

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 22 DE FEBRERO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **PERSONAS INTROVERTIDAS**

##### **DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

Las personas introvertidas disfrutan estando solas, no necesitan a nadie para divertirse y huyen de las reuniones multitudinarias. Veamos cuáles son las características más típicas de las personas introvertidas y cuáles son sus cualidades más positivas y las más negativas.

##### **Características de las personas introvertidas.**

La introversión es una característica propia de personas cuyo interés está orientado en actitudes internas de la persona.

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 estar 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.

No obstante, hemos de destacar que nadie es absolutamente introvertido, ni totalmente extrovertido, sino que es una tendencia de su carácter.

##### **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. Tienen 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.

Lo interesante de las personas introvertidas surge cuando vencen sus aspectos negativos y dan paso a las cualidades que les hacen ser personas especiales.

Es de suma importancia que si te identificas con este patrón de conducta busques ayuda psicológica urgente, ya que vivir así, no es disfrutar de la vida.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

## **Sabías Que... Hay celos sin motivos en la pareja.**

Los celos pueden acabar destruyendo a una pareja. Sentir desconfianza hacia el hombre o mujer con la que compartes tu vida es un grave problema y más cuando esa persona no nos da ningún motivo para sospechar que pueda estar engañándonos. Es necesario hacer frente a los celos y evitar que terminen con una relación, por lo cual es importante conocer cuál es el origen de los celos sin motivo.

Sentir celos nos puede llevar a recapacitar sobre lo importante que es para nosotros nuestra relación de pareja y recordarnos que debemos cuidarla, de manera recíproca, ver a nuestra pareja celosa nos puede hacer sentir queridos, importantes y necesitados. Hay incluso quien piensa que la ausencia absoluta de celos puede ser un indicativo de una falta de interés en la pareja.

El haber tenido un sentimiento celoso en algún momento de nuestra vida es, por tanto, normal. El problema surge cuando los celos son muy frecuentes, intensos, exagerados y aparecen constantemente sin ningún motivo aparente, pudiendo llegar a ser patológicos.

cuando hablamos de celos podemos encontrarnos, con ese miedo común a que la relación termine, que es el más frecuente en las relaciones de pareja, y por otra parte el pánico irracional al que acompañan distintos comportamientos inaceptables que exigen de ayuda externa para que no acaben destruyendo la relación.

A menudo, y sobre todo en los primeros meses de una relación, reconocer a un celoso patológico no resulta nada sencillo. No suele ser hasta que la confianza avanza, cuando los síntomas aparecen como una extrema dependencia afectiva, baja autoestima, miedo a la soledad y otras características propias de los sujetos con personalidades más débiles.

### **Actitudes celópatas.**

- El celoso está completamente convencido de que sus celos están justificados.
- Aunque se le demuestre con claridad lo contrario, sigue empeñado en que su pareja le está engañando.
- Algunos de los argumentos a los que éste se aferra tienen caracteres fantasiosos.
- Presenta síntomas propios de cuadros depresivos.

### **Síntomas de relaciones tóxicas.**

- Tu pareja quiere saber en todo momento dónde estás.
- Controla tus amistades.
- Se enfada cuando sales con otras personas.
- Trata de cambiar tu imagen.
- Impone sus opiniones.
- Revisa tu teléfono móvil y/o tu actividad en las redes sociales.
- Critica constantemente aquello que haces o dices.
- Poco a poco va organizando tu vida hasta que todo queda bajo su control. Etc.

Lo ideal es sentarse a hablar con calma con la pareja que los sufre o si eres tú quien los sientes, expresarlos sin discusiones ni dramas.

Muchas veces, este es un primer paso para su desaparición.

Si persisten y están generados por traumas del pasado, la niñez o por una actitud patriarcal es importante buscar ayuda psicológica para comenzar a enfrentar las causas de estos celos sin sentido.

En los casos de celos patológicos, es necesario que ambos entiendan que este problema está intoxicando su relación. Así mismo, es muy recomendable fomentar una buena comunicación de pareja para aumentar la confianza entre ambos.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**