

Holley Gerth

El poder de los introvertidos

Por qué el mundo necesita
que seas como eres



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cábala y judaísmo
EL PODER DE LOS INTROVERTIDOS
Holley Gerth

1.ª edición: enero de 2023
Título original: *The Powerful Purpose of the Introverts*

Traducción: *Meritxell Almarza*
Maquetación: *Isabel Also*
Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Holley Inc. Publicado originalmente por Revell,
una división de Baker Publishing Group, USA.
(Reservados todos los derechos)
© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-956-2
Depósito Legal: B-22.041-2022

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos	7
Introducción	9
1. Qué significa realmente ser introvertido	17
2. Veamos más de cerca quién eres	33
3. La soledad estratégica	53
4. La conexión significativa	67
5. La influencia genuina	79
6. La confianza sagrada	89
7. El verdadero bienestar	99
8. La resiliencia conseguida a pulso	111
9. El pensamiento aguzado	129
10. La percepción perspicaz	147
11. La energía consciente	159
12. Vive tu poderoso propósito	177
Sigue avanzando	191
Preguntas para el club de lectura	193
Una nota de agradecimiento a los extrovertidos	203
Acerca de la autora	205

AGRADECIMIENTOS

Como introvertida, no me gusta recibir atención, pero me encanta darla.

A mi editora, Jennifer Leep, gracias por una década haciendo libros juntas. No sólo haces que todo lo que escribo sea mejor con tu perspectiva, sino que también eres una amiga a la que quiero y en quien confío.

A mi maravilloso equipo de la editorial Revell (especialmente a Wendy Wetzel, Amy Ballor, Eileen Hanson, Patti Brinks y Kelli Smith), estoy muy agradecida por los años que hemos pasado juntas, y espero con ilusión todo lo que vendrá.

A mi asistente virtual, Kaitlyn Bouchillon, tu diligencia, excelencia, creatividad y amistad ayudan más de lo que podrías imaginarte. Aprecio todo cuanto haces.

A mamá y papá, gracias por enseñarme que la tranquilidad es poderosa, la amabilidad es valiente, y convertirse en quien eres es la mayor aventura de la vida.

A mi abuela, Eula Armstrong, eres un ejemplo de resiliencia y de cómo seguir a Jesús toda la vida. Gracias por todas tus oraciones.

A mi hija, Lovelle, eres un regalo, y Dios sabía exactamente lo que nuestra familia necesitaba: ¡una valiente, brillante, alegre y hermosa extrovertida!

A mi nieta, Eula, no puedo esperar a ver cómo te ha creado Dios. Ya eres una alegría.

A mi esposo, Mark, no hay suficientes palabras para describir todo lo que eres para mí. Compañero, amigo, alentador, y el hombre del que estaré enamorada toda la vida. Doy gracias todos los días por compartir esta aventura contigo.

A mi equipo local de introvertidos y extrovertidos (incluyendo a Amy Crumpton, Heidi Tankersley, Jennifer Watson, Kara Culver, Kim Sawatzky, Suzie Eller y Taylor Weaver), gracias por animarme, aconsejarme y rezar por mí mientras escribía este libro. Y gracias a cada una de las Word Girls por aportar alegría y creatividad a mi escritura, mi vida y mi hogar.

A todos mis lectores introvertidos y extrovertidos que respondieron a mi encuesta, enviaron mensajes o hablaron conmigo, gracias por ayudar a dar forma a este libro a través de toda la sabiduría, las ideas y las historias que compartisteis.

Y sobre todo, a Dios, gracias por hacernos quienes somos. Que lleguemos a ser todo por lo que nos has creado.

Gracias por hacerme tan maravillosamente compleja.
Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien.
(Salmos 139:14)

INTRODUCCIÓN

¿Consigues identificar rápidamente quién es introvertido y quién es extrovertido? Preparado, listo, ¡ya!

Catherine repasa su lista de tareas de camino al trabajo. *Dirigir una reunión, planificar un viaje, escribir un discurso.* Se cruza con una mujer que está parada en una esquina. Catherine huele el *whisky* y el perfume, ve la postura defensiva en los brazos cruzados, siente el dolor. La lista de tareas tendrá que esperar. Años más tarde, la mujer de la esquina será una de las 50 000 personas que asistirá al funeral de Catherine.

Alex entra en una sala de conferencias abarrotada, toma uno de los últimos trozos de tarta de cumpleaños y se retira a un rincón a mirar el móvil. Lleva una década trabajando ahí y sigue sintiéndose un extraño. Su rendimiento es mediano, el sueldo es suficiente y los beneficios adicionales están bien, pero se debate con una vaga insatisfacción. Se masaja un nudo en el hombro que no se deshace y mira el reloj, pensando: «¿Cuánto falta para irme a casa?».

Lewis se sienta con un grupo de amigos en un café. Hacen reuniones creativas desde hace más de una década, en las que cada uno trae un proyecto en el que está trabajando. Hoy John quiere saber qué opinan los demás del suyo. La conversación se intensifica a medida que el grupo ofrece opiniones y sugerencias, se desvía hacia actualizaciones personales y las risas atraen la atención de los que están en otras mesas.

