

Oodio ser tímida

SI ALGUNA VEZ TE DIJERON: “¡TE PUSISTE ROJA!”, “¡QUÉ SERIA!” O “¿POR QUÉ TAN CALLADA?”, entonces sabes que, más allá del rubor en las mejillas, ser tímida te puede limitar para conocer a otras personas, para conseguir un aumento de sueldo o cambiar de trabajo, incluso para disfrutar de una fiesta. Pero no tienes por qué serlo.

Por Cynthia Arvide

Estás en una reunión. De pronto, el corazón te comienza a latir a mil por hora, tus manos se tornan húmedas y notas un ligero temblor que recorre tu cuerpo. Estás convencida de que el hormigueo cálido en tu rostro es señal del enrojecimiento que te pondrá en evidencia ante el mundo entero. Es tu turno de hablar y las palabras parecen haberse esfumado. Tu voz se quiebra un poco mientras intentas articular una frase. Sientes que un millón de ojos te observan atentamente y sólo quieres desaparecer.

Seguramente algunas se podrán imaginar bien esta situación. La mayoría de las personas experimentan ocasionalmente un grado de timidez que, como lo define la *Enciclopedia de Psicología* de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), es la tendencia a sentirse incómodo, angustiado o tenso en encuentros sociales, especialmente cuando no se conoce a las personas. En un grado más severo, alguien tímido puede presentar síntomas físicos como ruborizarse, transpirar, fuertes latidos o

dolor de estómago. Generalmente, hay un pensamiento negativo de sí mismo, una preocupación de cómo lo perciben los demás y una tendencia a evitar interacción social. A veces, la timidez puede ser tan fuerte que impide decir o hacer cosas, aun cuando la persona quiere o necesita hacerlo, causando problemas en todos los aspectos de su vida.

Valentina Félix

TRABAJA EN EL ÁREA DE COMUNICACIÓN INTERNA DE UNA EMPRESA DE TELEVISIÓN. 28 AÑOS

“¡Más interna que nada!”, dice con ironía sobre ejercer una profesión que indicaría que no le cuesta trabajo comunicarse. Pero vaya que le ha costado. “Siempre he sido tímida. Desde pequeña fui muy callada, jugaba solita. En la primaria sólo tenía una amiga, me sentía aislada. Participaba poco en clase, me daba miedo alzar la mano y que me voltearan a ver”, asegura. “Cuando lo hacía, todos los colores se me iban al rostro, me autosaboteaba y me ponía tan nerviosa que no articulaba bien. En la secundaria y hasta

la preparatoria me ‘clave’ en los libros, no iba a fiestas, casi no hablaba. Antes de articular palabra, lo piensas tanto (“¿Qué voy a decir?, ¿cómo lo digo?, ¿es interesante?, ¿qué van a pensar de mí?”) que ya mejor no abres la boca”.

EL PSICOTERAPEUTA ARMANDO HERNÁNDEZ EXPLICA que este autosabotaje tiene que ver con el afecto personal y con ser aceptado. Está basado en una evaluación negativa de sí mismo que colocan en los demás. Una voz interior que dice: “Después de que haga esto, ¿me querrán aún? ¿Todavía seré importante?”. Los tímidos viven una pérdida a futuro; es decir, sienten que ya perdieron antes de intentarlo. Eso es un autosabotaje que los limita en cualquier campo donde haya interacción: escuela, trabajo, amor y amigos.

El juego durante la infancia es importante para la socialización, en relación con la timidez: en el juego, a veces ganas, a veces pierdes. Te equivocas y no pasa nada. Tu desempeño es bueno o malo y no cambia el afecto de las personas. Puedes cambiar las reglas, incluso hacer o que te hagan trampa, enojarte ▶

“Hay, en algunos casos, una timidez localizada, que sólo se da en ciertos ámbitos o situaciones”.

y hacer “las paces” con tu compañero de juego. A las personas muy tímidas les faltó aprender a jugar de esa forma, ven con mucha seriedad las situaciones.

