

Personas Tímidas: cómo son, y sus 5 características

La timidez es un rasgo de personalidad que se asocia con una actitud reservada ante los demás.

Cada persona posee un estilo particular que determina su forma de ser y actuar. Generalmente, nuestras experiencias vitales influyen notoriamente en la personalidad que vamos configurando con el tiempo.



No existen formas de ser mejores que otras. Sin embargo, la timidez suele ser el estilo menos popular. **Quienes se identifican con este estilo más retraído suelen sufrir por el juicio al que les someten los demás**, siendo habitualmente techados como inseguros, aburridos, altivos o desagradables.

No hay nada de malo en sentirse más a gusto en entornos con pocas personas. Sin embargo, la sociedad en la que vivimos nos ha convencido de que así es. Por ello, los individuos tímidos suelen hacer muchos esfuerzos por encajar y agradar a los

demás a toda costa, renunciando a sus preferencias reales.

En este artículo hablaremos en detalle acerca de la timidez, **las características de las personas tímidas** y las situaciones más complejas que estas afrontan en su día a día.

¿Qué es la timidez?

Las personas tímidas son aquellas que prefieren desenvolverse en escenarios con poca gente o estar en soledad. Las situaciones sociales con muchas personas alrededor les resultan menos agradables y requieren para ellas un esfuerzo mayor. La timidez hace que las personas se muestren más reservadas al principio, con menos tendencia a tomar la iniciativa en las interacciones. **La timidez se asocia con la prudencia y el gusto por grupos de amistades confiables y reducidos.**

Siempre que se habla de timidez esta se asocia con la presencia de malestar psicológico. Sin embargo, esto no es necesariamente así. Hay personas tímidas que logran funcionar de forma adaptativa en su vida cotidiana y son capaces de aprovechar sus recursos para salir airoso de situaciones sociales sin vivir una gran ansiedad. No obstante, es cierto que algunas de ellas pueden tener problemas a la hora de relacionarse con los demás, llegando incluso a evitar ciertos escenarios sociales por temor. En estos casos, el individuo puede llegar a estar bastante aislado, reduciendo notablemente su red social.

Es importante destacar que la timidez no es reconocida como un trastorno psicopatológico. Cuando el retraimiento empieza a suponer un problema y se asocia con malestar y dificultad para afrontar el día a día, se suele hablar de una fobia social. La timidez no implica temor hacia un escenario social, sino una preferencia por entornos con menos gente.

Por todo lo dicho, **la timidez no implica que haya algo anómalo**

en la persona. De hecho, todos en la niñez atravesamos una fase entre los seis y los doce meses en la que prima el miedo a los extraños. Este representa un mecanismo adaptativo que permite a las crías humanas mantenerse cerca de sus cuidadores, alejando así posibles peligros.

En definitiva, lejos de ser un trastorno psicológico, la timidez puede ser una forma de entender el entorno y adaptarnos a él desde la prudencia y la tranquilidad.

Características de las personas tímidas

Ahora que ya hemos definido qué entendemos por timidez, podríamos destacar algunas características propias de las personas tímidas.

1. Introversión

La timidez se relaciona con la **tendencia al hermetismo**. La persona no se abre plenamente hasta que logra confianza con alguien.

2. Dificultad para expresar los sentimientos

La timidez también se vincula con la dificultad para poder exteriorizar las emociones con espontaneidad.

3. Actitud discreta

Las personas tímidas no llevan nada bien ser el centro de atención, prefieren pasar desapercibidas y dejar el protagonismo a los demás.

4. Dificultad para ser asertivas

La timidez hace difícil poder comunicar a los demás las propias necesidades. Esto hace que la persona acabe desarrollando una actitud pasiva y sumisa, anteponiendo los deseos de los demás a los suyos propios.

5. Malestar en situaciones sociales

Las personas tímidas no suelen sentirse cómodas en entornos sociales con mucha gente. **Prefieren pasar el rato a solas o con sus personas de confianza**, ya que sólo así pueden sentirse plenamente calmadas.

Situaciones que pueden ser complicadas para una persona tímida

Como venimos comentando, la timidez no es ni mucho menos un trastorno psicológico. Se trata de una característica de personalidad que no tiene por qué asociarse al sufrimiento o el malestar. Sin embargo, la tendencia al retraimiento puede hacer que algunas personas tímidas vean en situaciones cotidianas ciertos desafíos que pasan desapercibidos para los demás. A continuación, comentaremos algunos de estos retos de la vida diaria con los que lidian las personas tímidas.

