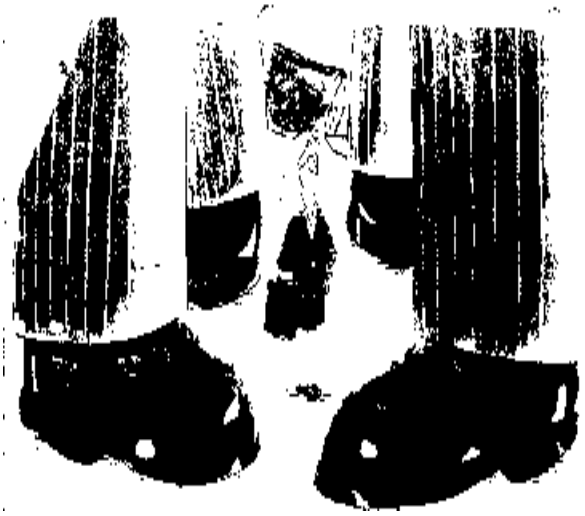
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
DIRECCION GENERAL DE CULTURA Y EXTENSION UNIVERSITARIA
CENTRO AMBULATORIO MEDICO ODONTOLOGICO UNIVERSITARIO
PROGRAMA EDUCACION PARA LA SALUD

Dr. Ramón Rosales Duno.

LA TIMIDEZ

Todos la sufrimos en cierta medida, pero, cuando es patológica, transtorna la estabilidad psicológica e impide la relación normal con los demás. Si es leve es bien vista socialmente y en las relaciones amorosas da lugar a situaciones en las que el tímido es calificado de adorable.



Se fraguó en su familia, se consolidó en su adolescencia y sigue haciendo de las suyas en su madurez. En una encuesta realizada entre adolescentes el 82 por ciento acepta que alguna vez son tímidos, el 40 por ciento se ven tímidos por lo general, el 17 por ciento responde con timidez en determinados conceptos y sólo el 18 por ciento dice no haberlo sido nunca. A juzgar por las conclusiones de esa encuesta, casi todos hemos padecido situaciones dominadas por la timidez; en el trabajo, ante los compañeros o superiores; con la persona que amamos; en el ascensor, cuando evitamos la mirada de desconocidos o en las reuniones con amigos, cuando nos callamos por temor a decir alguna tontería.

Refleja falta de seguridad en uno mismo. Una falta de seguridad en sí mismo en las relaciones con el prójimo, proveniente de la falta de confianza en los demás y de la confianza en uno mismo.

La timidez se manifiesta también en forma que puede resultarnos difícil de entender. El tímido desea más que nadie simpatizar con los demás, compartir las mismas emociones y sentimientos y estar al unísono. Pero nunca va al unísono, porque es un elemento disconforme y consciente de su disconformidad. Esta es la lucha del tímido**, que quiere abrirse a los demás pero no sabe hacerlo**. Esto le deja una herida secreta, puesto que es una lucha que se lleva a cabo con pesar y dolor.

Qué siente una persona tímida.

- **Dolor de cabeza,** por la angustia que crea el no poder huir.
- **Piel** : La emoción provoca la excitación nerviosa de las glándulas sudoríparas, lo que hace que le caigan grandes gotas de sudor. Las manos sudorosas con el reflejo más frecuente de este fenómeno.

- **Boca** : La secreción salivar que hacen que la boca se seque o se llene de saliva.
- **Sexo** : La timidez en el terreno sexual puede dar lugar a situaciones crueles, disfunciones sexuales y eyaculaciones precoces.
- **Extremidades** : Los músculos se tensan.
- Manía de coger con las manos un objeto o de moverlas constantemente por una necesidad frenética de hacer cualquier cosa que consiga disimular la turbación que padece.
- **Rostro** : El enrojecimiento de la cara se produce por la aceleración del ritmo cardiaco y la dilatación de los vasos sanguíneos. Aparece un rash en el cuello o extremidades.
- **Corazón** : La secreción de adrenalina produce palpitaciones, pueden llegar a ser de 170 y 180 por minuto.
- **Vientre** : Las fibras musculares del estómago se contraen, diarreas y vómitos precedidos de ruidos de las tripas que ponen al tímido en una situación difícil de sobrellevar.

