

CLAVES PARA SABER SI ERES TÍMIDO O INTROVERTIDO (¡O AMBAS COSAS!) Y CÓMO SENTIRTE BIEN CON ELLO

Albert Torrent, terapeuta de la reprogramación del subconsciente



¡HOLA! :))

En este e-book me gustaría aclararte dos conceptos que a menudo se mezclan y que mucha gente confunde. Me refiero a la **timidez** y a la **introversión**. ¿Crees que son la misma cosa? ¡Pues esto es para ti! :)

Mi intención es definir **las características** de las personas tímidas y las de las introvertidas y destacar que una persona puede ser tímida pero no introvertida y viceversa.

Y, aclarados los conceptos, me interesa también dar algunos **consejos sobre como manejar la timidez y la introversión**. ¡Y hasta encontrar cosas positivas en ellas! :P Lo cierto es que son **rasgos no muy aceptados socialmente**, casi estigmatizados y esto dificulta que las personas que los tienen puedan sentirse bien consigo mismos y con los demás.

Como cualquier proceso de crecimiento personal, el camino pasa, en primera instancia, por la aceptación, el amor y la amabilidad hacia nosotros mismos y el reconocimiento de nuestras propias necesidades. ¿Empezamos? :)

ANTES DE EMPEZAR, QUIEN SOY?



Soy Albert Torrent, terapeuta de la **reprogramación del subconsciente**. Formado en **Rebirthing, Método INTEGRA y Método Syneidesis**.

He creado el **Método Me Abro al Mundo** a través del cual acompaño a personas a **liberar sus miedos y bloqueos y a abrirse y comunicarse** con los demás.

El objetivo es que se sientan **parte del mundo**, confíen y **disfruten de las relaciones con los demás mostrando y aportando todo su valor**.

Hace unos años era una persona **tímida, resignada y miedosa y me encerraba en mi mundo** donde me sentía protegido, lejos de la interacción con la gente.

Después de mi experiencia personal y de un proceso de años de **autoconocimiento, apertura, aprendizaje y formación**, ahora acompaño a personas que pasan por situaciones parecidas a las que viví yo.

LA TIMIDEZ



La timidez es el miedo a mostrarse delante de los demás por el temor a recibir rechazo, a hacer el ridículo o fracasar. Una persona que siente timidez se avergüenza de sí misma porque siente que la gente a su alrededor le observa, le juzga, le critica, le desprecia, se ríe de ella... Otra vertiente de la timidez es **creer que no somos importantes ni merecedores de atención y que la opinión de los demás cuenta más que la nuestra.** Conviene tener algunos aspectos claros sobre esta actitud:

1) La timidez no es un término absoluto ya que suele aparecer solo en situaciones que despiertan inseguridad ante los demás. Por ejemplo, una persona puede relacionarse tranquilamente con sus familiares o amigos y ser muy tímida al comunicarse con desconocidos o ante un grupo numeroso. Por lo tanto, más que decir que una persona **es tímida**, podríamos decir que se "**siente tímida**" en determinadas situaciones que considera adversas.

2) La timidez en el fondo proviene de una **actitud egocéntrica**. Una persona que se siente tímida piensa que es el centro de atención y que todo el mundo está pendiente de lo que hace y lo que deja de hacer.

3) La incomodidad ante situaciones sociales activa el **mecanismo de evitación** por el cual las personas cuando experimentan la timidez intentan huir de las situaciones donde se sienten expuestas y vulnerables. El hecho de estar huyendo y la perspectiva que hay situaciones que son difíciles de evitar provoca una serie de **efectos emocionales** como miedo, frustración, nerviosismo, ansiedad que se traducen en **efectos físicos** como palpitaciones, taquicardia, sudores, sonrojo de las mejillas, una postura corporal retraída y bloqueos al hablar.

4) **Quien más, quien menos ha experimentado la timidez y a lo largo de la vida la vamos modulando** hasta que el punto que con el paso del tiempo muchas personas son capaces de sobrellevar estos miedos y se atreven a afrontar situaciones sociales que en el pasado les paralizaban. En el otro extremo, si no se puede gestionar de forma correcta, la timidez **puede llegar a limitar de forma acentuada la vida cotidiana de la persona** que la experimenta. En estos casos podemos hablar de situaciones limitadoras como la fobia social.

