



Sacia tu hambre de creatividad

exaprint



35€ DE DESCUENTO CON EL CÓDIGO ANDY

ACTUALIDAD 29/11/2019 | DESIRÉE VILA Y ANA MENCÍA PROTAGONIZAN □ EL

BUSCAR ...

Cambian las reglas del juego



EL PUBLICISTA

ARTÍCULOS

¿Eres un buscador de sensaciones?, ¿o no?



SÍGUENOS EN FACEBOOK



El Publicista
11 415 Me gusta

Me gusta esta página

Sé el primero de tus amigos en indi

29 DE NOVIEMBRE DE 2019

Por José de Sola Gutiérrez. Psicólogo psicoterapeuta en **De Salud Psicólogos**

Las emociones sin duda son el motor de la vida. Sin ellas nuestro horizonte se desvanecería, perdería todo su sentido. Sirven para acercarnos a lo que nos gusta y evitar, defendernos, de lo que nos molesta o nos pone en peligro. Sin ellas nuestra existencia sería una línea recta sin recovecos ni altibajos. Todo aburrido, previsible.

Existe, en este sentido, un particular estilo de personalidad: El buscador de sensaciones. Se trata de un individuo singular que sale al encuentro de las emociones, las busca, se expone y juega. Es algo así como un cazador de experiencias, de novedades, casi siempre al límite. Le gusta vivir la vida, en el sentido más puro de la expresión. Busca la aventura, se expone; no concibe la quietud o la calma, no se conforma. Su peor enemigo es el aburrimiento o la desidia, que le persiguen como una maldición. Ansía las emociones fuertes, no concibe la existencia sin ellas; lo suyo son las apuestas, las actividades extremas. Correr riesgos es su obsesión. Se hace con una buena zona de confort donde tener cubiertas sus expectativas básicas, y a partir de ahí... se lanza casi sin mirar.

El buscador de sensaciones es una personalidad descrita en los años 70 por el psicólogo M. Zuckerman. Se trata de personas que necesitan constantemente de emociones y sensaciones nuevas para estar bien, para vivir. Son nerviosas e impulsivas. Siempre tienen que estar haciendo algo interesante, necesitan experimentar variadas y difíciles situaciones en donde los riesgos físicos, sociales o laborales constituyen el eje de su existencia. Inconformistas, gustan de lo fuerte, de experiencias poco convencionales. No soportan una tarde de domingo en casa, siempre hay alternativas más interesantes. Y tampoco pretenden presumir en las redes sociales. Son coleccionistas de experiencias.

En lo social, son personas admiradas, intrépidas, creativas, con un gran atractivo, transmiten vitalidad, ganas de vivir. Pero, sin embargo, se distraen con facilidad, no soportan un trabajo rutinario, cambian frecuentemente o dejan de pronto de trabajar buscando una nueva vida. Se reinventan, pero lo hacen constantemente. En las relaciones con el otro sexo la



VÍDEO DESTACADO

"Sim-patia, Abili a vi..."



ARTÍCULOS ALEATORIOS



11/10/2019

Los mejores anuncios de Youtube en septiembre 2019 en España

"El Ads leaderboard de septiembre marca la diferencia gracias a la

fidelidad no es su fuerte. Son capaces de amar intensamente, pero no soportan la rutina de una pareja estable y, si entran en ella, no se resisten al atractivo de aventuras sexuales paralelas o de probar novedades inéditas con el sexo. Pero también se ven envueltos en frecuentes rupturas afectivas.

Su opuesto son los conservadores. Es otro tipo de personalidad, con el miedo y la inmovilidad por bandera. Estos, por el contrario, se mantienen achantados por temores infundados. Se acomodan, se inclinan por lo establecido, lo esperado... sin embargo, miran con envidia lo que hacen otros, pero no se atreven. Su apertura a nuevas experiencias es escasa o nula. Son personalidades a las que no les gusta el riesgo, apenas apuestan por cambios, les asustan. Buscan activamente la estabilidad y la tranquilidad, son perfectos funcionarios, con vacaciones siempre programadas y en el mismo sitio todos los años, con amigos de toda la vida; gustan de la tranquilidad de la casa y con rutinas de ocio inalterables. Son capaces de mantener una relación infeliz de pareja por no enfrentarse a un cambio, no se la juegan. Mantienen el mismo trabajo durante años, aun no gustándoles. Necesitan seguridad, aunque fantasean con nuevas vidas, con otras oportunidades, relaciones o trabajos, aunque no muevan un dedo. Viven distrayéndose de grandes novedades e intensos sentimientos que puedan alterarles, no se separan de la tranquilidad.

¿Qué hay entonces detrás de la búsqueda de un trabajo tras otro, de experiencias nuevas, de cambios y búsqueda de sensaciones constantes, a pesar de los problemas que todo esto puede conllevar en su forma más extrema? ¿Qué hay realmente detrás del buscador de sensaciones? El buscador de sensaciones es víctima de la ansiedad y del desasosiego. La sensación fuerte, la actividad, el cambio, son medios, auténticos reguladores para mantener un equilibrio personal que puede perderse con la rutina. Es un adicto a las emociones, esclavo de la inquietud. Se ve fracasado, como si se estuviera perdiendo algo si no se mueve o siente intensamente. No entiende la tranquilidad y el descanso, siempre se puede hacer algo divertido.

variedad de temas que lo compone. Los vídeos de carácter inspiracional, como el de BBVA, son una clara tendencia que gusta al...

