



**Consejos-
para.net**

Consejos para vencer la timidez

A woman with long dark hair, wearing a light blue button-down shirt, is shown in profile from the chest up. She has her hand to her chin in a thoughtful pose, looking upwards and to the right. The background is a light blue gradient with several orange rounded squares containing white question marks scattered across it. A white semi-transparent rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Introducción

Lo que debes saber

Introducción



Lo que debes
saber

- ✓ ser tímido no debería ser un problema. Es más es normal sentir timidez al principio delante de personas desconocidas o en ciertas circunstancias pero esto cambia al rato ya que generalmente conseguimos adaptarnos a estas a nuevas situaciones. Pero esto no significa ser tímido.
- ✓ La timidez impide que algunas personas se sientan cómodas en situaciones sociales o les inhabilita para ser tan sociable como les gustaría ser.
- ✓ Uno de los grandes precursores y estudiosos claves sobre la timidez es Philip zimbardo, éste es profesor emérito de psicología en la Universidad de Stanford y también enseñó en las universidades de Yale y Columbia, Nueva York. Fue Presidente de la American Psychological Association y es actualmente el Director del centro de investigación interdisciplinaria, educacional y política contra el terrorismo. En 2008, recibió el Premio de la Fundación de Vaclav Havel por su vida dedicada a la investigación sobre la condición humana.

Introducción



Lo que debes Saber

- ✓ Ha publicado más de 300 artículos y 50 libros en donde transmite su investigación en el campo de la psicología social, con especial atención a la locura, timidez, psicología política, sectas, terrorismo y tortura. Fue Presidente de la sociedad psicológica estadounidense.
- ✓ Philip Zimbardo es conocido internacionalmente por probar en Stanford la simulación de una cárcel con estudiantes. Algunos jugarían el papel de prisioneros y otros de policías. Buscó una explicación para los conflictos que ocurren generalmente en las cárceles. El resultado del experimento demostró la posibilidad de la impresión y la obediencia de la gente cuando hay una ideología legitimadora y el apoyo institucional. Este experimento también se utilizó para ilustrar la teoría de la disonancia cognitiva y el poder de la autoridad.
- ✓ Algunas personas querrían ser menos tímido sobre todo cuando se trata de relaciones con los demás y la gente de su alrededor. Por lo que si eres tímido vamos a daros una serie de consejos que seguro os ayudarán a superar la timidez.

Introducción



Lo que debes
saber

- ✓ Cuando te reúnas con gente nueva sigue el siguiente proceso. Comienza practicando el contacto visual, el lenguaje corporal, y preséntate con seguridad, mantén conversaciones triviales, haz preguntas y llamadas con gente que te sientas cómoda y sobre todo sonríe. Una vez hayas hecho esto, aumentarás la seguridad en ti mismo. Una vez practiques todo esto con tu gente cercana es el momento de ponerlo en práctica con gente desconocida o que no conozcas mucho.
- ✓ Piensa en maneras de romper el hielo. Lo que más cuesta para tener una conversación con un desconocido es sin lugar a dudas el comienzo de dicha conversación. Por eso es importante pensar en maneras de romper el hielo, para ello puedes hacer una pregunta o un cumplido. Una vez que hayas prefijado y desarrollado una fórmula de romper el hielo en donde te sientas cómodo o cómoda, ponla en práctica.



Estrategia

Causas de la timidez

Estrategia



Acabar con la timidez

- ✓ A continuación pasamos a describir las causas de la timidez. La timidez se forja en la infancia. Aunque son muy tímidos, es durante la adolescencia cuando se produce un momento crítico que puede propiciar el desencadenante de una timidez extrema.
- ✓ No existe ningún factor individual que determine la formación de timidez pero son las pautas educativas y modelos de relación con los padres lo que pueden potenciarla.

Estas pautas son:

- ✓ La excesiva sobreprotección: Las personas con padres sobreprotectores en muchas ocasiones les provoca que interactúen con libertad o sepan afrontar problemas de manera normal, les surgen dificultades en cuanto a la responsabilidad de hacer alguna cosa por sí mismos, por lo que en situaciones comprometidas no cuentan con los recursos para lidiar con ellos y esto les provoca una baja autoestima.

