



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

“LA TIMIDEZ INFANTIL”

AUTORÍA ANA VICTORIA CABRERA MOTA
TEMÁTICA LA TIMIDEZ INFANTIL
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Buena parte de nosotros nace con una predisposición a la timidez. Las experiencias con el mundo y la relación con nuestros padres será determinante para cambiar o fortalecer esta tendencia. Tras muchas investigaciones en el campo de la conducta humana, se ha llegado a la conclusión de que el factor genético modula parcialmente la personalidad. Se estima que un 20% de los bebés nace con una predisposición a la timidez pero el medio ambiente juega un rol determinante en cambiar o fortalecer esta tendencia. Por tanto, existe un componente hereditario, pero nuestra forma de ser en buena parte es también consecuencia del tipo de estímulos que recibimos desde pequeños.

Es natural sentir miedo cuando ingresamos por primera vez a un grupo o tenemos que exponer frente a un auditorio numeroso. Pero una timidez razonable se convierte en patológica cuando sobrepasa estos límites, haciendo que la persona viva en un estado perenne de miedo por temor a la crítica.

Cuando un niño de apenas dos años está jugando tranquilamente en su casa y llega una visita, una persona desconocida para el niño, éste puede reaccionar con una respuesta de inhibición comportamental, escondiéndose tras su madre, dejando de jugar, de hablar, escondiendo su cara... Cuando este niño, ya adolescente, se encuentra en otra situación novedosa, como es estar con una chica que le gusta, puede reaccionar de una manera similar: con rubor, inseguridad, temor, falta de confianza en sí mismo, con dificultad para entablar una conversación... En ambos casos, este tipo de comportamientos pueden ser calificados en el lenguaje coloquial de timidez. ¿Pero, qué es la timidez?, ¿cómo podemos entender todos estos aspectos de la timidez?

A nivel coloquial, el término "timidez" es ampliamente utilizado para hacer referencia al malestar experimentado en presencia de personas desconocidas. Desde un punto de vista etimológico, el término *timidez* procede del latín *timidus*, que significa temeroso. La Real Academia Española, define el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

término *tímido* haciendo referencia a un individuo "temeroso, medroso, encogido y corto de ánimo" (R.A.E., 1992).

Sin embargo, a pesar de ser un concepto aparentemente bien definido y establecido popularmente, en el ámbito científico constituye un concepto ambiguo y poco diferenciado de otros tales como introversión, inhibición comportamental o ansiedad social. Además, nos encontramos con que la timidez constituye una realidad que engloba diferentes dimensiones, tales como el miedo o temor, la inseguridad, la baja autoestima, la dificultad para relacionarse con los demás, el retraimiento, suspicacia, cautela, tensión, activación, etc. Pero, ¿es un rasgo de personalidad, o sinónimo de introversión?, ¿se trata de una reacción o estado emocional?, ¿es un sinónimo de ansiedad social?

De este modo, voy a abordar el tema de la timidez, centrándome más específicamente en los niños de cero a seis años, período docente denominado Educación Infantil. Empezaré con una definición de qué es la timidez y por qué se ha descuidado su investigación en los últimos años para poder adentrarnos así en la descripción del niño tímido, cuáles son sus principales causas y sus consecuencias más destacadas, así como una propuesta de intervención y de mejora. Por último, daremos unas pequeñas pinceladas de cuál sería la actitud idónea de padres y profesores, seguida de unas conclusiones generales.

Palabras clave

Timidez, infancia, características, causas, consecuencias, intervención.

1. ¿QUÉ ES LA TIMIDEZ?

La timidez es una tendencia por parte de la persona a sentirse incómodo, inhibido, torpe y muy consciente de sí mismo en presencia de otras personas. Esto produce incapacidad para participar en la vida social, aunque se desee hacerlo y se sepa cómo. Es una sensación de impotencia para actuar en presencia de otra persona; es un miedo crónico a hacer algo que procede de la falta de confianza en si mismo y en los demás.

