

CÓMO SER UN INTROVERTIDO

FELIZ
en 9 difíciles pasos



Carl Jung, un psicólogo suizo, escribió un libro en 1921 publicado como 'Tipos Psicológicos'.



Esta fue la primera vez que alguien habló de **introvertidos** y **extrovertidos**.
¿pero a qué se refería?

Jung definió a los **extrovertidos** como sujetos que prefieren los **estímulos externos...**



... y a los **introvertidos** como quienes prefieren sus **mundos interiores.**



Yo soy **Nat**



y soy **introversa**.

Tal vez imaginas una especie de **enfermedad** catastrófica, irreparable e infinitamente problemática, AMÉN.



Pero te equivocarías en lo de 'enfermedad'.

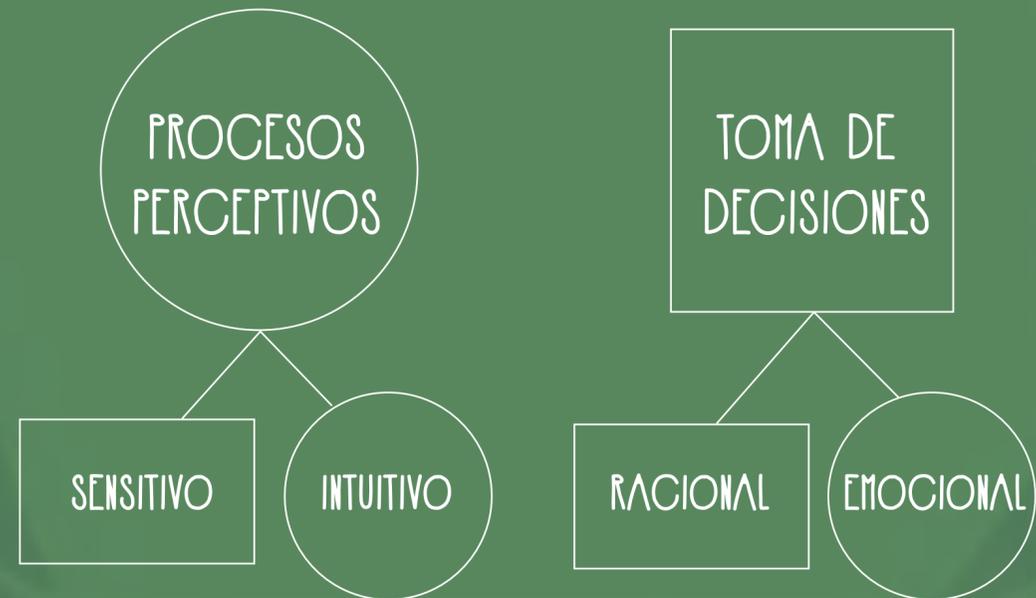
Piensa en alguien; familiar, amigo, incluso cónyuge, que calce con la definición de Jung: una persona que tiende a su mundo interior. ¿Se te ocurrió alguien?



Pero atención: el mismo Jung escribió que no existe un **introvertido absoluto**. De hecho, mencionó que 'un sujeto de tal naturaleza, **pertenecería a un manicomio**'. Guau.

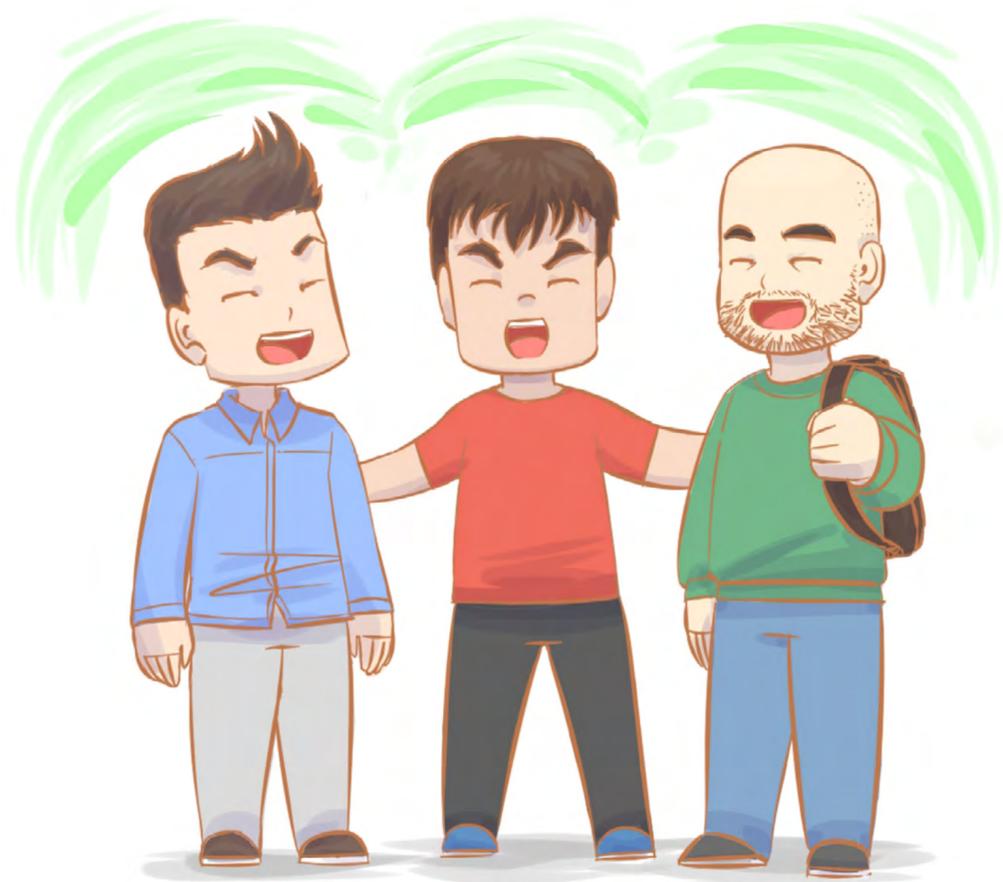


Jung también nos dejó este modelo, donde dividió nuestras preferencias cognitivas y de comportamiento en dos categorías para definir mejor la personalidad de los individuos.

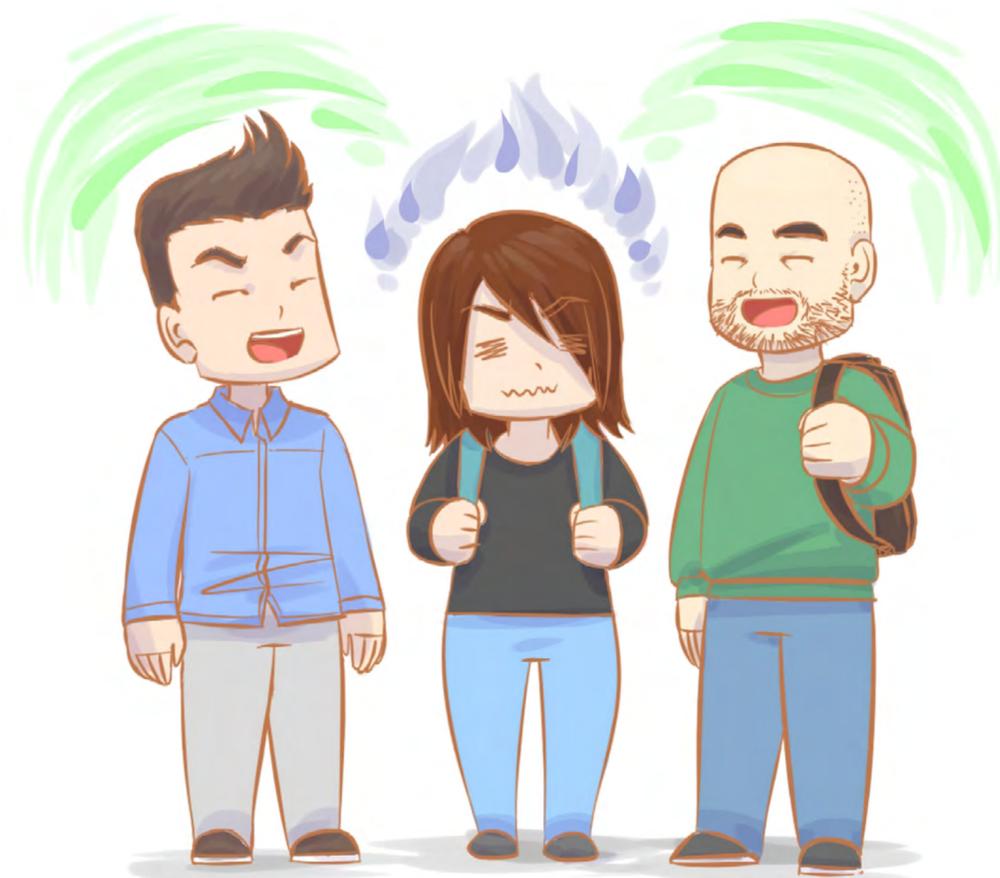


Somos como baterías; nos define lo que consume o recarga **nuestras energías**.

Los **extrovertidos se energizan del exterior**: entre multitudes, al aire libre, en grupos, y con estímulos intensos.

