

Episodio 28 🐼 ¿Qué siente un EXTROVERTIDO? | Entrevista

(<https://anchor.fm/andalusianspanishtogo/episodes/E28--Qu-siente-un-introvertido---Entrevista-e1hrcas>)

ANTONIO: Introvertido: persona que tiende a **encerrarse en sí misma**¹ y tiene dificultades para manifestar espontáneamente sus sentimientos y **pensamientos**².
Extrovertido: persona simpática y **afectuosa**³ que manifiesta francamente sus pensamientos y sentimientos.

Bienvenidos a un episodio más del *podcast* Andalusian Spanish to Go. En el episodio de hoy, veremos si esta definición de persona introvertida y extrovertida es **cierta**⁴. Escucharéis una conversación, una **charla**⁵ entre una persona introvertida y otra extrovertida. Recuerda que, para mejorar aún más tu comprensión auditiva, puedes usar la transcripción de este episodio, que puedes encontrar en el CLUB PRIVADO de Spanish with Antonio en Patreon.

¿Cómo descubriste que eras introvertido, Rafa?

RAFA: Pues bueno, yo descubrirlo como tal... yo llevo siendo introvertido desde toda mi vida, puede ser, perfectamente, pero a partir de la **adolescencia**⁶ yo creo que es cuando se hace más evidente que hay cierto tipo de personalidad, cierto tipo de **comportamiento**⁷; cuando se empieza un poquito a socializar, que se empieza a hacer más diferencias entre las personas introvertidas y las personas extrovertida. A mí, por ejemplo, lo que sí me ha pasado muchas veces durante la adolescencia era que había grupos de personas que lo típico que **“oye, mira**⁸, vente a no sé qué este fin de semana **y tal**⁹”. He conocido a cierto tipo de personas que no han tenido ningún problema en salir los fines de semana a salir todas las tardes, que siempre he visto como que tenían

¹ *To turn inwards*

² *Thoughts*

³ *Affectionate*

⁴ *True*

⁵ *Chat*

⁶ *Adolescence*

⁷ *Behaviour*

⁸ *Look*

⁹ *And so on*

un **tren de vida**¹⁰ que era bastante más **acelerado**¹¹ que el mío, cuando a mí muchas veces **me ha apetecido**¹² simplemente descansar de socializar, de pensar, de todos los estímulos que podía llevar. Hasta el punto de que, claro, hay veces que, sobre todo en esa etapa que no se es empático del todo, es como que **cuesta mucho**¹³ ponerse en la situación de la otra persona que se suele dar cierto tipo de... ¿Cómo decirlo? Como de “no entiendo que te pasa”. Debería ser de otra forma.

ANTONIO: De **incomprensión**¹⁴.

RAFA: Esa es la palabra, porque yo entiendo que a más de uno le habrá pasado lo típico de “no, es que no me apetece salir hoy porque estoy cansado o simplemente porque a lo mejor quiero estar solo” y llega un grupo de personas: “hombre, pero, pero que no vienes nunca, es que siempre igual, es que...”. Y al final eso también crea cierto estrés en la persona cuando es introvertida, que te hace un poquito creer que estás fuera del resto de personas. Como diciendo “¿es que me pasará algo?” Porque no sé, como que **te falta**¹⁵ energía y no es que estés falto de energía, simplemente es que eres introvertido.

ANTONIO: Eres así, ¿no?

RAFA: Exacto. Una forma muy diferente de ser. No es ni buena ni mala. Tiene sus **virtudes**¹⁶ y tiene sus **defectos**¹⁷.

ANTONIO: Claro, porque tú digamos que lo experimentabas, tenías esa sensación de que a veces te sentías un poquito diferente al resto, pero, realmente, ¿cuándo supiste o pudiste ponerle nombre a lo que sentías? ¿cuándo tuviste esa revelación, si acaso lo fue, de poder decir “ok, es que soy introvertido, por eso yo funciono así”?

RAFA: A ver, saberlo desde siempre diría yo. Siempre he sentido cuando he hecho cosas simplemente. Por ejemplo, a lo mejor había algunos tiempos en los que yo prefería estar