Estrategia



Acabar con la timidez

- ✓ La sobre exigencia: Cuando los padres preguntan a sus hijos constantemente y están encima de ellos para que éstos realicen todo de forma perfecta, les inculcan una mala manera de pensar, los niños acaban desarrollando un sentimiento de inferioridad y por tanto sienten inseguridad, y les lleva a refugiarse en su comportamiento con un constante miedo por hacer algo equivocado o no conforme con lo que se espera de ellos.
- ✓ La timidez de los padres: La timidez no es hereditaria, pero si los padres son tímidos y tienen dificultades de comunicación y de expresión, tienen pocos amigos y contactos, los niños pueden acabar siguiendo su ejemplo y en consecuencia volverse tímidos.
- ✓ Tener malas experiencias: En muchas ocasiones vivimos ciertas situaciones en donde somos objeto de críticas o burlas por parte de amigos, en el trabajo, etc., esto provoca un sentimiento de timidez, o incluso una falta de amor propio que redunde en retracción, reserva, y tristeza.

Estrategia



Acabar con la
timidez

- ✓ Estar acomplejado: Las personas que se sienten acomplejadas por cualquier circunstancia ya sea física o psicológica , suelen caer en la timidez pero con constancia ésta puede ir mejorando incluso superarse.

Para superar la timidez es importante:

- ✓ Trabajar por eliminarla poco a poco: La timidez no desaparece de la noche a la mañana por lo que es bueno ir paso a paso. Fija metas pequeñas y, sobre todo, sé persistente. Es interesante ir a pequeñas reuniones y tratar de interactuar con la gente poco a poco.
- ✓ Superar las críticas: A veces hay críticas que nos hacen daño pero no hay que pensar que estas críticas nos dañan sino que hay que ir más lejos. Es necesario superar estos momentos para poder seguir adelante y de ese modo superarás la timidez.

Estrategia



Acabar con la
timidez

- ✓ Date una tregua: No seas tan autocrítico. Relájate y sé más flexible contigo mismo. No te machaques a ti mismo, no vale la pena y no es justo para ti.
- ✓ No te sientas menos que nadie. Cuando sientes que viene este sentimiento es cuando es necesario esforzarse salir adelante y abrirte a ti mismo
- ✓ No te tomes las cosas tan a pecho. No tomes las cosas de manera tan personal. Cuando nos relacionamos con gente, es normal que surjan discrepancias, desacuerdos u opiniones diferentes a la tuya. No pienses que las personas te están atacando porque no es así, nadie lo está haciendo. Simplemente ven la realidad de manera distinta a la forma que la ves tú.
- ✓ Es fundamental que te relajes. Puede que no estés preparado para interactuar con decenas de personas, pero no te preocupes. Debe aprender a relajarte en estos momentos: visualiza algo que te relaje en tu mente y/o centra la atención en algo que te traiga paz.



+ consejos

Últimas recomendaciones

+ Consejos



Contra la timidez

- ✓ La timidez es una cualidad que despierta la comprensión pero se reafirma a sí misma e impide superarla de forma sencilla.
- ✓ De todos modos todos somos tímidos en cierto sentido, pero cuando esta tendencia va en aumento, la timidez puede convertirse en un grave problema. La persona tímida es insegura y vacilante, sin saber cómo actuar en una reunión o en una fiesta entre amigos.
- ✓ Estas personas a menudo se sienten diferentes a los otros, a menudo se sienten aislados y poco participativos a nivel social y suelen luchar con todas sus fuerzas para ser sociables y comunicativos, y siempre están dispuestos a poner fin a la reunión social, porque se sienten incómodos, tienen miedo de equivocarse e invade en su ser una vergüenza atroz.

+ Consejos



Contra la timidez

- ✓ El tímido intenta pasar desapercibido, pero en más de una ocasión ocurre el efecto contrario y por eso muchas veces la gente se les queda mirando.
- ✓ También es muy común que la timidez se siente como un peso en forma de autocrítica exagerada y provoca que el tímido subestime sus capacidades; de hecho, el tímido es su peor crítico y pasará su vida tratando de superar lo que consideran un fracaso, especialmente en una sociedad tan exigente y competitiva.

A woman with long dark hair, wearing a light blue button-down shirt, is shown from the chest up. She has a thoughtful expression, with her hand resting on her chin and looking upwards and to the right. The background is a light blue gradient with several orange rounded squares containing white question marks scattered across it. A white semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image.

Visítanos en consejos-para.net