En los últimos años, el énfasis en el desarrollo motor, en las habilidades del lenguaje y en el aprendizaje ha hecho que los padres, los profesores e incluso los psicólogos infantiles tiendan a restar atención al desarrollo emocional y social del niño. Tal y como afirmaba un artículo en la *Sage Foundation Report* "a pesar del crecimiento de la investigación sobre el desarrollo durante los pasados veinte años, el estudio del desarrollo social y emocional en los niños ha continuado rezagado en la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

investigación, por detrás de otros aspectos del desarrollo". No obstante, el estudio y la profundización en este campo son vitales para prevenir o paliar todo lo posible los efectos de la timidez del niño con respecto a la sociedad, y hacer de él una persona sociable capaz de relacionarse e interactuar con los demás.

Dentro del ámbito de la psicología, los diferentes autores han definido la timidez como "la tendencia a evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales" (Pilkonis, 1977: 585); ansiedad y disconfor con situaciones sociales, particularmente en aquéllas que implican evaluación por parte de la autoridad, "auto-observación de sí mismo, infelicidad, inhibición, preocupación sobre sí mismo..." (Crozier, 1979: 121); reacción de tensión, preocupación, sentimientos de incomodidad y disconfor e inhibición del comportamiento social normalmente esperado (Buss, 1980)...

Algunos autores señalan la existencia de diferentes **tipos** o dimensiones de timidez. Uno de los primeros en establecer una clasificación de los sujetos tímidos fue Zimbardo (1977), quien distinguió tres grupos: el primero incluye a aquellos individuos que no temen la interacción social, simplemente prefieren estar solos, sintiéndose más cómodos con sus ideas y sus objetos inanimados que con la gente; el segundo grupo hace referencia a aquellos sujetos con baja confianza en sí mismos, pobres en habilidades sociales y sentimientos de vergüenza que hacen que eviten el contacto con los demás; y el tercero integra a aquellos individuos que se sienten atemorizados ante la posible no consecución de sus expectativas sociales y culturales.

Por otro lado, Zimbardo y Radl (1985) se refieren a la timidez como un mecanismo de defensa que permite a la persona evaluar situaciones novedosas a través de una actitud de cautela con el fin de responder de forma adecuada a las demandas de la situación. Así mismo, Buss (1986) distingue entre la timidez ligada al miedo a los demás (*fearful shyness*) y la relacionada con la auto-observación (*self-conscious shyness*). La timidez ligada al miedo a los demás surge durante el primer año de vida del niño, y se manifiesta a través de la ansiedad provocada por la inseguridad ante la presencia de extraños, normalmente adultos, y se caracteriza por un elevado arousal autonómico, una marcada inhibición comportamental y preocupaciones excesivas por el miedo a ser evaluados negativamente por otros. La timidez relacionada con la auto-observación surge a partir de los 4-5 años cuando el niño toma conciencia de sí mismo como un ente social expuesto a la evaluación crítica de los demás, y se caracteriza por un bajo arousal fisiológico y una preponderancia de cogniciones centradas en la evaluación negativa, así como cierta inhibición comportamental, aunque menos que la que se manifiesta en el primer grupo.

2. APARICIÓN DE LA TIMIDEZ

La timidez suele aparecer entre la segunda y la tercera infancia, es decir, entre los cinco y siete años de edad. No obstante, se consideran dos formas de aparición de ésta: la primera se refiere a los niños que son tímidos desde siempre, desde que eran bebés su conducta ha sido más inhibida de la habitual. La segunda forma se refiere que, en un momento determinado, el niño que había tenido una conducta



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

social aparentemente normal, empieza a retraerse y mostrar conductas de timidez por diversos factores que han condicionado su forma de actuar.

En la temprana infancia, la actividad solitaria, constructiva y exploratoria no es desadaptativa; sin embargo sí lo es en la infancia media y tardía. Actuar de forma retraída y tímida no tiene el mismo significado en una niña de tres años en su primera experiencia escolar, en un niño de nueve años que llega a un campamento de verano o en una joven de dieciocho años en el comienzo de su primer curso universitario. Es preciso señalar que cuanto más pronto aparezca la conducta de inhibición y timidez, más se altera y bloquea el desarrollo social normal.

