

# VENCIENDO TU TIMIDEZ

## ¿Qué es la Timidez?

Según el diccionario de inglés de Oxford, la primera vez que se utilizó esta palabra fue en un poema anglosajón escrito cerca del año 1,000 después de Cristo, en el cual significaba "que se asusta fácilmente", "ser tímido" es "dificultad de acercamiento, precaución o desconfianza".

Ninguna definición simple puede ser adecuada, porque la timidez significa diferentes cosas para diferentes personas. Es una condición compleja que tiene una amplia gama de efectos desde una ligera incomodidad hasta temores irrazonables ante ciertas personas o situaciones, hasta llegar a la neurosis extrema.

### Algunas Consecuencias de la Timidez

- ✓ Hace difícil conocer nuevas personas, hacer amistades o disfrutar de experiencias potencialmente buenas.
- ✓ Impide hablar a favor de tus derechos y expresar tus opiniones y valores.
- ✓ Limita las evaluaciones positivas por parte de otros sobre tus capacidades personales.
- ✓ Conduce a una excesiva preocupación por tí mismo y por tus propias reacciones.
- ✓ No te permite pensar en forma clara y comunicarte efectivamente.
- ✓ Los sentimientos negativos tales como la depresión, la ansiedad y la soledad habitualmente acompañan a la timidez.
- ✓ Consejos para Incrementar su Habilidad Social
- ✓ Dile "Hola" a cinco personas nuevas hoy, a quienes usualmente no saludarías. Trata de provocar una sonrisa y un "Hola" en ellos.
- ✓ Preséntate a una persona nueva de la universidad, del edificio donde trabajas o de la iglesia a la que asistes.
- ✓ En tu aula de clase, únete a un grupo de charla informal.
- ✓ En las filas del supermercado, banco o cine conversa con la persona más próxima a ti.
- ✓ Platica con el empleado de la estación de gasolina mientras él está llenando el tanque de gasolina y revisando el aceite.
- ✓ En el bus, cafetería o aula de clase, siéntate junto a una persona del sexo opuesto que te parezca interesante.
- ✓ Haz algún comentario de apertura.
- ✓ Pregúntale a tres personas cómo llegar a cierto lugar. Con al menos una de ellas cambia el tema a una conversación general durante un minuto o dos.
- ✓ Toma nota de alguien que necesite ayuda en tu clase, vecindario u oficina. Ofrecele tu apoyo.
- ✓ Lleva contigo un "libro polémico" durante un día. Cuenta el número de personas con quienes puedes iniciar una conversación sobre él.
- ✓ Organiza una pequeña fiesta o reunión (tres o cinco personas). Invita al menos una persona que no conozcas bien.
- ✓ Si estas invitado a una fiesta, investiga quiénes asistirán, a qué se dedican, qué intereses tienen y así tendrás mayor dominio cuando llegue la hora de conversar.

Tomado de:  
Zimbardo, P. La timidez. Fondo Educativo Interamericano  
S.A. México. 1980