

ELIMINAR LA TIMIDEZ Y LA FOBIA SOCIAL

Profesor: [Olivia Reyes](#)
Descripción y objetivos del curso

La timidez y la fobia social son los factores de mayor peso en el estancamiento de Profesionistas, estudiantes o personas que simplemente quieren invitar a alguien a salir o encontrar pareja.

Hasta la fecha se ignora con exactitud el porcentaje de vidas que afecta este padecimiento pero lo que si se sabe es el efecto de estancamiento y de no merecer que produce en personas de todo género.

El principal motivo de este curso es ayudar a todas las personas que tengan problemas para manejar su timidez y esto les impida actuar con soltura en una entrevista de trabajo, pedir un aumento de sueldo, invitar a alguien a salir, tener mas amigos, desenvolverse en situaciones sociales o caminar por el mundo con la frente bien en alto.

Es derecho del ser humano ser feliz, sentirse bien consigo mismo y alcanzar todo su potencial al máximo. Las técnicas y reflexiones que te proporcionaremos en este curso tal vez serán de gran ayuda no solamente para ti sino para otras personas a quienes conozcas y que se van aquejadas por la timidez o fobia social.

Contenido del curso

- **Clase 1:** [Introducción](#)
- **Clase 2:** [¿Por qué me ruborizo?](#)
- **Clase 3:** [Soluciones efectivas](#)
- **Clase 4:** [Analizando tus miedos](#)
- **Clase 5:** [Tips para mejorar la autoestima](#)

INTRODUCCION

A pesar de que muchos libros y también algunos terapeutas dicen que no es posible eliminar la timidez de raíz por su origen genético, personalmente he comprobado que es posible disminuirla poco a poco con el auto análisis que aquí describo y con sobre todo con el apoyo de otras herramientas que ayuden a estimular la alta auto-estima y la aceptación de uno mismo.

Aunque es cierto que las personas que son introversas por naturaleza nunca lograrán alcanzar un comportamiento sumamente extrovertido, si es posible tener un nivel de equilibrio emocional y lograr convivir exitosamente en sociedad con soltura y seguridad en sí mismos si se llevan a cabo los ejercicios descritos en este curso.

Después de varios años de investigar el potencial humano aprendí y puse en práctica una serie de ejercicios que a su vez otros psicólogos y terapeutas--incluyendo a un cirujano plástico-- han ido desarrollando para ayudar al ser humano a crearse una imagen diferente, una con la cual se sienta cómodo y pueda desenvolverse con soltura y en algunas ocasiones operando en sí mismos un cambio radical como lo ha sido mi caso particular y el de muchas otras personas.

Es mi sincero deseo, que este curso logre operar en ti un cambio radical.

Te recomiendo llevar a cabo estos ejercicios durante al menos 15 días y analizar cuales de ellos arrojan mejores resultados.

Estoy segura que con los primeros avances te sentirás más y más motivado a hacer de estos ejercicios una forma de ser habitual.

Un detalle muy sencillo pero para la gente extremadamente tímida es un problema ya que no sabe como controlarlo.

Para abarcar completamente el tema de la timidez tenemos que abordar de lleno este asunto del rubor, porque de su existencia y como manejarlo.

¿Qué es el rubor?

El rubor es un enrojecimiento de la piel de la cara debido a una v a su compresión o encogimiento de las pequeñas arterias de la cara, especialmente las que se encuentran en las mejillas y las orejas.

Este cambio la coloración de la piel se produce por un aumento de la presión sanguínea y es resultado de que la sangre circule mas rápidamente.

El sonrojarse cuando estamos nerviosos es una medida de emergencia que el cuerpo toma por la presión que se sufre con los nervios y entonces el corazón comienza a latir mas rápidamente, en esencia ese es el motivo por el cual sucede.

Hay personas que son más propensas a ruborizarse que otras debido a que los niveles de nerviosismo y ansiedad de cada organismo son muy diferentes.

El rubor es en sí una respuesta natural del cuerpo como el sudor, los deshechos naturales, el hambre, la sed, etcétera. Es algo sumamente natural.

El problema con esto comienza cuando alguien nos llama especialmente la atención debido a esto y entonces se desata la fobia a ruborizarse.