En general, la timidez se dispara o acrecienta por tres factores principalmente, que son los siguientes:

- Novedad de la situación.
- Desconocimiento de las personas con las que hay que interactuar.
- Anticipación de evaluación social negativa o insuficientemente positiva.

El hecho de que aparezcan personas extrañas también dispara reacciones de retraimiento. En la infancia, son especialmente difíciles los encuentros sociales nuevos, sobre todo si el niño tiene que ser el centro de atención.

3. DESCRIPCIÓN DEL NIÑO TÍMIDO

Debido a la gran cantidad de síntomas que puede presentar un niño tímido, una simple definición sería insuficiente y no podría abarcar todas sus características. Por ello, a continuación presento las manifestaciones más significativas:

- No se cree capaz de ejecutar conductas de otros niños de su edad.
- Se mantiene fuera de los grupos de niños que juegan. Prefiere estar solo y se aparta de los demás.
- Como le cuesta trabajo jugar con otros niños, se crea un mundo imaginario, lleno de fantasías, por eso siempre se le ve pensativo y aislado.
- Habla poco, aunque tenga un desarrollo del lenguaje adecuado, a no ser que sea con personas con las que se siente seguro.
- Tiene miedo a las personas, a los lugares y, en general, a las cosas desconocidas. En el hogar puede ser diferente porque está habituado a él. Cuando el maestro refieren a los padres esta conducta, estos últimos se extrañan porque en la casa es diferente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- No se defiende de las agresiones de otros niños, aunque sean más pequeños que él.
- Es más serio que otros niños de su edad.
- Con frecuencia se siente mejor con los adultos que con los niños, sobre todo cuando son cariñosos con él y se siente seguro.

4. CAUSAS DE LA TIMIDEZ

Las teorías que pretenden dar cuenta de las causas y orígenes de la timidez se diferencian, como hemos dicho antes, en dos grupos: las que defienden que se nace tímido y aquellas que propugnan que se aprende a ser tímido. Sin embargo, el estado actual de conocimientos e investigaciones nos lleva a apuntar hacia la multicausalidad de la timidez. De este modo, ésta no tiene su origen en una sola causa, sino en varias que además interactúan y se influyen entre ellas, de forma que se ha de hablar de muy diversos factores de riesgo relacionados con la vulnerabilidad del niño hacia las conductas de timidez; es un fenómeno en el que están implicados tanto la herencia como el aprendizaje. Así, algunas de las causas o factores principales que causan la timidez son:

- No ofrecer al niño el cariño y la seguridad que necesita. Hay adultos que piensan que si son cariñosos, lo van a malcriar y que no los va respetar. Esta manera de pensar es una gran equivocación pues, para el desarrollo de una personalidad sana, lo más importante es sentirse querido y seguro.
- Otros adultos no tienen una relación afectiva con el niño de forma estable, es decir, un día son cariñosos, otro indiferente y hasta incluso otro, agresivo. Esta inestabilidad en la comunicación es muy dañina para su salud mental, pues no tiene la seguridad de que es querido y lo hace un niño inseguro y después, un adulto inseguro.
- Otra causa frecuente son los adultos sobreprotectores que limitan al pequeño por temor a que corra algún peligro o los adultos rígidos que limitan al pequeño por temor a perder la autoridad. Ambos tipos de padres, aunque por móviles diferentes, reducen la iniciativa, decisión y creatividad. El niño tiene poca oportunidad de probarse, de saber en qué se equivocó y cómo puede rectificar. Todo esto ocurre, además, en un marco social muy limitado, lo cual sienta las bases de una persona que no sabe relacionarse con otros, insegura y que se tortura a sí misma por ello.
- Desgraciadamente, existen adultos agresivos que pegan, ofenden, gritan, humillan a los niños, los cuales no se sienten queridos o por lo menos no tienen la seguridad de que se les quiere,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

provocando conductas similares o por el contrario, niños sumisos y tímidos que no saben defenderse y resolver situaciones de comunicación o de otro tipo.

