

Superar la timidez paso a paso



La timidez es, en muchas ocasiones, esa barrera que nos separa de nuestros objetivos y nos impide disfrutar. Un obstáculo que tenemos que aprender a afrontar para llegar a mostrarnos tal y como somos.

Superar la timidez es un reto para muchas personas. No se trata de una enfermedad ni de un trastorno como tal, sino de una condición emocional en la que prima la vergüenza a nivel emocional y el disimulo a nivel conductual.

El tímido no rechaza a los demás ni elude el contacto en un sentido estricto. **Muchas veces incluso disfruta profundamente de la compañía ajena.** Tampoco teme a los otros en términos globales. A lo que teme es a quedar expuesto frente a los demás, a ser el objeto de atención de los otros.

Para superar la timidez es importante que tengamos claro qué es y qué no es. En especial, no confundirla con la introversión. El introvertido puede ser tímido o no serlo, ya que una y otra característica no siempre coinciden. Veamos todo esto con más detalle.

“La timidez es la desconfianza del amor propio, que deseando agradar teme no conseguirlo”.

-Molière-

¿Qué es la timidez?

Básicamente existen tres enfoques para entender la timidez. El primero es el organicista. Según este, este rasgo **probablemente tiene un origen genético. Tiene que ver con ciertas anomalías en las glándulas de secreción.** Particularmente, en la hipófisis y las suprarrenales.

El enfoque conductista, por su parte, **señala que la timidez es una conducta aprendida. Generalmente tiene su origen en la infancia;** a veces por los modelos parentales, a veces porque el niño no es suficientemente reconocido y valorado por los adultos que le rodean. También cuando es víctima de alguna forma de abuso.

El psicoanálisis, por su parte, señala que **la timidez es una manifestación de un conflicto del individuo consigo mismo o con una parte de sí mismo.** Esto está asociado con la represión inconsciente de uno o varios instintos.

El tímido, cuando es expuesto, siente que ha incurrido en una acción incorrecta o indecorosa. Que ha quedado al descubierto y no puede defenderse eficazmente de esto. También puede sentir que ha quedado marcado por el juicio de desaprobación de los demás.

Superar la timidez: los primeros pasos

Al menos el 50 % de las personas se definen como tímidas en uno o varios aspectos. Así que es un problema común. **Superar la timidez solo se convierte en un objetivo importante si**

sientes que esto te limita significativamente. En especial, si sientes que esto te causa sufrimiento.

En esos casos, vale la pena que te pongas en la tarea de superar la timidez. No es tan difícil. **Los primeros pasos a dar son los siguientes:**

- **Identifica tu tipo de timidez.** Básicamente, hay una timidez global y otra situacional. La primera está presente de forma constante. La segunda aparece solamente ante determinadas personas o circunstancias. Por eso lo primero es identificar a qué tipo correspondes.
- **Identifica los desencadenantes.** Trata de recordar los momentos en los que más avergonzado te has sentido. ¿Qué tienen en común esas situaciones? ¿Cuáles son los factores que más influyeron para que te sintieras tan avergonzado? ¿Qué presencias tenían especial efecto sobre ti?

Un paso a paso práctico

Si sientes que las limitaciones que te genera la timidez son importantes, una psicoterapia puede ayudarte. **Actualmente existen los conocimientos y los medios para superar estas limitaciones.**

Por el contrario, si la timidez no te condiciona tanto, siempre puedes intentar avanzar empleando alguna de las estrategias que te presentamos. **Sigue estos pasos:**

- **Acepta que eres tímido.** No estás cometiendo un delito, simplemente tienes un rasgo de personalidad que, incluso, a muchos les resulta atractivo. Pues sí, soy tímido y ya está.
- **Define 10 situaciones de “riesgo”.** Haz una lista de las diez situaciones sociales más temidas. No importa lo improbables o absurdas que puedan parecer. Trata de ser

muy concreto y específico. Por ejemplo: “Hacerme el gracioso y que no se rían”.

- **Organiza los datos.** Ordena tu lista de la situación más sencilla a la más compleja. Por sencilla entendemos aquella que no te causa tanto miedo. Por compleja, la que más te incomoda, paraliza o incapacita.
- **Domina el inventario.** Una vez hayas definido esas situaciones estresantes, comienza a trabajarlas una por una. Trata de exponerte a circunstancias que te lleven a enfrentar cada miedo.
- **Activa tu detector.** Cuando comiences a sentir vergüenza, detente un minuto. Toma nota de tus pensamientos y emociones. No hagas nada antes de comprender qué te ocurre.
- **Anímate.** Mantén una postura corporal que te anime a seguir y valora cada avance que hagas. Evita las comparaciones y destaca aquellos rasgos que mejor te definen en positivo. Piensa en todo lo que aportas a los demás.

La timidez en sí no es un problema. **El problema deriva cuando nos produce emociones desagradables** o nos aleja de metas que deseamos.

Fuente: lamenteesmaravillosa.