

# Introversión, creatividad, comunicación y liderazgo: conocé el poder de los introvertidos

Publicado en: [Comunicación](#)

Desde Google y Facebook, hasta la teoría de la relatividad o la ley de la gravedad. Conocé el valor de los introvertidos en un mundo donde la sociabilidad, el carisma y la extroversión son valoradas por sobre todas las cosas.

Como dijo Susan Cain: “Cuando se trata de creatividad y liderazgo, necesitamos de los introvertidos haciendo lo que hacen mejor”.

Nuestra tipología influye en nuestra forma de vestir, la forma en que pasamos nuestro tiempo libre, los riesgos que tomamos, lo entusiastas que somos, las películas que preferimos, el filtro con el que observamos el mundo.

Pese a todo siguen existiendo muchas concepciones populares y erróneas acerca de la introversión, especialmente entre los que no lo son (generalmente una persona extrovertida no entiende de forma innata la personalidad y el comportamiento de una persona introvertida).

Aquí están algunas ideas de las falsas ideas comúnmente atribuidas a las personas introvertidas

## **Mito 1. A los introvertidos no les gusta hablar.**

Los introvertidos simplemente no hablan a menos que tengan algo que decir, pero les encanta hablar de los temas e ideas que captan su interés. Resulta sencillo detectar a un introvertido basándonos en su estilo de conversación. Generalmente son quienes escuchan y observan. No saltan en las conversaciones sobre la base de un impulso, sino más bien, se toman su tiempo para evaluar, construir y compartir sus opiniones.

Les gusta pensar antes de responder y buscar hechos antes de emitir opiniones. Mientras los extrovertidos piensan a la vez que hablan, los introvertidos prefieren interacciones de ritmo lento que permitan espacio para la reflexión.

Un introvertido además no lucha para ser escuchado por otras personas o captar el interés de una conversación. En cambio su diálogo interno no cesa, si quieres que ese diálogo cristalice en una conversación lo único necesario es ofrecerle un entorno, una compañía y una temática que le motive.

## **Mito 2. A los introvertidos no les gusta la gente ni la vida social.**

Probablemente el malentendido más común es que los introvertidos son anti-sociales y los extrovertidos son pro-sociales. La realidad es que ambos manejan de forma diferente su

socialización. En general, un introvertido no tiene problemas con salir en público y asistir a eventos sociales, sin embargo, si tienen que elegir prefieren optar por otro tipo de planes que se adaptan mejor a su personalidad.

Lo que los psicólogos llaman “necesidad de intimidad” está presente tanto en introvertidos como en extrovertidos y ambos tienen la misma probabilidad de ser una compañía agradable. Está demostrado que no existe correlación entre la extroversión y la cordialidad (dos dimensiones de personalidad evaluadas en el [modelo de los cinco grandes](#)), de hecho los introvertidos suelen puntuar más en esa última.

Como señala el psicólogo David Buss, las personas que más valoran la intimidad, por lo general, no suelen ser las más “ruidosas, sociables y extrovertidas” sino precisamente las más introvertidas, con una mayor propensión a conservar un selecto grupo de amigos y personas cercanas que prioriza las conversaciones sinceras y significativas antes que las fiestas multitudinarias. Las personas con mayor sensibilidad también tienden a ser introvertidas.

Un introvertido no tiene problema con estar alrededor de la gente, lo que sucede es que su tiempo de exposición es limitado, se cansa y se siente sobreestimulado muy pronto.

Pasarse más de dos horas en una fiesta puede llegar a ser agotador para un introvertido.

Los introvertidos no sienten el deseo ni tienen la energía para estar en público durante horas interminables. De hecho es muy habitual que un introvertido se sienta agotado sin haber hecho trabajo físico, sólo por interactuar mucho con la gente.

Esta realidad resulta muy difícil de comprender para una persona puramente extrovertida. Todos nos solidarizamos con una persona que ha dormido poco y llega a casa del trabajo demasiado cansada para hablar, pero es más difícil de entender que la sobreestimulación social pueda llegar a ser tan agotadora.

Un introvertido no pasa el tiempo a solas porque no le guste la gente o porque desprecie la compañía. Para los introvertidos, disponer de tiempo para estar a solas es tan reparador como dormir, y tan necesario como el comer.

### Mito 3. Los introvertidos son tímidos.

La timidez es el miedo a la desaprobación social o la humillación, mientras que la introversión es la preferencia por los ambientes no estimulantes. Los introvertidos no tienen necesariamente miedo de la gente. Lo que necesitan es una razón para interactuar. No interactúan porque sí. Si deseas hablar con un introvertido, simplemente hay que empezar a hablar respetando su espacio personal.

Una de las razones por las que la gente confunde los dos conceptos es que a veces se superponen (aunque los psicólogos debaten en qué grado).