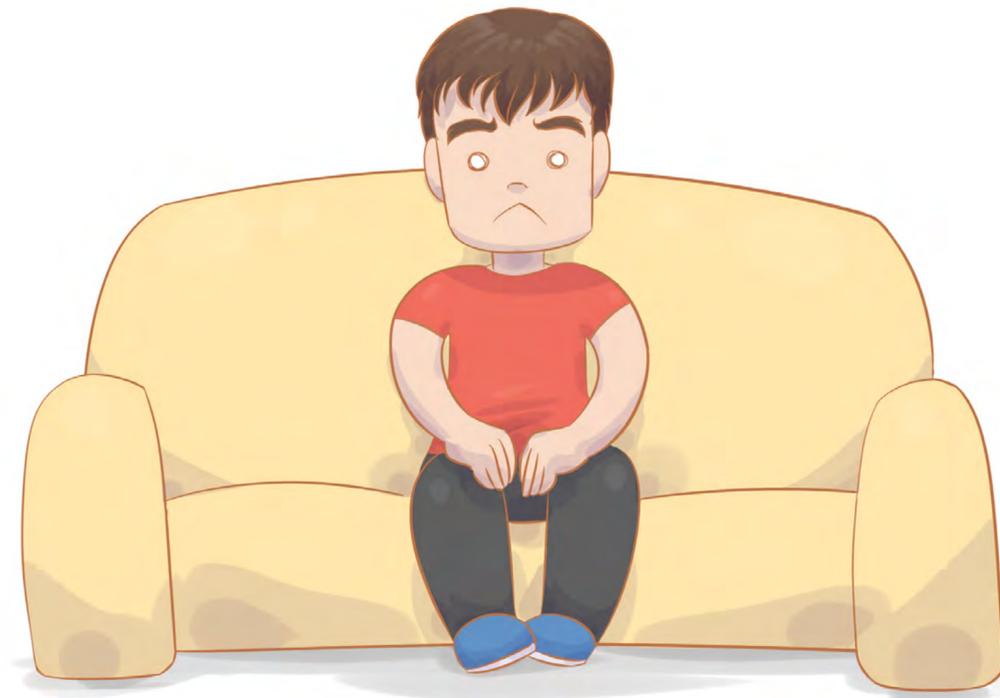


Un **introvertido se agota** cuanto más tiempo pase, más grande sea el grupo, y más intensos sean los estímulos.



Y si invertimos la situación...

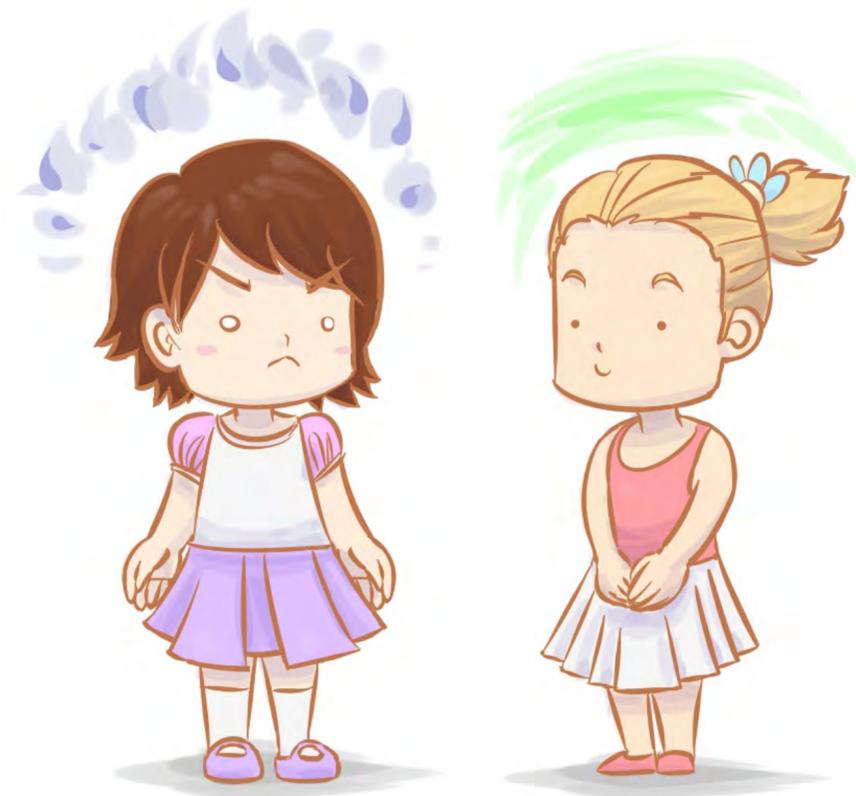
El **extrovertido** se sentirá cada vez más **ansioso** si pasa mucho tiempo solo e inactivo. Necesitará salir o ver a alguien pronto.



Mientras, el **introvertido** **recarga energías a solas**. Puede estar en eso varios días antes de ansiar estar en grupo de nuevo.



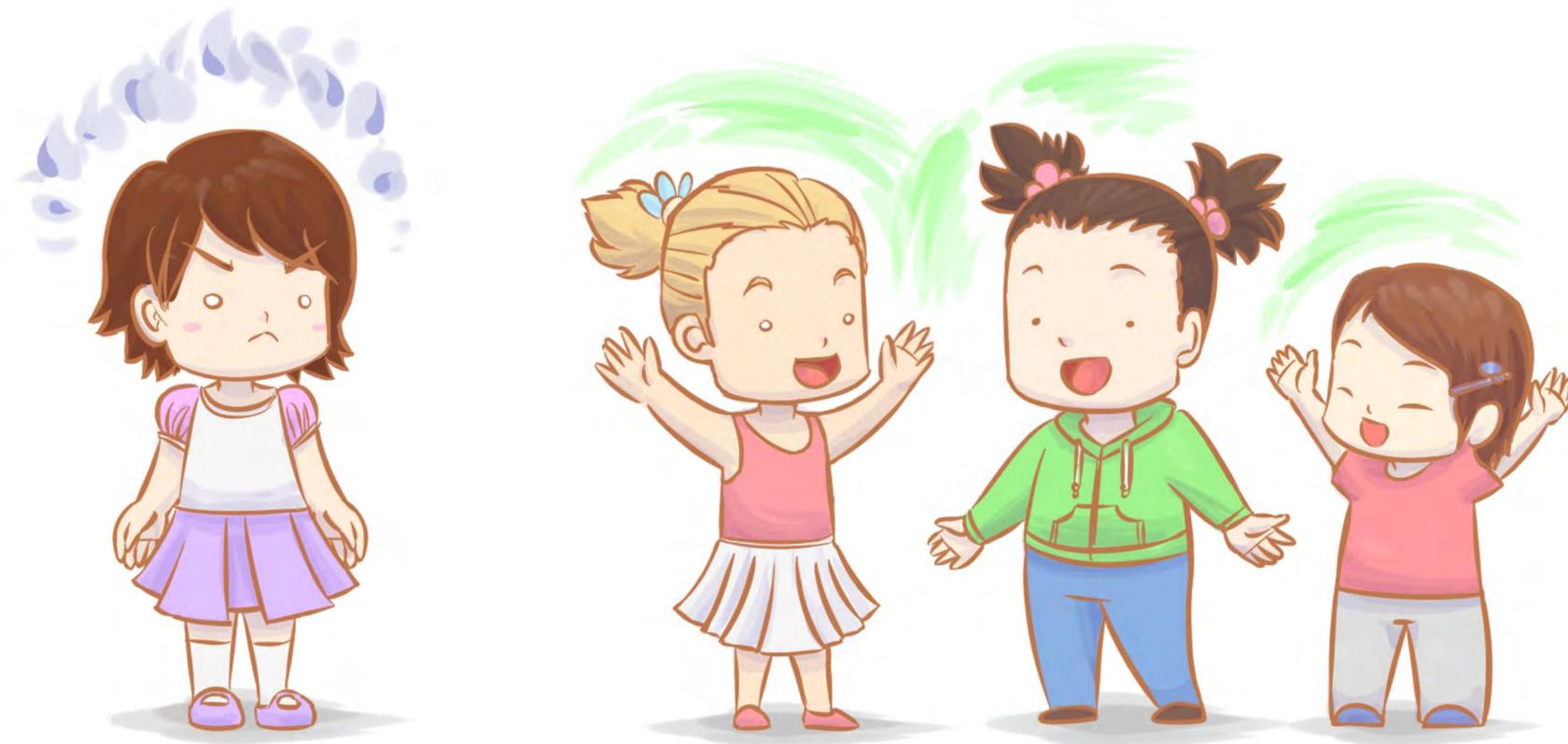
Pero detengamos la teoría por un instante...



... y lancémonos de cabeza...



... al origen de los problemas de los introvertidos.



Seguro que esto les
suenan de algún lado.

Lo lamento,
pero su hija tiene
problemas de
socialización.



Ah, y el nunca bien ponderado:

¡Muy bien,
¿formaron sus
grupos para la
tarea ya?

¡Levanten
la mano los
que no tienen
grupo todavía!



Y es difícil dejar de escuchar...

¡Esa es la loca que pasa metida en la biblioteca durante los recreos!



¡Conversa, haz amigos!
¡No es difícil!



Ahí está, la problemática del 3ºB...



RENCOR ROTA POR DENTRO
BAJA AUTOESTIMA SOLIEDAD
DESESPERANZA FRUSTRACION



La introversión
no es una
enfermedad,
ni una fase.



Si conoces a
alguien que podría
serlo, la mejor manera
de **ayudarlo** es
comprendiéndolo.

