



Materia: Psicología social

Super nota: Ansiedad y timidez

Séptimo cuatrimestre

Licenciatura en psicología

María de Lourdes Espinosa Monjaras

Ansiedad y timidez...



La timidez es la ansiedad social marcada por la cohibición y la preocupación acerca de lo que piensen los demás.

Es la tendencia de evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales.

Se presenta ansiedad en situaciones sociales Particularmente en aquellas que implican evaluación por parte de la autoridad.



Algunas personas sienten ansiedad en casi cualquier situación en la que puedan sentir que se les evalúa.

Para estas personas, la ansiedad es un más un rasgo de personalidad que un estado temporal.

Dudar de nuestras propias capacidades en situaciones sociales, sentimos ansiedad social cuando estamos motivados a impresionar a los demás, pero dudamos de nosotros mismos.





Nos sentimos más ansiosos cuando estamos con personas importantes, de estatus elevado; personas cuyas impresiones de nosotros nos importan, en un contexto de evaluación, como cuando tenemos una primera entrevista, cohibidos (como les pasa con frecuencia a las personas tímidas).

Se entiende a la timidez por un rasgo de la personalidad relacionado principalmente con situaciones de amenaza interpersonal.

Un individuo caracterizado por un alto rasgo de timidez experimentará un mayor grado de activación que otro con un rasgo menor.



El miedo a la evaluación negativa, relacionada con situaciones sociales está en la base de la timidez.

Para la mayoría de la gente, la tendencia en todas esas situaciones es protegerse a sí mismos con cautela; evitar temas que revelen su propia ignorancia: ser poco asertivo, agradable y sonriente.

Irónicamente, tales preocupaciones que provocan ansiedad por dejar una buena impresión a menudo dan una mala impresión

Antologia uds. (s.f.).

<https://www.grupoxxi-psicologia.net>. (s.f.).