

Definición de timidez

Temeroso, encogido, apocado:

Si comenzamos a analizar a nuestro alrededor quienes cumplen con estos requisitos, nos daremos cuenta de que son muchas esas personas temerosas, apocadas, encogidas, y que no son precisamente tontas, ignorantes, nada que ver, son **TÍMIDAS**.

Nos dedicaremos a hacer una reseña de cuales son las características básicas **para determinar que alguien es tímido**, observando sus actitudes y comportamientos en sociedad, en familia, en su lugar de estudios, trabajo, etc.:

- a) El esfuerzo que realiza el individuo **para pasar sin ser visto**, en una reunión, permanece en un sitio aislado, silencioso.
- b) **Enrojece** cuando se le pregunta inesperadamente.
- c) La **que no acompaña el movimiento de sus manos con los gestos que realiza** durante una conversación.
- d) La que se siente **cohibida al enfrentarse a un diálogo** y comienza a tartamudear, se pierde en mitad de una frase y muestra una cara de sorpresa ante la torpeza de no poder continuar lo empezado.
- e) Siempre **trata de que su físico no se vea enfrentado con las miradas ajenas**, lo oculta bajo ropas amplias y muy discretas.

-Como conclusión, al saber que una persona tímida concuerda con estas características, nos atrevemos a decir que **estamos frente a una persona gris, sin brillo**, que permanecería ignorada (si fuera posible), y si debe exponerse, está deseando un minuto, para desaparecer de la vista de los demás.

-Nota: Damos a este problema la magnitud que requiere, debido a **que lo enfrentan, personas de ambos sexos, diferentes edades, status social, etc., lo que** da a entender que es un problema bastante importante y que deberíamos prestarle más atención.

Clasificación

Existen diferentes tipos de manifestaciones de la timidez:

Dentro de la infinidad de manifestaciones, vamos a centrarnos en las más perjudiciales y quizás por eso sean las más comunes:

- 1) Incapacidad para actuar y expresarse normalmente.
- 2) Manifiestan timidez en casos específicos.
- 3) Se presenta cuando el individuo está en un medio diferente al normal.
- 4) Típica de los artistas e intelectuales.
- 5) Agresividad escondida bajo la timidez.
- 6) Los celos tapando la timidez.
- 7) Por complejo de inferioridad.
- 8) Por relaciones sexuales.

Causas que originan la timidez

Existen **tres causas** que dan origen a la timidez:

Causas de origen físico:

1) Debilidad congénita:

El niño que nace débil, puede convertirse con mayor facilidad en un ser tímido. Es una criatura que desde su tierna infancia, vive el dolor físico y las limitaciones de su organismo, cosas no comunes con el resto de sus pares. Pasa mucho tiempo postrado o encerrado en su habitación, sin jugar, saltar y correr como los demás. **así va tomando conciencia de su inferioridad y comienza a crecer como un chico/a, tímido/a.**

Al ingresar al colegio, nuevamente se ven las diferencias, sus compañeros le hacen objeto de burlas por su falta de competitividad en juegos y carreras de larga duración, por su falta de resistencia.-

Juegos de pelota, andar en bicicleta, correr demasiado, eso no está permitido.- En el entorno familiar la sobreprotección se manifiesta con el no corras, no te agites, no comas esto o aquello, pues temen por su salud, **por lo tanto se le agobia con los NO**, pero esta protección familiar **muchas veces no concuerda**

con sus maestros, los que lo consideran haragán, tonto o falto de inteligencia, por su bajo rendimiento intelectual.

Como consecuencia este niño se siente abrumado, y acabará haciéndose una imagen de él mismo que dice: soy un tonto, que no tiene habilidades, que su futuro será siempre estar a la sombra de los demás sin poder destacarse en nada.-Se ha convertido en un tímido y desde ahí, comenzará a intentar no hacerse notar, pasar desapercibido, adquiriendo los vicios propios de un tímido: falta de capacidad para expresarse, temor a intervenir en diálogos, encogerse y transformarse en un anónimo.

2) Mala salud:

Muchos niños que nacen saludables, se convierten en seres de mala salud, una primera crianza deficiente, convalecencias, enfermedades no bien curadas, mucho trabajo escolar, estrés familiar, todo eso basta para que ese niño se enferme, a pesar de haber venido al mundo sano.

En las cercanías de la adolescencia, a todas estas razones, se le suman las propias de todo chico/a, un factor de debilitamiento más.- Las primeras manifestaciones sexuales, hacen que estos chicos busquen satisfacción solitaria,(en el caso de los varones. la masturbación),tratándose de chicos que han tenido mala salud, tienen menos resistencia, dejándolos más débiles aún. **Buscan, además, liberación del instinto**, debido a las presiones que han sufrido a causa de la inferioridad con respecto a los demás, esta práctica **muchas veces los inhabilita para prácticas sexuales normales**, debido a la timidez, frente a esta situación.

3) Defectos físicos:

Rostro agraciado, cuerpo perfecto, figura armoniosa, rara vez configuran una personalidad tímida. Muchos casos de timidez se originan en falta de estatura, por calvicie, marcas, cicatrices, color de la piel, etc.

Estos seres se sienten desdichados, se imaginan que sus defectos son tan visibles, que provocan risa, desprecio o rechazo.

Debe decirse que muchas veces el problema es imaginario, pero el tímido, lo agranda hasta hacerlo un monstruo, y que ese defecto le impedirá desenvolverse en forma normal por la vida.

Causas de origen psíquico:

a) Sobreprotección materna:

Cuando las madres viven pendientes de sus hijos, por temor a que les pase algo malo, se convierte en una idea fija y enfermiza, haciendo que niños sanos y normales, se transformen en seres dependientes.

La libertad, independencia, imaginación para crear, posibilidades de decidir, esto lo encuentra resuelto por su madre, y se deja estar, es inoperante, lo encuentra todo ya hecho. Al entrar a la escuela, su primer contacto con sus pares, se verá completamente desamparado, nadie le preparará las cosas, tendrá que **hacerlo solito, Indeciso, vacilante, sin armas para defenderse, terminará por dejar que los demás abusen de él, y se convertirá en un chico tímido.**

b) Exceso de autoridad:

El chico que nace en una familia, donde se ejerce por parte(generalmente del padre),de abuso de autoridad, nace ya sometido a órdenes, que no puede desobedecer por temor al castigo. Se le traza una línea rígida, por donde debe trasladarse. Este niño sometido a una tiranía, se convierte en un autómatas, que **se rige solamente por órdenes impartidas, no sabe accionar libremente**, carente de iniciativa, **será otro candidato a la legión de los tímidos.**

c) Compañías inadecuadas:

Los padres que creen que el hijo debe ser ayudado, fomentando que se relacione con pares de status social más elevado, cometen un error gravísimo, lo único que logran es **desarrollar apetencias materiales en estos seres**, cosas que en su hogar no le pueden proporcionar. Es muy poco lo que un niño normal necesita para ser feliz, algunas veces, una simple pelota, por lo tanto que comparta gustos lujosos con juguetes ajenos, desarrolla inconscientemente **frustración, que puede desembocar en timidez adulta.**

d) Exigencias en los estudios y las consabidas comparaciones:

Habiendo padres que consideran que el éxito en sus hijos depende de una sobredosis de estudio, se pasan de la raya, porque está bien que se les exija, pero no demasiado, de acuerdo a las posibilidades intelectuales se les exigirá en consecuencia, de lo contrario será contraproducente. El tema de las comparaciones, **el burrito y el inteligente, ahí, el burrito es el candidato a la clase de los tímidos.**

Causas de origen físico-psíquico: Cuando a una de las causas de origen físico se le agrega una de origen psíquico.