Emma levanta la vista y ve a Lewis inmerso en una conversación con su amigo John. Se pregunta: «¿Cuándo fue la última vez que co-

necté realmente con alguien?». La soledad la invade, pero ella la aleja. «Me gusta estar sola», piensa. «Es mejor así». Pero a veces el silencio de su apartamento se vuelve ensordecedor.

Liz, una directora de marketing, le estrecha la mano a la gente al final de un intenso evento que ha coordinado a lo largo de diez días, en varias ciudades. Junto a ella hay un agricultor de cacao de Ghana que también es copropietario de la empresa. Ambos comparten un modelo de negocio centrado en el comercio justo y el empoderamiento que beneficia a miles de personas en todo el mundo.

La esposa de Joe le pregunta:

—¿Vienes a la cama?

Él le contesta lo que todas las noches:

—Pronto.

Nadie sabe que Joe ha creado un código informático que podría transformar la forma como se comunica la gente. Está completo, pero él sigue revisándolo. No puede dejar de lado la perfección, arriesgarse al rechazo. Una ansiedad familiar le envuelve mientras se duerme.

Entonces, ¿quiénes son introvertidos?

La respuesta que quizás no esperas es: *todos*.

La diferencia entre las personas que se encuentran en estas situaciones no es si son introvertidas o extrovertidas. Es si han aprendido a superar los conflictos que tienen consigo mismos y aceptar las virtudes que Dios les ha dado. Alex, Emma y Joe consideran que sus tendencias introvertidas los limitan, mientras que Catherine, Lewis y Liz las viven como algo que les da poder.

No me lo estoy inventando. Catherine es Catherine Booth, cofundadora del Ejército de Salvación, una de las mayores organizaciones sin ánimo de lucro del mundo. Tiene más de 150 años y sigue ayudando a 30 millones de personas al año a través de 3,5 millones de voluntarios y 7 500 centros de operaciones.¹

Lewis es C. S. Lewis, el querido autor de las *Crónicas de Narnia*. John es J. R. R. Tolkien, autor de la serie de libros *El señor de los anillos*.

1. Deutsch, L., Bravo, V.: «On 150th Anniversary, Stats on Salvation Army's Impact», *USA Today*, 2 de julio, 2015. Disponible en: www.usatoday.com/story/news/nation-now/2015/07/02/salvation-army-150th-anniversary/29596003/

Los dos se reunieron durante décadas con un grupo de compañeros escritores conocidos como «Los Inklings», que no sólo se ayudaban en lo profesional, sino que también cultivaron una fuerte y profunda amistad.

Liz es Liz Miller, directora de marketing de Divine Chocolate, una multinacional con sedes en Washington DC y Londres, que ideó y llevó a cabo el evento de diez días. Para ella:

Uno puede ser introvertido y, a la vez, un líder extraordinario. Solía pensar que sólo los extrovertidos podían ser buenos líderes; me equivocaba al creer que la persona más ruidosa era la que tomaba las mejores decisiones. Por el contrario, como introvertida he aprendido a aceptar las cualidades que me ayudan a tener éxito (contemplación, consideración, empatía) y a utilizarlas a mi favor y en el de mi empresa. Uno prospera siendo *exactamente como es*, no como cree que «tiene que ser».²

Estas historias no son excepciones.

¿Te sorprendería saber que Abraham Lincoln, Joanna Gaines, Max Lucado, Oprah Winfrey, Einstein, Brie Larson, Jerry Seinfeld, Bill Gates, Michael Jordan, la Madre Teresa de Calcuta, Beethoven, Audrey Hepburn y Moisés también son introvertidos?

La introversión no tiene que ver con lo mucho que nos gusta hablar o socializar, sino que la tenemos integrada en el cerebro y el sistema nervioso. Somos introvertidos o extrovertidos porque hemos sido creados así, ambos con increíbles virtudes y un gran potencial. Sin embargo, siempre escucho a los introvertidos decir:

«No tengo lo que hay que tener para liderar».

«No se me da bien conectar con la gente».

«No consigo expresar mi opinión, ni siquiera cuando es importante que lo haga».

2. Weiner, Y.: «Liz Miller of Divine Chocolate: “You can be an introvert AND a phenomenal leader”», *Medium*, 9 de julio, 2019. Disponible en: <https://medium.com/authority-magazine/liz-miller-of-divine-chocolate-you-can-be-an-introvert-and-a-phenomenal-leader-d90d96431cb8>

Los estudios dicen lo contrario. El profesor, autor y estratega de liderazgo Jeff Hyman descubrió que «cuando se les compara en una amplia gama de funciones», los introvertidos rinden tan bien como los extrovertidos.³ El 53 % de los millonarios se consideran introvertidos.⁴ Un sorprendente estudio sobre liderazgo realizado a lo largo de diez años reveló que los directores ejecutivos introvertidos son «ligeramente más propensos a superar las expectativas de sus consejos de administración e inversores». Incluso en el área de ventas, que es bastante social, el análisis de 35 estudios que abarcan a casi 4 000 vendedores determinó que los introvertidos tienen el mismo éxito que los extrovertidos.⁵

Los introvertidos suelen tener redes sociales arraigadas, basadas en la calidad más que en la cantidad, como relaciones a largo plazo que contribuyen significativamente a su salud física y psicológica. Los introvertidos también contribuyen de forma generosa y creativa a nuestra cultura: muchas causas, obras de arte e innovaciones no existirían sin su esfuerzo silencioso.

