Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Soy tímido, ¿qué puedo hacer?

La timidez es un rasgo de la personalidad. Se acentúa en etapas de fuertes cambios como la adolescencia. Es una sensación de inseguridad que nos invade cuando nos relacionamos con otros.

Yo antes no era así...

La adolescencia supone un cambio muy importante a nivel físico, mental y social.

En la infancia, todo era más sencillo. Tenías el amor incondicional de tus padres, a los que admirabas. Los amigos eran menos importantes. Sabías cómo debías comportarte en las diferentes situaciones y podías ser espontáneo.

En la adolescencia quieres ser tú mismo, demostrar que eres capaz de tener tus propias ideas y ser aceptado también fuera de tu familia. Tu cuerpo está cambiando y muchas veces no te gusta lo que ves en el espejo. Te molestan cosas que antes no lo hacían. Sientes que tus padres no te comprenden bien. Además, suele coincidir que cambias de centro escolar, que conoces a gente nueva y que empiezas a sentir atracción sexual por otros.

Las emociones ¿Quién controla a quién?

Todos los humanos sentimos emociones. La forma en la que interpretamos nuestros pensamientos o ideas, genera unas emociones y éstas cambian nuestro estado de ánimo y la imagen de nosotros mismos. Ejemplo: el adolescente tímido sufre ante la idea de acercarse a hablar con el chico/a que le gusta, porque piensa que le va a rechazar... Estos pensamientos le causan tristeza, inseguridad, ansiedad y le hacen comportarse de una forma inadecuada (evitar la situación, tartamudear,...). Sin embargo, si el adolescente hubiera pensado que "va a triunfar" o "que le va a encantar por lo dulce y amable que es" sentiría excitación, alegría y ganas de hacerlo bien y así tendría más posibilidades de gustar.

Por otra parte, tras un rechazo surgen nuevas ideas y emociones que nos pueden ayudar a aprender de la situación o hundirnos más en emociones negativas. Hay que buscar la parte positiva de cada situación. Es mejor pensar "no era el mejor momento" o "seguro que la próxima lo hago mejor" que "jamás lo voy a lograr".

Por suerte, la adolescencia conlleva una mayor capacidad de autoconocimiento y sobre todo de capacidad crítica. Puedes reconocer los pensamientos que aparecen en tu cabeza ante una situación nueva y neutralizar aquellas ideas que no te ayudan a mejorar.

¿Puedo mejorar mi timidez?

Desarrollar estas habilidades te puede ayudar en tus relaciones.

1. Sé asertivo.

Eres el único responsable de tus pensamientos, emociones y comportamientos. Por eso, debes cuidarlos bien para que te ayuden y no te hundan. Cometerás errores. No debes avergonzarte por ello. Aunque sí debes tratar de hacerlo mejor la próxima vez. Tienes derecho a cambiar de opinión. No tienes porque saberlo y entenderlo todo y tienes derecho a decir que "*no lo sé o no lo entiendo*" sin sentirte mal. No tienes por qué demostrar a nadie que tienes razón. No eres perfecto y no debes sentirte mal por ser simplemente tú.

2. Haz autoafirmaciones positivas.

Analiza tus logros personales, tu aspecto físico, tu esfuerzo, tu comportamiento... Haz una lista. Reconócete a ti mismo lo que haces bien (*soy muy trabajador/a*, *soy hábil con*,...). Cuando te enfrentes a una situación nueva con ideas negativas sobre ti, para un momento y vuelve a la lista.

3. Aprende a expresar y reconocer emociones.

Cuando tienes un mal día, estas irritable y puedes contestar de forma inadecuada a cualquier comentario, ¿no te has planteado que esto también les pasa a los demás?

Una opción ante una mala contestación es preguntar: "*perdona, si tienes un minuto me gustaría saber porque me has contestado así*". Si el otro se atreve a contestar con sinceridad te darás cuenta que muchas veces el motivo del rechazo no es algo que tú hayas hecho mal, sino que es ajeno a ti. Si no te contesta, es posible que le falten razones para su comportamiento.

Para evitar malentendidos con tus amigos, si algún día te sientes triste es mejor decirlo directamente. Si te piden que relates la causa te darás cuenta que ante una misma situación tus amigos pueden sentir emociones diferentes a las tuyas, y que cada uno es dueño de lo que siente.

4. Reglas básicas para iniciar y mantener una conversación con otra persona.

- Coge a la persona en un momento tranquilo y un lugar adecuado (por ejemplo: un mal momento es entre clases porque no hay tiempo y además te puedes encontrar presionado por otros).

- Escoge un tema de conversación agradable (algo que sabes que le gusta al otro o a ambos, algo que ha ocurrido...).

- Escucha lo que dice y da señales de escucha activa (*sí-sí, ya-ya*). Mírala a la cara.

- Trata de ponerte en su lugar, ¿cómo se siente?.

- Haz preguntas al otro para que te dé más información.

- Si te pregunta, respóndele sin miedo. Quiere saber lo que piensas.

- Hay que respetar los turnos de conversación. Espera a que exista un breve silencio que te indique que el otro ha acabado de hablar.

- Hazle sentir a gusto (sonríe, verbalízalo: "*que agradable es hablar contigo*", "*siempre sabes qué decir en cada*

momento", "*eres un sol*"...).

- Si quieres tomar la palabra utiliza frases como: "*sí claro y además...*", "*desde luego y además...*" y cede la palabra ("*¿y tú qué crees?*", "*¿qué piensas de esto?*").

- Si notas que la otra persona apenas participa desde hace un rato debes cambiar de tema: "*bueno, cambiando de tema, te quería preguntar...*".

5. Defiende tus derechos y opiniones.

Una de las razones crecientes de la timidez es el bulliyng o acoso escolar, aunque no es la única. Debes de saber que nadie es más que nadie y que tienes derecho a un trato digno. Si una persona te está tratando injustamente tienes derecho a preguntar por qué, a decir que no, a defenderte de falsas acusaciones, a manifestar tus propios deseos y a pedir un cambio de conducta. Rechaza afirmaciones que te culpen a ti de un trato vejatorio. Pide explicaciones claras y concretas de hechos. No aceptes generalidades.

Recuerda que eres dueño de tu cuerpo y que nadie puede obligarte a hacer algo que no quieres. Defiende tus opiniones sin imponer nada. Acepta que los demás pueden tener opiniones diferentes, aunque tú no estés de acuerdo.

6. Ensaya, autoafírmate y reconoce tus avances

Ensaya todo lo aprendido (fórmulas de inicio de la conversación, hacer cumplidos, respetar los silencios, trasmitir emociones positivas...).

Vete enfrentándote a situaciones poco a poco (primero con el compañero de mesa, después el que va por el mismo camino a casa...).

Sé realista, ¿qué es lo peor que te puede pasar por intentarlo?

Fecha de publicación: 10-07-2017

Autor/es:

- Leonor Liquete Arauzo. Pediatra. Centro de Salud “La Palomera”. León
- Enrique Pérez Ruiz. Psiquiatra. Unidad de Salud Mental-Centro de Salud “La Victoria”. Valladolid

CC BY NC ND