Hasta acá hemos **enumerado las principales causas de timidez**, pero quedan más, que indudablemente no son tan comunes.

Podemos evitar la timidez desde la infancia

Esto está dedicado a los adultos que rodean al menor, los padres, abuelos, maestros, etc.

Es enorme la responsabilidad de todos los mayores que están alrededor de los chicos, porque de ellos depende el que se puedan adquirir malas costumbres, errores que se dejan pasar, y pueden ocasionar en el mañana, trastornos que lleven a la timidez crónica.-Veremos someramente cuáles pueden ser campos fértiles para problemas futuros en estos chicos.

a) Debilidad congénita u otras enfermedades:

Los niños que padecen enfermedades congénitas, deben ser atendidos por el especialista que corresponda, sin pérdida de tiempo y someterlo al tratamiento adecuado.

Si bien es importante la cura médica, también es fundamental el tratamiento psicológico.

En general de les debe tratar como seres normales e iguales a todos los demás, eso por parte de todo su entorno.

No sirve de nada que uno de los padres actúe en forma normal, mientras el otro lo hace de forma permisiva, compadeciéndolo y mimándolo al extremo, eso conducirá irremediablemente a que el niño se acompleje y sea un candidato a la timidez.

Es fundamental que el chico adquiera conciencia plena de que su vida y su futuro aporte a la humanidad son tan valiosos como los de cualquier otro.

b) Mala salud:

Si bien nacen chicos enfermos, hay otros que nacen enfermizos. Casi siempre ello obedece a que los padres quieren que sean los mejores, y su vanidad los lleva a enviarlos a estudios que superan la capacidad de tiempo e intelectual del menor, o sea que como complacencia hacia los mayores **el menor pierde tiempo y no se alimenta ni descansa bien, no juega y no se divierte con los demás chicos de su edad, lo que significa que su concepto es el de un ser diferente** y candidato a la timidez.

!!!!CUIDADO!!!! Cada etapa en la vida tiene sus exigencias y sus normas, siendo la niñez posiblemente la más importante, sepamos que hay que cuidarla.

c) Sobreprotección o autoridad abusiva:

Tanto una como otra actitud, hacen que el chico se conduzca de mala manera, en la primera es un dependiente y en el segundo un robot (automatizado).en una palabra, seres impedidos de actuar por su propia cuenta, si no están supervisados por los adultos. **Si se saben corregir estos trastornos, evitaremos males futuros.**

d) Responsabilidad de los adultos:

Los maestros, que están experimentados en el trato y convivencia con niños, deben observar a cualquier síntoma que revele una predisposición a la timidez, **y comunicarles a los padres**, de los peligros y de las formas de corregir estas irregularidades de conductas.

Reeducando el carácter

El carácter de todos los seres humanos se va formando desde el momento mismo que nace, y cada frustración, sinsabor, desaliento, deja huellas imborrables, las que configuran ese cuadro psíquico, que de repente, puede desembocar en la tan temida timidez.

Las causas que llevan a este cuadro son fáciles de entender, lo que importa ahora, es tratar de corregir los defectos, y **poder vencer el monstruo de la timidez.**

Es menester, fijar en el subconsciente el fiel propósito de volver a educar el carácter, sacándole todos los traumas que dejaron en la persona los malos momentos que anteriormente mencionamos (traumas, frustraciones, inhibiciones), las que obligan a arrastrar timidamente la vida en medio de sinsabores, soledad y complejos de inferioridad.

Esta tarea no es nada fácil, después de una experiencia de titubeos e indecisiones, hay que adoptar una filosofía de ida totalmente diferente, mirar la vida desde otro ángulo, lo positivo, la absoluta decisión, sin temor a la equivocación, no es sencillo: los grandes éxitos se han elaborado siempre a partir de un gran fracaso, y el secreto del éxito, parece ser: **EMPEZAR DE NUEVO.**

El proceso mental al que debe someterse la persona que quiere revertir esta situación de timidez e inhibición frente a la vida, debe planificarse en varias y diversas etapas o metas, ya que no es importante lo largo que sea el camino, lo más interesante es saber el próximo kilómetro a recorrer.

