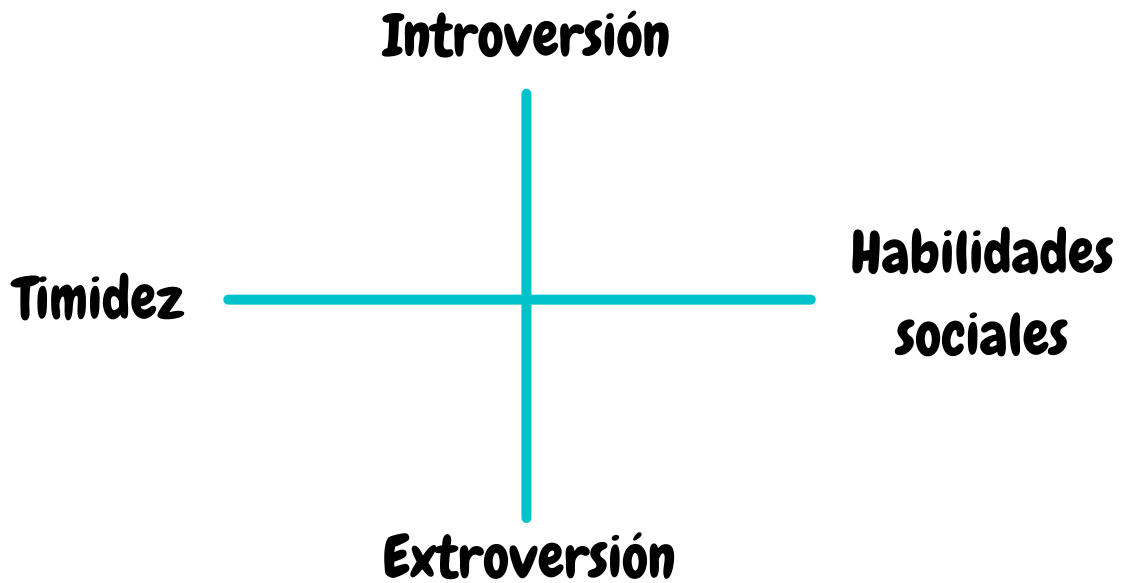


Hablamos de...

INTROVERSIÓN



¿QUÉ ES LA INTROVERSIÓN?

La **introversión** es un rasgo de la personalidad **infravalorado**.

Las personas **introvertidas** prefieren lugares más tranquilos, menos ruidosos y sin mucha gente, no se sienten cómodos en lugares con mucha estimulación como fiestas multitudinarios. Disfrutan de la soledad y prefieren mantener sus emociones en privado.

En nuestra cultura, se valora más a las personas **extrovertidas**, que interactúan con los demás, que tienen facilidad para socializar con extraños y que están cómodas en grupos.

VENTAJAS DE SER UNA PERSONA INTROVERTIDA

- Son personas con gran capacidad de **reflexión**.
- Tienen más facilidad para la **imaginación**.
- Toman **decisiones meditadas** y no desde la impulsividad.
- Son más **disciplinadas**, al no distraerse con elementos del entorno.
- Son más **calmados** y cuentan con una buena **gestión emocional**.
- Tienden a ser más **sensibles**.
- Suelen ser más **creativas** y desarrollan grandes **pasiones**.
- Prefiere **escuchar** antes que hablar.
- Tienen una **vida interior** más rica, más **autoconocimiento** y disfrutan de tener tiempo para **sí mismos**.
- Son personas con buena capacidad de **liderazgo**.
- Incurren menos en **conductas de riesgo**.

INTROVERSIÓN VS TIMIDEZ

Normalmente se asocia **introversión** con **timidez**.

Sin embargo, la **timidez** está relacionada con la falta de **habilidades sociales** y **problemas de comunicación**.

La persona **tímida** quiere mantener contacto social, pero su miedo se lo impide.

Sin embargo, la **introversión** no implica tener un déficit de habilidades sociales. Una persona puede ser introvertida pero nada tímida, o extrovertida pero sin habilidades sociales.

Las personas introvertidas disfrutan de las **relaciones sociales**, de conocer gente nueva, pero prefieren relacionarse con pocas personas en vez con grupos grandes.

CONCLUSIONES

- La introversión **no** es un rasgo que haya que corregir.
- Es importante **aceptar** las características de la introversión para expresar su potencial.
- Si es **importante** trabajar variables como la **timidez** o la falta de **habilidades sociales**, que pueden afectar a nuestro día a día.