

¿Cómo ser más sociable? Tips para vencer la timidez

Si te cuesta salir para afuera y hacer florecer tu individualidad, lee esta nota y vencé los miedos. ¡El mundo quiere conocerte más!



¿Querés ser más sociable? Lo primero que tendríamos que pensar es, ¿cuáles serían las ventajas que esto aportaría a nuestras vidas y qué variantes implicaría? Una vez que se tiene clara la intención de ser más sociable, **habría que identificar cuáles son las limitaciones para que esto así ocurra**. Estudiarlas detenidamente y evaluar los motivos para no poder ser más sociable. Bucear en nuestra historia para encontrar desde qué momento esto fue ocurriendo, con qué estuvo asociado el que se fuera gestando este

perfil, identificar las situaciones actuales en las que la timidez nos vence y con qué está asociado. No siempre nos sentimos tímidos en las mismas situaciones, algunos sienten que se exponen demasiado en reuniones; otros, frente a algunas personas en particular.

Mirá: 9 características que te hacen una persona autoexigente

¿Cuándo la timidez nos empieza a inhabilitar en nuestra vida y empezamos a perder cosas, áreas y posibilidades? En este caso particular, más que hablar de timidez, se hablaría de fobia social, que es un tipo de trastorno de ansiedad.

Autoestima: una de las claves

Muchas veces los motivos de la timidez están asociados a una baja autoestima. Inclusive se "arma" un circuito entre la timidez y la baja autoestima ya que una y otra se retroalimentan. Cuanta menos desenvoltura y habilidades sociales veo en mí misma, más negativa es mi imagen sobre mí y a la vez esta imagen poco asertiva y poco libre, actúa devaluando todavía más la imagen que tengo sobre mí misma.

Mirá: Una radiografía de las fobias: tipos, causas y tratamientos

En la actualidad el tipo de tratamiento que presenta mayor éxito en el tratamiento de estos problemas es el abordaje cognitivo conductual. El énfasis está puesto en lidiar directamente con el síntoma, **exponiendo a la persona en forma gradual (método de desensibilización sistemática) a los estímulos temidos**. Se hace una escala de diferentes situaciones a enfrentar y se le otorga un puntaje de dificultad/ansiedad que provoca. Se empiezan los ejercicios de exposición con aquellas situaciones que presentan puntajes más bajos, los que tienen menos dificultad para la persona. Gradualmente se va exponiendo a la persona a situaciones con dificultad mayor, siempre prestando atención a que para pasar a un siguiente (y más alto) nivel de dificultad, el anterior tiene que estar ya abordado y adecuadamente. La persona debe poder tolerar la ansiedad que le provoca la situación. No olvidar tomar en cuenta, que previo a los hechos que tendrá que afrontar, hay una ansiedad anticipatoria (de la situación) que también juega. En los tratamientos esto se aborda con ejercicios de visualización, mindfulness, relajación de grupos musculares y/o ejercicios de respiración. Esta es la manera más adecuada de tratar estas dificultades y los resultados cuando el paciente se compromete suelen ser muy buenos.

Mirá: ¿Cómo afectan nuestra vida los secretos familiares?

Para quien por las suyas intenta lidiar con sus sensaciones de ansiedad al respecto de su timidez, le aconsejo que haga lo antes dicho, aunque más "caseramente".

- Identificar y escribir cuáles situaciones son aquellas en las que experimenta una timidez que le termina impidiendo desenvolverse en esa situación.
- Evaluar el nivel de dificultad y empezar a exponerse (afrentamientos) a las situaciones empezando por las más fáciles.
- Para trabajar con la autoestima: aconsejaría prestarle atención a este punto. Puede ser un lugar de boicot que hay que trabajar más profundamente.

Por la licenciada María Gabriela Fernandez Ortega del Instituto Sincronía Especialistas en estrés, ansiedad y emociones.