

Elimina la Timidez y la Vergüenza

En 5 pasos

Algunas personas están siempre abiertas a las nuevas experiencias y a nuevas personas. Esperan con ansias cualquier oportunidad de socializar. Suelen ser los primeros en presentarse y encuentran fácilmente un tema de conversación. Josh es una de estas personas. Para él, ser amigable y extrovertido es natural, energizante y entretenido. No necesita hacer muchos esfuerzos.

Otras personas se parecen más a Megan, la amiga de Josh. Desde la escuela básica, Megan se ha considerado tranquila y tímida. Prefiere ir conociendo a las personas y adaptándose a las situaciones de a poco.

Algunas personas creen, erróneamente, que Megan es estirada o antipática. Pero en realidad, se necesita tiempo para llegar a conocerla. Los compañeros de clase de Megan saben que es una amiga afectuosa, que sabe escuchar y es sumamente ingeniosa. Sus amigos más cercanos saben incluso más acerca de ella; incluido el hecho de que es una talentosa pianista que escribe su propia música.

¿Qué es la timidez?

La timidez es una emoción que afecta cómo siente y se comporta una persona cuando está con otros.

La timidez hace que nos sintamos incómodos, cohibidos, asustados, nerviosos o inseguros ante los demás. La timidez también puede ir acompañada de sensaciones corporales, como ponerse colorado, temblar o quedarse sin habla o sin respiración.



La timidez es la sensación opuesta a sentirse cómodo entre otros. Cuando una persona siente timidez es posible que dude en decir o hacer algo porque se siente insegura y no está preparada para que los demás noten su presencia.

La reacción ante lo nuevo

Las situaciones nuevas o que no nos resultan familiares pueden provocarnos sentimientos de timidez; como el primer día de clase, cuando conocemos a gente nueva o cuando hablamos por primera vez ante un grupo de personas. Es más fácil que nos sintamos tímidos en situaciones donde no estamos seguros de qué va a ocurrir o cómo reaccionarán los demás, o cuando sabemos que todas las miradas van a posarse en nosotros. Es menos probable que nos sintamos tímidos en situaciones en las que sabemos qué podemos esperar, qué debemos hacer o decir, o cuando estamos entre gente conocida.

Al igual que cualquier otra emoción, los sentimientos de timidez pueden ser leves, medios o intensos, según la situación y la persona. Una persona que suele sentir timidez puede considerarse tímida. Las personas tímidas necesitan más tiempo para adaptarse a los cambios y es posible que prefieran lo conocido.

Las personas tímidas suelen dudar antes de intentar algo nuevo. Suelen preferir mirar a otros antes de sumarse a una actividad grupal. En general, necesitan más tiempo para adaptarse a la gente o las situaciones nuevas.

A veces, el ser callado e introvertido es un signo de una personalidad naturalmente tímida. Pero no siempre es así. Ser callado no siempre es lo mismo que ser tímido.



¿Por qué algunas personas son tímidas?

La timidez es, en parte, producto de los genes que una persona ha heredado. También depende de los comportamientos que hemos aprendido, la manera en que las personas reaccionan ante la timidez y las experiencias de vida.



Genética. Nuestros genes determinan nuestros rasgos físicos, como la altura, el color de los ojos y la piel, y el tipo de cuerpo que tenemos. Pero los genes también ejercen influencia sobre algunos rasgos de la personalidad, incluida la timidez. Aproximadamente el 20% de las personas tienen una tendencia genética natural a la timidez. Pero no todas las personas que tienen una tendencia genética a la timidez desarrollan ese temperamento. Las experiencias de vida también desempeñan un papel importante.



Experiencias de vida. Cuando una persona pasa por una situación que puede llegar a hacerla sentir tímida y la manera en que enfrenta esa situación pueden llegar a moldear su reacción en el futuro ante situaciones similares. Por ejemplo, si una persona tímida se acerca a nuevas cosas poco a poco, se sentirá más cómoda y con más confianza. Pero si se siente forzada ante situaciones para las que no está preparada, o si es objeto de burlas o intimidaciones, es probable que se vuelva más tímida.