¹⁰ *Life rhythm*

¹¹ *Rapid*

¹² *To feel like*

¹³ *To find something hard/to take a lot of effort*

¹⁴ *incomprehension*

¹⁵ *To lack something*

¹⁶ *Virtues*

¹⁷ *Downside*

solo, no necesitaba socializar, necesitaba estar con un poquito de tiempo para mí. No tiene por qué ser lo típico de “venga, me voy este fin de semana a mi casa, no voy a salir, simplemente un ratito de **soledad**¹⁸, un ratito de tranquilidad”, pero, como de investigarlo y de aprender más sobre el tema y conocerme un poquito mejor, yo diría que hace unos años, **a raíz de**¹⁹ ciertos procesos personales. Aparte, también **coincidió con**²⁰ una etapa en la que nos pusieron a hacer *tests* de personalidad. A mí me hace mucha gracia eso de analizar a las personas, la **conducta**²¹ de las personas, y se daba la típica pregunta de “cuando entras en una habitación, ¿dónde te sueles poner?” Y había gente que respondía bien “donde haya sitio”. Y luego había otro grupo de gente que decía “bueno, porque yo a veces me pongo en la puerta para salir por si hay algún problema” y otro decía “no, pues yo tiendo a **rellenar**²² el espacio”. Por ejemplo, yo soy de los que tienden a rellenar el espacio. Yo me siento más o menos en la zona más lejana de la puerta, porque así, si entro el primero, si entro el último...”. Obviamente, pero son cosas como que el tema va un poquito sobre eso de los estímulos que reciben los introvertidos, que los extrovertidos tienen un filtro o tienen la capacidad de ignorarlo, que dan información, pero el cerebro no la procesa o no, o decide no procesarla, mejor dicho.

ANTONIO: **Aun así**²³, la pregunta es ¿una persona introvertida puede ser también sociable y viceversa? ¿Y una persona extrovertida (yo me considero una persona extrovertida) puede tener un mundo interior?

RAFA: **A ver**²⁴, sí. Por ejemplo, yo soy introvertido y yo me considero bastante **sociable**²⁵. Es que ahí incluso podemos entrar ya en otro tema. Porque yo, como buen introvertido, cuando se empieza a hablar sobre un tema, es como que tengo que **tocar todos los palos**²⁶ porque me noto como que necesito soltar toda la información que tengo encima,

¹⁸ *Lonliness*

¹⁹ *As a result of*

²⁰ *To coincide / to equal*

²¹ *Behaviour*

²² *To fill in*

²³ *Still*

²⁴ *Let's see*

²⁵ *Sociable*

²⁶ *To cover everything*

como si estuviera **empapado**²⁷ y tuviera que **secarme**²⁸ un poco. Y en ese caso, lo que sí pasa es eso que se tiende mucho a relacionar dos conceptos diferentes que son la introversión y la timidez. Cuando no son, no suelen ser **coincidentes**²⁹. Pueden ser coincidentes, pero hay introvertidos que no son tímidos y hay extrovertido que son tímidos. Yo he conocido a algún que otro introvertido que es tímido, que es simplemente eso no va con respecto a la personalidad. La introversión y extroversión son conceptos que tienen más que ver a nivel fisiológico con cómo actúa el cerebro y cómo procesa el cerebro la información que recibe desde fuera los estímulos. Entonces, son conceptos tan diferentes la sociabilidad y lo que decías tú del mundo interior... Son conceptos diferentes.

ANTONIO: Y ¿qué otras ideas **erróneas**³⁰ podemos tener sobre las personas introvertidas o que tú sientes que la gente tiene? Porque yo, por ejemplo, hasta que nosotros no tuvimos la conversación de qué es la introversión, qué la extroversión, reconozco que tenía un montón de **tópicos**³¹ o de **ideas preconcebidas**³² sobre la introversión.

RAFA: **De entrada**, lo que más se suele confundir es lo que te he dicho de que una persona introvertida sea una persona tímida, que no es así, **no tiene por qué ser así**³³. Puede ser así, pero no tiene por qué ser así. Igual que también se suele decir mucho que los extrovertidos son... yo qué sé, que tienen **TDA**³⁴ o que son gente muy enérgica. Una persona puede ser introvertida y puede ser totalmente **pasota**³⁵, puede ser una persona más tranquila. No tiene nada que ver. **La cosa es esa**³⁶, que la introversión se suele dar más porque, como tú bien decías al principio, se suele dar más a partir de que una persona introvertida recibe más estímulo y no sabe cómo procesarlo o su cerebro lo procesa... Todo eso tiende a dar una persona más cansada a nivel estimular. Cuando una persona extrovertida tiene mucha más energía, una persona extrovertida tiende mucho