Los introvertidos no tienen que actuar como extrovertidos para tener éxito y ser grandes líderes, amigos o personas influyentes. He visto qué sucede cuando un introvertido intenta convertirse en alguien que no es. Lo he vivido. Inseguridad. Agotamiento. Ansiedad. Perfeccionismo. Soledad. Desgaste profesional.

Después descubrí cómo prosperar siendo introvertida.

Leí cientos de artículos, estudios científicos sobre el cerebro y libros sobre la introversión. Hice un máster en asesoramiento, me convertí en *coach* personal certificada y escribí libros que llegaron a ser superventas. Recogí consejos, nuevos y viejos, de introvertidos de todo el mundo.

No tienes por qué vivir momentos incómodos, sentir dolor y perder oportunidades durante años como yo (¿alguien más se ha escondido alguna vez en el baño?). Te enseñaré a dejar de rebelarte contra la intro-

3. Hyman, J.: «The Best Talkers May Not Be Your Best Performers», *Forbes*, 14 de agosto, 2018. Disponible en: www.forbes.com/sites/jeffhyman/2018/08/14/introverts/#584108e427dd

4. Hogan, C.: *Everyday Millionaires: How Ordinary People Built Extraordinary Wealth—and How You Can Too*. Ramsey Press, Brentwood, Tennessee, 2019, cap. 5, Kindle.

5. Hyman, J., *op. cit.*

versión para que conquistes sus virtudes, como la influencia, la resiliencia y el bienestar. Pero este viaje no sólo te beneficia a ti. Nuestra cultura acelerada y estresada necesita más que nunca lo que le ofrecen los introvertidos. Las personas que quieres también lo necesitan.

Creo que los introvertidos estamos aquí para momentos como éste, nos han puesto en este mundo con un propósito. Demos hoy el próximo paso hacia ese propósito, juntos.

Holley

P.D.: Si estás aquí porque eres un extrovertido que ama, trabaja o comparte la vida con un introvertido, *gracias*. Te he escrito una nota en la parte de atrás del libro que espero que leas antes de continuar.

**Ser
INTROVERTIDO
no es una
DEBILIDAD,
es tu
SUPERPODER.**

QUÉ SIGNIFICA REALMENTE SER INTROVERTIDO

¿Así que eres una persona callada y no siempre sabes qué decir? Al otro lado de esa «debilidad» hay una mente poderosa y analítica. ¿Te abrumas con más facilidad que los demás? Cuando estás solo, resuelves problemas, piensas en nuevas ideas y creas. ¿Haces «mmm» y «ajá» cuando hablas? Tu mente reflexiva procesa las cosas en profundidad. En lugar de ver tus atributos introvertidos como tus mayores defectos, ten en cuenta que, en realidad, pueden ser tus mayores virtudes.

JENN GRANNEMAN

Esta mañana estoy sentada en una cafetería que huele a café expreso y a rollos de canela recién salidos del horno. En una esquina hay una familia, la hija pequeña salta en su asiento como si fuera un trampolín. A mi derecha, hay tres hombres de negocios con un montón de papeles esparcidos sobre la mesa, discuten y marcan el texto con bolígrafo rojo. Un exuberante club de lectura se ha apoderado de la sala de atrás y de la mayoría de las magdalenas de arándanos. Algunas personas solas, como yo, están sentadas frente a su portátil con un café con leche.

Piensa en las veces que hayas estado con gente recientemente. Quizás en una mesa, acercándole a alguien el puré de patatas. En una reunión con hojas de cálculo y agendas apretadas. En la escuela, la iglesia

o un evento deportivo. Caminando por tu vecindario, navegando por las redes sociales.

Teniendo en cuenta estas experiencias, ¿qué porcentaje de la población mundial crees que es introvertida?

- A) 24,6
- B) 37,4
- C) 50,7
- D) 73

Si has contestado A o B, formas parte de la mayoría. Los mitos sobre la introversión, y el hecho de que los introvertidos se sientan presionados a actuar como alguien que no son, contribuyen a que la gente sobreestime el porcentaje de extrovertidos.

Si has respondido D, es probable que formes parte de una comunidad especialmente extensa. Por ejemplo, cuando creé una encuesta en mi página web, en una semana respondieron más de 2 000 personas y el 73 % eran introvertidas.

Si has respondido C, coincidirás con la Fundación Myers & Briggs, que ha analizado el resultado de muchas pruebas realizadas a lo largo de 30 años, procedentes de fuentes como el Instituto de Investigación de Stanford, y ha descubierto que el 50,7 % de las personas son introvertidas.¹ (Curiosamente, según una reciente muestra de líderes mundiales, el porcentaje es ligeramente superior, del 56,8 %).²

Piensa de nuevo en la última vez que estuviste con gente. En cualquier situación que hayas imaginado, la mitad de las personas que te rodeaban, o quizás más, probablemente eran introvertidas, aunque no lo parecieran.

