

Timidez: la pared que se rompe



Autor: Julio Guijarro S.

Fotografía: Saavedra, M. (30 de agosto de 2008). Don't look me!. *Stock.xchng VI*. Recuperada el 8 de octubre de 2009 en <http://www.sxc.hu/photo/1067398>



Somos seres sociales, pues dentro de nuestra naturaleza está el poder interactuar con otras personas, hacer amigos, tener relaciones interpersonales importantes que, muchas veces, nos pueden llevar a formar un hogar. Sin embargo, en ocasiones, luego de conocer a alguien, se hace muy difícil “romper el hielo” y nos quedamos, literalmente, congelados: no sabemos qué decir, qué hacer

o cómo comportarnos. Aprender a romper esa pared es todo un arte.

Las personas podemos tomar esta experiencia de dos maneras: como un obstáculo o como un factor motivador para mejorar. Si pensamos que “fracasamos” en el intento de comunicarnos con otros, la percepción sobre nosotros mismos nos puede acarrear dificultades a futuro, sobre todo, en nuestra forma de ser y de convivir con la sociedad.

Frecuentemente, solemos decir que una persona no pudo hablar porque es tímida; sin embargo, debemos tomar en cuenta que en la vida todas las cosas nuevas nos asustan; por tanto, es normal que, al principio, nos cueste expresarnos con naturalidad en ciertos ambientes.

En la etapa de la adolescencia, cada persona aprende a expresarse ante los demás y lo hace a su propio ritmo. Pero ¿qué sucede cuando, a pesar de tratar de superarlos, persisten los inconvenientes para comunicarse y esta situación perdura más de lo deseado? Es ahí donde la timidez natural se convierte en un problema.

La persona que es menos tímida que otras es porque se siente más segura de sí misma, quizás porque un ambiente diferente le ha ayudado a ser más abierto. Siempre serán más sociables los niños que tuvieron una interacción más fluida con personas de su misma edad. También dependerá mucho de cómo el joven se ve a sí mismo, de cómo es la autoaceptación de su cuerpo y del reconocimiento de sus capacidades o habilidades, por lo que realizar actividades sociales siempre será muy importante para reafirmar la seguridad.

La persona tímida necesita pequeños triunfos que refuercen su estima y permitan que la confianza en sí misma crezca. Es muy importante autoanalizarse para comprender qué no te gusta de ti mismo y tratar de arreglarlo. Vamos a poner un ejemplo: si una persona, hombre o mujer, siente que está con unos kilitos demás y piensa que por este motivo la rechazarán, se va a aislar. En este caso, debe dar tres pasos:

El primero es tomar medidas al respecto de lo que te hace sentir mal. Si el problema es el peso, puedes mejorar tus hábitos alimenticios o hacer deporte. Solo el hecho de hacer algo concreto te hará sentir mejor. No intentar nada también afecta a la autoestima.

Cuando te encuentres haciendo algo real por dejar atrás aquello que te hace sentir inseguro, el segundo paso es no hablar constantemente sobre el asunto. Es muy común escuchar frases como “Es que no ves como estoy”, “¡Cómo me he engordado!”, “Cada vez me veo peor”. El hablar reiteradamente de lo que te hace sentir mal solo va a empeorar las cosas; más bien, haz algo para combatirlo. El error más común que hace que la autoestima baje y la persona acentúe su timidez es que uno mismo o los demás hablen siempre sobre el problema.

El tercer paso es evitar hacer comparaciones. Ni tus familiares ni tus amigos deberían hacer comparaciones como: “No ves lo bien que está tu hermano”, “¿Por qué no te parecerás un poco a tu prima?”, “Ese amiguito tuyo sí que hace bien las cosas”. Frases como éstas, solo pueden llevar a un estado más profundo de tristeza y de baja autoestima. Por ello, es muy importante evitar las comparaciones negativas que te hagas interiormente, ya que complican más el cuadro de timidez. Así que adiós a esas autocomparaciones: déjalas atrás.

La práctica es importante. Si el problema es el miedo a hablar, se debe hacer ejercicios: averiguar la hora a alguien que nos resulte atractivo. En general, preguntar para ser atendidos y que nos respondan es un reforzador de éxito que ayuda muchísimo. Es preferible no acercarse solo a un grupo de chicos, porque puede suceder que se vea al recién llegado como un invasor y si alguien lo rechaza es probable que todos lo hagan. La mejor forma de acercarse a un grupo es... en grupo. También se puede optar por conectarse a solas con un miembro, quien después puede incluirte en el grupo al cual pertenezca.

La timidez es normal. Todos hemos vivido un pequeño miedo a las situaciones nuevas. Nadie ha dejado de sentirlo alguna vez, especialmente en la adolescencia. La diferencia está en como lo enfrentamos. Si vemos que este pequeño miedo se ha transformado en un problema, antes que hablar de él, debemos hacer algo al

respeto y practicar para vencerlo. Si seguimos estas pequeñas pautas saldremos adelante sin ningún problema.