

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 16 DE NOVIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

PERSONAS INTROVERTIDAS Y TIMIDAS.

La introversión es una característica propia de personas cuyo interés está orientado en actitudes internas de la persona. Las personas introvertidas prefieren realizar actividades a solas antes que con gente, disfrutan estando solos o con pocos amigos, huyen de las multitudes, se sienten fuera de lugar en fiestas o celebraciones multitudinarias. **Para ellos, la soledad, la intimidad y aislarse de vez en cuando es una necesidad.**

Se divierten más con una buena lectura que en un bar tomando copas o en una reunión de muchas personas. Prefieren quedarse en casa antes que salir con los amigos. Aunque tienen pocos amigos, disfrutan mucho con la compañía de los más íntimos.

Son introspectivos, sus intereses se centran sobre todo en sus pensamientos, emociones y sentimientos, su mundo interior es prioritario para ellos.

Cualidades positivas.

Son reflexivos. Piensan antes de actuar y saben con claridad lo que desean. Planean las cosas por anticipado, son previsores, lo tienen todo pensado y organizado, no les gustan los imprevistos ni las sorpresas. **No actúan por impulsos.**

Tienen criterio propio y no se dejan llevar por la opinión de los demás. Son personas que profundizan en sus pensamientos, maduran sus ideas, reflexionan sobre sus convicciones y creencias, y por lo tanto no tienen que estar sujetos a la opinión general.

Poseen un gran sentido de la responsabilidad y son personas muy laboriosas, todo lo hacen con seriedad y son constantes en las actividades que realizan. Se esfuerzan en realizar a la perfección sus tareas cotidianas y todo lo referente a su profesión.

Les gusta llevar una vida ordenada. Son tranquilos, les molesta que alguien intervenga en sus cosas o en su forma de organizarse.

Tienen gran respeto por los demás. En general, no hacen comentarios inadecuados. Son observadores y poseen gran sensibilidad, lo que les permite darse cuenta de los problemas de quienes les rodean y de los malos momentos por los que pueden estar atravesando, siendo en ese aspecto comprensivos y respetuosos.

Aspectos negativos.

Suelen ser inflexibles y rígidos tanto en sus tareas como en sus pensamientos.

Son pesimistas y autocríticos, no aceptan las críticas de los demás y cualquier comentario hacia su persona, lo consideran como un atentado hacia su intimidad. Al interiorizar tanto sobre sus sentimientos, cualquier comentario negativo les hace sufrir enormemente, le dan excesiva importancia.

Baja autoestima. Poseen sentimientos de inferioridad y de culpabilidad. No les gusta quedar mal y con frecuencia sienten vergüenza delante de los demás. Por lo general, ante un grupo de personas permanecen más tiempo escuchando que hablando.

Excesiva timidez. Aunque la timidez es el rasgo más característico de las personas introvertidas, no todas las personas tímidas son introvertidas, hay quienes al principio son tímidos cuando no tienen confianza y conforme van entrando en confianza con las personas se sueltan más y desaparece la timidez inicial.

No tienen muchos amigos y no les gusta relacionarse con gente nueva. Tienden a alejarse y retraerse de la vida social, carecen de habilidades para las relaciones sociales.

El introvertido es incapaz de expresar sus sentimientos, sus deseos y sus objetivos. Si algo le molesta, no lo dice.

No tienen muchas relaciones de pareja, pues su dificultad para relacionarse con los demás dificulta la posibilidad de una relación con el sexo opuesto. Esto, en la mayoría de los casos provoca frustración, no llegan a comprender por qué no encuentran una pareja con quien compartir.

Son fácilmente irritables, aunque no lo exteriorizan, prefieren retirarse antes que demostrar sus sentimientos.

Son apáticos, no desean tener emociones nuevas. No sienten interés por las aventuras ni por lo desconocido. Se conforman con su vida, no le gustan los cambios, la incertidumbre ni los imprevistos.

Es importante que si eres una persona introvertida te esfuerces por ser un poco más comunicativo para destacar tus virtudes, **ya que lo interesante de las personas introvertidas surge cuando vencen sus aspectos negativos y dan paso a las cualidades que les hacen ser personas especiales.**

Para que disfrutes de tu entorno y goces más de tu vida es bueno que busques la ayuda de un especialista en psicología con el que puedas empezar abrirte más y adquirir la confianza que te haga falta.

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

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.