5) La timidez se refleja en el exterior en forma de miedo a lo que pensarán los demás pero **su origen real está en nuestro interior**. Una persona que siente timidez tiene, previamente a temer la desaprobación externa, la percepción que tiene algo que no es digno de ser mostrado, algo imperfecto que debe ocultar. Estas creencias van ligadas a la falta de **autoestima, seguridad y confianza consigo misma**. **Por lo tanto, es a partir del rechazo a sí misma que teme el rechazo de los demás.**

LA INTROVERSIÓN



La introversión es la característica de algunas personas que les lleva a **centrarse en su mundo interior de pensamientos y sentimientos, a preferir lugares sin muchos estímulos y a optar por estar solo o relacionarse en ambientes íntimos y sin mucha gente.** Algunas de las características de los introvertidos son las siguientes:

1) Los introvertidos **crean una burbuja interior en la que se sienten cómodos** y les suele costar salir de ella. **Se recrean en sus pensamientos, sus sentimientos sus aficiones, se sienten bien en casa, en su espacio...** Ahí se sienten seguros, protegidos y confortables. Se mueven en las ideas, en la teoría, en los conceptos, en lo abstracto... A veces les cuesta bajar del mundo de las ideas al mundo "real". Viven la vida a través del filtro de su mente. Piensan lo que viven y lo que sienten y esto hace a veces que no lo vivan y sientan directamente sino de una forma "mental".

2) La actividad social les sobreestimula y necesitan recargar las pilas en espacios íntimos y tranquilos. **Disfrutan de la soledad**, de tener momentos de intimidad y silencio solo para ellos. Es muy importante para su salud emocional. Se sienten bien con estímulos menores (estar en casa, leer, estar a solas con alguien...). **No buscan realizar grandes hazañas ni relacionarse con mucha gente.** No lo ven necesario o lo ven como una amenaza a su integridad y bienestar.

3) No se prodigan en las relaciones y prefieren grupos reducidos. Tienen pocas amistades, aunque pueden ser de calidad. Pueden estar tiempo sin contacto con seres queridos. No es que no les aprecien. Simplemente no necesitan tanto el contacto como otras personas.

4) No les gusta ser protagonistas. Tienden a observar y a escuchar más que a hablar. No hablan por hablar. Cuando lo hacen, es que tienen algo que decir que consideran importante. **Tienden a interesarse por temas trascendentales y a veces desconectan de las conversaciones porque las consideran banales.** Esto no significa necesariamente que sean distantes o que no se atrevan a hablar sino que el tema que se trata no les interesa y se mantienen o bien observando sin mucho interés o bien navegando en su mundo interior.

5) Son independientes e individualistas. Les gusta hacer las cosas a su manera. **No comparten sus pensamientos y sentimientos.** Cuando tienen algún problema, evitan expresarlo e intentan solucionarlo por su cuenta.

6) Tienden a evitar los enfrentamientos y a adaptarse a las circunstancias antes que expresar su punto de vista.

Cuando están en grupo pueden acabar renunciando a dar su opinión y a expresar sus necesidades e intereses. Esta actitud se explica por el hecho que son muy cautos y a menudo miden tanto los pros y los contras de las situaciones que cuando han llegado a una conclusión los demás ya han tomado la decisión por él.

Y TÚ, ¿ERES TÍMIDO, INTROVERTIDO... O AMBAS COSAS?

INTROVERSION - EXTRAVERSIÓN



He comentado en la introducción que los conceptos de timidez e introversión se confunden con facilidad. Te he preparado dos cuestionarios. El primero sirve para **saber si tiendes más a ser introvertido o extravertido**. Es el siguiente:

1) Después del trabajo, cuando llega el viernes...

A) Prefiero una noche tranquila y relajada, solo o en buena compañía

B) No puedo estar encerrado en casa y necesito quedar con gente

2) Cuando estoy en grupo...