Dividiremos ese camino a recorrer en etapas.

I) Efectuaremos un análisis de nosotros mismos, detectando cada uno de los agentes que determinan nuestra timidez:

Por ejemplo:

1= defectos físicos

2= falta de habilidad para los deportes

3= falta de memoria

4= fracasos sentimentales

5= niñez infeliz

6= mala salud

7= dificultades para la comunicación

8= envejecimiento precoz

9= insatisfacción en el trabajo

II) Procederemos una vez anotadas las causas que pueden configurar nuestra timidez, a ordenarlas y organizarlas, según el grado de dificultad, que supone el vencerlas, a los efectos de planificar cómo seguimos. Sería tonto el pretender eliminar todos los problemas de una vez y en un corto tiempo. Adelantaremos más si hacemos un breve recorrido fuerte y seguro y avanzamos paso a paso.

III) Someteremos a un examen médico orgánico. Esta etapa es importante, ya que después de ese análisis, es probable que sea necesario agregar algo más a nuestra lista.

El objetivo fundamental de este análisis, es comprobar si existe alguna anormalidad en nuestro organismo, determinándolo mediante lo que denominamos chequeo (respiración, orina, sangre, etc.), ya que para que la mente esté a pleno, es necesario que el cuerpo esté sano.

IV) Esbozando un nuevo programa de vida: Se debe elaborar un plan diario y un plan semanal, dependiendo de cada individuo la adaptación que deba hacerse a cada plan.

a) Programa diario:

Levantarse temprano, habiendo dormido siempre 8 horas o más.

Bañarse.

Realizar ejercicios respiratorios, si puede alguno de tipo muscular también.

Ingerir un buen desayuno, debido a es la comida más importante del día.

Leer.

Caminar por lo menos 10 o 15 cuadras.

Escoger una alimentación balanceada para el almuerzo, no olvidándose de las ensaladas.

Resolver las tareas que se nos han asignado con entusiasmo y alegría, nunca malhumorados o a desgano, eso perjudica notablemente todas las funciones vitales del organismo.

La cena, por lo menos dos horas antes de acostarse, siempre liviana.

Dedicar a la lectura, por lo menos una hora diaria.

No tomar café ni bebidas excitantes, por lo menos tres horas antes de dormir.

Al proceder a acostarnos, limpiarnos de todas las preocupaciones que nos torturaron durante el día.

Si se presentan inconvenientes para dormir, consultar al médico, pero evitar el consumo de sedantes (una taza de tilo), puede sustituir cualquier droga.

b) Programa semanal de vida.

Cada día constituye una etapa de nuestra existencia, y durante ese transcurso podemos realizar un cambio de algo por otra cosa. Tengamos cuidado que ese trueque sea favorable para nosotros y los demás.

Desde épocas antiguas el hombre dividió el tiempo, años, meses, días, horas, minutos, segundos, planificando así su vida.

En consecuencia procedamos a planificar nuestra semana (7 días provechosos), en horas de labor física y mental.

El esquema consiste en:

PROGRAMA PARA.....

MAÑANA ! TARDE ! NOCHE ! OBJETIVOS ESPECIFICOS

LUNES.....!.....!.....!

MARTES-----!-----!-----!-----

MIERCOLES.....!.....!.....!

JUEVES-----!-----!-----!-----

VIERNES.....!.....!.....!

SABADO -----!-----!-----!-----

DOMINGO.....!.....!.....!

Para proceder al llenado de los espacios en blanco de este esquema deberemos tener en **cuenta que hay que fijarse metas sencillas y factibles de cumplirse**. Fuera de las rutinas estaría el objetivo específico: este puede variar entre una visita al zoológico hasta una entrada al concierto, pasando por una estadía en una terminal de autobuses, donde mirar gente que viene y que va, actúa en forma benéfica, (El andar mundos y conocer gente, hace a los hombres sabios y cautos.....).

