

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 14 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

PERSONAS EXTROVERTIDAS

La extroversión es una característica propia de personas cuyo interés está centrado en el entorno y en las personas que le rodean. Es decir, el mundo externo. Poseen una gran tendencia a las relaciones sociales y a la comunicación, resultando muy fácil para ellos hacer nuevas amistades.

Se caracterizan por ser personas muy sociables que necesitan estar en continuo contacto con la gente, compartiendo y realizando actividades juntas o sencillamente conversando o tomando una copa. Tienen un temperamento vital, viven al máximo.

Expresan lo que sienten para conseguir lo que buscan, porque no temen que haya represalias, es decir, no sienten ninguna amenaza por demostrar sus sentimientos o emociones. Además, la mayoría de sus metas las cumplen debido a su facilidad de socializar con los demás; para ellos es muy fácil hacer amigos, conexiones y caerle bien a los demás.

Necesitan constantemente emociones y les gusta vivir intensamente, buscan actividades en grupo que le transmitan emociones nuevas y le hagan sentir la excitación de lo nuevo y desconocido, tienen un espíritu

aventurero. No soportan la rutina. Le gusta las fiestas y la diversión, tienen muchos amigos y disfrutan estar con ellos.

Como ser una persona extrovertida.

1. Deja de ver como una amenaza a las otras personas. No necesariamente tiene que ser amenazante el socializar.
2. Toma conciencia de que es inevitable socializar. Es más fácil enfrentarlo que evitarlo.
3. Teme menos a los impulsos. Se debe confiar más en uno mismo
4. Comunicarte más. Te darás cuenta que hay mucha gente que tiene los mismos gustos e intereses que tú.
5. No tienes que ser el centro de atención. No necesitas cambiar de personalidad para ser extrovertido, sólo tienes que abrirte más a los demás.

Cualidades positivas.

Este carácter facilita a las personas su adaptación a los diferentes ambientes, a las situaciones nuevas y a los diversos acontecimientos que hay que afrontar a lo largo de la vida. Reaccionan con rapidez a los cambios.

Son menos ansiosos, tienen mayor autoestima y son capaces de regular mejor su sensación de bienestar, ya que tienden a recordar mejor los momentos felices. Al ser más sociales, también tienen mayores niveles de felicidad

Por lo general, son optimistas y con buen sentido del humor, aunque ésta no es una característica exclusivamente de las personas extrovertidas.

Son personas que transmiten alegría y ganas de vivir. Son muy simpáticos y apasionados, poseen una actitud positiva ante lo que les sucede o acontece y viven la vida con mucha intensidad.

Tienen la facilidad de transmitir sus ideas, objetivos y proyectos con entusiasmo y encanto, contagiando a los demás de dicho entusiasmo y no le faltan nunca personas que le sigan.

Tienen grandes habilidades sociales y son muy eficaces en puestos de trabajo que requieran un trato directo con el público o que necesiten de personas que sean buenas en relaciones públicas para ganarse a los clientes o para cerrar tratos importantes.

Son espontáneos y comunicativos. Expresan con naturalidad todo lo que piensan y no sienten ningún temor al "qué dirán". Poseen gran capacidad para comunicarse, resultan simpáticos y rara vez molestan u ofenden a alguien. No les gusta entrar en discusiones y no suelen entrar en temas que suscitan polémica.

Poseen un carácter muy abierto, pueden ponerse a hablar con desconocidos sin sentir ninguna vergüenza y tienen una gran facilidad para hacer amistades.

Les encanta organizar fiestas, comidas o cenas, y siempre están dispuestos a la diversión y a la convivencia con los demás, son ocurrentes y divertidos.

Cualidades negativas.

En ocasiones pueden resultar un poco pesados pues tienden a hablar en exceso y apenas dejan tiempo para que se expresen los demás. Les gusta ser el centro de atención

y en las reuniones de amigos, por lo general, se hace lo que ellos proponen; a qué lugar ir o qué actividad realizar.

Poseen una excesiva vitalidad que puede resultar agotadora para quienes les rodean, siempre están activos y es difícil estar a su nivel. Les cuesta trabajo entender que lo demás necesiten momentos de tranquilidad y sosiego.

Son personas efusivas que se dejan llevar por el momento, actúan más por los impulsos que por la reflexión. En algunas ocasiones, demuestran poco control de sus sentimientos y poca tolerancia a las frustraciones.

Pueden ser superficiales y con poca ambición personal. Por lo general, son conformistas y poseen un espíritu práctico. No poseen grandes ideales ni luchan por cambiar lo que no les gusta. Son poco exigentes consigo mismos.

No saben estar solos, les pone nerviosos la soledad y tratan de evitar esos momentos de soledad que se presentan a lo largo del día.

Son impulsivos, no miden hasta qué punto tienen que ser reservados, así como la necesidad de tener la atención de los demás y no compartirla con nadie.

Es necesario mantener un equilibrio para no llegar a los extremos y se convierta en algo patológico. **Lo más adecuado es distinguir los momentos en que pueden ser abiertos o demostrar sus emociones y mantener la calma en situaciones que así lo requieran.**

Si consideras que el ser extrovertido, te ha traído problemas o eres demasiado tímido y necesitas soltarte para poder salir adelante y tener amistades, es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que los dos

extremos, causan serios problemas de adaptación social.

Feliz 15 de Septiembre, es un día muy conmemorativo para los Mexicanos. ***Viva México*******

Con medida para evitar problemas y accidente, les mando un fuerte abrazo!!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.