1. The Myers & Briggs Foundation: «How Frequent Is My Type», consultado el 31 de marzo, 2020. Disponible en: www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/my-mbti-results/how-frequent-is-my-type.htm

2. The Myers & Briggs Company: «Setting the Record Straight on World Introvert Day: Introverts Make Great Leaders Too», 2 de enero, 2020. Disponible en: www.themyersbriggs.com/en-US/Company/Press/Press/2020/January/Setting-the-Record-Straight-on-World-Introvert-Day

Ahora imagínate un mundo en el que el 100% de las personas, introvertidas y extrovertidas, se atrevieran a ser quienes son. ¿Y si todos comprendiéramos cómo estamos hechos, utilizáramos nuestros puntos fuertes para servir al bien común y creciéramos como personas? Imagínate que cada día vivieras más así. Creo que es posible, y estoy aquí para ayudarte a conseguirlo.

El continuo introvertido-extrovertido

Aunque conocer el porcentaje de introvertidos y extrovertidos puede ayudarnos a entender el panorama general, las personas reales son más complejas que un número, y todos nos encontramos en algún punto de un continuo introvertido-extrovertido. Cada uno de nosotros está en un punto diferente que se ajusta a lo que somos y nos permite prosperar.

Extrovertido —————|————— Introvertido

¿Qué determina nuestro lugar en este continuo? Hace miles de años que el ser humano intenta responder a esta pregunta. El filósofo y médico griego Hipócrates (460-370 a. C.) teorizó que las variaciones de los fluidos corporales afectaban al temperamento. El psicólogo suizo Carl Jung (1875-1961) afirmó que la forma en que preferimos dirigir nuestra energía, interna o externamente, configura nuestra personalidad. Pero la mente humana, y nuestras diferencias, seguían siendo misterios, en su mayoría.

Entonces John Schenck sacó una *selfie* de su cerebro.

Aunque ahora en casi todos los hospitales hay una máquina de resonancia magnética, en la primavera de 1982 esa tecnología no existía. Los científicos no conocían los efectos de una fuerza magnética tan potente en el cuerpo humano. ¿Se podía sobrevivir?

Schenck, médico y doctor en física, se ofreció como voluntario para averiguarlo. El día del experimento, las enfermeras controlaron sus constantes vitales, listas para responder a cualquier emergencia. Schenck

salió ileso y continuó desarrollando la tecnología de resonancia magnética. Unos meses después, la primera imagen de su cerebro cambió la historia de la medicina.³

La ciencia del cerebro todavía es un campo bastante nuevo y se producen descubrimientos constantemente, pero ahora sabemos mucho más sobre cómo estamos hechos y cómo eso influye en nuestro lugar en el continuo introvertido-extrovertido.

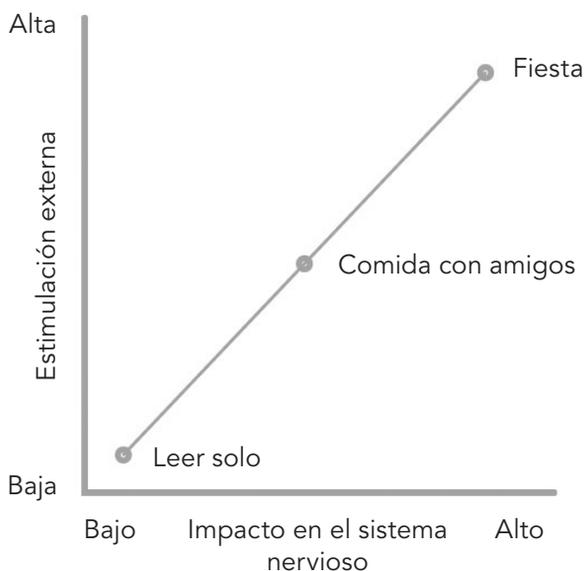
Quizás hayas oído que las preferencias personales, la forma de socializar o la timidez determinan la introversión. Nada de eso es cierto. Lo que te hace ser introvertido o extrovertido es la forma como respondes a los estímulos externos. (Si te parece extraño, pronto te lo explicaré). Los neurotransmisores, el sistema nervioso y las vías neuronales ayudan a determinar en qué punto del continuo introvertido-extrovertido te encuentras.

El sistema nervioso de los introvertidos

El sistema nervioso es la red de respuesta de tu cuerpo. Incluye el cerebro, los nervios, la médula espinal y los órganos sensoriales (ojos, oídos, lengua, piel y nariz). El sistema nervioso recibe información a través de los sentidos, la procesa y activa las reacciones. Si escuchas un chiste, te ríes y los nervios envían señales de placer al cerebro. Si oyes un ruido fuerte, te tapas instintivamente los oídos porque tus nervios envían señales de malestar. Cualquier cosa, ya sea emocional o física, que provoque una respuesta en el sistema nervioso se denomina «estimulación». Cuando la estimulación viene de fuera, se llama «estimulación externa».

La estimulación externa va de baja a alta.

