



La introversión: una explicación

¿Quiénes son las personas introvertidas? ..."el niño que inmediatamente, después de llegar a casa de la escuela, se escapa a la privacidad de su cuarto para estar a solas, ...el niño callado que siempre lleva un libro consigo, que por lo general juega solo y cuyo lugar favorito es el rincón de lectura; el [niño] que es expresivo y social en un grupo pequeño de personas pero que se vuelve tímido y solitario si tiene que trabajar en un grupo grande; el adolescente con solo un buen amigo que vive en otra ciudad o estado y que está contento con esa situación..." (Burrus y Kaenzig, 1999).

Estos son solo unos ejemplos de los niños introvertidos que típicamente se vuelven adultos introvertidos. A las personas introvertidas a veces se las describe como "...reflexivas, intelectuales, estudiosas, humildes, sensibles, consideradas, serias, contemplativas, sutiles, introspectivas, calmadas, modestas, buscadoras de la soledad y tímidas"(Cain, 2012). Las personas introvertidas muchas veces prefieren pasar tiempo solas y no siempre se sienten a gusto en grandes grupos bulliciosos de gente. Rara vez les cuentan a los demás sus problemas y cuando lo hacen no comparten muchos detalles. Los introvertidos no necesitan "arreglarse"; está bien ser introvertido.

La introversión no es estar solitario o ser ermitaño; no es lo mismo que sentirse solo. La soledad es un sentimiento de aislamiento o rechazo, que es diferente a querer estar solo. Todos los niños necesitan sentirse apoyados, apreciados y respetados. Las familias y las escuelas necesitan reconocer que la crítica severa o los menosprecios pueden causar que algunos niños dotados se cierren o aparten de los demás, y los niños introvertidos dotados son especialmente propensos a este tipo de escapismo. Pueden incluso crear un mundo de fantasía para escaparse en su mente, donde se sientan respetados, comprendidos o apreciados. "Muchos niños dotados tienden a ser socialmente introvertidos. A causa de su intelecto, sensibilidad e intensidad, los niños dotados con frecuencia se sienten diferentes..." (Webb, Gored, Amend y DeVries, 2007).

¿Quiénes son los niños introvertidos? Aproximadamente...

- el 30% de la población general
- el 60% de los niños dotados
- el 75% de los niños superdotados (Silverman, 2009)

Cómo ayudar a los niños introvertidos a formar relaciones: A algunos padres de familia les preocupa cuando su hijo está satisfecho al jugar solo la mayor parte del tiempo. La mayoría de la gente introvertida disfruta de la compañía de los demás, pero también necesita suficiente tiempo para estar sola para "recargar las pilas" al pensar, leer, estudiar o jugar sola. Cuando están solas, estas personas pueden enfocarse en temas o ideas que les agradan sin interrupciones de otras personas.

Pero ¿cuánto tiempo a solas es demasiado? Los adultos deben observar de cerca para ver si el niño está pasando mucho tiempo a solas porque disfruta de su "tiempo a solas" o porque su falta de habilidades sociales le impide formar relaciones apropiadas con sus compañeros. Si el niño puede relacionarse felizmente con niños de su edad en situaciones sociales normales, entonces no hay por qué preocuparse sobre su "tiempo a solas".

Los adultos pueden brindar apoyo y orientación para enseñar a los niños dotados e introvertidos a hacer amigos y a mantener las amistades. Una sugerencia es ayudar al niño a entender la inteligencia emocional y a saber usarla. La inteligencia emocional es "la habilidad de percibir y expresar las emociones, usar las emociones para pensar más eficazmente y entender y controlar las emociones" (*Whitney y Hirsch, 2011*). Cuando los niños dotados tienen un fuerte sentido de inteligencia emocional, pueden sentir menos cambios de humor y aumentar su resistencia, lo cual les ayudará a tomar mejores decisiones emocionales y, en última instancia, a llevarse mejor con los demás.

Los adultos pueden tener conversaciones con los niños introvertidos sobre las etapas de la amistad para ayudarles a entender que la gente tiene amigos por diferentes razones. Los niños introvertidos deben saber que no tienen que revelar sus secretos o intereses más privados con todos sus amigos.

Las etapas de la amistad (*Gross, 2002*)

- **Etapas 1: Compañero de juego** En las primeras etapas de las amistades, la relación se basa en "ser compañeros de juego". Un amigo se considera alguien que hace que el niño participe en el juego y que permite que el niño use o tome prestadas sus cosas.
- **Etapas 2: Persona con quien hablar** Tener los mismos intereses se vuelve un elemento importante al escoger las amistades. Las conversaciones entre "amigos" ya no tienen que ver simplemente con el juego o actividad en el cual los niños participan directamente.
- **Etapas 3: Ayuda y aliento** En esta etapa, el amigo se considera alguien que ofrece ayuda, apoyo o aliento. Sin embargo, las ventajas de la amistad fluyen en una sola dirección; el niño todavía no se ve con la obligación de ayudar o apoyar a cambio.
- **Etapas 4: Intimidad y empatía** El niño ahora se da cuenta de que en una amistad la necesidad y obligación de dar consuelo y apoyo se da y se recibe, y demostrar afecto, así como recibirlo, se vuelve un elemento importante en la relación. Esta etapa manifiesta una profundización de la intimidad; se comparten y se forman enlaces emocionales.
- **Etapas 5: Refugio seguro** En esta etapa, la amistad se percibe como una relación profunda y duradera de confianza, fidelidad y aceptación incondicional. Está bien tener solo uno o dos amigos que sean un refugio seguro.