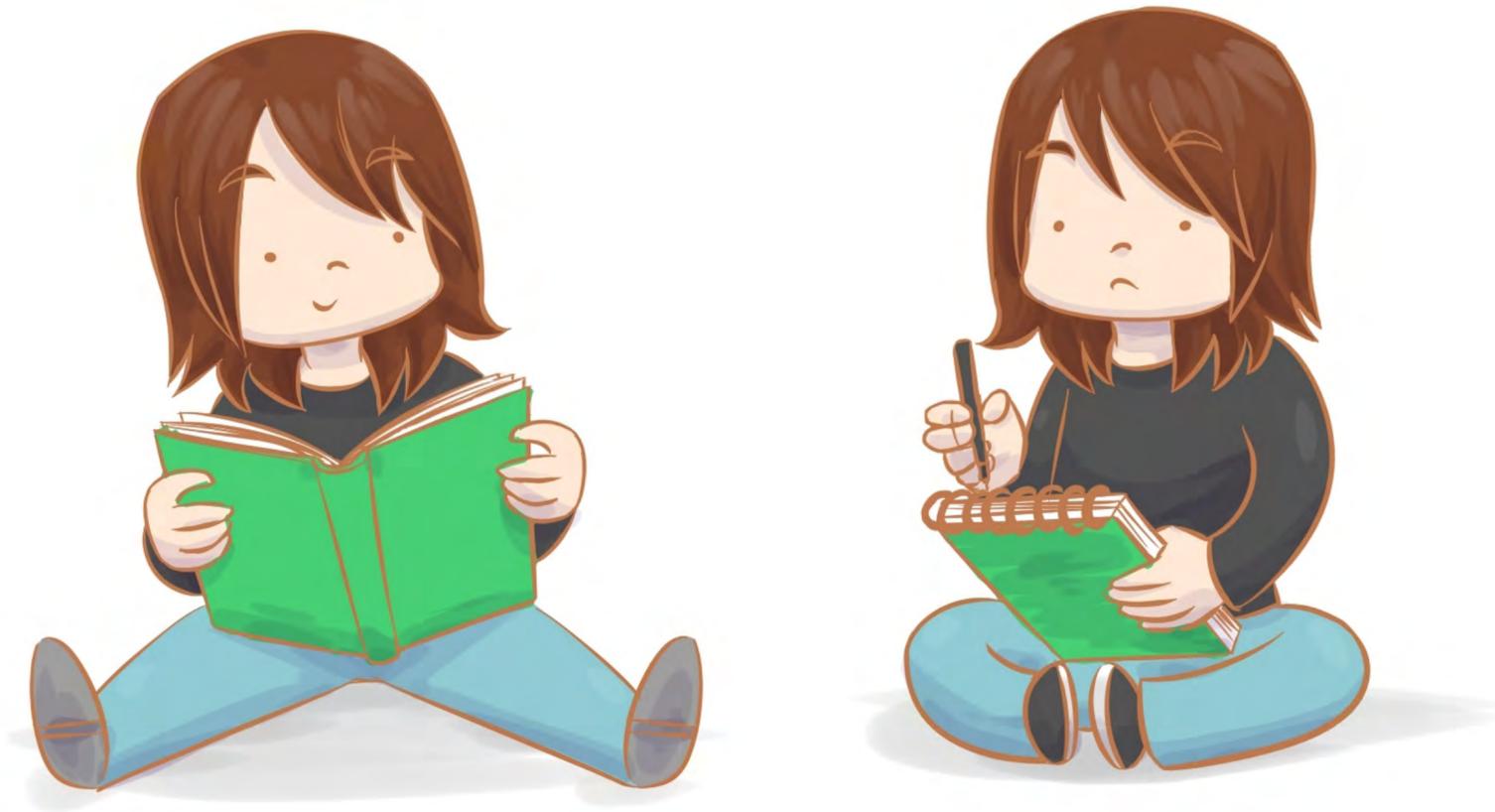
Le será
problemático, pero el
problema no es él; si
piensa así, no podrá lidiar
con ello. Y el **costo
emocional** puede ser
**absolutamente
irreparable.**

Reflexionando, ¿qué harías tú como madre o padre, respecto a tu hijo que es callado, solitario, o incluso cerrado a los demás? ¿Es un **problema**?



Pareciera que sí.

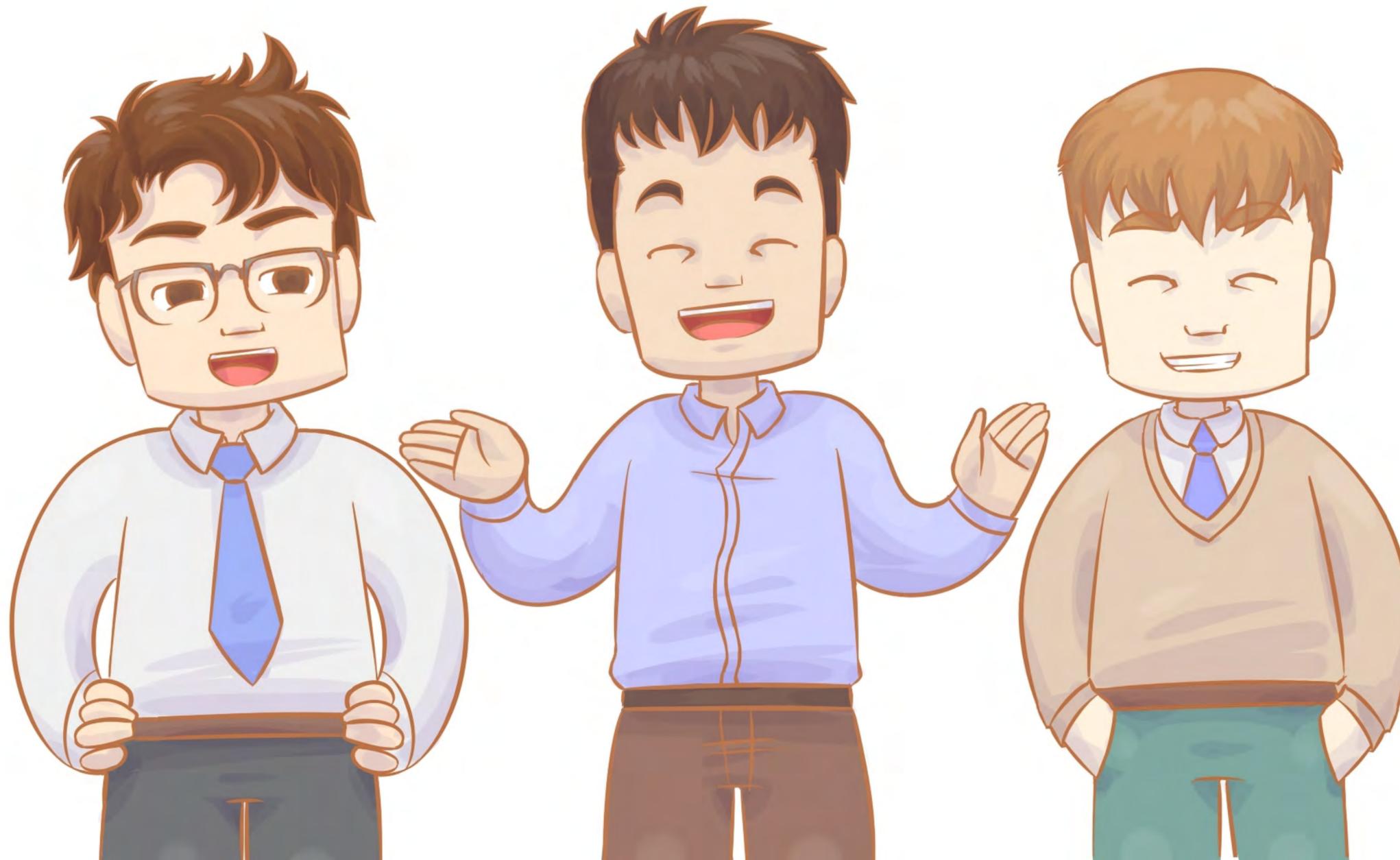
¡pero los introvertidos tenemos cosas maravillosas con nosotros!
Como pasamos mucho tiempo a solas practicando, se nos da bien la
profunda **perfección de habilidades** (¡hola! ¡yo sé dibujar!).



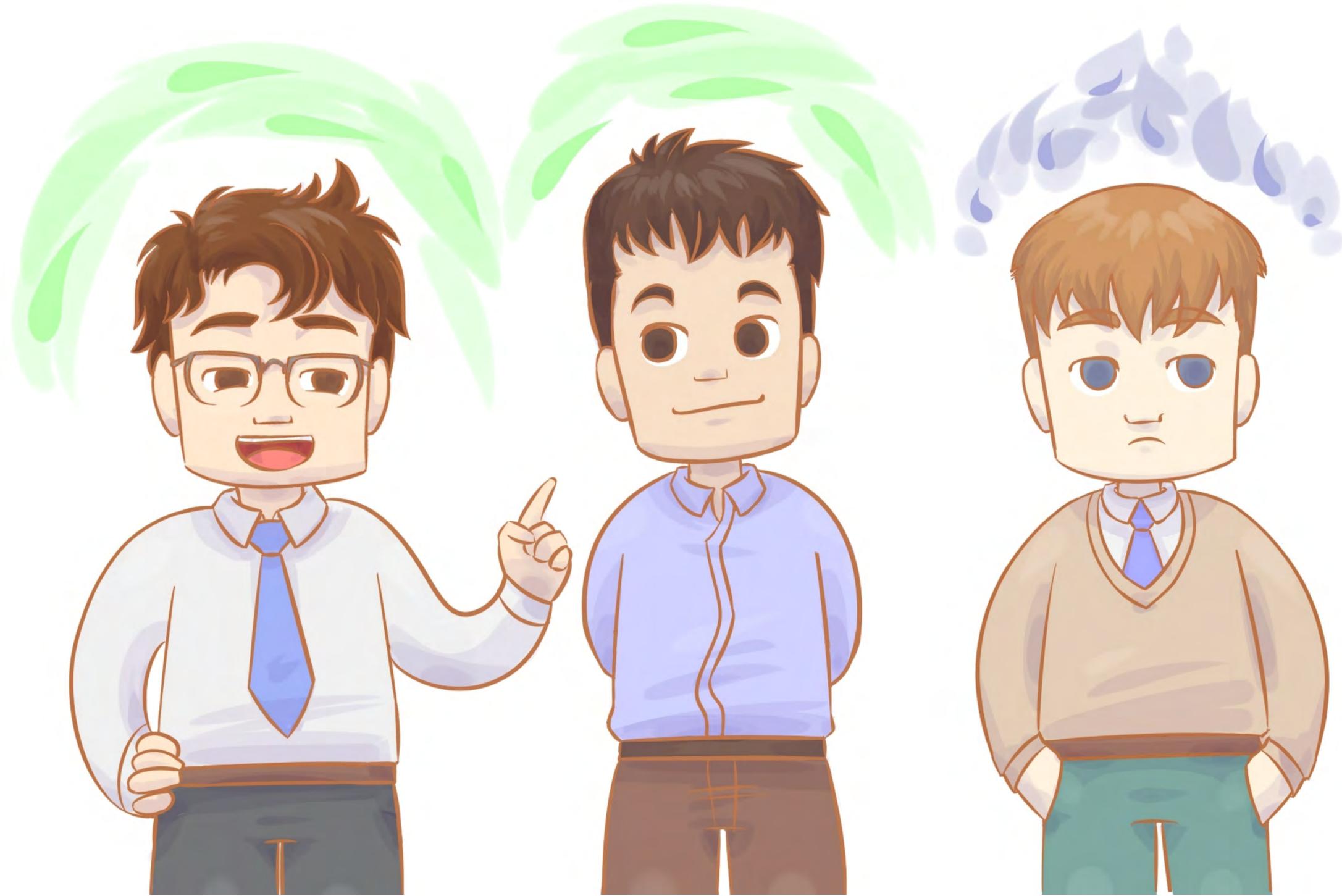
Pensamos una tonelada, así que comúnmente somos cultos, estudiosos e imaginativos. También somos buenos escuchando; todos valoran eso. Y nosotros deberíamos **valorar todas nuestras virtudes.**



Sin embargo, la sociedad tiene un ideal social que es gregario, abierto a la interacción, que se siente cómodo siendo el centro de atención. Y tal vez, si tú no eres uno, piensas que no conoces a un introvertido después de todo.



