

CÓMO VENCER LA TIMIDEZ

Actividad Nº: 1106

OBJETIVO

Fortalecer en lo/as alumno/as su autoestima, a partir de trabajar sobre su timidez.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Contextualizar la actividad en función del momento/etapa de lo/as alumno/as en que se utilice. Podría ser por ejemplo: "el mes pasado estuvimos charlando con algunos de Uds. acerca de la timidez. ¿Qué es ser tímido para Uds.?"

Esperar la respuesta de los alumno/as.

"La timidez es una sensación de inseguridad o vergüenza que podemos sentir sobre todo ante situaciones sociales nuevas y que nos impide o dificulta entablar conversaciones y relacionarnos con los demás. A muchos de nosotros nos puede pasar que al principio, frente a alguien nuevo o desconocido no nos animamos a hablar. hoy quiero compartir con Uds. algunos trucos, que sin ser magia nos pueden ser de ayuda para esas situaciones nuevas."

DESARROLLO

Ir compartiendo con lo/as alumno/as cada uno de los consejos. Hacerles ver que es normal que frente a algo nuevo nos paralicemos, pero tenemos que tratar de superar ese momento luego de reconocerlo. Poder ir hilando hondo y encontrar el verdadero motivo. En la vida nos vamos a encontrar todo el tiempo frente a nuevas situaciones o personas: al elegir una modalidad, frente a nuevos compañero/as, un trabajo en el futuro y ni qué decir para conseguir novio/a".

Hacer referencia al autoestima, a la importancia de la seguridad.

CIERRE

Se podría pensar en que enumeren aquellas cuestiones que les causan timidez para luego trabajarlas en forma individual en el próximo encuentro.

RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR

Esta actividad puede utilizarse también cuando se trabaja con lo/as alumno/as de último año entrevistas/búsqueda laboral. (Ver actividad Taller de preparación para entrevistas laborales) o si identificamos que frente al cambio de ciclo o elección de modalidad lo/as alumno/s manifiestan timidez frente a los nuevos compañeros.



Habilidad/es

- Autoconcepto



Contenido

- Autoconocimiento y autoestima
- Autoeficacia y autoconfianza
- Elección de la orientación y cambio de ciclo



Año/s escolar/es

- 2° año de 5 o 3° año de 6
- 3° año de 5 o 4° año de 6
- 4° año de 5 o 5° año de 6
- Último año



Participantes

- Alumno/a



Tipo de actividad

- Grupal



Tiempo estimado

- 20 minutos



Espacio/s adecuado/s

- Aula / Salón



Tipo de recurso

- Otro



Material necesario

- copias del anexo (una por participante)
-



Apta virtual

- No
-

ANEXO

Trucos para vencer la timidez¹

1. Reconoce tu miedo y acéptalo como algo propio y personal. No intentes sacarlo de vos. Lo mejor es asimilar que te ocurre.
2. Habla sobre tu miedo y compártelo con los demás, es la forma de habituarte a que es una característica tuya y a tratarla con normalidad.
3. Descodificalo y defínelo: ¿de qué sentimientos se compone ese miedo? Angustia, pena, decepción, culpa, indefensión. Identifica cada uno de los sentimientos y llega al fondo de la cuestión, tal vez descubras que el miedo es una coraza que oculta algo más profundo y a lo que tienes que dedicarle tiempo.
- 4- Reafirmate y céntrate en tus éxitos. Enumera tus cualidades, quíete. Habla sobre ti mismo con respeto y cariño. Evita las recriminaciones y los insultos.
6. Pídele a alguien que te ayude y te dé apoyo, que funcione como observador, más tarde podrá decirte si lo hiciste bien o no.
7. Concédete un espacio de tiempo para anticipar en positivo, y haz un listado de cosas positivas que pueden ocurrir, **intenta visualizarte realizándolas con éxito**, mira cómo te desenvuelves de manera adecuada y como consigues tu objetivo. “estoy hablando con gente y estoy tranquilo”, “se ríen de un chiste mío”, “me escuchan cuando hablo”, “doy mi opinión y es valorada”, etc.
8. Una vez que hayas superado el miedo, haz una comparación positiva entre lo que eres hoy y lo que eras ayer, será la forma de conseguir tener cada vez menos miedo y adquirir confianza. Si sólo recuerdas la forma positiva de actuar y el trabajo que te costó actuar bien podrás superarlo, ya que te aferras sólo a aspectos positivos de la situación.
10. Intenta expresar las emociones que te provoca el miedo en voz alta y a otras personas. Al hablarlo, se separa de ti y podrás ser más objetivo a la hora de analizarlo.
11. Intenta hacer una descripción del futuro tal y como a ti te gustaría, viéndote bien y con el problema resuelto. Identifica las sensaciones que te produce y retenlas en tu mente para generar mayor positividad.

¹ <http://solucionesparatufuturo.blogspot.com.ar/2012/12/como-superar-la-timidez.html>