3. Kellner, T.: «Headly Times: This Scientist Took the First Brain Selfie and Helped Revolutionize Medical Imaging», *GE Reports*, 18 de noviembre, 2015. Disponible en: www.ge.com/reports/post/74545109902/body-check-how-a-brainy-ge-scientist-helped/



Los introvertidos y los extrovertidos difieren en las respuestas de su sistema nervioso a la estimulación externa. Por tres motivos: 1) nuestros neurotransmisores, 2) si dependemos más del sistema nervioso simpático o del parasimpático y 3) nuestras vías neuronales.

LOS NEUROTRANSMISORES

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que ayudan a dar forma a nuestras respuestas y a nuestro comportamiento. Los neurotransmisores dopamina y acetilcolina desempeñan un papel importante en las diferencias entre introvertidos y extrovertidos.

Piensa en la dopamina como en la cafeína. Cada uno tiene un determinado nivel de dopamina que le hace sentir bien. Si tenemos poca, nos sentimos aletargados y aburridos. Si tenemos mucha, nos sentimos abrumados e incómodos. La dopamina nos motiva a buscar estímulos externos y nos recompensa cuando los encontramos. Los introvertidos necesitan menos dopamina que los extrovertidos para sentirse mejor.

Hace poco, mi hija extrovertida y yo tomamos un café juntas. Mi bebida tenía una sola dosis de café; la suya tenía cuatro. Los estudios demuestran que los introvertidos son más sensibles a la cafeína que los

extrovertidos.⁴ Si pudiéramos dopamina, ocurriría lo mismo: un extrovertido probablemente disfrutaría con un parque de atracciones ruidoso y abarrotado de gente (café cuádruple), mientras que un introvertido preferiría un paseo por un parque de verdad en un día hermoso (monodosis). Un exceso de dopamina hace que los introvertidos se sientan ansiosos y luego agotados.

En el artículo «Por qué los introvertidos y los extrovertidos son diferentes según la ciencia», la escritora Jenn Granneman afirma: «La dopamina es una sustancia química que se libera en el cerebro y nos motiva a buscar recompensas externas, como ganar dinero, ascender en la escala social, atraer a una pareja o ser seleccionado para un proyecto importante en el trabajo. La diferencia está en la red de recompensa de la dopamina: es más activa en el cerebro de los extrovertidos que en el de los introvertidos».⁵

En cambio, en los introvertidos el neurotransmisor más activo es la acetilcolina. El cerebro introvertido libera esta sustancia química que nos hace sentir bien cuando nos concentramos en nuestras ideas, mantenemos conversaciones significativas y hacemos el trabajo que nos importa. Nos motivan los estímulos internos, como la alegría de entender algo, el consuelo de establecer una conexión profunda o la satisfacción de haber hecho un buen trabajo. Si la dopamina es como la cafeína, la acetilcolina es como un té de hierbas. Nos calma y nos lleva a un estado más tranquilo y pacífico.

Los extrovertidos bienintencionados pueden animarnos a «unirnos a la diversión», sin darse cuenta de que nos divertimos con lo que nos gusta hacer. No somos calmados: elegimos lo que nos satisface más. Nuestro cerebro introvertido prefiere la acetilcolina y nos recompensa por buscar espacios más tranquilos y actividades menos intensas.

4. Frost, A.: «The New Research on Coffee That Introverts Really Don't Want to Hear», *The Muse*, 23 de noviembre, 2014. Disponible en: www.themuse.com/advice/the-new-research-on-coffee-that-introverts-really-dont-want-to-hear

5. Granneman, J.: «Why Introverts and Extroverts Are Different: The Science», *Quiet Revolution*, consultado el 31 de marzo, 2020. Disponible en: www.quietrev.com/why-introverts-and-extroverts-are-different-the-science/

LOS SISTEMAS NERVIOSOS SIMPÁTICO Y PARASIMPÁTICO

Los extrovertidos están programados para gastar energía, los introvertidos para conservarla. El sistema nervioso autónomo está dividido en dos: el sistema simpático y el parasimpático. El simpático nos prepara para la acción y está asociado a la respuesta de huir o luchar. El parasimpático nos relaja y permite que nos recuperemos.

Aunque todos utilizamos tanto el sistema nervioso simpático como el parasimpático, la Dra. Marti Olsen Laney afirma que «los extrovertidos están vinculados al sistema nervioso simpático, de gasto de energía, de dopamina/adrenalina, mientras que los introvertidos están conectados con el sistema nervioso parasimpático, de conservación de energía, de acetilcolina».⁶

En situaciones de alta estimulación, los introvertidos que se ven obligados a depender del sistema nervioso simpático se sienten agotados. Como explica Olsen Laney, «toda esa adrenalina y glucosa agota a los introvertidos. Es demasiado estimulante, consume demasiado combustible y los deja con el depósito vacío».⁷

Hace poco asistí a un evento nocturno con una amiga extrovertida. La conferencia fue larguísima, y, además, durante el descanso me vi obligada a interactuar con los asistentes. Sentía que se me escapaba la energía por momentos. Mi sistema nervioso parasimpático me alentaba a irme a casa. Todo el rato miraba la hora en el teléfono, mientras me imaginaba con mi manta favorita, un buen libro y mi marido al lado.

