



«¿Qué puedo hacer para no ser insegura y tímida?»

PREGUNTA

¡Hola!

Tengo 15 años y un problema que me gustaría solucionar. Soy una persona muy tímida y me cuesta abrirme a otra gente y coger confianza con los demás. Tengo amigas y con ellas sí que me abro y soy tal como soy pero con la gente que no conozco soy muy tímida. No me gusta tener esta inseguridad.

Por ejemplo, cuando conozco a un chico, no puedo ni hablar con él, me pongo a temblar y no lo puedo evitar. Esto me preocupa porque no sé si podré liar-me alguna vez con algún chico que me guste. Necesito ayuda. ¿Me podríais decir qué puedo hacer para ganar seguridad en mí misma y no ser tan tímida? ¡Muchas gracias!

RESPUESTA

Vamos a intentar darte algunos trucos para mejorar tu timidez y tener mejores habilidades sociales, para ello debes:

1. Mejorar tu autoestima.
2. Crear habilidades sociales.
3. Aprovechar las ventajas.

Para mejorar la autoestima se tienen que tener en cuenta tus éxitos, tienes que ser consciente de las veces que has hecho bien las cosas y no siempre centrarte en lo que no has conseguido. Tienes que tener claras tus cualidades, que seguro que tienes muchas y tienes que prepararte para las situaciones que más te cuestan.

Para crear habilidades sociales, primero, tienes que tener en cuenta que tímida no es aquella persona que habla poco... Sobre todo, porque entonces confundimos hablar mucho con ser extrovertido y a veces hablar demasiado puede hacer que digamos cosas de las que nos podemos arrepentir... Lo más importante es que guardes seguridad con las cosas que sí que quieres decir y que forman parte de ti.

Y cuando habla de aprovechar las ventajas nos dice que los expertos en timidez dicen que las personas tímidas son muy deseables porque tienen muchas cualidades: sensibilidad, fidelidad, atención, reflexión, modestia...

¡Así que no te preocupes!

Si quieres hacernos una pregunta a el Consultorio nos puedes enviar un mensaje privado a nuestras cuentas de Facebook, Twitter o Instagram. La consulta es completamente anónima y no diremos tu nombre.

Seguro que también te interesa:

