

# SALUD LABORAL

nº 1077

## Cómo dejar de sentirse intimidado por otras personas



*Expresiones como: «No puedo mantener una conversación con mi jefe sin que me empiecen a temblar las manos», «no me gusta ir a determinado lugar porque me siento incómodo cuando aparece una determinada persona», son ejemplos de la incomodidad que supone sentirse intimidado.*

Sentirse intimidado es una sensación incómoda y hace ver cosas donde en realidad no existen, pone en jaque la seguridad y provoca nerviosismo al hablar.

Este sentimiento puede tener su origen en un problema de autoestima, de timidez o de haber vivido episodios desagradables en algún momento de nuestra vida. Nos transmite, además, una sensación incómoda y limitante, pone en jaque nuestra seguridad y llega a provocar hasta nerviosismo al hablar. Además, suele convertirse en un obstáculo para establecer relaciones sociales. ¿Qué podemos hacer para que esto no nos suceda?

### Consejos para dejar de sentirse intimidado

Algunas estrategias simples que pueden ayudar a superar el sentimiento de intimidación son:

#### 1. Identificar qué es lo que resulta intimidante

¿Cuál es el detonante de que te sobrevenga esa sensación? ¿Qué te hablen en un tono de voz elevado? ¿La postura? ¿La mirada? A veces, basta con

hacer este ejercicio para identificar que no se trata de «la persona en sí», sino de un recuerdo o una situación similar ya vivida.

#### 2. Identificar y redefinir los pensamientos

El origen de este problema puede ser la manera de idealizar a otros. A veces, se ignora que son personas «de carne y hueso», que también se enfrentan a la vida diaria y a diferentes problemas. Así, pues, es necesario cuestionarse de dónde vienen esas creencias y cuáles son los estereotipos que pueden estar causando la intimidación.

#### 3. Aprender a manejar el lenguaje corporal

No es lo mismo hablar con alguien que está recostado sobre una silla que hacerlo con una persona que está erguida y sentada en una posición segura. Tampoco es igual hablar con alguien que mira a los ojos y que no agacha la mirada.

El lenguaje corporal puede decir más que las palabras. Por eso, si de afrontar la timidez se trata,



hay que mejorar la postura y procurar que cada mensaje transmitido revele seguridad y comodidad ante los demás.

#### 4. Trabajar la autoestima

Uno de los componentes más importantes para no sentirse intimidado por nadie es una autoestima fuerte. Esto implica identificar las fortalezas y las debilidades y tener presente que nadie es perfecto.

Mientras más se cultive el autoconocimiento, mejor será la actitud al tomar decisiones o al tener que enfrentar a una persona intimidante.

#### 5. Aprovechar las críticas como oportunidades

Muchas veces, sentirse intimidado proviene del modo en que se interpretan las sugerencias o los comentarios que hacen otros. A menudo, esto suele asumirse como algo negativo en lugar de considerarse una oportunidad de mejora.

Pero, ¿por qué no darle la vuelta? Siempre y cuando se comuniquen en una forma asertiva, es bueno preguntarse qué es lo que la otra persona está tratando de decir y cómo podría mejorarse. De este modo, lejos de tener una connotación negativa, será un punto de partida para el crecimiento personal.

#### 6. Usar la imaginación

En situaciones de nerviosismo e intimidación, la imaginación puede ser la mejor aliada para desactivar esa sensación incómoda. En este sentido, conviene imaginarse a la persona o a la situación en un escenario diferente, de modo que disminuya esa imagen engrandecida.

#### Cómo proyectar seguridad ante los demás

Sumado a lo anterior, hay otras claves que permiten aprender a manejar mejor las situaciones y, sobre todo, a proyectar seguridad. ¡Ponlas en práctica!

- **Hablar y escuchar.** Una persona segura es capaz de escuchar a su interlocutor, le permite un espacio para que se exprese y manifieste sus opiniones.
- **Cuidarse.** Para estar seguros y tranquilos, es importante disponer de todo ese caudal de energía en dicha situación. La debilidad o un mal sueño afecta la buena función de todos los sentidos. Por eso, uno de los primeros pasos es cuidarse y prestar atención al bienestar.
- **Preparar la interacción y lo que se quiere decir.** Si se acerca una reunión incómoda con el jefe o alguna situación similar, vale la pena ordenar el discurso y tratar de organizarse con antelación. Así, habrá suficiente preparación y más sensación de seguridad.
- **Poner límites.** Una cosa es que una persona se presente con «cierta fortaleza» frente a otra, y otra cosa muy distinta es que hable en voz alta, traspase los límites y sea irrespetuosa. Hay que saber poner límites de forma asertiva cuando alguien no se dirige de la mejor forma. Esto puede indicar que ese alguien no es intimidante, sino que no tiene un buen manejo social.

#### Todo es relativo

Que una persona sea intimidante depende de sus cualidades, pero también del poder que se le otorgue. Además, no hay una característica que la defina: lo que para alguien puede ser incómodo, para otros simplemente no lo es.

En este orden de ideas, se trata de «descomponer» esa imagen todopoderosa que se percibe del otro. Esto no implica desconocer sus cualidades, sino reconocer que también se tienen fortalezas propias que pueden ayudar a afrontar con éxito las situaciones.

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