La crianza es uno de los factores que pueden volver tímido a un niño. Si los padres lo ridiculizan, ignoran o sobreprotegen, por ejemplo, son experiencias que lo inhiben y llevan a que se repliegue. También hay un componente biológico; cada ser humano nace con un temperamento (un estilo de respuesta neurofisiológica ante una situación), por eso vemos bebés más sonrientes y otros más “enojones” que otros.

En la adolescencia, se da un espacio idóneo para cambiar. Es la oportunidad para poner en juego lo que conoce, enfrentarse a sus pares, encontrar un grupo de amigos donde todos se aceptan y salir adelante. De otra forma, sin un soporte adecuado, si se queda atrás, perderá poco a poco seguridad.

Christi Haupt

ARTISTA PLÁSTICA, 27 AÑOS

No recuerdo haber sido una niña tímida. Sin embargo, como a los 12 años me mudé con mi familia a otro país y eso pudo haber sido un poco traumático. Aunque fue peor después, cuando viví en Francia y estudié arte. Llegué sin hablar francés y me costó mucho adaptarme, me sentía intimidada. Cuando estudias artes plásticas, todo se puede volver muy personal a la hora de criticar la obra. Yo lo sentía como un ataque. Para mí, es difícil salir y venderme como artista. Es el peor momento porque es algo muy importante y siento que el rechazo será fatal. Eso me hace aún más tímida. A veces me afecta lo que otros dicen, cuando no debería. Me cuesta trabajo negociar, por ejemplo. Trato de evitar cualquier conflicto. Soy mejor

escribiendo que hablando. Sin embargo, no tengo problemas para convivir ni conversar cuando es un grupo pequeño o de uno a uno. Es curioso, mi pareja era todo lo contrario: extrovertido, sociable, todo el tiempo quería salir y estar con amigos mientras que yo prefería quedarme en casa.

EL EXPERTO DICE: los tímidos tienen una sobrevaloración de lo que deben hacer; un ideal de desempeño que difícilmente van a alcanzar. Por ejemplo, quieren tener la mejor exposición en público, la mejor presentación de baile, el mejor trabajo, la mejor plática con alguien que acaban de conocer. Como piensan que será imposible lograrlo, a menudo abortan antes de hacer el intento. En cuanto a la pareja, muchas veces buscan a alguien semejante, aunque también algunos buscan un complemento, alguien que sea el alma de la fiesta; esto puede funcionar si hay buena comunicación y el tímido sepa mostrar también lo que quiere.

Alejandra Hernández

DISEÑADORA GRÁFICA, 31 AÑOS

Muchos podrían decir que no soy tímida, pero en algunas situaciones ¡vaya que lo soy! Cuando se trata de conocer gente nueva, sin que nadie me la presente, no soy capaz de decir “Hola”. Me pasa en el gimnasio, donde veo a la misma gente y sólo alcanzo a mirar y sonreír de vez en

cuando, pero nunca inicio una plática. En otra ocasión, iba en el metro y noté que había unos extranjeros viendo el mapa con cara de confusión y pensé: “Les voy a dar mi mapa y explicar...”. Abrí la bolsa, vi el mapa, la volví a cerrar y no me animé. Cada vez que debo enfrentar un ambiente o persona desconocido me cuesta trabajo. Creo que más desde que trabajo en casa; me he retraído. No es como estar en una oficina, donde tienes contacto, no sólo con tu equipo, sino también con otros departamentos y clientes. Ahora es más difícil que conozca otras personas y sólo hablo con las que ya conozco.