- Existen adultos que evaden responder preguntas de los pequeños y algunos lo hacen de una forma brusca y hasta humillante. Es evidente, que esta manera de enfrentar la comunicación, lejos de enriquecerla, la limita y puede repercutir en su estado emocional y apropiación de patrones inadecuados de interrelación.
- La educación conducida de manera inconsistente e inconsecuente contribuye a la timidez. Cuando no se mantienen las normas y reglas o cuando éstas no están acordes a la edad y características del niño, éste no sabe qué y cómo hacerlo, siente gran inestabilidad en la conducción de su vida y esto incide en su estabilidad emocional y la seguridad en los demás y en sí mismo.
- La comunicación inadecuada que se establece con los pequeños es una causa importante del problema que estoy abordando. Con frecuencia los adultos no dejan a los infantes ejecutar acciones y esto es acompañado de frases negativas. Expresiones más comunes son: “no sabes”, “eres torpe”, “no lo harás bien”, “eres lento”, “eres tímido”, “siempre sales perdiendo” y otras. El hecho de limitarlos ya es un problema, como analicé anteriormente. Además, el papel de la comunicación, es decir, el lenguaje verbal y extraverbal como sugerente de características negativas que pueden reforzarse de tanto decirlas y que inciden en la autovaloración que se está formando en el niño, donde la opinión del adulto en esas edades tiene el principal rol. Si le dicen torpe, tímido, lento... lo están induciendo a que piense así de él, por tanto, esto puede repercutir en su comportamiento.
- En muchas ocasiones se puede ver a los padres caminando por las calles con sus hijos y existe un silencio mantenido entre ellos, incluso, a veces, uno va detrás del otro. También ocurre en el hogar. Esta incomunicación favorece a que se repita con los demás, a que no se sienta querido y seguro.
- Los padres visten a sus hijos con sus mejores ropas y entonces, los regañan constantemente para evitar su deterioro, privándolos de la independencia, decisión, iniciativa y actividad que necesitan.
- Con bastante frecuencia padres y educadores en general presionan al niño tímido a que se incorpore a actividades con otros y él se resiste o accede de forma sumisa quedando en actitud pasiva delante de sus iguales. Es de imaginar cómo se sentirá ante esta situación, varias



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

emociones negativas aparecerán, lo que lejos de estimularlo, lo inhiben y hasta puede aparecer el temor.

- El abuso del regaño contribuye a que el pequeño se sienta controlado, presionado y cuestionado constantemente contribuyendo a reforzar su inseguridad y aislamiento. Lo peor ocurre cuando de tanto regañar o criticar, los adultos se olvidan de lo importante que son los elogios, de percatarse de las actitudes positivas de los niños, de sus éxitos.

5. CONSECUENCIAS DE LA TIMIDEZ

Como he dicho anteriormente, la timidez es un problema que entorpece el desarrollo normal del sujeto. Está asociada y aparece en conjunción con muy diversas dificultades que hace sufrir al niño o niña que la padece. A continuación voy a dejar constancia de algunos riesgos que corren los niños y adolescentes tímidos por el hecho de presentar una conducta socialmente retraída. No obstante, sería conveniente matizar que la timidez puede ser vista como causa, origen o factor desencadenante de otros problemas; por ejemplo, el niño tímido se convierte en el blanco perfecto de burlas e intimidaciones de compañeros de clase (no tanto en la infancia, pero sí más en la adolescencia), pero también como consecuencia de otros problemas, los compañeros no le aceptan y empieza a retraerse y a inhibirse cuando está con ellos.

A continuación expongo más específicamente algunas consecuencias de este problema que sufre un alto porcentaje de la población:

a) Problemas de aceptación social: ignorancia, rechazo y exclusión social:

Existe un grupo de niños con conducta tímida que tienen baja aceptación social entre sus compañeros ya que son ignorados o rechazados por ellos. Respecto a los *ignorados*, hay un peligro de considerar que ignorancia sociométrica y retraimiento son fenómenos equivalentes. Sin embargo, los datos empíricos señalan que esto no es así ya que solamente un pequeño subgrupo de los ignorados son los que presentan aislamiento social de forma mantenida y continuada y problemas de ansiedad social.