Algunos psicólogos clasifican las dos tendencias en ejes verticales y horizontales, con el espectro introvertido-extrovertido en el eje horizontal, y el espectro ansioso-estable en el vertical. Con este modelo, tendríamos cuatro cuadrantes de sus diferentes tipos de personalidad: extrovertidos tranquilos, extrovertidos ansiosos, introvertidos tranquilos, y los introvertidos ansiosos, y cada uno de esos perfiles tendría un comportamiento

diferente.

En otras palabras, se puede ser una persona extrovertida tímida (por ejemplo: Bárbra Streisand, que pese a su forma de ser expansiva tendía a paralizarse debido al miedo escénico) o una persona introvertida pero no tímida, como Bill Gates, que pese a su introversión destaca por su estabilidad y no suele inmutarse por las opiniones ajenas.

#### **Mito 4. Los introvertidos son distantes.**

Los introvertidos suelen ser individualistas y generalmente no siguen a la multitud. No toman la mayoría de sus decisiones sobre la base de lo que es popular o está de moda. Sus cerebros son menos dependientes de los estímulos y recompensas externas para sentirse bien. Y aunque es cierto que suelen revelar poco de su vida privada y necesitan menos interacción social y más tiempo individual, si encuentran al interlocutor adecuado y comparten intereses en común pueden llegar a ser grandes conversadores.

Es importante comprender que no se trata que no presten atención a lo que sucede a su alrededor, pero por lo general su mundo interior le resulta muy estimulante y gratificante. Un introvertido necesita tiempo de silencio y pausa. Anhela tiempo a solas y disfruta en su propio mundo interior.

#### **Mito 5. Los introvertidos no saben cómo relajarse y divertirse.**

Los introvertidos suelen relajarse en casa o en la naturaleza, no en lugares públicos ocupados. Los introvertidos no son buscadores de emoción y adictos a la adrenalina. Si hay demasiado ruido y gente hablando, se cierran. Sus cerebros son muy sensibles a un neurotransmisor llamado dopamina.

Se sienten “bien” con actividades que implican poca estimulación, como tomar algo con un amigo cercano, resolver un crucigrama, o leer un libro. Una tarde a solas no se considera entre los introvertidos un tiempo malgastado, al contrario, se ve como una necesidad para reunir energía.

Los introvertidos son coleccionistas de pensamientos, y es en soledad donde esa colección se reordena.

Un hábito común entre introvertidos y en el que fácilmente sobresalen es en la escritura, un medio que permite comunicarse sin establecer un contacto inmediato y personal, además de que, por su naturaleza, requiere de la soledad, el silencio, la introspección y otras condiciones afines. También se ha observado que los introvertidos son más propensos a comunicarse de forma online. No es extraño que la misma persona que nunca levantaría la mano ante doscientas personas pueda llegar a tener un blog que lean miles o millones de personas.

#### **Mito 6. Los introvertidos no son buenos líderes, jefes o vendedores.**

Los estudios nos dicen que cuanto más locuaz, asertiva y dominante sea una persona, más atención le prestamos y más capacidad le presuponemos. Sin embargo, esos mismos estudios también indican que existe una correlación nula entre esos rasgos y la validez de

las ideas que se exponen. Pese a ello se estima que todavía hoy más del 90% de los ejecutivos y jefes muestran rasgos de extroversión, y según se avanza en la escalera profesional resulta cada vez más complicado que nos encontremos con personas introvertidas.

Debido a su inclinación a escuchar a los demás y falta de interés en dominar situaciones sociales, los introvertidos son más propensos a escuchar y poner en práctica las sugerencias. Los líderes introvertidos favorecen y promueven la proactividad y se muestran más abiertos y receptivos a las ideas ajenas.

Pero las cualidades de los líderes introvertidos, como pensar antes de hablar, tener más tendencia a profundizar o transmitir calma, son un buen contrapunto a otros liderazgos más tradicionales. Una investigación de Harvard ha puesto de manifiesto que los líderes introvertidos son mejores cuando hay abundancia de empleados proactivos, ya que su capacidad de escucha permite liberar todo el potencial del equipo.

Diversos estudios también indican que los brainstormings (pensar ideas en grupo) resultan desaconsejables, ya que neutralizan la iniciativa de los introvertidos. Dado que los equipos y estructuras profesionales más efectivos se componen de una mezcla saludable de introvertidos y extrovertidos es recomendable proporcionar a los introvertidos vías y canales alternativos para que expresen sus ideas de cara a maximizar al máximo sus habilidades de planificación y análisis.

También se puede presuponer que los mejores vendedores son las personas extrovertidas, pero según una investigación del psicólogo social Adam Grant, profesor de la Universidad de Pennsylvania, los más eficientes en esas labores son los ambivertidos (las personas que están en medio del espectro introversión-extroversión).