Como nos volvemos tímidos

La timidez está anclada en lo más profundo. Tiene su origen en la infancia y se alimenta de la costumbre de no tomar a los niños en serio, de no hacer nada por comprenderlos y de pensar que nunca tienen razón, que han de estar sumisos ante los mayores y deben callar y permanecer quietos. La religión, es el segundo pilar de la timidez, pues impone los mismos preceptos, el orgullo, que nos empuja a distinguirnos de los demás es considerado como un pecado. El tercer pilar de la timidez es la sociedad que nos enseña a ocultar nuestros sentimientos ante los desconocidos, hablar en voz baja sobre todo con los del otro sexo.

Un niño que sea motivo de burla por parte de sus compañeros es a veces suficiente para originar un sentimiento de inferioridad que conduce a una timidez irreversible o a un carácter tímido. En nuestra sociedad, tan propensa a argumentar que todo poder procede del dinero, la pobreza es causa de una inferioridad más sensible que cualquier otra. Además de su falta de seguridad, de sentirse débil, lo que da lugar a una torpeza o un retraimiento que lo conduce al individualismo, el pobre se siente muchas veces acorralado. Por eso su timidez es a la vez temor, medida de protección y reacción.

Hasta hace muy poco, la mayoría de los psicólogos e investigadores pensaban que la timidez estaba influenciada por la herencia y el ambiente, estudios recientes avalan la base genética y revelan diferencias en la fisiología cerebral de los tímidos y los extrovertidos.

Los genes juegan un papel muy destacado en el desarrollo del carácter tímido. Alrededor del 15 por ciento de los bebés nacen predispuestos a convertirse en niños introvertidos. Las investigaciones realizadas con hermanos gemelos y el hecho de que se manifiesten comportamientos tímidos en niños menores de un año dan fuerza al componente genético en el desarrollo de la timidez.

La actividad cerebral de los bebés ofrece asimismo notables diferencias entre tímidos y extrovertidos. Los niños entrovertidos presentan una mayor actividad cerebral en el córtex frontal derecho, mientras que en los extrovertidos la mayor actividad se produce en la corteza cerebral del lado izquierdo. Estos estudios pueden consolidar el hecho de que exista una base biológica hereditaria de la timidez. Hasta el momento, no se ha descubierto un gen responsable de la introversión ni un circuito relacionado con ella.

Investigadores han estudiado un centenar de bebés entre dos y cuatro meses en situaciones nuevas y han observado sus reacciones. Al oír una voz extraña o ver un juguete muy voluminoso y de colores llamativos, unos niños se colocan en situación de observación y descubrimiento, otros alrededor del 25 por ciento del grupo rompían a llorar y se agitaban bruscamente. A los tres años o en edad preescolar, los niños se replegaban sobre sí mismos, trataban de pasar desapercibidos ante la profesora y se mostraban aterrorizados en el momento en que debían responder a una pregunta.

La vida sexual de muchos jóvenes provoca actitudes introvertidas que suelen desembocar en una más que notable timidez sexual. Se produce, generalmente, por la primera experiencia, que arroja en el adolescente un alto porcentaje de fracasos. Afortunadamente, muchos se recuperan pero los que no lo consiguen, inician una cruzada de frustraciones y a la larga sufren los estragos de la timidez, con gravísimas consecuencias: neurosis de angustia e impotencia de sus deseos sexuales.

Pero no todo depende de nuestra capacidad para relacionarnos con los demás. Muchos sociólogos y psicólogos sostienen que vivimos momentos de intimidación marcados por la competitividad y la inseguridad social; es decir en un entorno repleto de incertidumbres que sobre todo a los más jóvenes, les conduce al repliegue.

Cuando no es especialmente severa, la timidez resulta positiva, nos protege de nuestros impulsos y nos impide caer en la mala educación y el comportamiento grosero.

También muchas veces se alaba a los tímidos por sus cualidades ocultas. En el amor, cuando son incapaces de declararse, terminan encontrando las maneras más encantadoras para expresar sus deseos más profundos. Así mismo algunos tímidos resultan adorables y a otros su excentricidad y humor les sirven de caparazón protector para salir airosos de situaciones comprometidas.