²⁷ *Drenched*

²⁸ *To get dry*

²⁹ *Coinciding*

³⁰ *Wrong (adjective)*

³¹ *Stereotypes*

³² *Assumptions*

³³ *It does not need to be like that*

³⁴ *Trastorno por Déficit de Atención - hyperactivity*

³⁵ *Blasé*

³⁶ *That's the thing*

más a aburrirse que una persona introvertida. Es decir, a mí me gusta mucho poner el ejemplo de una persona que **se encierra**³⁷ en una habitación en la que no hay nada y, de repente, tiene un palo justo en el centro de la habitación y tiene que esperar una hora. La persona introvertida va a estar [así] la hora, probablemente a lo mejor de toda la hora, a ciertos grados; y una persona se aburrirá a los 30 minutos. Es decir, sigue siendo lo mismo, pero el extrovertido se va a aburrir a los dos minutos o a lo mejor se aburre a los cinco. A lo mejor porque hay cierto grado y depende de la persona, pero la diferencia está en la cantidad de estímulo o la cantidad de información que puede recibir una persona a partir de un estímulo. Porque, por ejemplo, yo salgo de mi casa... Habrá gente que me escuche y dirá "bueno, eso es una tontería" Pero a nivel neurológico, se puede decir, una persona introvertida no puede filtrar la información que recibe, como, por ejemplo, yo voy andando y encuentro a dos señoras que están hablando de repente, un perro que está intentando cruzar la carretera, el ruido de los coches, los pájaros, un movimiento... no sé qué, a lo mejor me pica una parte del cuerpo... Y muchos estímulos que, de repente, el cerebro necesita procesar lo más rápido posible, hasta el punto de que llega un momento que...

ANTONIO: Que **se satura**³⁸.

RAFA: Exacto, llega el momento típico de un introvertido "mira, estoy cansado". ¿Por qué? Porque el cerebro procesa tantas cosas que es como una **lista de tareas**³⁹ que una persona extrovertida puede ir haciendo poco a poco porque recibe menos estímulo. A lo mejor un introvertido simplemente siente que le ha vibrado el móvil y eso es todo. Los estímulos que ha recibido, los estímulos siguen siendo los mismos, pero los que ha llegado a procesar no son los mismos, son muchísimos menos. Y ¿qué pasa? Pues que esa persona se va a casa, se va a cansar mucho menos, se va a cansar mucho más tarde. Y el introvertido se va a cansar mucho antes. ¿Por qué? Porque, como hemos dicho, la lista de tareas llega un momento en el que el cerebro dice "vale, son las 10:00 y yo ya tengo **un montonazo**⁴⁰ de cosas en la lista de tareas que tengo que procesar". Por eso necesitan su tiempo, normalmente en su casa o en algún sitio conocido en el que los

³⁷ *To lock yourself up*

³⁸ *To take up*

³⁹ *To-do list*

⁴⁰ *A hell of a lot*

estímulos que reciban no les aporten información, que el cerebro no tenga nuevas cosas que hacer, que suele ser, como digo, pues tu cuarto o tu casa, un sitio conocido en el que el cerebro ya puede procesar esa información. Por ejemplo, a mí me pasa mucho también en las fiestas, a lo mejor en un sitio en el que hay mucha gente, los introvertidos siempre solemos hacer el **truquito**⁴¹ de “oye, vamos a fuera” y de repente se ponen a hablar con una persona o con dos personas. Y esa es la forma en la que mejor se lo pasan. Por ejemplo, a mí por lo menos no me gusta ser el centro de atención y entonces siempre me gusta quedarme ahí al ladito, a hablar con una persona en...

ANTONIO: Algo más íntimo, con menos estímulo.

RAFA: Exacto, sobre todo eso. Típica situación en la que la música está muy alta o hay mucha gente hablando a la vez, para un introvertido es básicamente una **prueba de fuerza**⁴², de ver cuánto estímulo puede procesar y cuánto puede ignorar. Porque, para ese tipo de situaciones, es complicado decirle al cerebro qué tiene que procesar y qué no.

ANTONIO: Es muy interesante porque yo, por ejemplo, sí que creo que tengo una tolerancia más grande a una diversidad de estímulos. Por eso quizás yo entraría más en la categoría de extrovertido, pero, al mismo tiempo, aunque a mí no me canse tanto esa cantidad de estímulos, también llega un momento en el que **me sobrepasa**⁴³, **me abruma**⁴⁴ y mi cuerpo o mi ser interior necesita precisamente esa tranquilidad y esa reducción drástica de estímulos para estar más conmigo o, bueno, simplemente no **agobiarme**⁴⁵. Entonces ¿tú crees que las dos **facetas**⁴⁶ o una persona, mejor dicho, puede tener dos facetas?

RAFA: No estaría seguro. No, al menos yo conozco mi propia situación. No conozco la de todo el mundo. Yo diría primero que, sí, que hay diferentes grados. Es decir, no hay dos personas por ser extrovertida no tienen por qué aceptar o procesar el mismo nivel de información que una tercera o entre ellas simplemente por ser extrovertida o por ser

⁴¹ *A Little trick*

⁴² *Strength test*

⁴³ *To be too much for me*

⁴⁴ *To overwhelm*

⁴⁵ *To feel weighed down*

⁴⁶ *Facet*

introvertida. Hay gente que se aburre. Por ejemplo, a mí me pasa mucho que a lo mejor estoy viendo una película o que estoy viendo vídeos, o que estoy hablando de ciertos temas, que llega otra persona y me dice “mira, yo ya me he aburrido de la conversación, de la película, de lo que sea, necesito cambiar de actividad” y yo siento que puedo **seguir**⁴⁷ en esa actividad. ¿Por qué? Porque como que nosotros, al recibir más información, tendemos a aburrirnos menos.