El ejemplo de otras personas también puede desempeñar un papel importante y determinar si una persona aprende a ser tímida o no. Si los padres de un niño tímido son demasiado cuidadosos o sobreprotectores, tal vez le enseñen al niño a alejarse de situaciones que podrían resultar incómodas o desconocidas.



¿Qué puedes hacer con la timidez?

Son muchas las personas que desean reducir su timidez. Pero las personas naturalmente tímidas también tienen dones que tal vez no valoren. Por ejemplo, como es probable que las personas tímidas prefieran escuchar a hablar, a veces aprenden a escuchar a los otros (¿y a qué amigo no le agrada que lo escuchen?).

Las personas tímidas también pueden volverse más sensibles hacia los sentimientos y las emociones de otras personas. Gracias a su sensibilidad y a su capacidad para escuchar, muchas personas tímidas son especialmente afectuosas con los demás y se interesan por los sentimientos de los otros. La gente las considera los mejores amigos.

Por supuesto, algunas personas quieren sentirse menos tímidas para poder disfrutar más de los eventos sociales y de estar con otras personas. Si estás intentando ser menos tímido, tal vez te ayude recordar lo siguiente:

Superar la timidez requiere práctica. Las personas tímidas se dan a sí mismas menos oportunidades para practicar conductas sociales. No es de extrañar que las personas que evitan relacionarse socialmente por timidez no se sientan tan seguras en las situaciones sociales como otras personas sociables; sencillamente, tienen menos práctica. Cuanto más practiques las conductas sociales, más fácil te resultará y más natural te sentirás.

Avanza lento pero seguro. No hay nada de malo con ir despacio. Pero asegúrate de avanzar. Si te alejas de situaciones en las que podrías sentirte tímido, reforzarás tu timidez y la mantendrás en un nivel difícil de superar. Refuerza tu confianza dando pasos pequeños.

Es normal sentirse incómodo. Todos nos sentimos así en algún momento. Las personas tímidas suelen tener miedo de sentirse incómodas. Pero no permitas que eso te impida hacer lo que desees. Tal vez te sientas incómodo cuando invites a salir a la persona que te gusta. Es totalmente natural. No hay nada que puedas hacer para lograr que te responda que sí, pero si no la invitas, jamás tendrás una cita. Por lo tanto, ¡anímate!

Debes saber que puedes lograrlo. Muchas personas aprenden a manejar la timidez. Debes saber que tú también puedes lograrlo.

Cuando la timidez es extrema

En general, las personas tímidas aprenden a manejar su timidez de modo que no interfiera con las cosas que disfrutan. Aprenden a sentirse cómodos entre gente y situaciones nuevas. Desarrollan su simpatía y confianza, y superan los sentimientos de timidez.

Pero para algunas personas, los sentimientos de timidez son tan fuertes que tal vez parezcan más difíciles de superar. Cuando la timidez es tan fuerte, es posible que impida interactuar, participar en clase y socializar. En lugar de sentirse a gusto después de un tiempo, una persona sumamente tímida tiene sentimientos de timidez que crecen hasta convertirse en un temor poderoso. Esto puede llevar a alguien a evitar las situaciones sociales y a retraerse y evitar situaciones nuevas o hacer nuevos amigos. La timidez extrema puede hacer que hablar con tus compañeros de clase y maestros te resulte incómodo o te parezca imposible.

Como la timidez extrema puede interferir con la socialización, también puede afectar la confianza y la autoestima de una persona. Y tal vez impida que una persona aproveche las oportunidades o intente nuevas actividades. Los sentimientos extremos de timidez suelen ser un signo de un trastorno de ansiedad denominado "fobia social". Las personas que padecen fobia social necesitan la ayuda de un psicólogo para superar el problema.

Las personas con fobia social (o timidez extrema) pueden superarla. Se requiere tiempo, paciencia,

coraje y práctica. Pero el trabajo arduo bien vale la pena. La recompensa será disfrutar de más amigos, divertirse más y sentir más confianza.