Mi amiga miró su teléfono por otro motivo. Antes del evento, me había dicho que estaba con una docena de personas, de las cuales sólo conocía a una de antes. Después había asistido al evento. Y ahora estaba planeando encontrarse con otro grupo de amigos en un restaurante. Vi su creciente excitación, su sistema nervioso simpático la impulsaba a hacer más, más, más.

Antes me habría dicho que tenía que emular a mi amiga, a la que adoro. Pero ahora entiendo que estoy hecha para la calidad, más que para la cantidad. Mi sistema nervioso parasimpático me motiva a hacer

6. Olsen Laney, M.: *The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World*. Workman Publishing Company, Nueva York, 2002, p. 73.

7. *Ibíd.*, pp. 86-87.

lo que más me importa, cosas que, para mi amiga, son todo un reto. Puedo sentarme y escribir durante horas. Escuchar a una persona atentamente durante mucho rato. Hacer largos viajes en coche sin música sólo para pensar. Concentrarme intensamente en un proyecto. Dormir la siesta en un día de lluvia y sentirme feliz. Debido a su sistema nervioso parasimpático, los introvertidos suelen encontrar la alegría en menos, menos, menos.

LAS VÍAS NEURONALES

Cuando la Dra. Debra Johnson escaneó el cerebro de los introvertidos y los extrovertidos, descubrió que ambos utilizan vías neuronales primarias diferentes. Estas vías no tienen que ver con la inteligencia, sino con la forma como procesamos.

La vía primaria de un introvertido es más larga, más compleja y está centrada en el interior. La vía primaria de un extrovertido es más corta, más directa y está centrada en el exterior. Los extrovertidos dependen de la memoria a corto plazo, del aquí y ahora. Los introvertidos recurren más a la memoria a largo plazo, teniendo en cuenta el pasado, el presente y el futuro.⁸ Debido a nuestra forma de procesar, los introvertidos a menudo necesitamos más tiempo para responder. No pensamos lento: pensamos profundamente.

Según la Dra. Laurie Helgoe, «los estudios de neuroimagen que miden el flujo sanguíneo cerebral revelan que, en los introvertidos, la activación se centra en el lóbulo frontal, responsable de la memoria, la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas; es decir, el tipo de actividades que requieren concentración y atención».⁹

8. Olsen Laney, M. *op. cit.*, p. 69.

9. Helgoe, L.: «Revenge of the Introvert», *Psychology Today*, 1 de septiembre, 2010. Disponible en: www.psychologytoday.com/us/articles/201009/revenge-the-introvert?collection=46942

Resumen de las diferencias entre introvertidos y extrovertidos

	Introvertidos	Extrovertidos
Neurotransmisor	Acetilcolina	Dopamina
Sistema nervioso	Parasimpático	Simpático
Vía neuronal	Más larga y compleja	Más corta y rápida
Estimulación externa	Disminuye la energía	Aumenta la energía
Estimulación interna	Aumenta la energía	Disminuye la energía

Creados para ser introvertidos

Cuando leo textos científicos sobre cómo somos los introvertidos, siento asombro y gratitud. Pienso en lo que dijo el salmista: «¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien». ¹⁰ El pastor Adam McHugh afirma: «Podemos decir que hemos sido creados para ser introvertidos. Cuando nuestro Creador nos tejió, formó nuestros cerebros de manera que encontraríamos satisfacción en la reflexión y consuelo en una vida más lenta y tranquila». ¹¹

Cuando nos volvemos hacia el interior, no nos retraemos ni nos contenemos: elegimos estar en un espacio sagrado de creatividad, contemplación e imaginación. En nuestro mundo interior se originan las ideas, las innovaciones, los avances, las soluciones y las conexiones íntimas con Dios.

Una encuesta reciente que llevó a cabo Gallup, una organización que analiza datos a nivel mundial, reveló que el 87 % de la población cree en Dios. ¹² La espiritualidad es importante para muchos introvertidos, y la verás entretejida en las próximas páginas.

10. Salmos 139, 14.

11. McHugh, A.: *Introverts in the Church: Finding Our Place in an Extroverted Culture*. InterVarsity, Downers Grove, Illinois, 2009, p. 48.

12. Hrynowski, Z.: «How Many Americans Believe in God?», *Gallup*, 8 de noviembre, 2019. Disponible en: <https://news.gallup.com/poll/268205/americans-believe-god.aspx>

El camino que vamos a recorrer juntos tiene que ver con todos los aspectos que definen quiénes somos como introvertidos: físico, emocional, social, psicológico, práctico y espiritual. Nuestros cuerpos, corazones, mentes y almas.

Lo que la introversión no es

La introversión es una parte tan relevante de lo que somos que es importante que entendamos lo que *no* es. La introversión no es timidez. Susan Cain, autora de *Quiet* (Tranquilo), dice: «La timidez es el miedo a los juicios negativos, y la introversión es la preferencia por los entornos tranquilos y poco estimulantes».¹³

El 90 % de las personas se describen como tímidas en algún momento de su vida.¹⁴ Al 13 % le diagnosticarán ansiedad social. La timidez y la ansiedad social tienen que ver con el miedo; la introversión tiene que ver con nuestra forma de ser. Una persona extrovertida que no acude a una fiesta porque tiene miedo de no encajar se siente tímida; una persona introvertida que elige pasarse un viernes por la noche leyendo se siente satisfecha.