Según su estudio el promedio de ingresos en ventas a la hora entre introvertidos puros y extrovertidos puros era casi idéntico, los mejores resultados recayeron en los ambivertidos. Incluso fuera de su hábitat natural (el mundo de las ventas), una persona introvertida puede obtener los mismos resultados que una persona extrovertida.

**Mito 7. Los introvertidos pueden convertirse en extrovertidos.**

La personalidad base del introvertido no varía. Según palabras del psicólogo Brian Little, el mayor potencial de una persona se alcanza cuando “trabaja en funciones y tareas que son congruentes con su personalidad”, lo mismo aplica para el tiempo de ocio. El secreto es ponerse bajo el foco de iluminación adecuado, el punto correcto de estimulación.

Para algunos es un foco de Broadway, para otros, una mesa iluminada por una lámpara. Muchas personas naturalmente introvertidas se esfuerzan por ser extrovertidas, y se ha observado que en el proceso de “desarrollo”, tienden a sentirse crónicamente ansiosos, cansados o incluso deprimidos.

A pesar de la notable variedad de situaciones que experimentamos en la vida, nuestros rasgos fundamentales se mantienen constantes, y eso incluye la introversión. No es que nuestras personalidades no evolucionen, sino que tienden a seguir patrones predecibles. Si una chica era la décima persona más introvertida en su clase de secundaria, su

comportamiento puede fluctuar con el tiempo, pero lo más habitual es que se encuentre comparativamente en una posición similar si acudiese a una reunión de viejos alumnos cuarenta años después.

En esa reunión de la clase también se dará cuenta de que muchos de sus compañeros de clase serán incluso más tranquilos, estables emocionalmente, autónomos y tendrán menos necesidad de estimulación que en su etapa adolescente. Todos estos rasgos se potencian según ganamos en edad. Los psicólogos llaman a este proceso “maduración intrínseca”. Todo ello tiene un claro sentido evolutivo, tener altos niveles de extroversión ayudan en la fase de búsqueda de pareja, es por ello que en las primeras décadas de nuestra vida el ser humano tiende a ser más sociable por naturaleza. En cambio cuando se trata de mantener parejas estables y criar hijos, tener un deseo constante de acudir a fiestas resulta menos útil que la predisposición a quedarse en casa junto a los seres queridos.

Por otra parte (y posiblemente es tan importante como rebatir este mito) no hay ninguna necesidad para que un introvertido cambie su forma de ser, no es un rasgo negativo o dañino y ha sido preservado por la selección natural debido a su utilidad para nuestra especie. Algunas de nuestras mejores ideas, obras de arte e invenciones vinieron de gente tranquila y cerebral.

Sin introvertidos, el mundo estaría exento de la teoría de la gravedad de Newton, la teoría de la relatividad de Einstein, los nocturnos de Chopin, 1984 de Orwell, las películas de Steven Spielberg, o Google. Incluso en ocupaciones que encajan peor con un introvertido, como las finanzas, la política o el activismo social, algunos de los grandes saltos hacia adelante fueron hechos por los introvertidos. Al Gore, Warren Buffett, Abraham Lincoln, Eleanor Roosevelt y Gandhi lograron lo que lograron no a pesar de, sino debido a su introversión.

Cultivar la personalidad de los niños autónomos, reservados, solitarios y tímidos es cultivar el terreno para gran parte de los artistas, ingenieros y pensadores del mañana.

En conclusión:

Si sos una persona introvertida, te habrás visto reflejada en mucho de lo escrito en este post, más cuanto más acentuados sean tus rasgos. Si al contrario sos más bien una persona extrovertida, intentá no olvidar que estadísticamente un tercio de las personas con las que interactuás a diario son esencialmente introvertidas, aunque puedan no parecerlo, y que gran parte de lo aquí expuesto aplicaría para ellos. En este caso, el siguiente conjunto de patrones de comportamiento resumen cómo deberíamos comportarnos de manera óptima con una persona introvertida.

#### HOW TO CARE FOR INTROVERTS

- Respect their need for privacy.
- Never embarrass them In public.
- Let them observe first In new situations.

- Give them time to think. Don't demand instant answers.
- Don't interrupt them.
- Give them advanced notice of expected changes in their lives.
- Give them 15 minute warnings to finish whatever they are doing before calling them to dinner or moving on to the next activity.
- Reprimand them privately.
- Teach them new skills privately rather than in public.
- Enable them to find one best friend who has similar interests and abilities: encourage this relationship even if the friend moves.
- Do not push them to make lots of friends.
- Respect their introversion. Don't try to remake them into extraverts.

---

Fuentes: manuelgross.bligoo.com; ted.com  
Foto vía: fastcompany.com

---

Otras fuentes: Quiet de Susan Cain; Psychology Today (1, 2, 3, 4); BBC; RefugioAntiaereo (1, 2); Ednewsdaily; Bufferapp; io9; DailyMail; LifeHacker.