1. Hablar con desconocidos

Puede que en alguna ocasión hayas tenido que pedir la hora, preguntar por una dirección, hacer una reserva telefónica en un restaurante... En todos estos casos nos vemos en la obligación de hablar con alguien desconocido. Estas cuestiones aparentemente irrelevantes pueden ser todo un dilema para alguien tímido. En su caso, **tendrá que hacer un esfuerzo para dar el paso e iniciar la conversación, sin que pueda fluir de manera espontánea**. Cuando la timidez empieza a ser un problema y se aproxima a la fobia social, es posible que la persona

termine evitando esta clase de situaciones debido a la incomodidad que le generan.

2. Dar su opinión

Todos hemos estado en alguna conversación en la que se ha debatido un tema sobre el que cada persona opina. Si no eres tímido, es posible que expresar lo que piensas te resulte una tarea fácil. Sin embargo, una persona que sí lo es **puede experimentar incomodidad al transmitir lo que opina a los demás**. Esto se debe a que intervenir en la conversación supone convertirse en el centro de atención por unos segundos e incluso exponerse al juicio del resto de interlocutores.

3. Contar anécdotas

La situación típica en un grupo de amigos que está charlando da pie a que todos puedan compartir anécdotas divertidas. Sin embargo, cuando uno de ellos es tímido puede tener más dificultad a la hora de abrirse y tener su momento. En el curso de la conversación puede preferir ser quien escucha a los demás, pues este rol es más discreto.

4. Presentarse

Otra situación complicada para alguien tímido tiene que ver con el momento de las presentaciones. **Conocer a una persona nueva y hablarle de sí mismo puede resultar abrumador**.

5. Hacer compras

Ir de tiendas o hacer la compra en el súper son tareas cotidianas que todos hacemos. Sin embargo, para una persona tímida **puede ser algo agobiante tener que pedir algo a los dependientes**, preguntar por la disponibilidad de un producto o solicitar que se envuelva la compra para regalo. Incluso, reclamar una vuelta mal dada puede suponer un momento de tensión.

El decálogo para saber cómo hablar con una persona tímida

Si tienes en tu entorno a una persona tímida, es posible que a veces tengas dudas acerca de cómo dirigirte a ella. **Quieres hablarle y lograr que esté cómoda, pero tampoco deseas agobiar.** Pues bien, para conseguirlo puede que ayude seguir el siguiente decálogo.

- **No seas invasivo:** Tratar de incitar a alguien tímido a soltarse con demasiada efusividad no es buena idea, ya que acabarás generando más agobio. Respeta su espacio y habla con él de manera natural, sin forzar ni atosigar.
- **Toma la iniciativa:** Las personas tímidas tienen dificultad para tomar la iniciativa, pero eso no significa que no disfruten de las conversaciones. Hazle la situación más fácil y sé tú quien inicie la interacción.
- **Utiliza aquello que tenéis en común:** Una forma de hacer que fluya la conversación con alguien tímido puede ser buscar puntos comunes. Si conoces sus intereses, utilízalos como tema de conversación para romper el hielo.
- **Haz que se sienta importante:** Aunque no le guste ser el foco de las miradas, sí que le ayudará sentirse valorado. Trata de recuperar cosas que te haya contado antes o preguntarle sobre temas que conozca bien, pues esto le hará sentirse más a gusto contigo.
- **No insistas:** Si observas que la persona está muy tensa a pesar de tus intentos, trata de no insistir y respetar sus tiempos.
- **Llámale por su nombre:** Si te diriges a esa persona por su nombre, enseguida crearás un clima cálido en la conversación, haciendo que le sea más sencillo abrirse.
- **No juzgues:** No hagas suposiciones sobre esa persona. Que sea tímida no tiene porqué significar que sea aburrida o

desagradable. Dale tiempo para poder opinar.

- Utiliza las redes sociales: Si deseas conocer más a esa persona tímida, puedes usar a tu favor las redes sociales. Interactuar de esta forma es menos imponente que en persona, lo que puede facilitar las cosas al principio.
- No llenes el silencio: El silencio puede vivirse como algo incómodo cuando se trata de hablar con alguien tímido. Sin embargo, es peor tratar de llenar los silencios con conversaciones vacías.
- Haz preguntas abiertas: Las preguntas abiertas son aquellas que dan pie a una respuesta extensa. Si conviertes la conversación en un interrogatorio con preguntas cerradas que solo dan cabida a un sí o un no, no conseguirás una interacción fluida.

Fuente: psicologiyamente.