EL EXPERTO DICE: hay, en algunos casos, una timidez localizada, que sólo se da en ciertos ámbitos o situaciones, y mientras no tengan que enfrentarla su vida va bien. Lo más correcto sería decir que se trata de una inhibición —por lo general, la dificultad para hablar en público es eso— porque el verdadero tímido lo es en todas las áreas de su vida. Así como el depresivo, lo es para todo, también el tímido. La diferencia es que la persona deprimida no tiene deseo de nada. El tímido sí, pero no lo puede llevar a cabo. No pueden desarrollar todo su potencial, y no por falta de capacidades, sino porque el miedo los paraliza. Eso acarrea frustración y sufrimiento. Por eso, entre más pronto se aborde una timidez, mejor; si es a temprana edad, tienes la ventaja de que no se ha conformado todavía como un estilo de vida. Además, es algo que se puede trabajar y mejorar. Los miedos hay que vencerlos enfrentándolos.

BAJO EL REFLECTOR

En lugar de seguir autosaboteándose, Valentina determinó tomar el toro por los cuernos. “Decidí elegir una car- ▶

INTROVERTIDA VS. TÍMIDA

Una persona introvertida es alguien que está más vuelta hacia sí, hacia su pensamiento interior. Puede ser más sensible, menos habladora, de pocas personas, más reflexiva e intuitiva. Disfruta estar sola, mientras que el tímido ansía el contacto con otras personas, pero no se atreve a buscarlas. El introvertido puede estar en un grupo social, en una fiesta, con la gente, aunque sea más reservado. Cuando quiere hablar, lo hace y con precisión, hasta donde quiere. A diferencia de un tímido, sí lleva a cabo sus deseos.



FOTO: PHOTOSTOCK

rera que nada que ver con lo que yo era: Comunicación”. Eso la ayudó a conocer mucha gente, de diversos lugares. “Cada vez que me sentía tímida, buscaba un reto más. Me dediqué a la investigación y participé en coloquios para vencer mi miedo a hablar en público”, comparte. Cuenta que la primera vez se puso roja, roja, como suele hacerlo. “Los primeros 15 minutos me perdía de una idea a otra, toda la gente se me quedaba viendo, pero, al final, se trataba de exponer todo lo que había hecho durante un año de investigación y

eso me motivó a seguir la presentación”, confiesa. Como eso, Valentina cuenta que ha buscado varios retos: unirse a una estudiantina, leer en público, tomar cursos, etcétera. “Creo que los tímidos pensamos en el qué dirán. No queremos que nos critiquen. Le tenemos miedo al rechazo y eso nos hace sufrir mucho, acabamos aislándonos en alguna situación o tratando de escapar de ella”. Poco a poco, Valentina lo ha ido venciendo: “Ha sido un proceso largo. A veces parece invencible, pero por momentos me escapo de esa timidez”.

“Los tímidos pensamos en el qué dirán. No queremos que nos critiquen. Le tenemos miedo al rechazo y eso nos hace sufrir mucho”.

ADIÓS A LA TIMIDEZ

No tienes que ser tímida toda la vida. El psicólogo Hernández aconseja un tratamiento terapéutico y ofrece sugerencias generales:

- **Haz actividades que involucren movilidad y manejo del cuerpo: danza, yoga y relajación; terapias de psicomotricidad en las que aprendas postura, movimiento y expansión. El lenguaje corporal puede atraer o repeler a la gente.**
- **Entra a un grupo de teatro, te puede ayudar a desbloquear miedos y divertirse al interactuar con otras personas. Tener un álter ego o interpretar un personaje te permite decir o hacer cosas que normalmente no harías.**
- **Juega, sé coqueta y juguetona. El juego ayuda en todos los sentidos.**
- **Enfrenta tus miedos. Si te autosaboteas al evadir situaciones donde crees que estarás incómoda no llegarás muy lejos. La exposición a eventos sociales en distintos ambientes —algo que puedas manejar, nada muy drástico— hará que poco a poco te sientas menos penoso.**
- **Prepara temas de conversación. Piensa en noticias actuales, pasatiempos, algo que viste en la calle; cualquier tema es bueno para iniciar una plática. Interésate por lo que te dicen.**