Buscando un objetivo extra para cada día se nos pasa la semana, y estamos comenzando a llenar nuestra vida con días, horas y minutos de gran trascendencia.

V) Verificando que el programa diario y semanal de vida, se cumplan y no sean necesarios cambios. Deberán pasar por lo menos dos semanas de comprobación de la eficacia de ambos programas, para decidir modificarlo o no.

Esto debe hacerse sin titubeos, ya que lo que importa es cumplir con el programa en forma correcta.

VI) Eliminando una a una las causas responsables de nuestra timidez, anotadas al principio de este tema.

1) Defectos físicos:

Son los responsables de la gran mayoría de los casos registrados como timidez crónica, pero no se trataría de defectos, sino de peculiaridades físicas:

- a) Baja estatura:** Comencemos por decir que este no sería un defecto, ya que es una categoría de personas y bastante importante en número, las que se consideran como de baja estatura, hombres y mujeres famosos están dentro de ella y nadie se ha quejado por ello, de ahí que ese defecto ya no corre.
- b) Vista defectuosa:** El estrabismo es operable y solucionable en estos tiempos, además el hecho de usar anteojos, no significa que se sea defectuoso, ya que hay un porcentaje inmenso de personas que los usan y no por eso son tímidos.
- c) Nariz prominente:** Desde siempre se ha criticado y burlado de la nariz grande de las personas, pero ahora ya no significa tanto (érase un hombre pegado de una nariz...Quevedo), hasta se dice que estudios antropométricos han demostrado que el mayor tamaño de la nariz, está ligado a la mayor capacidad intelectual.
- d) Orejas deformadas;** Son corregibles, así como la nariz, mediante cirugía estética. Llegar a la cirugía, es asunto personal, porque nadie deja de ser mejor, por tener más grandes o feas orejas, pero la cirugía es una alternativa.
- e) Accidentes en la piel, cicatrices, etc.:** En general, cualquier defecto físico, incide en que la persona afectada pueda acomplejarse, atribuyendo a ese defecto todas sus desgracias.

Sin embargo no se puede dejar de decir que existen en el mundo real, infinidad de seres malformados, que han **triunfado y que son plenamente felices y se sienten totalmente realizados. ¿Cómo es posible que ciertos individuos con defectos físicos, puedan triunfar y ser felices?**, eso se preguntan los que le dan importancia a sus defectos, pero los que han triunfado sobre ellos, no, porque **le han dado mayor valor a sus virtudes, que a sus defectos, INTELIGENTE DECISION.**

Otro buen consejo es darle a la parte **espiritual una mayor trascendencia, pues la belleza del alma**, da a la fisonomía una paz y una tranquilidad que reflejan hermosura.

2) Falta de memoria:

La memoria es la capacidad de la mente para almacenar y registrar todo lo que percibe, sea en forma consciente, subconsciente, o inconsciente. **Se asemeja a una súper computadora**, con la diferencia que aún no se ha creado una súper computadora. Quien está convencido de que no tiene memoria, está equivocado, todo lo que quiere recordar, absolutamente todo, está en su mente, sencillamente hay que comenzar a ejercitar esa memoria, dormida, haragana, la memoria, no depende de la edad, educación, sexo, raza, nada, todos los seres humanos vienen al mundo dotados de igual forma de memoria. Dos métodos para ayudar al buen funcionamiento de nuestra memoria:

1= Leer, al hacerlo aprendemos a concentrarnos en la lectura y así memorizar lo que leemos.

2= No es conveniente recordar de memoria un hecho o una palabra, sino de asociar mentalmente la palabra y el hecho a algo que sí es más fácil recordarlo.

