



## Cómo vencer la timidez en ocho sencillos pasos

Antes de hacer cualquier tipo de consideración, hay que dejar una cosa muy clara: **la timidez no es una desgracia**, ni es una maldición, ni las personas tímidas son frikis. No nos dejemos llevar por la corriente social dominante en la que parece que si no intentas destacar allá donde vas tienes un problema. No obstante, esto no quiere decir que la timidez **no pueda terminar provocando problemas** si no somos capaces de dominarla. Dicho esto, parece necesario aclarar qué entendemos por timidez.

La **timidez es el sentimiento de inseguridad**, miedo o ansiedad que algunas personas sufren en determinadas situaciones sociales ante el **temor a ser rechazadas** o juzgadas de forma negativa. Esa sensación dificulta relacionarse de forma natural con los demás, lo que provoca que la persona tímida **evite las circunstancias** que le causan ansiedad.

La timidez llevada al extremo puede llegar a ser una complicación importante que incluso llegue a convertirse en **fobia social**, un trastorno que suele ir acompañado de varios síntomas físicos y requiere tratamiento psicológico.

La timidez llevada al extremo puede provocar fobia social. (Foto: E&J)

Numerosos estudios cuantifican que alrededor del **50% de las personas** son tímidas en ciertas situaciones, si bien prácticamente todo el mundo puede llegar a ser tímido en cierto grado y en a ...