El círculo vicioso es así:

- 1.-Una persona se sonroja y alguien le hace burla por sonrojarse.
- 2.-El que se sonrojó siente vergüenza por su reacción y decide que no le va a volver a pasar y está pensando que es un tonto, que la gente se va a dar cuenta de que es nervioso etcétera.
- 3.-Como está tan preocupado por no volver a sonrojarse, atrae situaciones que le activan los nervios mas y mas seguido... y se ve envuelto en situaciones embarazosas (¿Acaso tendrá algo que ver la con la ley de la atracción?)
- 4.-Como no puede controlar esta reacción se va vapuleando a sí mismo –esto pasa mucho entre los adolescentes—y entonces su autoestima comienza a decaer.

Ahora le da vergüenza ver a la gente a la cara y dirigirse a personas con las cuales antes podía platicar muy fácilmente.... poco a poco genera una fobia social y ya no quiere ir a las fiestas o convivir.

La solución a todo esto se encuentra en no darle importancia, ya que es un proceso tan natural y aun cuando hay gente que presume de no sonrojarse nunca... es mentira!!

Todos los seres humanos llegamos a sonrojarnos por el calor, la presión al cargar un objeto, por haber cometido un error y darle mas importancia al que dirán que a sí mismos, por las bebidas alcohólicas etc. El ruborizarse es algo totalmente normal y aquellos que lo consideran inadecuado están muy lejos de la realidad.

Si una persona deja de pensar que sonrojarse es inadecuado irá perdiendo la fobia social y el rubor problemático que antes padecía desaparecerá y también esto le servirá para aceptarse tal como es, aun cuando se ruborice en situaciones, solo con aceptarse y pensar que es algo normal le volverá la seguridad en sí mismo porque siente su propio apoyo y nada en este mundo es capaz de sustituir el amor propio y la auto-aceptación.

SOLUCIONES EFECTIVAS

A continuación te proporcionaré algunas soluciones súper efectivas, algunas de ellas las aprendí de Dale Carnegie, el padre de la oratoria profesional, así que ya te imaginarás la cantidad de personas exitosas que utilizaron esas técnicas para eliminar el miedo de hablar en público y convertirse en oradores profesionales.

TIP # 1 GENERAR EL SENTIMIENTO DE ENOJO

La primera de las soluciones efectivas que te recomiendo es "ENOJARTE".

En su libro "Como hablar en Público" Dale Carnegie dice que enojarse contraresta la timidez, una persona enojada dice y hace cosas que de lo contrario no haría y es capaz de hablar con mas soltura.

Así que el ejercicio que el recomienda es enojarse y generar ese sentimiento de enojo cuando te encuentres en una situación embarazosa o que te ponga de nervios, esto hará que te olvides de tu timidez y de lo que piensen los demás y entonces ahora sí...ya sintiendo el enojo por dentro serás capaz de hablar y desenvolverte fácilmente.

Lo anterior no significa que grites y dejes ver tu enojo a los demás, mas bien se trata de generar este sentimiento solo para ti... interiormente y con la intención de eliminar el miedo a hablar en publico, hacer alguna reclamación que antes te daba vergüenza hacer o simplemente para salir de una situación embarazosa.

Una persona enojada no tiene vergüenza, compruébalo por ti mismo. Recuerda una vez que estuviste enojado y reclamaste tus derechos, como te sentías al hablar y actuar y como expusiste tus puntos sin importar lo que otros pensarán de ti o no, en ese momento te importaba un comino lo que los otros dijeran y pensarán o creyeran. De eso se trata este tip, de generar internamente ese sentimiento de enojo que te deje en una posición en la cual puedas expresarte sin que te importe un comino lo que los demás digan o piensen ya que lo importante eres tú y se acabó.

TIP # 2 CONTROLAR LA RESPIRACIÓN.

Otro tip de Dale Carnegie en su curso sobre hablar en público es el controlar la respiración ya que ello ayuda a controlar el enrojecimiento extremo de la ruborización.

Cuando sientas que va a detonar el nervio en tu estómago y que tu cara se va a enrojecer detén la respiración lo mas que puedas obviamente sin que te asfixies o los demás se den cuenta, hazlo de manera sutil y después comienza a respirar poco... a poco... y relajadamente, esto disminuye muchísimo el rubor, en ocasiones casi al 100% y otras veces solo en un 50% pero toma práctica y solo te deja con un ligero ruborcito en las mejillas y no con un ardor de cara.

