

Adolescentes introvertidos: ¿es un problema de ellos o una inquietud de los padres?



04/12/2018

Fuente:
[The New York Times](#)

A menudo nos encontramos que muchos adolescentes son introvertidos, pero... ¿esto es un problema para el adolescente o para nosotros?

Quizás cuando nosotros éramos adolescentes nos gustaba tener una vida social muy activa, y ahora nos cuesta aceptar que nuestro hijo adolescente es diferente.

Debemos tener presente que **una tercera parte o la mitad de las personas son introvertidas**, y eso incluye los adolescentes, dice Susan Cain, escritora de "El poder tranquilo: las fortalezas secretas de los introvertidos". "Hay tal expectativa en creer que los adolescentes deben adaptarse al ritmo natural de ir de una cosa a la otra", ya que serán más felices cuando están rodeados de otros adolescentes, que **los padres se preocupan cuando sus hijos/as no se adaptan a este molde**". Los adolescentes que coinciden con lo que Cain llama "ideal extrovertido" (carismático, hablador, siempre rodeado de amigos) es más fácil que sean vistos como hombres y mujeres felices y exitosos, incluso dentro de sus propias familias. **Resulta difícil para los padres, saber si un niño o niña de carácter tranquilo lo es porque ha elegido voluntariamente estar solo o si, por el contrario, se está sintiendo excluido.**

Prejuicios y miedos de los padres

"Muchos padres extrovertidos", dice Cain, "se sienten mejor estando constantemente implicados en relaciones sociales, por lo que **les es muy difícil entender que su hijo o hija prefiere quedarse en casa**". "Incluso los padres que comparten las características introvertidas de sus hijos, no son inmunes a la preocupación", añade Cain. "Para los padres introvertidos, es fácil de entender y

relacionarse con las necesidades y preferencias de un niño o niña introvertido". "Pero si estos padres se sienten incómodos o avergonzados sobre su propia introversión, tenderán a suponer que también debe ser así por su hijo/a adolescente".

Ambos tipos de padres deben comprobar su propio punto de vista. "**Vemos la personalidad de nuestro hijo o hija como algo maravilloso, ¿o como un problema que debe superar?**". Los padres que aprecian el temperamento más tranquilo del adolescente pueden aceptarlo a la vez que pueden animarle a hacer frente a la reticencia, o incluso al temor que a veces acompaña esta introversión si limita las oportunidades del chico/a. Pero saber cuándo hay que "empujarlo", es todo un reto.

Una de las claves, añade Cain, es considerar o pedir a nuestro hijo/a adolescente que considere si está tomando una decisión porque es realmente lo que quiere, una preferencia perfectamente legítima, o si por el contrario, la toma por miedo o incomodidad. Esto les ayudará a prepararlos para sopesar sus propias elecciones cuando estén en la universidad y necesiten decidir cuándo hay que ayudarlo.

De todos modos, lo más importante, concluye Cain, **es que nuestros hijos sientan que no hay ningún problema en tener una personalidad más tranquila que lo que se podría identificar como el típico adolescente.** "En todo momento necesitan la libertad de poder decir: esto no va conmigo".

Acceso a la fuente de consulta:

[Is Your Teen's Introversión a Problem for Your Teen — or for You?](#) The New York Times. [Fecha de consulta: 04/12/2018]