Pero es que hay algunos que fingen no serlo, para **encajar** con ese ideal.



Ante esto, pienso que hay 3 opciones:





¡Y YO DIGO
QUE PODEMOS
ENFRENTAR LA
CUESTION!
¡¡VAMOS!!

Adelante, puedes decirlo:



Para que yo responda:



;;MUAHAHAHA!!

Aunque no, no realmente, esto no. Ejem.

Esto es estudio de la **teoría** a través del tiempo, y **experiencias** personales y de otras personas que he observado.



Conozco a otros introvertidos, pero como pensaba que tenían un problema, recién me doy cuenta de lo que son en verdad.

Así que,
¿qué podemos **hacer**?

1.- ACEPTAR NUESTRA NATURALEZA

¡No estás
enfermo! ¡Eres
introvertido!!

¡Úsalo
como armadura
y nadie podrá
usarlo para
herirte!



¡¡OH, DIOS!!

Saludos a G.R.R. Martin! #Geek

Generalmente estamos conflictuados con nuestra naturaleza o pensamos que es una patología sin vuelta. Ahora que sabemos lo que es, tenemos que **abrazarlo**.

¡SOY
INTROVERTIDO!

¡Me cuesta
la cháchara!
¡Nunca sé qué
decir!

¡Prefiero
estar solo! ¡No
hay nada malo
con salir solo
tampoco!

¡Soy un
cerro en un grupo
donde mis amigos
extrovertidos
no están!

¡No sé
relacionarme
con gente
nueva!

Y entender que seremos
introvertidos **siempre**.

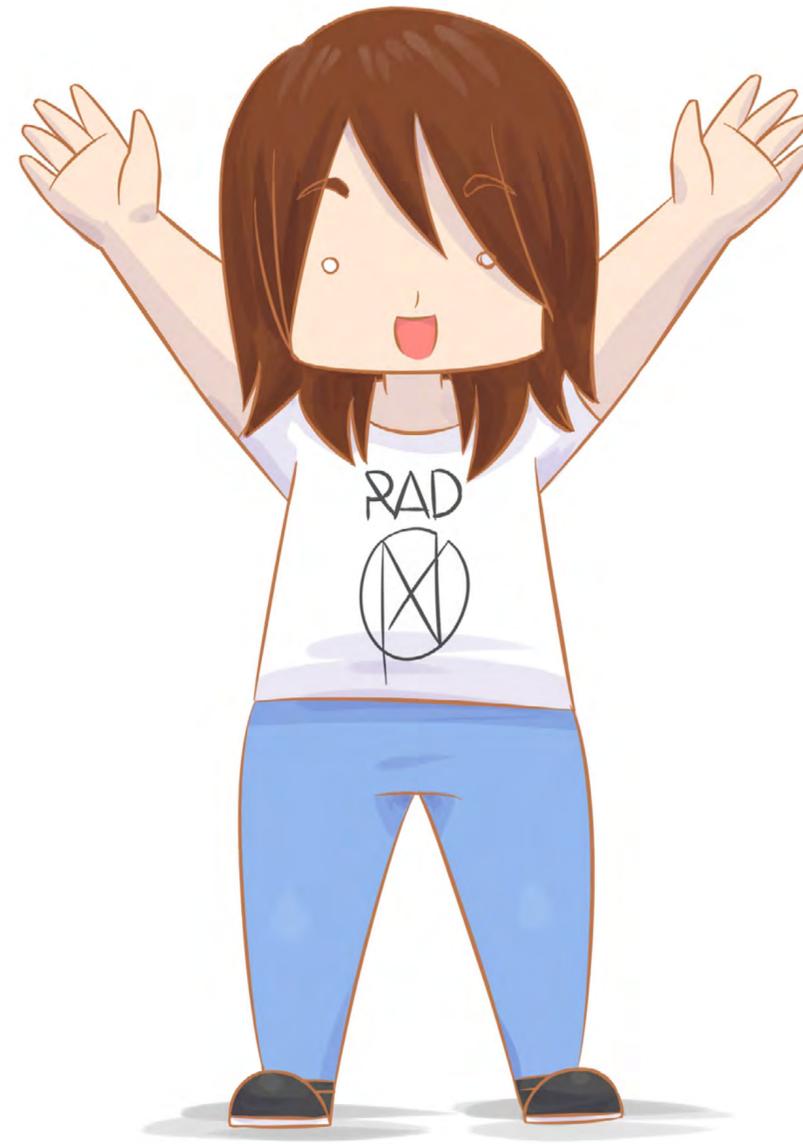


Hay **obstáculos** en nuestras mentes que podemos **identificar y derribar o sortear**, en lugar de seguir yéndonos de bruces contra ellos.



Eso nos protege de una cantidad absurda de **frustración** posterior.

2.- HABLAR



¡No, en serio!



No hablamos a menos que tengamos un vínculo con la otra persona, y a veces incluso así nos cuesta conversar casualmente.

¡Y ni empecemos sobre intentar hablar con desconocidos!

¡Sí! ¡Hoy
desayuné
granola y
yoghurt!

¡Oye
y sigues
comiendo
sano?

¡Sí! ¡Hoy
desayuné
granola y
yoghurt!

¡Sí!
¿Qué tal
pollo?



¡Oye
viste ese
video?

¡Ese
mismo!

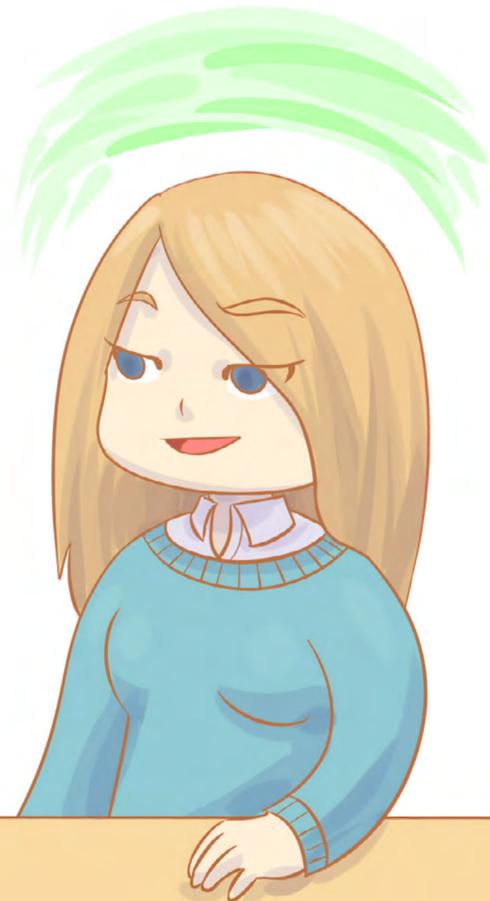
¿El del
perro que hace
breakdance?

¡Sí!



Si hablo
de esas tonteras...
¿Se reirán de mí?
¿Me ignorarán?

¿Qué podría
posiblemente
decirles a estas
personas?!



3.- ENFRENTAR COMPLEJOS

¿Sabes por qué
pensamos así?

¡Ah! Anoche
en Youtube pillé
un video sobre
la historia de las
consolas portátiles
que --

Eh, sí.
¿A qué hora
salimos de
clase hoy?