La diferencia entre timidez e introversión es especialmente importante a la hora de educar a los niños introvertidos. Algunos padres bienintencionados pueden suponer que sus hijos, cuando juegan solos o se mantienen al margen de un grupo, lo hacen por miedo. Si tienes un hijo introvertido, puedes preguntarle: «¿Tienes miedo o te estás tomando un descanso?». Aunque los niños introvertidos a veces necesitan que se les anime a participar, también necesitan tiempo para recargar las pilas. Si te crio alguien que no entendía qué es ser introvertido, es

13. Cain, S.: «Are You Shy, Introverted, Both, or Neither (and Why Does It Matter)?», *Quiet Revolution*, consultado el 31 de marzo, 2020. Disponible en: www.quietrev.com/are-you-shy-introverted-both-or-neither-and-why-does-it-matter/

14. Hendriksen, E.: «The 4 Differences between Introversión and Social Anxiety», *Quiet Revolution*, consultado el 10 de abril, 2020. Disponible en: www.quietrev.com/the-4-differences-between-introversion-and-social-anxiety/

pero que este libro te ayude a liberar parte de la presión que debes de haber sentido durante la mayor parte de tu vida.

Ser introvertido tampoco es ser antisocial, por supuesto. A veces he visto noticias del tipo «Capturan a un delincuente que robaba cachorros y asaltaba camiones de helados» con una cita de un vecino entrometido que decía: «Bueno, siempre fue un poco introvertido». Según las estadísticas, los extrovertidos extremos son en realidad «más propensos a tener comportamientos delictivos o antisociales y a que les arresten».¹⁵ (Lo siento, extrovertidos, los introvertidos seríamos los únicos a quienes podríais llamar desde la cárcel, pero no contestamos al teléfono). En realidad, muchos introvertidos se preocupan tanto por los demás que eso les abruma, todo lo opuesto al comportamiento antisocial, la apatía o la indiferencia.

¿Se es introvertido de por vida?

En la encuesta que hice en mi página web, me encontré con respuestas del tipo «Antes era extrovertido, pero con la edad me he vuelto introvertido» o «Antes era introvertido, pero mi trabajo hizo que me volviera extrovertido». Estas afirmaciones me despertaron la curiosidad: ¿podemos pasar de extrovertido a introvertido, o viceversa? ¿Podemos ser ambas cosas a lo largo de la vida?

Los investigadores también se hicieron estas preguntas y descubrieron cómo predecir si un bebé será una persona introvertida o extrovertida: con el osito Winnie. El psicólogo e investigador Jerome Kagan realizó un famoso experimento, en el que analizó a quinientos bebés de cuatro meses.

En un vídeo de los años ochenta presenta a dos de estos bebés, Robbie y Jordan. Kagan cuelga un colorido móvil del osito Winnie delante de cada uno. Robbie lo mira fijamente, hace algunos ruidos y flexiona el cuerpo en señal de aprobación. Jordan, en cambio, agita los brazos

15. Kaufman, S. B.: «Will the Real Introverts Please Stand Up?», *Scientific American Blog Network*, 9 de junio, 2014. Disponible en: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/will-the-real-introverts-please-stand-up/>

y las piernas, reaccionando intensamente a los objetos desconocidos. Kagan denominó a los bebés como Jordan «altamente reactivos», ya que les afecta más la estimulación externa. Kagan siguió la evolución de los bebés hasta la edad adulta y constató que los del grupo altamente reactivo tenían más probabilidades de convertirse en introvertidos.¹⁶

Algunos estudios a largo plazo como el de Kagan indican que nuestro carácter general –por ejemplo, si somos introvertidos o extrovertidos– no cambia. Lo que cambia es nuestro comportamiento, a medida que aprendemos, crecemos y nos adaptamos. Los introvertidos pueden mejorar sus habilidades sociales. Los extrovertidos pueden perfeccionar su capacidad para escuchar. Y los psicólogos han descubierto que todos actuamos de forma más introvertida a medida que nos hacemos mayores. Somos «más tranquilos, más contenidos, necesitamos menos emociones..., somos más estables emocionalmente, afables y escrupulosos».¹⁷

A los dieciocho años, tu introversión podría estar aquí:

Extrovertido ————— | x ————— Introvertido

Pero a los cuarenta años, probablemente esté aquí:

Extrovertido ————— |————— x ————— Introvertido

El continuo de un extrovertido a los dieciocho años podría ser así:

Extrovertido — x ————— |————— Introvertido

Pero a los cuarenta años, sería más así:

Extrovertido ————— x |————— Introvertido

16. *Infants Temperament*, vídeo de YouTube, subido el 6 de marzo, 2010. Disponible en: <https://youtu.be/DTQEShVSUME>

17. Cain, S.: «How Your Personality Matures with Time», *Quiet Revolution*, consultado el 31 de marzo, 2020. Disponible en: www.quietrev.com/how-your-personality-matures-with-time/

Todos nos movemos dentro de un «rango» natural en el continuo introvertido-extrovertido, pero seguimos siendo el mismo tipo de persona: los introvertidos no se convierten en extrovertidos ni viceversa.