Las antítesis del tímido adorable es la del introvertido que lleva por delante todos los obstáculos que encuentra en su camino. Como reacción a su timidez puede nacer en estos sujetos un afán de poderío, de prestigio o de fama para impresionar a la concurrencia; o de posesión por miedo a la miseria y a la dependencia. De ese afán nacen tres nuevos impulsos: las tendencias a dominar, a humillar y a despojar. Los estudios del comportamiento afirman que la timidez estimula la imaginación y de hecho, la lista de grandes creadores introvertidos es interminable. Ciertos tímidos desarrollan grandes capacidades imaginativas por que no viven en el día a día, sino a través de sus obras.

En efecto, el arte, la creatividad, en general, suele ser el medio de expresión de determinados tipos de introversión, lo cual no significa que todos los tímidos sean artistas, sino que son llevados a las manifestaciones artísticas obligados por su propia introversión, que los invita a sustituir el mundo real por otro entorno más próximo a la fantasía, en que se siente más seguros.

Cómo se desenvuelve un tímido en la vida laboral.

Los introvertidos los pierde el hecho de que constantemente se cuestionen sus aptitudes, lo que los coloca en una situación de baja autoestima e inseguridad. Eso no significa que desarrollen menos su inteligencia, ya que puede ocurrir todo lo contrario. Los tímidos son imprescindibles para la buena marcha de las empresas : Necesitan un clima de confian-

za y un círculo estable y a partir de ese ambiente, pueden establecer autoridad sobre su competencia y demostrar su perfeccionismo. A veces, son ese tipo de tímidos los que están permanentemente dispuestos y de buen animo para hacerse cargo de las tareas más comprometidas, sin planear problemas que a priori no existen y que sí plantarían los que se creen más audaces y preparados.

Como vencer la timidez

- **Hay que convencerse** de que uno tiene **posibilidades reales** de actuar como conviene y de triunfar.
- **Autovaloración** : La valoración por parte del tímido de cada una de sus cualidades y el expresarse libremente conlleva autoafirmación y seguridad.
- **Es fundamental la lucha** del tímido contra su propio orgullo, pues lo lleva a hacer de su yo el centro.
- **Para romper con su orgullo** no le queda más remedio que ser sociable y romper con su egocentrismo.
- **Crear a su alrededor un ambiente** que le facilite su desenvolvimiento más libre requiere la colaboración responsable de sus amigos íntimos y a la postre de toda sociedad.
- **Cambio de actitud ante la vida**. La acción del grupo, no es una inyección que cura. El grupo ayuda, pero quien debe realizar el esfuerzo es el propio sujeto.
- **La lucha para triunfar** de las tendencias de la timidez necesita de la modestia, que a su vez exige madurez para apropiarse de uno mismo, sin orgullo ni vanidad.
- **Una voluntad en tensión** no llega a curarse; hay que practicar el ser natural, el estar a gusto y debe sacudirse de las preocupaciones.
- **Un medio muy eficaz para triunfar** sobre la timidez es aprender a querer, y para eso hay que decir “ quiero curarme “ “ me curaré porque sé curarme “. Estamos hablando de la voluntad. La voluntad es dominio interior de la persona, luego es controlable.
- **El control físico y psicológico** para luchar contra la timidez requiere ante todo disfrutar de un estado de buena salud, alimentación equilibrada, moderación en las bebidas alcohólicas, en el café y en el tabaco y la práctica de algún deporte o del paseo al aire libre y de todo lo que pueda relajarlo y mantenerlo en calma y predisponga a su organismo a encontrase en un estado de permanente equilibrio.
- **Luche consigo mismo**, a lo mejor una lycra, un vestido ceñido o una tanga ayudará.
- **Pruebe alguna vez**, vestirse diferente a como le gusta.
- **Rodéese de gente**, interesante, inteligente y exigente.
- **Asista a todo evento** de concurrida asistencia.
- **Consulte a un psicólogo** clínico en caso de no vencerla.
- **No se prive** de diversiones, ni entretenimientos.
- **Viaje** en cuanto pueda.
- **Visite** o invite amigos con frecuencia.

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.