

TENDENCIAS

Aprende estos trucos y ejercicios para superar la timidez

El Ciudadano · 1 de noviembre de 2015





Algunas formas de superar este problema

Cada cual tiene sus puntos fuertes y debilidades. Algunas personas son muy extrovertidas y tienen facilidad para la palabra en cualquier lugar, así sea la primera vez que lo pisan. Sin embargo, puede que seas tímido y esto te complique. ¡Prueba con estos trucos y ejercicios para superar la timidez!



La **timidez es algo que va más allá de si eres extrovertido o introvertido**, seguro de tí mismo o no. Es un mecanismo de protección que hace que mantengas tus reacciones y palabras bajo control hasta que te sientas cómodo. Sin embargo, hay situaciones, como una entrevista laboral, un examen y (en menor medida) una cita amorosa, en las cuales la timidez puede hacerte perjudicarte más de lo que debería.

La **timidez es superable**, eso ya lo sabes, ya que seguramente alguna vez habrás tenido ese sentimiento y luego habrá pasado. Pero hay algunos trucos y ejercicios para superar la timidez de primera mano.

Algunos trucos y consejos para combatir la timidez

- **Reconoce tus puntos fuertes.** Quizás tienes una voz fuerte, una forma de hablar atractiva, conoces de un vistazo a las personas, tienes buen sentido de la moda. Anota todas las cosas positivas que pienses sobre tu mismo. Si tienes baja autoestima este punto puede resultar complicado, pide a tus familiares y amigos que lo hagan por ti y luego lee (sin prejuicios) lo que anotaron.
- **Reconóctete a ti mismo como una persona interesante para los demás.** La timidez nace muchas veces del miedo sobre lo que los demás piensen de ti. Tú no eres menos interesante ni atractivo que los demás, simplemente debes enfocarte en lo positivo, así los demás verán eso también.
- **Nunca abandones una situación incómoda.** Enfrentalas, algunas veces las cosas no saldrán como lo esperas, pero eso no significa que no debes aprovecharlas. Tómalas como una experiencia más. En algunos casos hasta puedes comentar con las otras personas sobre tu problema (dependiendo la situación) y segura te encontrarás con alguien que pasó por lo mismo.
- **No te lo tomes como algo personal.** Si alguien te rechaza o no conecta contigo no es el fin del mundo, simplemente es algo que no se dio. Y así tuvo que ser. Aprovecha todas las situaciones
- **Registra tus éxitos.** Así como tus derrotas, registra tus éxitos. Recuerda cada vez que alguien te felicita por una exposición en la universidad o cada vez que haces un nuevo amigo.
- **Concéntrate en el momento.** Cuando estés bajo una situación que te pone tímido, piensa en tus palabras y gestos, pero no de un modo exigente, sino seguro. Piensa que lo que estás haciendo es lo correcto, lo mejor. Mira a las personas a los ojos y registra sus expresiones, concéntrate en las positivas y siempre dirígete con una sonrisa para mejorar la interacción.

Ejercicios para evitar la inseguridad al tratar con otras personas

Ya leíste algunos consejos para que comiences a resolver tu problema de timidez. Ahora conocerás algunos ejercicios que puedes llevar a cabo para terminar con ella.

- **El ejercicio de las preguntas.** Sal a caminar por la tarde y comienza a entablar conversaciones con personas que se te crucen. Pregunta la hora, habla sobre el clima... comienza charlas livianas, sin necesidad de comenzar una relación. Tampoco andes como un loco hablando con todos, eso podría provocar rechazo.. Algunas personas podrán ignorarte pero la mayoría te responderá y quizás hasta con alguno puedas hablar un buen rato. No fuerces la situación, deja que fluya. Puedes realizar este ejercicio en tu escuela, universidad, transporte o parque públicos.
- **El juego de los roles.** Este es un ejercicio común en escuelas de teatro (otro buen lugar para personas tímidas, pero eso es otro tema). Imagínate que estás hablando con alguien importante.
- **El ensayo.** Si estás cerca de un acontecimiento importante en el cual debes hablar frente a mucha gente o una entrevista laboral ensaya como será. Ponte frente al espejo y practica tu entrada, movimientos. Camina erguido y seguro, mira al frente y mantén una sonrisa cálida.
- **Los ejercicios de relajación.** Hazlos cotidianamente. Éstos te ayudarán a conocerte mejor a ti mismo y también harán que enfrentes más tranquilo las situaciones que te causan timidez.
- **El ejercicio del miedo.** Muy bonitos todos los consejos y ejercicios, pero el momento determinante es cuando te enfrentas a la situación que te provoca timidez. El cómico Conan O'Brien lo hizo. Ahora es comediante de stand up y tiene su propio programa de TV, pero antes era un joven tímido que quería dedicarse a la comedia. Hasta que un día decidió comenzar a presentarse en vivo en diferentes bares, frente al público, porque no había nada que lo aterrorizara más. Si bien algunas veces fue rechazado, no dejó de intentarlo, aprovechó sus derrotas, hasta que un día triunfó y bueno, hoy es uno de los comediantes más reconocidos del mundo.

Otras formas de dejar de ser tímido

¿Quieres probar algunas formas alternativas de seguir combatiendo la timidez? Pues hay muchas maneras de hacerlo. Sólo tienes que dar con la indicada.

- **Con autoayuda.** La autoayuda siempre puede darte una interesante mano a la hora de tratar este inconveniente. Sólo es cuestión de ver cómo enfocarte para superar la timidez.
- **Con PNL.** La programación neurolingüística es una excelente forma de poder combatir este problema. Esta técnica te puede ayudar a programarte en contra de esta forma de ser que tantos problemas te trae.
- **Con un análisis de la situación.** Mediante algunos sencillos pasos puedes tomar un fácil diagnóstico de tu situación de timidez. Esto te ayudará a mejorar, sin duda alguna.

Vía. <http://crecimiento-personal.innatia.com>

Fuente: El Ciudadano