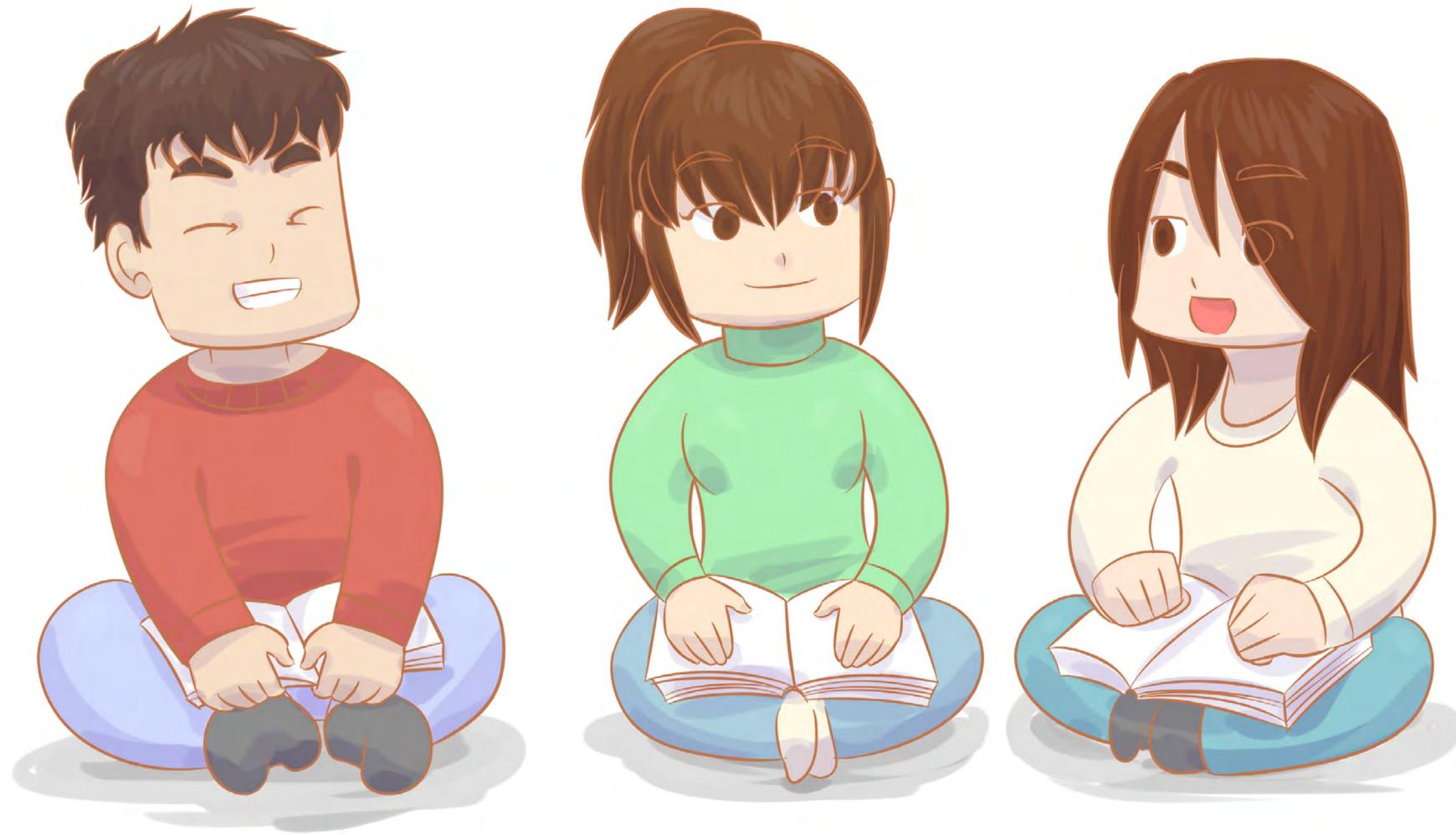


Miedo al rechazo, a la desaprobación y a ser ignorados. Enfrentemos al miedo; ¡podemos hablar!



Todos pueden hablar, aunque no tengan mucho que decir.

Sé que hay personas con las que no queremos hablar, pero hay otras con las que sí.
A esas tenemos que encontrarlas, ¡y para eso tenemos que relacionarnos con los demás!



Y ya que estamos...

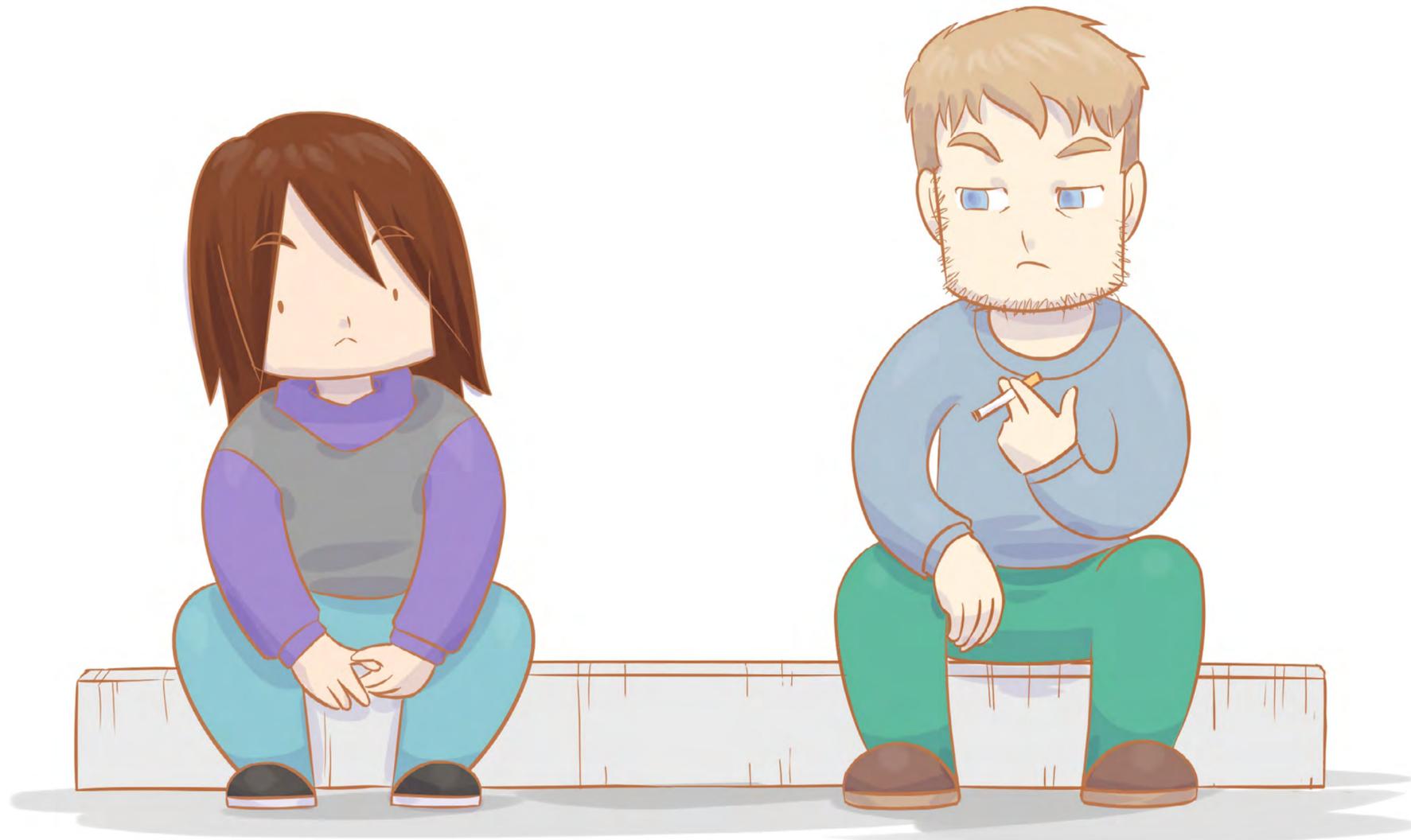
1.- DOMINAR EL MIEDO AL SILENCIO

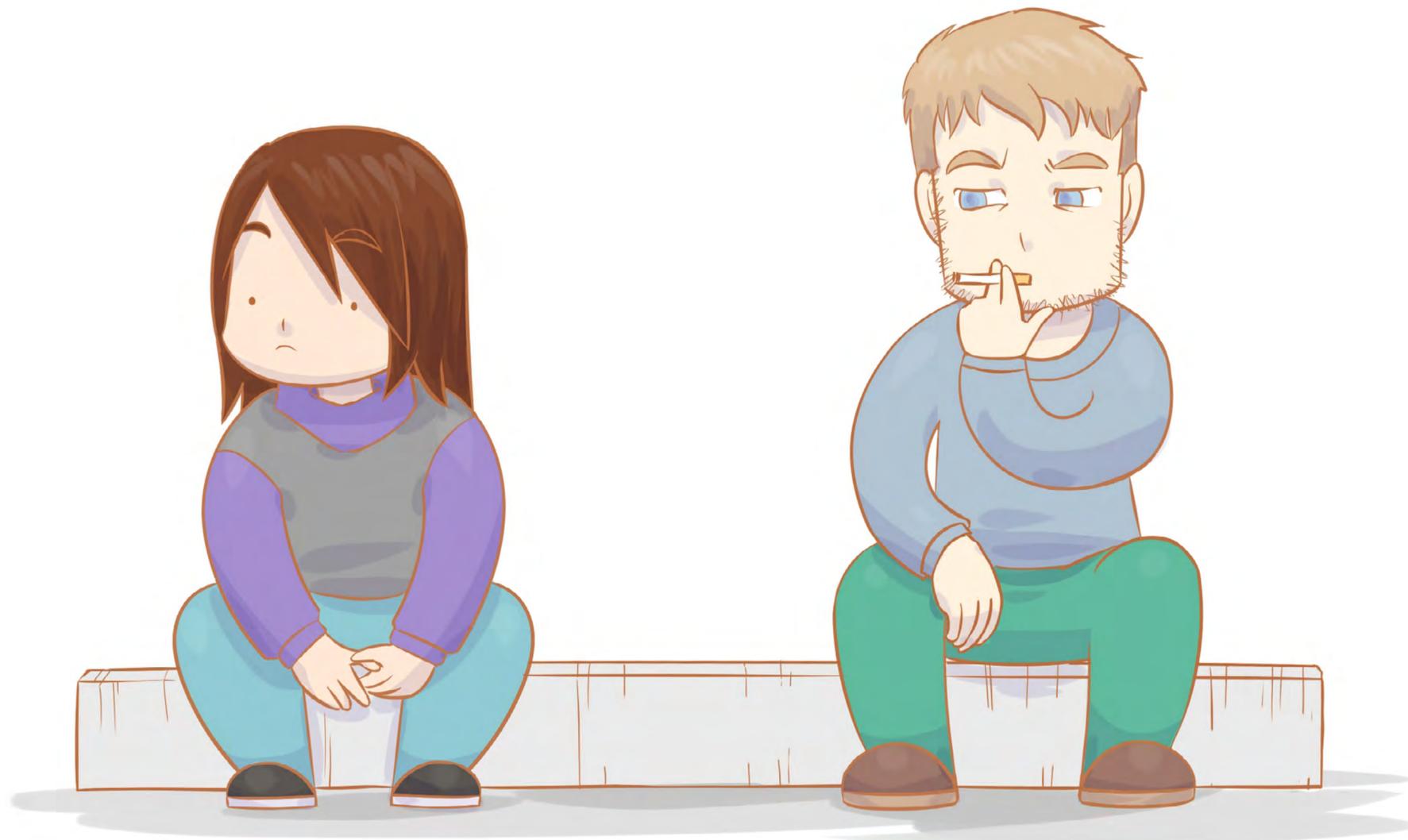
¡pero no
quiero tener que
hablar si no quiero!
¿por qué me
presionan así?!



