existen estudios que aseguran que estos pueden ser “más estables y profundos en sus relaciones personales”. Rasgos como la retracción o el ser distantes que sí presentan, según Román, podría despistar. “Aunque son capaces de establecer vínculos y tienen una vida social, son personas que tienden a evitar el contacto con desconocidos”. Así como el no dejarse llevar por el impulso: “Meditan y planifican las cosas antes de tomar decisiones y llevarlas a cabo”.

5. Sí, son más de estar en casa. “Leer, escuchar música, ver una película... Prefieren las actividades en solitario, disfrutan mucho más con el tiempo para uno mismo, en soledad y silencio”, cuenta Román. Y esto, como explica la doctora Jennifer Kahnweiler en su libro *El líder introvertido*, supone incluso una forma de recarga de energía necesaria que el estímulo externo les puede haber robado previamente, “después [de pasar tiempo en solitario o en casa] ya pueden salir al mundo y volver a conectar con la gente”.

6. Buenos líderes. Tanto en el libro de Jennifer Kahnweiler, como en el libro y discurso de Susan Cain mencionados arriba, se pone en valor la capacidad (y la imagen) del líder introvertido. En cifras de la segunda autora, que es además doctora en Derecho por Harvard y fundadora de la

plataforma Quiet Revolution, el 40% de los líderes tienen este rasgo de personalidad predominante a pesar de que la imagen del jefe o jefa extrovertida, habladora y con visible energía aún predomina. “Las personas introvertidas son excelentes líderes en empresas y organizaciones donde no se opte por un un estilo de dirección autocrático, donde se valore que este sea más participativo, las personas introvertidas van a ser excelentes candidatas por su capacidad de observación, de captar detalles y fortalezas, de analizar y reflexionar desde la calma, por su alta capacidad de escucha o por ser capaces de mantener la calma y el control en situaciones conflictivas”, desarrolla Francesca Román.

7. Llevan las pasiones hasta el final. Desmontando la idea de que las personas introvertidas no tienen grandes pasiones, o si la tienen, de nuevo tiene más que ver con una pantalla, la psicóloga Román asegura que se trata de “todo lo contrario. Mientras que las personas extrovertidas son más impulsivas y comienzan grandes proyectos pero con frecuencia los dejan inacabados, las personas introvertidas son concienzudas, perseverantes y llevan a cabo sus proyectos y sus grandes pasiones hasta el final”.

8. No hay necesidad de cambio. La sociedad premia y diseña sus espacios, como escuelas y lugares de trabajo, en torno a la extroversión -la tendencia es hacia las áreas compartidos y cada vez menos intimidad-, como explica Susan Cain. Francesca Román recuerda que “ver la introversión como algo negativo, casi patológico, que necesita cambio y tratamiento es un error. Salvo que nos encontráramos en uno de los polos extremos, ser introvertido, al igual que ser extrovertido, es un sólo tipo de personalidad”, concluye.