TIP # 3 ENFRENTA TUS MIEDOS

La única forma de vencer tus miedos es enfrentándote a ellos. Muy frecuentemente tenemos miedos irracionales que cuando los llegamos a enfrentar nos damos cuenta lo fácil que fue sobrepasarlos y el tiempo que perdimos teniéndoles miedo y evitándolos.

Una parte importante esencial de ser felices es aprender nuestras lecciones y después ayudar a otros o simplemente hacernos más fuertes con aquello que hemos aprendido.

Si decides enfrentar tus miedos, el día de mañana te felicitarás por ello y serás libre y feliz.

Si por otra parte decides mejor no enfrentarlos, te estás quitando de las manos el maravilloso triunfo y el crecimiento que proviene al aprender la lección, sin mencionar que vivirás siempre con el miedo y haciendo malabares para seguir evadiendo tus miedos.

¡ESTO NO ES VIVIR!

¿Cómo puedes enfrentar tus miedos más fácilmente? Analizándolos para que veas que en realidad son inofensivos. La fobia social y la timidez se reduce a miedos irracionales como:

***Vergüenza de ser el centro de atención en un grupo.**

***Miedo a ser observados detenidamente ya que creemos que nos están analizando y criticando.**

***Nerviosismo en las entrevistas de trabajo o situaciones de negocios.**

***Miedo de hablar en público o en un grupo íntimo de amigos.**

***Incapacidad de hacer un reclamo o solicitar un aumento de sueldo.**

***Dificultad para platicar en reuniones o fiestas.**

La mayoría de todos estos miedo infundados se pueden enfrentar y vencer si haces un análisis detallado de ellos para convencerte de que no hay nada que temer y aun si hicieras el ridículo o dijeras un comentario tonto, seguirás viviendo... así que no, esas situaciones no son tan peligrosas como creías pues no ponen en peligro tu vida. Así que ¿A quien le importa?

ANALIZANDO TUS MIEDOS

ANALIZA TUS MIEDOS.

Tu vida es un regalo, eres el único que puede hacerla funcionar y disfrutarla, liberarte poco a poco de los miedos infundados te permitirá vivir plenamente.

El pánico o miedo solamente se detona cuando estamos frente a ciertas personas o con el simple hecho de imaginarnos hablarles o darles nuestra opinión o enfrentarlos.

Pero lo curioso es que no nos sucede con todas las personas, solo con aquellas a quienes no conocemos, les tememos o pensamos que son superiores a nosotros en algún aspecto.

Por ejemplo hay personas que tienen dificultad para comer en público, esa es su fobia más grande.

Y sin embargo pueden comer muy cómodamente en casa con sus hijos o esposa. Lo cual quiere decir que su timidez la detona esa incomodidad de comer frente a desconocidos, gente refinada o por otra parte podría ser que está persona esté demasiado consciente de sí mismo y piensa que es el centro de atención de todo y que los demás lo están criticando.

Para analizar tus miedos mas a fondo haz una lista de las personas que te ponen nervioso y frente a las cuales temes hacer el ridículo, parecer tonto o simplemente no puedes darles un no por respuesta cuando te piden un favor.

LAS PERSONAS QUE ME PONEN TIMIDO O NERVIOSO.

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

También toma nota de quienes son las personas con las cuales te puedes desenvolver con mas facilidad, enseguida notarás que tal vez son personas cercanas a ti, taxistas, jardineros, meseros o gente que no representa ninguna amenaza para ti o tu autoestima.

Las personas que normalmente nos ponen nerviosos son gentes como

Jefes o supervisores

Personas que son físicamente atractivas

Gente muy rica, refinada o del medio artístico

Etc. etc.

Después de hacer tus listas date cuenta del factor que se ve envuelto en este reto de la timidez.

El principal factor es solo tu creencia de que otros son superiores a ti y que tienen autoridad para decidir si eres aceptable, bueno en lo que haces o tienes valor como ser humano.

La mayoría de las personas estamos concentradas en quedar bien, no solo los tímidos, hasta el presidente está queriendo quedar bien con los demás y está pensando en lo que va a decir como se va a comportar etcétera.

Así que por esta parte puedes relajarte ya que nadie te está observando a ti, mas bien todos están muy ocupados observándose a si mismos, a veces hasta en las conversaciones nadie escucha 100% al otro porque está pensando en lo que va a decir y no quiere perderse la oportunidad de decirlo y solo está esperando a que acabes de hablar para expresar su punto de vista.

Para eliminar tu miedo a la gente "supuestamente superior" ejercita tu imaginación y obsérvate con cada una de esas personas de tu primera lista, haz de cuenta que estás con alguien de tu más plena confianza, alguien a quien tienes de tu lado y que cree que eres lo máximo.

Háblales cara a cara, habla frente a todo un foro lleno de gente si quieres e imagina que todos ellos están sedientos de escucharte.

Pide dinero prestado a alguien y ponte retos que te ayuden a ir eliminando poco a poco ese miedo infundado que antes tenías de no ser aceptado, no tener nada importante que decir en alguna reunión o de quedar en ridículo.

Hay un dicho que dice "Haz aquello que mas temas y le perderás el miedo"

Enfréntate primero a tus miedos en la imaginación.

Pide un aumento de sueldo,

Ve a una entrevista de trabajo y muéstrate agresivo y dinámico.

Invita a alguien a salir

Camina erguido y destellante frente a una pasarela

Haz todo aquello que antes te daba temor y después conforme te sientas mas confiado ve haciendo practicas y practicas en la vida real.

Este simple ejercicio te puede ahorrar años de encierro y soledad o estancamiento en tu profesión.

Después de hacer tus ejercicios durante un tiempo y cuando ya hayas logrado sentirte mas cómodo contigo mismo sigue trabajando en tu autoestima, en tu vestir, en tu imagen propia, en tus proyectos, dedícate a ser feliz y vivir tu vida al máximo y no te obsesiones con caerles bien a los demás.

Ocúpate en aceptarte tu mismo y los demás reflejarán esa nueva actitud aceptándote.

Sé el centro de atención de tu propio mundo y que las opiniones de los demás queden en último plano, esto te dará una estupenda seguridad en ti mismo.

Mantente ocupado amándote, queriéndote, mejorándote, poniéndote metas y deja atrás las opiniones de los demás para que se desvanezcan en el aire.... entre mas crezcas como persona mas seguro de ti te volverás, esto te lo garantizo.

¡AMATE HOY Y SIEMPRE!

TIPS Y RECURSOS ADICIONALES

TIPS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA.

En esta ocasión y para cerrar con broche de oro te daré algunos tips altamente efectivos para mejorar la autoestima.

Estás afirmaciones están diseñadas como recordatorios para pegarlos en etiquetas, tarjetas o en tu agenda personal.

“Escogeré lo mejor y activaré en mi la conciencia de la excelencia”

“Recordaré que ningún ser humano es perfecto, solo hay algunos que presumen de serlo”

“Recordaré que si alguien me trata mal es porque es lo único que puede ofrecer ya que no conoce otra manera de ser”

“Llevaré a cabo películas mentales que me apoyen en mi nueva imagen de autoestima y confianza en mi mismo”

“Buscaré una imagen de éxito y comenzaré a identificarme con ella durante todo el tiempo posible, mientras estoy hablando con otros, mientras estoy trabajando, mientras estoy cocinando, o lavándome los dientes”

“Me miraré al espejo por las mañanas y antes de dormir para darme cumplidos, decirme cosas grandiosas y darme amor y aliento”

“Me dedicaré a tratarme con amor... tratarme con amor todo el tiempo”

“Vigilaré mi diálogo interno”

“Me daré amor incondicional”

“Regresaré mentalmente a mi pasado para cambiar los sucesos dolorosos una y otra vez hasta que logre convencerme de que no sucedieron”

“Me alejaré de las situaciones abusivas”

“Cada vez que escuche la voz del auto-odio recordaré que no me quiere y no me sirve para nada, le ignoraré y haré algo maravilloso para sentirme bien”

“Haré lo posible por consentirme”

“Haré lo posible por conocer mas de mi y dedicarme tiempo”

“Me propondré una meta pequeña y haré todo lo posible por alcanzarla ya que esto me elevaré el autoestima”

"Estaré pendiente de observar si me critico y recordaré que las criticas no sirven"

"Alabaré mis puntos fuertes para que se conviertan en un mayor número"

"Daré amor al universo, a la luna, al sol, a otros seres humanos, a los animales, a mi mascota, a la nubes, las plantas el viento. Me convertiré en la esencia del amor"

"Seré excelente en todo lo que haga"

"Buscaré divertirme como una prioridad en mi vida"

"Buscaré a mis amigos para disfrutar su compañía"

"Dejaré de compararme con otros"