LEER MÁS



14/11/2019
'Unidos por un décimo-Carmen y Víctor', de Contrapunto BBDO ...



30/10/2019
AMT Comunicación refuerza su área digital



28/11/2019
Del Black Friday a Reyes: claves para optimizar las...



21/11/2019
Alianza internacional entre Vass y Braintrust

08/10/2019



¿Cómo se justifica por el contrario que haya otras personas que optan por quedarse en el mismo trabajo, no separarse, o no cambiar su vida, aun siendo infelices? ¿Qué esconde la necesidad de una vida tranquila, siempre dentro de lo previsible, sin grandes novedades? A este grupo, el conservador, le define el miedo; a sentir, a lo desconocido. Aquí el temor y la angustia es el gran desestabilizador, a ser y sentirse libres, a la libertad. Cuando se encuentran con una salida a un problema, pueden llegar a quedarse paralizados. ‘Virgencita que me quede como estoy’. La historia y el presente abundan de personas que se someten con gusto a dictaduras que les protejan de los cambios, de la inestabilidad, de lo nuevo.

Ambas personalidades son grandes extremos de una realidad. Ni podemos vivir la vida con una urgencia atropellada que entorpezca lo cotidiano, ni podemos quedarnos congelados por el miedo, dejando pasar oportunidades, aunque la vida no nos guste, embobados por fantasías que nunca perseguiremos.

Sabemos que cuando nos asustan los cambios, tenemos miedo o desconfiamos de nosotros y de nuestras capacidades, la vida apenas nos ofrecerá nuevas oportunidades. No es que no existan, es que no tenemos preparado nuestro sistema de alerta para detectarlas. Si algo tiene de atractivo el buscador de sensaciones es que se come la vida, tiene mil sensores que le avisan de nuevas experiencias, pero se atraganta, no las digiere. Al conservador le caracteriza una inmovilidad que le condena a una apatía crónica, de por vida.

¿Por qué no quedarnos entonces con lo mejor de cada una de estas personalidades? ¿Por qué no nos abrimos a nuevas experiencias y cambios vitales? ¿Por qué no disfrutar de la tranquilidad de lo que se tiene y nos gusta sin cerrarnos a distintas sensaciones, emociones o posibilidades?

Porque lo que no tiene sentido es que te consumas en un trabajo, matrimonio o vida que no te hace feliz, ni que pierdas o te atropelles sin saborear lo que tienes.

Psicólogo colegiado en el colegio de Psicólogos de Madrid. Licenciado en



Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas (1985). Formado como psicoterapeuta clínico (desde 1985). Master en Psicofarmacología y Drogas de Abuso (2012). Miembro de diversas asociaciones y sociedades científicas en psicología y psicoterapia. Doctor en Psicología (Universidad Complutense de Madrid, 2017).

Ha trabajado desde 1988 en diversas empresas nacionales y

multinacionales como técnico, responsable técnico y director de departamento, en investigación de mercados cualitativa y cuantitativa y análisis del comportamiento del consumidor. Desde 2007 como psicólogo psicoterapeuta clínico en diversos centros de psicología y psicoterapia. En 2012 inicia su propio proyecto psicoterapéutico en [De Salud Psicólogos](#).

Trabajó como profesor del Master de 'Neuromarketing y Comportamiento del Consumidor' (2014-2016) así como en el IE University (School of Psychology, Segovia) impartiendo Psicología y Comportamiento del Consumidor (2008-2011). Desde 1995 ha colaborado e impartido clases de psicología del consumidor e investigación de mercados en diversos centros y escuelas de negocios.

Desde 2012 investiga y publica en el ámbito de las adicciones a las nuevas tecnologías, especialmente al teléfono móvil.

De 2005 a 2009 fue miembro de la junta directiva de AEDEMO (Asociación Española de Estudios de Mercado y Opinión) desde donde organizó diversos eventos monográficos (seminarios, jornadas, conferencias, etc).

 IMPRIMIR
  TWEET
  SHARE
  SHARE
  ENVIAR
  PIN

22°

navegantes
en la Red

Encuesta **AIMC**
a usuarios de Internet

CORPORATIVO

Quienes somos

Publicidad

Normas de uso

Política de privacidad

PUBLICACIONES

Tienda

Suscríbete

Ejemplar gratis

Oferta editorial

EDICIONES ESPECIALES

Guía de Máster y Cursos de
Postgrado de Publicidad
2019/20

Anuario de Investigación y
Data 2019

Anuario de Agencias de
Publicidad y Medios 2019

El Publicista S.L © 2003 - 2019 . Santa Engracia, 18 Escalera 1,
Primero izquierda 28010 Madrid. Teléfono 913086660.
E-mail: elpublicista@elpublicista.com. Todos los derechos
reservados

© Gestor de contenidos 