ANTONIO: Y lo vives más intensamente también, imagino.

RAFA: Claro, es como que conseguimos más información y en cierta forma el hecho de no cambiar de actividad no nos parece genial, porque, **lo dicho**⁴⁸, como que el cerebro se va acostumbrando a esa información que le va llegando y la procesa mejor que si cambia de actividad varias veces, que lo que hace es cansar al cerebro. Pero sí que puede pasar el caso contrario con una persona que sea extrovertida y que de repente llegue y diga “mira que yo necesito también descansar” porque le pasa lo mismo que te he explicado antes de la lista de tareas. A la persona introvertida pues a lo mejor se le llena más rápido, pero eso no significa que a una persona extrovertida no se le llene. Habrá momentos en los que tú digas “yo necesito estar en silencio”. **Igual que**⁴⁹ una persona introvertida, por ejemplo, yo como introvertido no tengo problema “es que no puedo estar más de una semana fuera de casa”. Eso no funciona así tampoco. Automáticamente no es que lleguemos a un **tope**⁵⁰, sino que hay veces que va de una forma, hay veces que va de otra. Hay veces que una persona introvertida se aburre y hay veces que una persona introvertida necesita un tiempo a solas para, como tú decías, cultivar un poquito su mundo interior. No significa que los introvertidos sean **ratas de biblioteca**⁵¹ y que los extrovertidos sean personas que no saben estar en su casa, sino que va por grados. Dependiendo de la personalidad, dependiendo de los gustos... Depende de muchas cosas.

ANTONIO: Es una inclinación al fin de cuenta más que algo que te defina totalmente.

⁴⁷ *To continue*

⁴⁸ *As I said*

⁴⁹ *Like*

⁵⁰ *Limit*

⁵¹ *Book worm*

RAFA: Sí. Es un factor, por así decirlo. A mí me gusta mucho decir, por ejemplo, que a los introvertidos les gusta jugar a ser extrovertidos de vez en cuando, a ser el centro de atención, a llamar la atención de la gente. Pero siempre hay un punto en el que digamos que se tiende más a la **raíz**⁵², se tiende más a lo que eres. Entonces, yo puedo jugar a ser extrovertido y **tirarme** un mes fuera de casa y no me pasa nada, pero llega un momento en el que mi propio cuerpo me dice “**vale, ya**”. Pues igual que puedes irte un día de fiesta y despertarte temprano al día siguiente. Son cosas que, bueno, que se pueden hacer un día, se pueden hacer varios días, pero si lo haces todos los días de tu vida, pues probablemente termine un poco mal.

ANTONIO: No va en consonancia contigo. Bueno, pues espero y sé que muchos de los **oyentes**⁵³ se habrán sentido identificados bien con tu visión, bien quizá con la mía un poquito más. Pero, en cualquier caso, creo que ha sido una charla muy interesante. Muchas gracias, Rafa, por mostrarnos tu visión y por venir.

RAFA: A ti, a ti, a ti, que me hace mucha ilusión estar aquí, que siempre estoy al otro lado del **altavoz**⁵⁴. Y por una vez...

ANTONIO: Porque, además, Rafa es el que escucháis en los primeros segundos de cada episodio, así que por fin lo estáis escuchando en vivo.

RAFA: Efectivamente, efectivamente, a mí me da mucha cosa escucharme a mí mismo, pero, bueno, luego escucho el resto del *podcast* y digo “vale, **merece la pena**⁵⁵”. Los tres segundos de vergüenza me merecen la pena.

ANTONIO: Pues lo dicho, muchas gracias, Rafa. Nosotros **nos despedimos**⁵⁶. Espero que hayas disfrutado de esta entrevista. Si es así, y si estás disfrutando del resto de episodios del *podcast*, te recuerdo que puedes ayudarme a mí y a que otras personas conozcan este *podcast* dándole cinco estrellitas en Spotify o escribiendo una valoración en Apple Podcasts. Muchas gracias por estar ahí y nosotros nos vemos en dos semanas con un nuevo episodio.

⁵² *Root*

⁵³ *Listeners*

⁵⁴ *Speaker*

⁵⁵ *It is worth it*

⁵⁶ *To say goodbye*