Se fiel a ti mismo

No podemos cambiar nuestra naturaleza (¿alguien lo desearía?). Si tienes un estilo naturalmente tímido, o si la timidez hace que te retraigas, es posible que debas trabajar para sentirte cómodo entre otras personas.

La mayoría de las personas descubren que cuanto más practican las aptitudes sociales, más sencillo les resulta. Poner en práctica las habilidades sociales, como la seguridad personal, la conversación, la simpatía y el lenguaje corporal seguro, puede ayudar a las personas a superar la timidez, lograr más confianza y disfrutar más de las experiencias de todos los días.

Ser tímido no tiene por qué ser un problema. Es perfectamente adecuado necesitar un tiempo para entrar en calor, coger confianza a personas desconocidas y adaptarse a situaciones nuevas. Pero la timidez impide a algunas personas sentirse cómodas en situaciones sociales o ser lo sociables que les gustaría ser.

A algunas personas les gustaría ser menos tímidas para podérselo pasar mejor a la hora de relacionarse con los demás y cuando están rodeadas de gente. He aquí cinco consejos para vencer la timidez:

1. Empieza poco a poco con gente conocida. Practica las conductas sociales, como el contacto ocular, el lenguaje corporal que expresa seguridad, las presentaciones, las conversaciones triviales, hacer preguntas y las invitaciones, con personas con quienes te sientas cómodo. Sonríe. Así aumentarás la seguridad en ti mismo. Y luego prueba a hacer lo mismo con personas que no conozcas tanto.



2. Piensa en formas de romper el hielo. A menudo lo que más cuesta de llevar una conversación con un desconocido es el principio. Piensa en formas de romper el hielo para iniciar una conversación, como presentarte ("Hola, me llamo Chris, vamos a la misma clase de Inglés"), hacer un cumplido ("Esa chaqueta te sienta de maravilla") o formular una pregunta ("¿Sabes cuándo nos darán las notas?"). Tener pensadas varias formulas para romper el hielo allana el terreno cuando uno quiere mantener una conversación con un desconocido o una persona a quien no le tiene demasiada confianza.



3. Ensaya lo que vas a decir. Cuando estés preparado para probar algo que has estado evitando por culpa de la timidez —como una llamada de teléfono o una conversación — escribe previamente lo que quieres decir. Ensáyalo en voz alta, tal vez delante de un espejo. Luego lánzate. No te preocupes si no te sale exactamente como lo habías ensayado o si no te sale perfecto. De hecho, muy pocas de las cosas que hace la gente que aparentemente está segura de sí misma son perfectas. Siéntete orgulloso de haberte atrevido a probarlo. La próxima vez, todavía te saldrá mejor porque te resultará más fácil.



4. Date una oportunidad. Busca actividades donde puedas relacionarte con personas que comparten tus intereses. Date tiempo para ir conociéndolas e ir cogiéndoles confianza. A las personas tímidas a menudo les preocupa no estar a la altura o qué pensarán de ellas los demás. Este tipo de preocupaciones pueden hacer que te echas atrás y que dejes de hacer cosas que te encantaría hacer. Si en tu caso la autocrítica desempeña un papel importante, pregúntate si serías tan crítico con tu mejor amigo. Lo más probable es que con él no fueras tan exigente y lo aceptarás tal y como es. O sea que trátate como a tu mejor amigo. Date palabras de aliento en vez de esperar el fracaso.



5. Desarrolla la asertividad. Puesto que a las personas tímidas les preocupan mucho las reacciones de los demás, no les gusta crear problemas. Esto no significa que sean “miedosas” o “cobardes” sino que no suelen ser asertivos. Ser asertivo significa defenderte cuando deberías hacerlo, reclamando lo que quieres o necesitas, o expresarte cuando otra persona está hiriendo tus sentimientos.



Sobre todo, sé tú mismo. Está bien que pruebes distintas formas de relacionarte o conversar que utilizan otras personas. Pero haz y di lo que encaje con tu propio estilo. Ser tal y como uno es — y atreverse a mostrárselo a los demás- es lo que más atrae a la gente y la mejor forma de hacer amistades.