3) Falta de habilidad en los deportes:

Al vivir en un mundo de competencias, es difícil que alguien que tiene el complejo de ser inferior en capacidad de rendimiento para los deportes se sienta bien, pues no debe ser así, pues al sentirnos fracasados en algún tipo de deporte, volquemos nuestras energías en otro que nos sea fácil y lo hagamos con amor.

4) Los fracasos sentimentales no existen, solamente existen desajustes, encuentros desafortunados. Siempre habrá alguien aguardando a que lleguemos a su vida.-La búsqueda puede ser larga, algunas veces desalentadora, pero no hay que perder la esperanza, el momento llega para todos, y con él la felicidad, nadie nació sin la otra mitad, a **veces, habrá que decir no hay mal que por bien no venga.**

5) Dificultad de comunicación:

La tartamudez, la dificultad de pronunciar correctamente, establece una barrera con los demás. Sin embargo no es una condena a la timidez, por el contrario, es necesario corregir y trabajar sobre ese problema y seguramente se vencerá.-Los consejos que se suelen aplicar sobre este caso son las lecturas en voz alta.

6) Niñez infeliz:

Probablemente debido a la sobreprotección o al autoritarismo por parte de los mayores, el niño ha crecido en un ambiente que lo ha convertido en un infeliz, habiendo además causas propias de la familia, peleas entre sus mayores, miseria económica y un sin fin de causas más que hacen que ese niño tenga una primera infancia infeliz. Esto tiene solución, revirtiendo esos traumas, psicológicamente tratados y evidentemente al continuar con una vida normal, se dejan detrás los miedos a la timidez.

7) Mala salud:

Si se ha adolecido de mala salud durante la primera etapa de vida, seguramente al no revertirse con tratamientos y consejos médicos adecuados habrá problemas, de lo contrario es aconsejable que ese niño haga una vida normal y seguramente no será un adulto tímido.

8) Envejecimiento precoz:

La edad solamente tiene la importancia que nosotros le queramos dar, cuando los años no son importantes, tampoco lo es la edad. Los chinos sostienen que se llega a la sabiduría plena, recién a los 70 años, o sea que....Sentirse joven, es ser joven, no lindando con la ridiculez, los signos visibles se pueden corregir con cirugías, teñidos, etc.

9) Insatisfacción en el área laboral, supone el tener que hacer trabajos que no nos agradan, redundando en una sensación de frustración importantísima, tanto es así, que es probable que no se sientan capaces de lograr ocupar puestos de mayor jerarquía, por tener la autoestima por el suelo, pensando que son insignificantes servidores, pero jamás amos o jefes, eso está mal. El someterse a una prueba de este rigor, significa que el individuo una vez superada, estará apto para pretender escalar las posiciones que necesite, con una habilidad y confiabilidad diferentes, es importante cultivar la parte espiritual, a los efectos de concretar íntimamente el agrado consigo mismo.

La resolución de todos estos casos, se basa en:

Tomar conciencia del problema.

Disponerse física y mentalmente a cambiar.

Es interesante poner en funcionamiento afirmaciones como estas:

MI CARÁCTER ESTA CAMBIANDO!

MI VIDA TIENE UN NUEVO SENTIDO!

NADA ES IMPOSIBLE PARA QUIEN QUIERE TRIUNFAR!

YO QUIERO

LA VIDA ME SONRÍE!

MUY PRONTO LLEGARÉ A SER FELIZ!

Timidez intelectual e inhibición

Se refiere a la timidez que manifiestan personas sobresalientes, inteligentes y capaces, pero que en la vida se conducen como si fueran infradotados.

La timidez no es incapacidad: Muchísimos artistas y personajes intelectuales, son presa de una irrefrenable timidez.

Este **tipo de genios, en su vida en sociedad**, son incapaces de comunicarse con coherencia, como si su frondosa vida interior se acabase al solamente contactarse con la gente.

Esta **clase de timidez es una de las más sencillas de solucionar**, pues solamente deben decidirse a tomar conciencia de los valores que reposan en ellos mismos y encontrar la forma de superar sus inhibiciones.