Esto nos lleva a la cuestión de los *ambivertidos*, un término que describe a las personas que son a la vez introvertidas y extrovertidas. ¿Puede alguien ser ambas cosas?

Ser introvertido o extrovertido es similar a ser diestro o zurdo: hay quienes pueden usar las dos manos, pero en realidad una es la dominante. Sólo el 1 % de la población es realmente ambidiestra. Cuando aceptamos las suposiciones culturales sobre los introvertidos y los extrovertidos, pensamos: «Puedo hablar o quedarme callado. Puedo salir o quedarme en casa. Entonces debo de ser ambivertido».

Pero a medida que lo entendemos mejor, descubrimos que somos o introvertidos o extrovertidos, aunque hayamos aprendido a usar bien «las dos manos». Tras considerar los estudios sobre los ambivertidos y hablar con miles de personas sobre su forma de ser, creo que la mayoría de la gente no lo es.

¿Cuál es tu lugar en el continuo introvertido-extrovertido?

Puntúa cada una de las afirmaciones que aparecen a continuación en una escala del 1 al 10, teniendo en cuenta que el 1 equivale a «no es para nada cierto en mi caso» y el 10 a «es muy cierto en mi caso».

- Me gusta pasar tiempo solo.
- Prefiero que otra persona sea el centro de atención.
- Prefiero pasar tiempo con una sola persona que pasarlo en grupo.
- Escucho y pienso antes de hablar.
- Necesito tiempo para procesar las cosas antes de tomar decisiones.
- Me atraen las conversaciones y los pensamientos profundos.
- Necesito pasar tiempo a solas para recargar las pilas y reflexionar.
- Soy observador y a menudo me doy cuenta de cosas que otros pasan por alto.
- Prefiero trabajar en entornos tranquilos e independientes.
- Estoy en mi mejor momento cuando me concentro completamente en lugar de dividir mi atención.

Suma tus respuestas para obtener una puntuación total: ____

Basándote en tu puntuación, calcula en qué lugar del continuo introvertido-extrovertido te encuentras. Puedes marcarlo con una X o resaltarlo.



Las diferencias entre nuestros neurotransmisores, sistemas nerviosos y vías neuronales revelan que *nacemos* introvertidos o extrovertidos. Hay muchos elementos en nuestro mundo que se complementan: el día y la noche, la tierra y el mar, lo masculino y lo femenino. Necesitamos que haya introvertidos y extrovertidos. Todos tenemos puntos fuertes, virtudes y habilidades que ofrecer.

Hacia dónde vamos: Del conflicto a la conquista

Aceptar lo que realmente somos requiere tener valor y trabajar duro, especialmente si nos hemos sentido presionados a ser alguien que no somos. Los clientes a los que asesoro, sobre todo los introvertidos, a menudo en la primera consulta dicen: «Hay una parte de mí que no me gusta. Quiero que me ayudes a deshacerme de ella».

Incluso el apóstol Pablo le pidió varias veces a Dios que le quitara algo que consideraba una debilidad. ¿Y cuál fue la respuesta divina que recibió?: «Mi gracia es todo lo que necesitas; mi poder actúa mejor en la debilidad».¹⁸ A lo largo de los años, yo, como Pablo, he llegado a creer que lo más poderoso no es eliminar algo, sino transformarlo. Lo que somos puede crearnos conflictos internos, pero que podemos convertir en conquistas. Eso vale para todos, seamos extrovertidos o introvertidos.

18. 2 Corintios 12, 8-9.

Por ejemplo: por su sistema nervioso altamente reactivo, los introvertidos son más propensos a tener ansiedad.¹⁹ Sin embargo, gracias a ese mismo sistema nervioso, los introvertidos suelen tener un fuerte sentido de la empatía.

¿Y si un conflicto es sólo el otro extremo de una conquista?



Crecemos no al cambiar lo que somos, sino al aprender a alejarnos de nuestros conflictos y a acercarnos a nuestras conquistas. Eso activa nuestras virtudes, aumenta nuestro bienestar y nos empodera para ofrecer lo mejor de nosotros mismos al mundo. Darme cuenta de esto me ha cambiado la vida, y creo que cambiará la tuya.

Hablaremos de los conflictos que suelen tener los introvertidos y de las poderosas conquistas en las que podemos transformarlos. Te hablaré más de neurociencia, compartiré algunas historias y te mostraré algunos pasos prácticos que te empoderarán para superar lo que te ha estado frenando.

Vivimos en una cultura ruidosa y caótica. Todos buscamos menos estrés y más paz, menos ruido y más significado, menos prisa y más descanso. Creo que los introvertidos pueden guiarnos en este camino, para que todos podamos avanzar hacia una vida más plena.

19. Malone, M.: «For Introverts, Mindfulness Is the Key to Combating Negative Thoughts», *Introvert, Dear*. Disponible en: <https://introvertdear.com/news/negative-thoughts-ruining-life/>