¡lo sé,
lo sé! ¡Somos
cautivas de un
mundo ruidoso y
que sufre ansiedad
social!

Se trata del mundo. El miedo al silencio lo lleva a, si no hay gente, siempre tener un dispositivo electrónico sonando con tal de que haya ruido. En cambio nosotros nos sentimos tan cómodos en silencio, que a veces sucede que...







Hey,
¿te pasa algo?
Estás **muy**
callada.

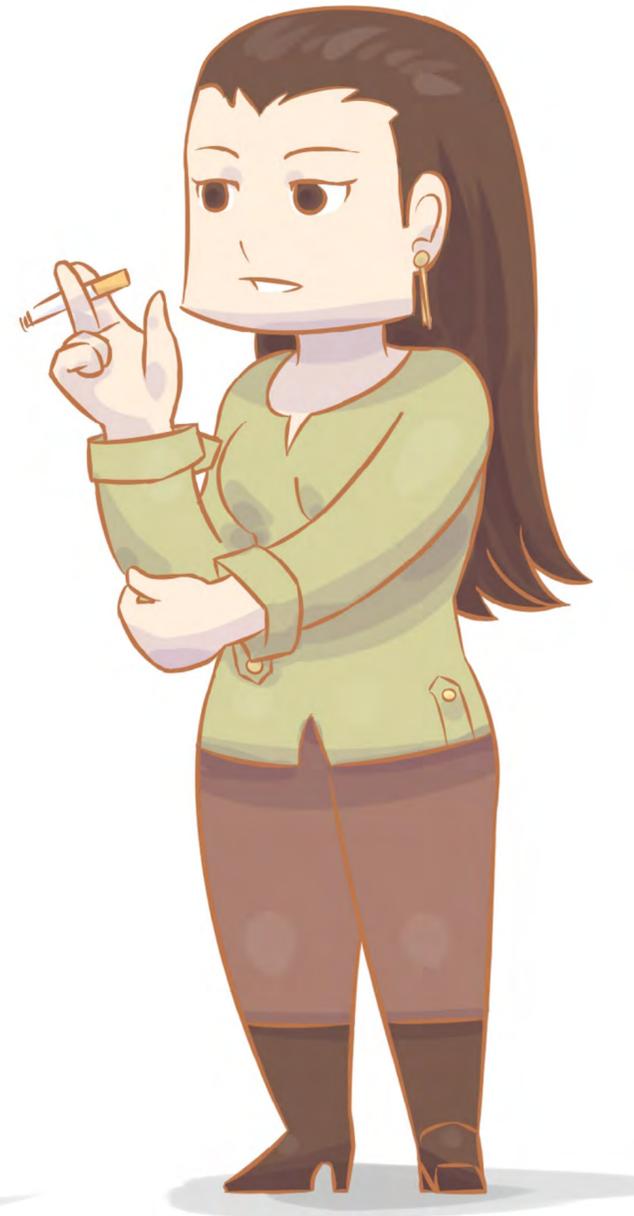
Eh--
ah, no.

O bien...

Trabajé con
la nueva. No sé si
me odiaba o si era
amargada, pero **nunca**
decía nada.



Ah, qué mal.
No creo que dure
entonces; **no**
necesitamos
gente así.



5- REGULAR NUESTRO APEGO AL SILENCIO

Es triste ver que no has hecho relaciones en la mayor parte de los lugares donde has estado porque terminaste cerrándote a los demás. Más aún...



Antes de darte cuenta, estás más solo de lo que puedes soportar.



Y la angustia empieza de a poco, hasta volverse dolorosa.

6.- VOLUMEN Y RITMO

La sociedad espera que tengas un discurso claro y fluido.

Eh.. bueno,
y lo import-- Eeh,
lo relevante... ¡lo
crucial! Am... en...
en este proyecto...



Es que
intentamos... digo...
queremos-- o sea, el
objetivo es que sea...
**comunicativamente
eficiente.**



Pero resulta que...

¡la gloria
es nuestra!

Comandante,
escuché rugidos
allí, primero
deberíamos--

**¡¡A LA
CARGAAA!!**



Si bien la labia, el hablar fluidamente y a buen volumen (fuerte), consiguen instalar ideas, éstas no necesariamente son siempre **buenas**.



En esto sí que hay que trabajar, para poder expresarnos plenamente donde sea, con quien sea.

Y es por eso que debemos optimizar el acceso a los libros en nuestra nación.



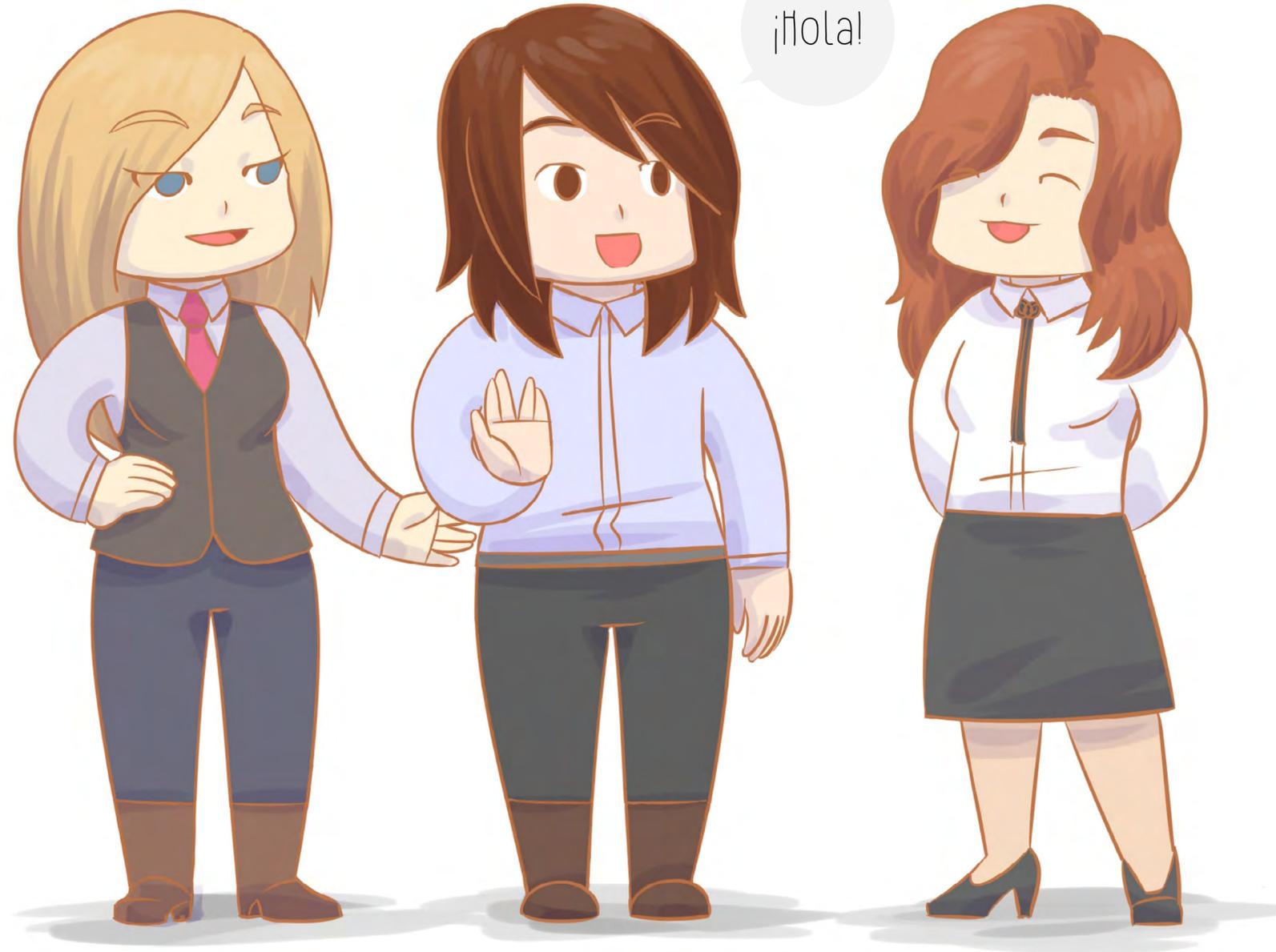
¡Muchas gracias, y hagamos que suceda!



7.- VALERNOS SIN APOYO DE EXTROVERTIDOS

Esto es fácil de comprender, pero difícil de superar. Si nuestros amigos extrovertidos no están...

Coti,
esta es
nuestra nueva
directora de
arte: ¡Nat!



¡Hola!

¡Encantada!

... Ocurre esto.



