

La timidez en el estudiante universitario: un temor con soluciones

Ángel Villafañe Ed. D., C. P. L.

Consejero del DCODE—UPR/RP

Resumen

Este artículo trata sobre el tema de la timidez en el estudiante universitario. Se define el concepto y se diferencia de la fobia social. También se presentan características de la timidez y algunas estrategias desde la perspectiva de la consejería.

Descriptores: Timidez, fobia social, autoestima.

Abstract

This article deals with shyness in a college scenario. The concept is defined and distinguished from social phobia. Different characteristics associated with shyness are discussed and counseling strategies are presented.

Keywords: Shyness, social phobia, self-esteem.

Desde el 1990 se ha estado trabajando en consejería individual y grupal en diferentes escenarios de trabajo tales como el educativo, de rehabilitación vocacional y en organizaciones no gubernamentales de base comunitaria. Esta experiencia laboral ha permitido observar conductas que pueden afectar el desempeño o rendimiento académico así como la vida personal y social de los estudiantes universitarios. Algunas de estas conductas son: ausencias frecuentes, dificultad en el manejo del tiempo, carencia de hábitos de estudios, baja autoestima y la timidez. Esta última, muchas veces pasa desapercibida por algunos miembros del grupo o de la comunidad, viéndose como algo “normal” o cotidiano. La realidad es que la persona tímida manifiesta un tipo de conducta que afecta tanto su desarrollo académico como personal.

Según el *National Institute for Mental Health* en Estados Unidos y el Instituto Gubel de Argentina (2002), la timidez, es una característica que casi todos tenemos y de alguna manera disimulamos. Es una reacción que consiste en la sensación de impotencia para interactuar en presencia de otras personas, es un temor casi permanente a hacer o decir algo, relacionado con la falta de confianza en sí mismo y también en los demás. La persona tímida suele ser demasiado cautelosa, no se arriesga a equivocarse, a ser rechazada o a resultar inadecuada, sobre todo tiende a creer que no tiene mucho valor o capacidad ante determinadas situaciones, aunque la realidad muchas veces le demuestre lo contrario.

En ocasiones la timidez suele confundirse fácilmente con *fobia social*, pero hay que clarificar que no es lo mismo. Todos tenemos miedos a algunas cosas o situaciones tales como hablar con alguien de mayor jerarquía, a la oscuridad, a las tormentas, a los animales o cualquier otro aspecto que le produzca este sentimiento. Pero cuando el temor llega a tal punto que interfiere en la vida cotidiana y nos priva de disfrutar cosas que podemos hacer con facilidad, es ahí cuando la timidez y los temores propios se convierten en fobias.

Algunos de los criterios que establece el DSM-IV TR (2000) para la fobia social son: un miedo persistente y acusado a situaciones sociales o actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas. La exposición a estos estímulos produce casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad. Dicha respuesta puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional. Una de las diferencias entre la *timidez* y *fobia social* o *ansiedad social* radica en que las personas tímidas pueden sentirse muy incómodas cuando están con otros, pero no sienten una profunda ansiedad al anticiparse mentalmente a una situación social y su miedo a afrontar ciertas situaciones no las limita y normalmente, aunque no lo pasen del todo bien las afrontan. En cambio, las personas con fobia social en algunos casos pueden incluso no ser tímidas, pero en ciertas situaciones llegan a sentir altos grados de ansiedad.

Durante estos últimos dieciséis años me he desempeñado como consejero en los escenarios de trabajos señalados, lo que me ha permitido observar conductas similares en muchos estudiantes universitarios y que convergen en un constructo que he llamado *el triángulo del tímido*. Este triángulo consiste en tres conductas, a saber: la madriguera, la mirada oculta y la no presencia.

- La madriguera se manifiesta cuando los estudiantes generalmente son los primeros en llegar al salón de clase o alguna actividad social o cultural y se posicionan al final del lugar o en los asientos de atrás. Esta ubicación a veces les permite no estar visibles, accesibles y hasta pueden en ocasiones pasar desapercibidos. En el hogar o en la comunidad universitaria, generalmente prefieren estar en lugares donde la socialización sea lo más mínima posible.
- Luego nos encontramos con la mirada oculta. Ésta se manifiesta al momento en que se hacen preguntas para el grupo, en conversaciones grupales o en grupos de apoyo u otras actividades como lo puede ser la participación en clase. El estudiante suele bajar la mirada al suelo, buscar otras direcciones para no verse en la obligación de que lo puedan escoger para una participación más activa. Esta conducta puede dificultar su proceso de enseñanza-aprendizaje debido a que el mismo temor no le permite ser receptor o intercambiar nueva información.
- Por último, está la no presencia. Consiste en una conducta de evitar realizar actividades comunes tales como: comer, hablar, escribir e interactuar con otras personas. Esta persona prefiere escaparse mentalmente del lugar donde se encuentra, recreándose en alguna situación que nada tiene que ver con lo que le rodea en el momento. Comúnmente le hacemos preguntas tales como: ¿dónde estabas? ¿estabas viajando? Generalmente cuando esto sucede la persona se ruboriza y siente mucha vergüenza lo que automáticamente, en muchas de las ocasiones, provoca una conducta de mayor retraimiento. Aunque esta característica puede darse en una persona no tímida, la no presencia en la persona tímida

puede causar rubor cuando otras personas se dan cuenta de que no está presente y no está prestando atención a lo que se está discutiendo.

En muchas ocasiones la persona tímida sufre mucho y es necesario ayudarle en dos áreas fundamentales que afectan su funcionamiento. Estas son: su autoestima y la toma de decisiones. La autoestima es una base sólida de la personalidad y si esta se afecta, el desarrollo de sus sueños, metas y expectativas de su carrera de vida podrían verse alteradas.

Branden (1999) menciona que la autoestima es el derecho a triunfar y a ser felices; es el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar las necesidades y carencias. Es lo que creemos que tenemos, nuestras capacidades, nuestro potencial y la forma en que nos enfrentamos a los desafíos de la vida. Su base no solamente está en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida. La autoestima se vincula con lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, compañeros de estudio, noviazgos, etc.) y las sensaciones que hemos experimentado al relacionarnos con ellos. Esto es de gran importancia debido a que si la persona tiene un bajo nivel de autoestima se puede afectar lo que Branden (1995) señala como los seis pilares que son necesarios para tener un alto nivel de autoestima. De estar impactadas estas áreas la persona está propensa a desarrollar algunas características de la timidez.

Estos pilares son los siguientes:

1. Autoalertamiento: Es la práctica de vivir reflexiva y conscientemente. Intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas al máximo de nuestras capacidades y comportarnos de acuerdo a lo que vemos y conocemos.
2. Autoaceptación: Rehusar, estar en una relación adversaria consigo mismo. Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado, estar para mí mismo.
3. Autorresponsabilidad: Es entender que la persona es personalmente responsable por las decisiones, acciones y la obtención de metas.
4. Autoafirmación: Honrar las necesidades, valores y expresarlos abiertamente. Respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Esto es equivalente a una negativa de ser falso para agradar a los demás.
5. Vivir con un propósito: Usar las capacidades para tener metas valiosas y alcanzarlas. Es vivir con un alto nivel de conciencia y controlar nuestra conducta para que esta pueda concordar con las metas que nos establecemos. integridad personal; comportarse en modos que concuerdan con el conocimiento y el juicio valorativo personal. Correspondencia entre las palabras y el comportamiento.
6. Integridad personal: Comportarse en modos que concuerdan con el conocimiento y el juicio valorativo personal. Correspondencia entre las palabras y el comportamiento.
7. Hernández (2004), señala que las personas con una autoestima alta tienden a tener éxito,

satisfacción y seguridad personal y a la inversa, quien posee una autoestima negativa no es capaz de cumplir con sus aspiraciones y tiene más inseguridades.

La toma de decisiones es el proceso de análisis y selección entre las distintas alternativas disponibles para resolver diferentes situaciones de la vida. Éstas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, académico, familiar sentimental o social. En todo momento se toman decisiones; la diferencia entre cada una de éstas es el proceso o la forma en la cual se llega a ellas (Chiavenato, 1998). La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una alternativa entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial. Este proceso muchas veces es afectado por la timidez en una persona debido a la sensación de impotencia y temor a arriesgarse o equivocarse.

Hasta ahora hemos vistos algunas características de la timidez y su impacto en la persona que la padece. Por tanto se hace necesario presentar algunas estrategias que los profesionales de ayudas (consejeros, trabajadores sociales, consejeros en rehabilitación, psicólogos, entre otros) y profesores pueden utilizar para manejar la timidez.

- Primero, cuando se observa esta conducta en el estudiante es importante integrarlo en trabajos de grupo en los cuales al inicio se le asignan tareas de liderazgo para que desarrolle confianza en sí mismo. A veces se hace necesario sesiones de consejería de manera intensiva para que conozca sus fortalezas y aquellas áreas de mayor necesidad que debe ir trabajando.
- Otro aspecto en el proceso de consejería es llevar al estudiante a que reconozca las características de la timidez, las áreas que se pueden afectar y las consecuencias de esto.
- Una vez identificadas, se ayuda al estudiante a establecer un plan de acción con el consejero para ir manejando la timidez. Generalmente, se comienza por aquellos aspectos que el estudiante considera de mayor prioridad luego del análisis entre ambos.
- Otra técnica ligada a este plan son las asignaciones (Glasser, 1999). Esta técnica se utiliza para manejar el compromiso de él en un tema particular (puede ser la autoestima), lo trae a la sesión para discusión y análisis. Generalmente es otra forma de desarrollar su confianza.
- Unida a ésta podemos utilizar la video-enseñanza. Consiste en que a través de películas el estudiante puede ir aprendiendo nuevas conductas e ir incorporando nuevas formas de acción para vencer la timidez.

Según Lucor.com (2007) la timidez es un problema para millones de personas de todo el mundo pero las estrategias o técnicas que funcionan para algunas personas no son útiles para otras. El sistema de ensayo y error y el deseo de salir adelante son las claves que dan resultado en casi todos los casos. Las personas tímidas deben practicar sus habilidades conversacionales y nunca salir de casa sin una lista de tópicos de conversación interesantes. Un buen conversador siempre tiene preparados temas que les puedan interesar a las personas con quienes va a encontrarse en determinada situación.

Una idea para comenzar a conversar es preguntar a sus amigos y colegas sobre los planes y actividades que ya hayan mencionado en alguna ocasión. Los sucesos de actualidad, el tiempo

y las noticias siempre son buenos temas para entablar una charla. Esté siempre preparado para cualquier encuentro social. Un poco de planificación previa reducirá enormemente su ansiedad. Seguir estos consejos

sencillos lo ayudarán en su lucha por vencer la timidez. Si sufre de timidez extrema, un buen consejo es explicarle el problema a todos aquellos con los que suele encontrarse. La gente suele ser muy comprensiva y lo ayudará si le explica su inconveniente simplemente diciendo que usted es tímido.

En resumen, ser tímido no es sinónimo de poca creatividad. Hay estudiantes que son excelentes en términos de su aptitud creativa. En muchos casos son autodidactas y utilizan estas estrategias según sus necesidades. La timidez es una conducta que puede reducirse gradualmente y en algunos casos, eliminarse. Lo importante es comenzar un proceso de reconocimiento y planificación de metas para lograr minimizar el impacto en su carrera académica y su vida personal.

Referencias

Branden, N. (1995), *Los Seis Pilares de La Autoestima*, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Branden, N. (1999), *La Autoestima de la Mujer: Desafíos y Logros en la Búsqueda de una Identidad Propia*, Ediciones Paidós Ibérica, S. A., Pág. 41.

Chiavenato, I. (2000). *Introducción a la teoría general de la administración 5 ed/McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.*

Cinco consejos infalibles contra la timidez. (2007). Recuperado de www.Lucor.com

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition (DSM-IVTR) (1994). American Psychiatric Association, Washington D.C.

Glasser, W. (1999). *Teoría de la elección, una nueva psicología de la libertad personal*. Barcelona, España. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Fobia social, timidez y ansiedad social (2002). Recuperado de:

[http:// www.hipnosisnet.com.ar/Fobia_Social_Timidez_Ansiedad_Social_17afs.htm](http://www.hipnosisnet.com.ar/Fobia_Social_Timidez_Ansiedad_Social_17afs.htm)

Hernández, P., (2004), *Autodominio* (biblioteca práctica de comunicación), minieditorial Océano, Barcelona España, Pág. 27.