

# ¿Cómo superar tu timidez?

11/12/2012

La timidez solo puede truncar tu crecimiento personal y profesional. Por eso, si cada vez que debes enfrentar una situación desconocida te invade la vergüenza, debes respirar profundo, ganar confianza y salir adelante.



Si eres tímido no te aisles, socializa. Foto: Universia

*Si confías en ti, vencerás tu timidez*

*Si no quieres ser tímido, no te aisles*

Hay personas tímidas que sienten vergüenza por cada situación nueva que enfrentan y otras que, contrariamente, nunca sienten timidez por nada y, aunque ningún extremo es bueno, si quieres desarrollarte personal y **profesionalmente**, deberás intentar dejar la inhibición de lado. La psicóloga Roxana Croce fue entrevistada al respecto en el portal

**[carrerasconfuturo.com](http://carrerasconfuturo.com)** y enumeró los siguientes **5 consejos útiles para superar la timidez**. **1. Quiérete**

Para confiar en ti y sentirte seguro para que nada ni nadie pueda hacerte sentir incómodo, es importante que te quieras

y reconozcas tus logros. **2. Analiza tu lenguaje corporal** Cuando nos comunicamos con cualquier persona debemos prestar atención tanto a lo que decimos como a lo que hacemos por lo que no debes quitar trascendencia a tu lenguaje corporal. Cuando hables con alguien, míralo a los ojos, adecúa tus gestos a tus palabras y sonríe de vez en cuando. **3. Practica** Los nervios se pueden vencer con la práctica por lo que deberás practicar para no ser tímido en situaciones no cotidianas. Para esto, puedes conversar con cualquier vendedor cuando vayas a una tienda. **4. Sociabiliza** No conseguirás vencer tus miedos si permaneces aislado. En cambio, sí lo lograrás si procuras hacer lazos sociales con tus compañeros y quienes te rodean. **5. Se fiel a tu punto de vista** No debes decir sí a todo, incluso contra tu voluntad. Lo mejor que puedes hacer es aceptar aquello con los que estás de acuerdo y manifestar tu punto de vista cuando opinas diferente.

Fuente: Universia España