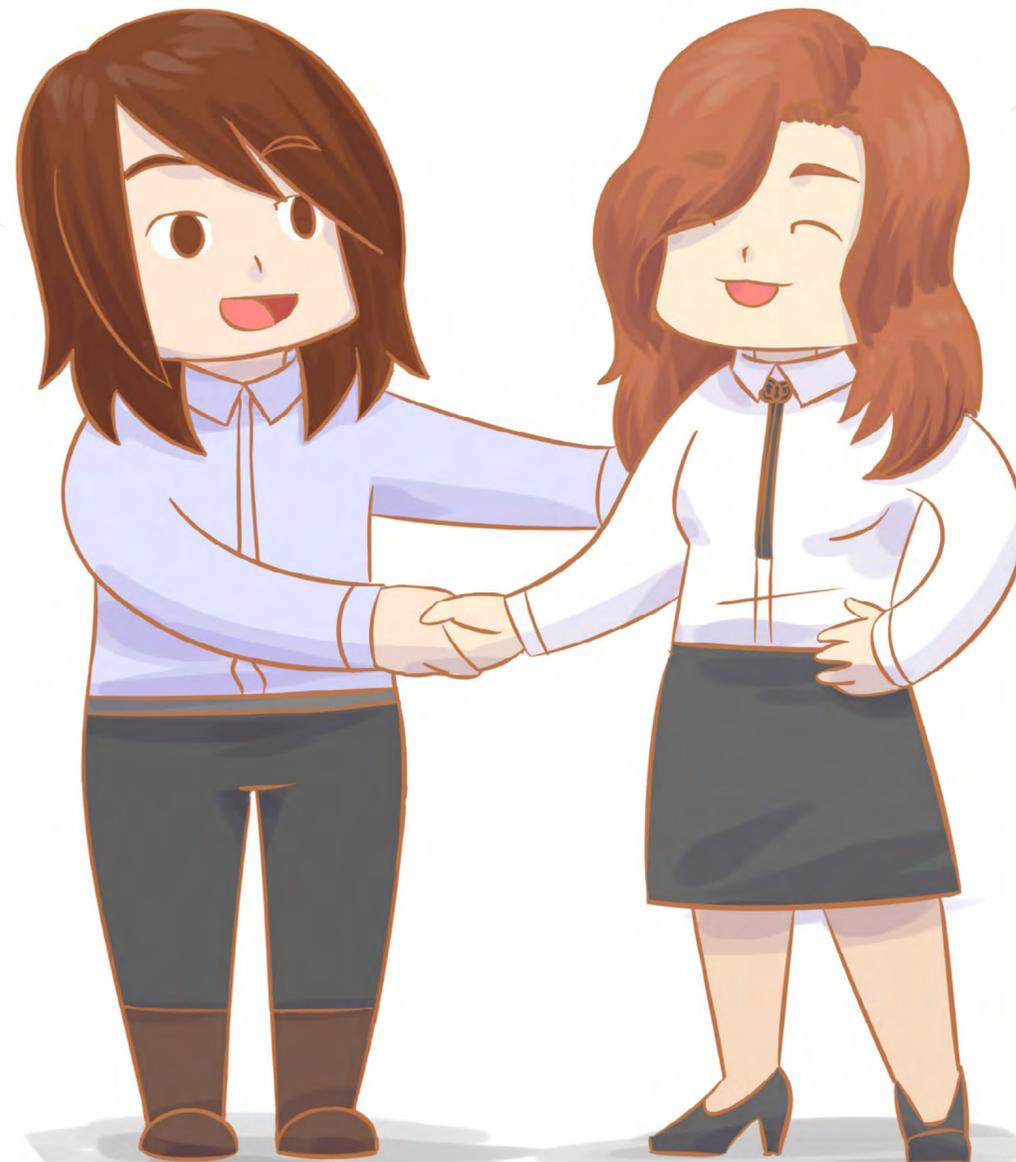
No me malinterpreten; lo tenemos en nosotros, pero sólo lo expresamos con algunas personas; quienes han traspasado nuestro **corte de energía**. Así que, sí:



Está todo en
nuestras cabezas.

No debemos depender así de estos **puentes** para relacionarnos con gente nueva. Hasta si no tenemos la confianza, podemos inventárnosla; no sería del todo raro.

¡Hola!
Soy la nueva
directora de arte,
me llamo Nat.
¡Un gusto!



¡El gusto
es mío!

¡Ay, ya se
conocieron!



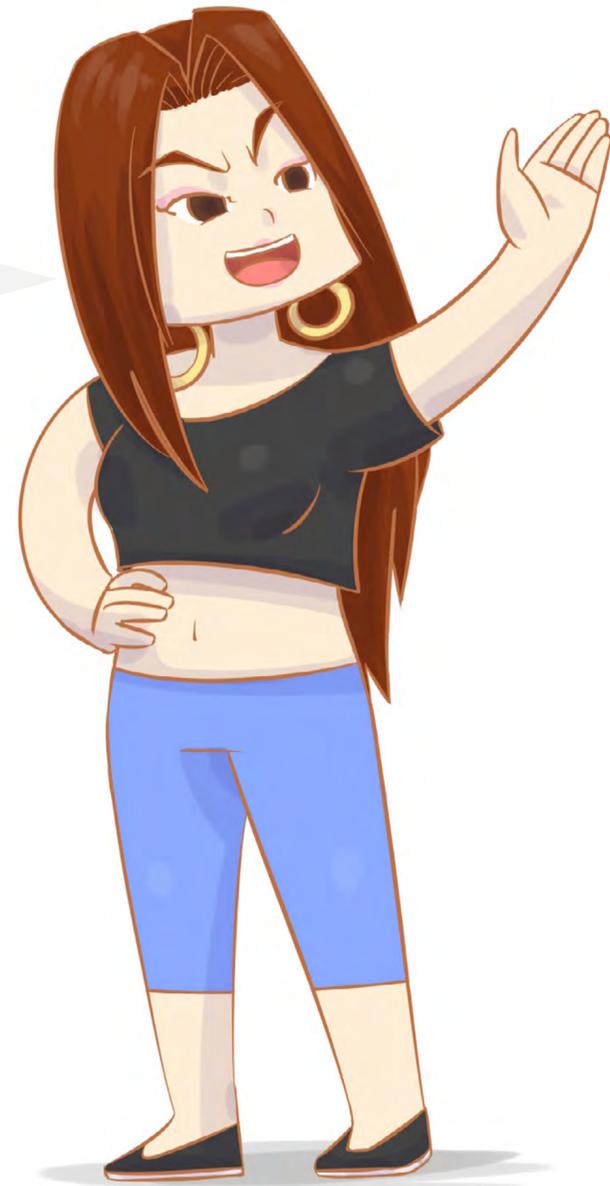
Somos profundamente selectivos con las personas que dejamos entrar en nuestras vidas.
Si ya entraron, nos sentimos muy cómodos con ellos y no sólo nos ponen felices, sino que **nos energizan**.



8.- NO DESEAR 'SER COMO X PERSONA'

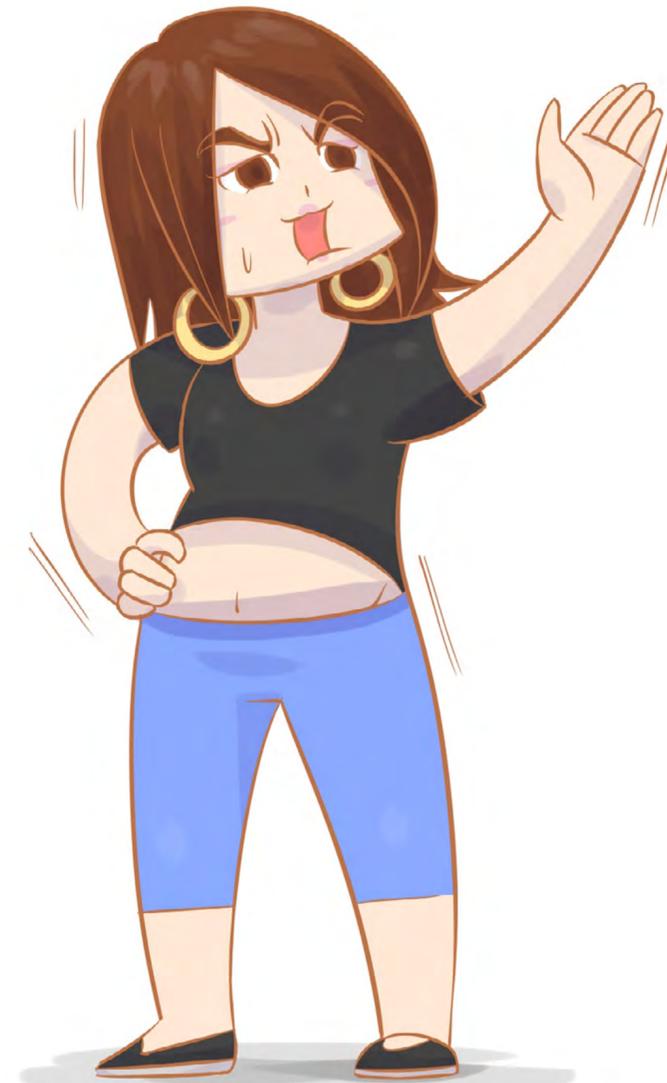
En corto: todos conocemos a alguien que socializa fácilmente. Pero intentar ser como alguien más es como ponerse los zapatos al revés, de un número menos, a propósito.

Entonces me acerqué a la barra, le acaricié el rostro y le dije 'esta noche eres MÍO!'. ¡Y lo fue!



Me acerqué a decirle que... su cara era hermosa...

...como una hermosa rebanada de pizza...
Y luego huí! Lejos, bien lejos...



No tiene sentido.

8.- SACUDIRSE LA ENERGÍA NEGATIVA

Pregúntate por qué a veces eres hostil con los demás. Tan irritable y tan a la defensiva...

¡Ah, Nat!
¡Justo te estaba
buscando; me han
dicho mucho sobre
ti y sobre lo
que--!





El-- Esto--

... que los ahuyentas.

Celamos nuestro preciado estado de constante observación,
¿pero **vale la pena alejar** a los demás de esa forma? Pienso que sólo conseguimos **arruinarnos el día**.

¡Hola!
¡Dime!

¡No quería
molestarte! ¡Hola!
Hey si no estás
muy ocupada...



¡pero no
puedo evitarlo!
¡hay gente tan
malintencionada que
a veces me
AAARGH!!