A) Tiendo a observar, no intervengo mucho y a veces me pierdo en mis pensamientos. No necesito especialmente el reconocimiento de los demás

B) Me gusta ser el centro de atención y intervenir siempre que puedo. Me gusta ser reconocido

3) Para cargarme las pilas necesito...

A) Estar tranquilo en mi espacio sin que interfieran demasiado en mis cosas

B) Conversar y interactuar con mucha gente

4) Tengo amigos?

A) Sí, pocos aunque pueden ser muy buen amigos

B) Sí, tengo muchos amigos y conocidos y no paro de conocer más

5) Qué relación tengo con mis seres más allegados?

A) No necesito verlos a menudo. Sabiendo que están ahí, es suficiente

B) Necesito estar en contacto con ellos, explicarles mis cosas y saber de ellos

6) Cuando debo tomar una decisión...

A) Valoro los pros y los contras. Soy cauto y previsor. Pienso en el futuro

B) Tomo las decisiones al momento, pensando en el presente. Me arriesgo

7) Si tengo varias cosas por hacer...

A) Prefiero empezar por una y no pasar a otra hasta que termine

B) No me importa hacer varias cosas a la vez

8) Respecto a mis pensamientos, sentimientos y emociones...

A) No tengo la necesidad de expresarlos. Son cosas mías y prefiero gestionarme yo mismo

B) Siento la necesidad de expresarlos y compartirlos con los demás

9) Respecto a los estados de ánimo...

A) Soy bastante estable, sin subidas y bajadas. Intento gestionarme y controlar

B) Tengo subidas y bajadas y me gusta compartirlas.
¡Forma parte de la vida!

10) Ante lo que acontece en mi vida...

A) Soy comedido y a veces me falta ambición, energía y decisión. Soy más bien pasivo

B) Soy impulsivo, ambicioso, enérgico y entusiasta. Soy más bien activo

Si la mayoría de respuestas son A) **tiendes a ser introvertido**. Por contra, si la mayoría de respuestas son B), **tiendes a ser extravertido**. Ten en cuenta que no hay términos absolutos y que tenemos tendencias.

TIMIDEZ - ATREVIMIENTO



El segundo cuestionario sirve para determinar si **tiendes a ser tímido o atrevido**. ¡Ahí va!:

1) Si estoy en un lugar con mucha gente desconocida...

- A) Me quedo con mis amigos porque me incomoda conocer a más gente
- B) Entablo conversaciones y conozco gente sin problemas

2) Cuando estoy en grupo y me hacen una pregunta personal...

- A) Me ruborizo, me pongo nervioso, respondo monosílabos y intento cambiar de tema
- B) Respondo naturalmente sin más

3) Si me preguntan por mi vida...

- A) Me incomoda. Son cosas íntimas y me siento invadido
- B) ¡Me gusta contar historias sobre mi vida!

4) Si no tengo reloj ni móvil y no sé la hora...

A) Intento buscar un campanario con un reloj antes que preguntar a un desconocido

B) Pido la hora a la primera persona que me encuentro

5) Si en un restaurante me sirven un plato salado...

A) Me lo como y ya está. No quiero incomodar

B) Me levanto, reclamo y pido que me sirvan otro plato

6) Cuando estoy en grupo y decidimos qué hacer...

A) Me adapto a la mayoría. Mi opinión no es tan importante y mis amigos les gustan otras cosas

B) Propongo con entusiasmo cosas que me gustaría hacer

7) Si en un espectáculo piden voluntarios para subir al escenario...

A) Deseo y suplico que salgan los demás

B) Levanto la mano y subo sin problemas

8) Cuando se trata de defender una opinión...

A) No tengo capacidad de convencer y no me gusta enfrentarme. Prefiero ceder y callar aunque me frustré

B) Expongo mis ideas y no me importa rebatir a los demás

9) Si se me caen todas las cosas del bolso por tierra en medio de la calle...

A) Lo recojo todo rápido con la esperanza que nadie me haya visto. Si me ven, paso una gran vergüenza

B) Recojo las cosas con naturalidad y me voy

10) Si oigo a una persona que se ríe y cuando me giro me está mirando...