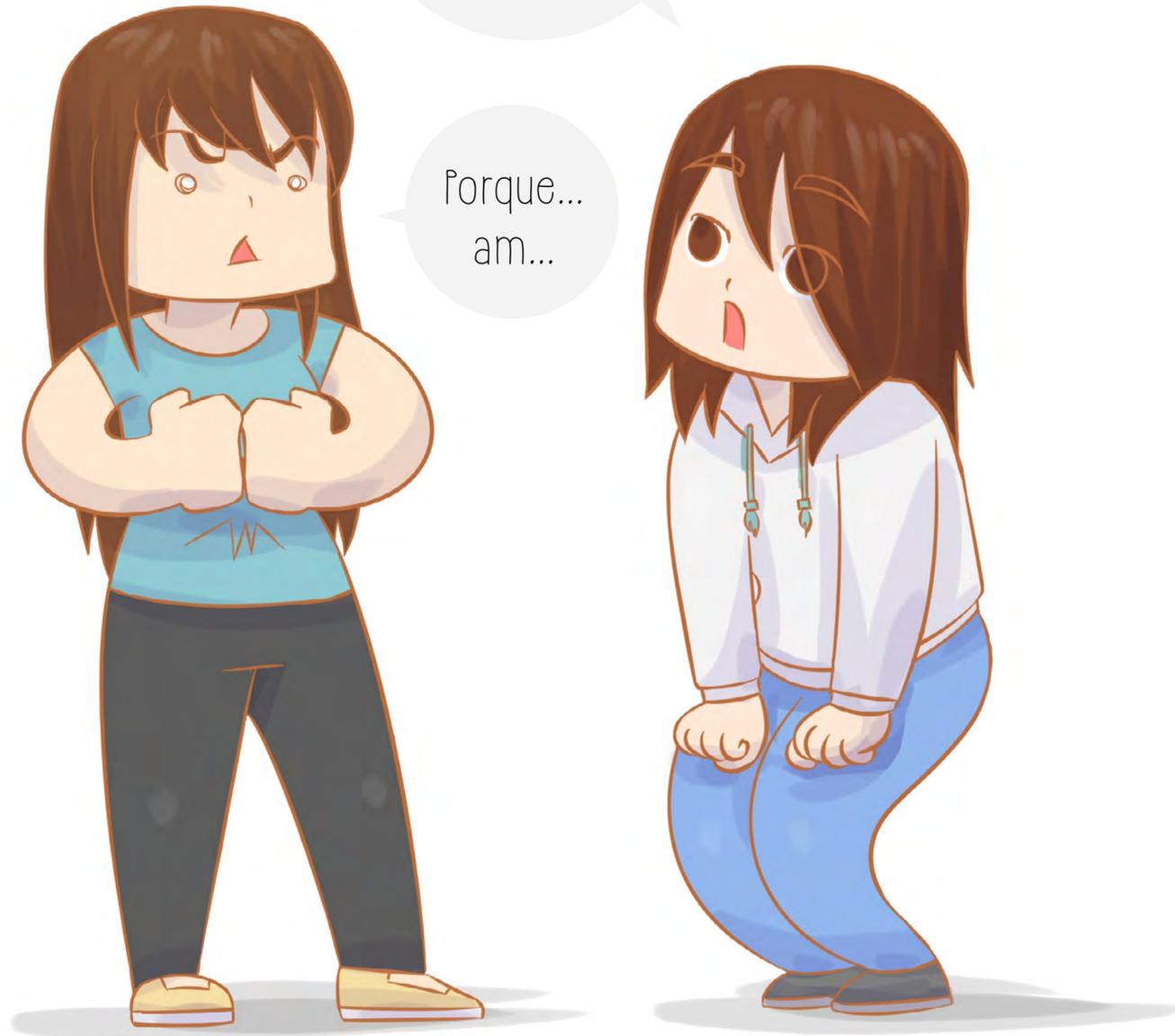
¡pero y
por qué te afecta
tanto? ¿Son TODOS
esos malintencionados
cruciales en
tu vida?

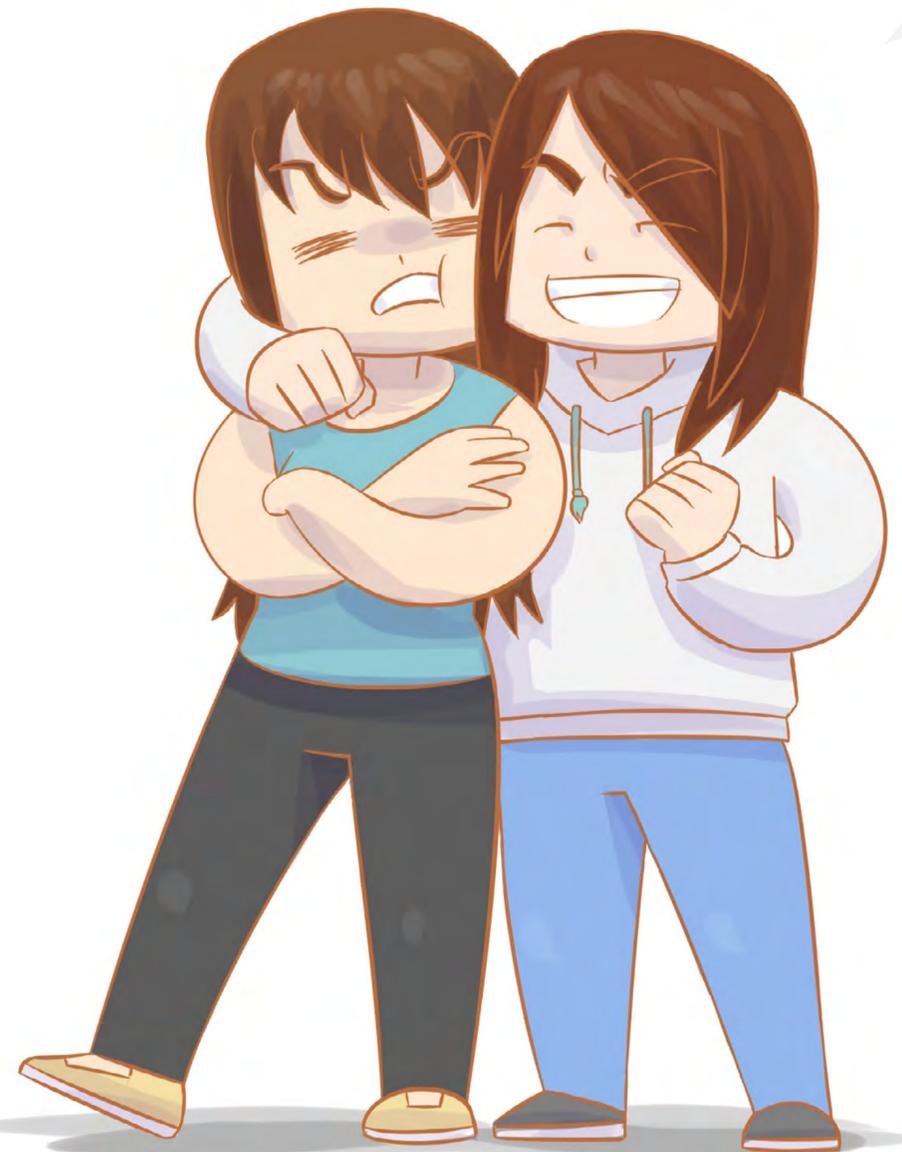


No, pero dicen y hacen unas COSAS que...

¿pero por qué te importan?

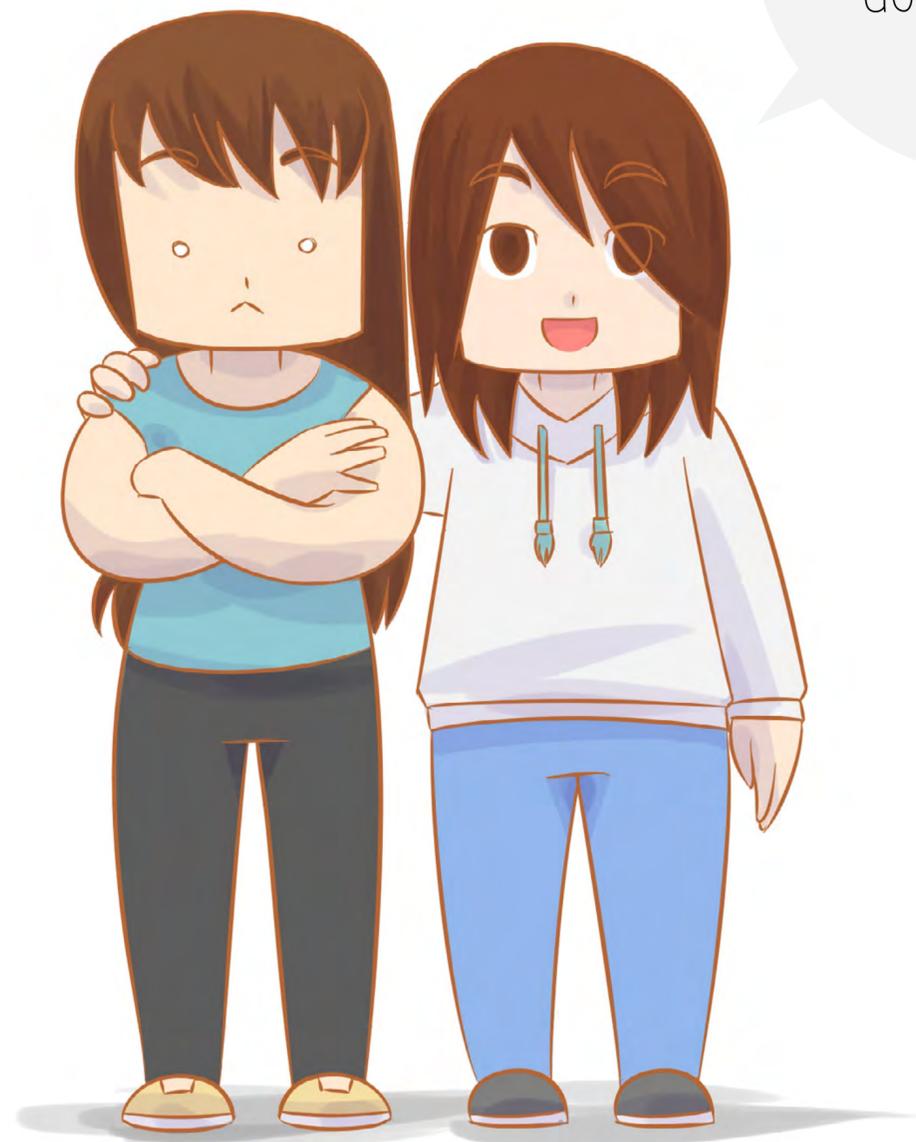
Porque... am...





¡No des
importancia a
los guarisapos!

¡Que se
revuelquen en su
lodazal! ¡No dejes que
te salpiquen el barro
y la caca!



Esto
requiere
una infinidad
de paciencia,
¿saben?

Mucha
determinación,
y no desanimarse
fulminantemente
cuando cuesta.

Y no
digo que
va a ser
fácil.

¡DIGO
QUE VA A
VALERLO!