A) Me ruborizo y me avergüenzo. Desvío la mirada y pienso que seguro que se ríe de mí

B) Le devuelvo la risa y me acerco con curiosidad para saber de qué se ríe

11) Si se presenta un reto estando en grupo...

A) Espero que alguien lo resuelva. No quiero ser el protagonista y encima no solucionar el reto y hacer el ridículo

B) Me ofrezco e intento solucionarlo. Confío que lo solucionaré y si no, los demás me ayudarán

Si la mayoría de respuestas son A), muy probablemente **tiendes a vivir situaciones donde te sientes tímido**. Por contra, si la mayoría de respuestas son B), **eres una persona que tiende a tener comportamientos atrevidos**.

LAS 4 COMBINACIONES



Llegados a este punto, ahora si sabes si eres tímido y/o introvertido, vemos que con los resultados de los tests podemos tener **4 combinaciones posibles:**

Introvertido tímido

La tendencia de los introvertidos de **encerrarse en su mundo y no expresar sus opiniones y sentimientos** se acentúa con los rasgos de timidez que añaden un **miedo al rechazo, a la desaprobación y al ridículo**. Esta combinación conduce, en el extremo negativo al aislamiento, ansiedad, depresión y, en la evolución positiva, a la apertura y a la interacción con los demás.

Introvertido atrevido

A pesar de preferir **ambientes tranquilos y momentos de tranquilidad, no le importa expresar su opinión,**

intervenir, mostrarse y desarrollarse socialmente en momentos puntuales si es necesario. Aunque después vuelva a su estado inicial. Corre el riesgo de encerrarse mucho en su mundo y no salir de él. La situación ideal es cuando sabe combinar los dos aspectos (recogimiento e interacción social).

Extravertido tímido

Tiene **necesidad de relacionarse con los demás** y de tener una vida social activa. Puede intervenir y participar puntualmente a veces con toques excéntricos y de euforia pero a menudo se avergüenza o arrepiente de lo que ha dicho y hecho porque se imagina lo que pensarán los demás. Este sentido del ridículo le puede generar ansiedad y sentirse incomprendida. O por el otro lado, puede trascender esta dualidad y disfrutar en grupo sintiéndose aceptada.

Extravertido atrevido

Estas personas **se muestran abiertamente y se relacionan con facilidad.** Definitivamente, no son ni introvertidas ni tímidas.

ALGUNOS CONSEJOS DE SUPERVIVENCIA... :)

SI TIENDES A SENTIR TIMIDEZ...



Me gustaría terminar ofreciendo algunos consejos sobre **cómo gestionar la timidez y la introversión**. Empezamos con la timidez:

La timidez es el resultado de unas conclusiones a las que has llegado acerca de tu vida en base a tus experiencias y a las de tus antecesores así como otros vínculos energéticos. Las creencias limitantes que tienes instauradas afectan a tu autoestima y confianza y esto se refleja en el exterior. No te quieres y piensas que los demás no te quieren, No confías en ti y crees que los demás no confían en ti.

La propuesta del **Método Me Abro Al Mundo**, como viste en el webinar **“5 revelaciones para superar tu timidez y aislamiento”** contempla los siguientes pasos:

1) Aceptarte, acoger y acompañar a tu parte más vulnerable y maximizar todo tu potencial, reconociendo tus necesidades y pasiones. Para ello, usamos técnicas del Eneagrama, Rebirthing y coaching.

2) Liberar tus bloqueos energéticos, físicos, emocionales y mentales a través del subconsciente. Utilizo el Método INTEGRA, el Rebirthing y el Método Syneidesis

3) Superar las situaciones que nos generan timidez. A través de las técnicas cognitivas (que buscan desmontar miedos a través de la racionalización), del **trabajo con el subconsciente** y las **técnicas conductuales** (invitan a exponerse a la situación que genera la timidez)

4) Aprender a comunicarnos y a conectar con los demás con herramientas de habilidad comunicacional

Aquí te muestro unos pequeños ejercicios o reflexiones para realizar tus primeros pasos:

1) No eres tímido

Hemos visto que la timidez **es un término relativo** y que podemos comportarnos de forma inhibida en unos casos y en otros no. Como la palabra «timidez» tiene una connotación negativa, te invito a abandonar las frases “soy tímido” porque tienen la carga equivalente a decir “soy así y siempre seré así haga lo que haga”. En cambio, **sí puedes aceptar con comprensión y amabilidad que en una determinada situación te sientes inseguro ante los demás.** Reconocerlo, mimarte y quererte te ayudará mucho más que culparte y castigarte.

2) La gente no se fija permanentemente en ti

La timidez se basa en el hecho de creer que los demás están constantemente analizando lo que hacemos. Te invito a observar que **la gente tiene muchas otras cosas por hacer que estar controlándote y juzgándote.** ¡No eres tan importante como para ser el centro de atención constante! :)

3) El problema es de quien juzga

En caso de sentirte juzgado o observado **piensa si estás satisfecho con tu comportamiento.** Si lo que haces está en coherencia con lo que sientes, el problema no eres tú sino los prejuicios de la persona que te juzga. Y si sientes que lo que has hecho no es correcto, pide disculpas, perdónate y cambia de actitud.

4) Quiérete por encima de todas las cosas

La timidez proviene en esencia de la creencia que hay algo erróneo en nosotros que nos inhibe cuando nos exponemos en las relaciones sociales. El ingrediente mágico para evitar estas creencias negativas acerca de ti es **quererte, aceptarte, hacer lo que sientes y darte lo que necesitas.** Solo de esta forma te podrás mostrar con todo tu brillo ante los demás y podrás establecer relaciones sanas y enriquecedoras.

5) Evita evitar

Te aconsejo **un eficaz ejercicio** para empezar a dejar atrás la actitud de evitar hacer cosas debido a la timidez. Eso sí, requiere compromiso y constancia:

- Haz una lista de todas las cosas que te causan timidez.
- Ordénalas por el grado de dificultad que supone para ti hacerlo

- Escoge la acción que es más fácil para ti y proponte realizarla cada día durante una semana.
- Haz un diario anotando los progresos que te darán fuerza para avanzar y también los impedimentos que te has encontrado. Estos frenos son los que deberías de tener en cuenta y afrontar durante tu día a día. Tu objetivo es encararlos y superarlos. No te recrimines nada. Sé amable contigo y anímate. Felicítate por cada pequeño avance ¡Eres valiente y lo estás haciendo muy bien!
- Ve completando una a una las acciones de la lista hasta que las hayas completado todas. Si ves nuevas situaciones, anótalas y proponte realizarlas.

Te planteo un **ejemplo de acciones** que pueden causar timidez, ordenadas de más fáciles a más difíciles puede ser la siguiente. Es solo un ejemplo. Seguro que tú sabrás hacer una lista a tu medida:

- Saludar a la gente y sonreír cuando me cruzo con ellas
- Hacer un pequeño comentario a las personas que estén cobrando en la caja de las tiendas donde voy
- Entablar una pequeña conversación con desconocidos (en una cola, sala de espera...).
- Hacer pequeñas gestiones/acciones que suelen hacer otras personas porque yo las evito (llamar para hacer una reclamación o solicitar información, pedir la cuenta en un bar...)
- Ir a sitios donde hay gente conocida (reuniones, actividades...). Saludarles con una sonrisa en la cara e

interactuar con ellos. Mantenerme aunque tenga la tentación de largarme.

- En una charla cualquiera en mi grupo de amigos, atrevirme en varios momentos a dar mi opinión sobre los temas que se tratan y sobre los que me da vergüenza hablar por mi timidez.

- En una charla cualquiera en mi grupo de amigos, atrevirme a introducir un tema que me interesa, proponer alguna actividad que no me he atrevido a poner sobre la mesa...

- ...

"VENTAJAS" DE LA TIMIDEZ

Me gustaría apuntar que a pesar del carácter negativo que se suele atribuir a la timidez, las personas que la experimentan o la han experimentado pueden llegar a tener calidades positivas, sobretodo si han hecho un cierto trabajo de crecimiento personal:

- Saben escuchar, comprender y atender a los demás
- Reconocen las virtudes de los demás
- Tienen capacidad para observarse a sí mismos
- Son reflexivos y llegan a conclusiones profundas
- Son prudentes e intentar llegar a consensos antes de la confrontación
- Son amables, próximos, tiernos y cariñosos.
- Son metódicos y hacen las cosas a conciencia
- Pueden ver las cosas desde la distancia y ver soluciones creativas a los problemas
- Son creativos y se expresan bien a través del arte
- Son fieles y leales

Por lo tanto, **es interesante desdramatizar el hecho de actuar con timidez en ciertas ocasiones y reconocer los dones y valores que acompañan a las personas que la viven y sienten.**

SI ERES INTROVERTIDO...



La introversión a menudo tampoco está bien vista socialmente y los cambios sociales tienen bastante que ver con esta percepción. Hay una tendencia a relacionar las personas extravertidas al éxito. Son abiertas, se relacionan bien, saben expresarse de forma fluida, rápida y convincente, están vistas como mejores, más competentes, enérgicas, activas, interesantes, más amigables... Nuestra sociedad premia el ser social o extravertido y no da valor a las personas introvertidas.

A partir de esta creencia, de esta convención social, **los introvertidos muchas veces sienten que hay algo malo**

en ellos, tienen una sensación de culpa, de no ser suficientes, de no ser completos, de estar encerrados en su mundo, de no ser sociables y de ser menos que otras personas más abiertas. Tienen la convicción que hay en ellos una parte errónea que conviene "arreglar". **Hay una negación de sí mismos. Y esto a veces les empuja a salir de casa, de fiesta, tener relaciones sociales "por obligación", para ser "normal"**. El problema de esta actitud es que haciendo esto renuncian a una parte de su ser y hacen cosas que no les apetecen.

Si bien es cierto que las relaciones son muy importantes en nuestra vida y que es bueno tener unas aptitudes sociales para interactuar con los demás, tampoco debemos de caer en la idea que la base de la felicidad es estar continuamente relacionándonos con los demás. Y menos los introvertidos. En estos casos **es mejor la calidad y la medida en las relaciones. Y tomarse sus tiempos de descanso y tranquilidad.**

"VENTAJAS" DE LA INTROVERSIÓN

Es bueno tener en cuenta que los introvertidos tienen unas características que pueden usar a su favor:

- Tienen más habilidades para observar y analizar su entorno.
- Atienden a cosas que pueden pasar desapercibidas a los demás. Son buenos haciendo asociaciones de ideas.
- Son rigurosos, metódicos
- Son pacientes y perseverantes
- Son previsores y evalúan todas las posibilidades

- Tienen a adaptarse a las circunstancias y a encontrar consensos.
- Son cautos y prudentes
- Saben escuchar lo que dicen los demás
- Son independientes y autosuficientes
- Saben expresar sus ideas por escrito
- Sus amistades suelen ser duraderas
- Saben vivir mejor sin depender emocionalmente de los demás.

Ya ves que tienes muchos dones y cualidades. **Si te reconoces y aceptas tu forma de ser serás capaz de sentirte bien contigo y desde este punto, relacionarte mejor con los demás** de la forma que se corresponda mejor con tu carácter.

A MODO DE CONCLUSIÓN

A menudo tendemos a rechazar muchos aspectos de nuestra personalidad que no nos gustan, como la timidez y la introversión, **pero una escucha amable y comprensiva a nuestro ser nos permite dar otra mirada y aprovechar las características de nuestro carácter.**

Esto no quita que es bueno intentar trascender nuestros miedos y bloqueos para crecer y avanzar en nuestra vida. **Pero siempre desde el respeto, aceptación y amor hacia nosotros mismos.**

Deseo que este e-book te haya sido de utilidad. Para terminar, te recuerdo que en www.meabroalmundo.com puedes informarte de **mi método personalizado** de acompañamiento a personas que se sienten tímidas en determinadas circunstancias. Gracias por tu atención,

Albert



**Me abro
al mundo**

WWW.MEABROALMUNDO.COM

INFO@MEABROALMUNDO.COM