En cuanto a la categoría de *rechazados*, las más recientes aportaciones señalan la existencia de dos causas diferentes del rechazo: la primera es la agresividad, que está relacionada con un comportamiento hostil; y la segunda el retraimiento, referido a comportamientos tímido-retraídos y dificultades internalizadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Los niños tímidos se convierten en aburridos, pesados y difíciles de aguantar por los demás que intentan a veces estimular y agradar, pero que se cansan. Las conductas de los tímidos influyen negativamente en la percepción que los otros tienen de ellos; les ven como incompetentes, poco amigables y menos atractivos. Por esto, pueden ser ignorados y rechazados.

Además de todo esto, hay que considerar la edad de los sujetos ya que hasta los diez u once años de edad, la timidez y el retraimiento social no se perciben como categoría diferencial por parte de los iguales. Los más pequeños no etiquetan a sus compañeros como retraídos y, por tanto, no les rechazan. Es a partir de los diez años cuando los iguales perciben, recuerdan y notan las conductas de timidez e inhibición, no les gustan y empiezan a rechazar a los tímidos. En un principio, el niño se retrae y se aísla del grupo y es en esa infancia media cuando es aislado por el grupo, ya sea rechazado o ignorado.

b) Intimidación o maltrato entre iguales:

Hablamos de “maltrato entre iguales” cuando un chico o un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, humilla, excluye, incordia, pone en ridículo, desprestigia, amenaza... a otro chico de forma repetida y durante un tiempo prolongado, haciéndolo con intención de hacer daño. En definitiva, es el maltrato físico, psicológico, sexual o social sistemático de un chico hacia otro.

Un intimidador o agresor (con fuerza física y/o poder psicológico), sin ninguna razón, se mete con un chico o una chica más débil (física o psicológicamente) y, además, lo hace reiteradamente y nadie de los que lo observan le dice o hace nada para evitarlo, contarle o pararlo. Por tanto, una intimidación o maltrato no es un conflicto o problema entre iguales ni una broma puntual, ni una agresión esporádica, sino algo mucho más serio porque se refiere a una relación patológica continuada entre el agresor y la víctima.

La timidez es una característica definitoria del perfil de las víctimas; éstas suelen ser niños socialmente aislados, inseguros... y tienen una visión negativa de sí mismos y de su situación. No tienen amigos ni personas de confianza en el colegio, por lo que carecen de una red de apoyo.

Por todo ello, es preciso estar muy pendientes de los niños tímidos, pues se convierten en blanco fácil para los intimidadores por su escasa seguridad personal y su carencia de apoyo social en la escuela, como ya he dicho.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

c) Maltrato infantil y abuso sexual:

Las últimas investigaciones realizadas señalan una cierta relación o asociación entre la timidez y el maltrato infantil y abuso sexual, aunque es importante matizar que, con frecuencia, no está claro el sentido de la relación ya que, por ejemplo, en el abuso sexual se encuentra que:

- Los niños/as son más fácilmente blanco de abusos sexuales debido a su perfil conductual de introvertidos y callados.
- Un retraimiento acusado puede ser consecuencia e indicador de abuso sexual.

Así, una consecuencia importante a extraer por parte de padres y profesores es que si se produce un cambio significativo en la conducta del niño, hay que investigar qué está pasando.

d) ¿Bajo rendimiento escolar?

Aunque no hay una inexistencia de soporte empírico, parece que existe la sospecha de que el rendimiento escolar de los niños tímidos es inferior al de sus compañeros y, a la larga, pueden llegar a presentar graves problemas académicos. Esto no es algo incomprensible, ya que un niño temeroso puede tener dificultades para concentrarse y no está en buenas condiciones para aprender; el niño se enfrenta a la tarea escolar con tal nivel de ansiedad, que puede que el aprendizaje sea nulo. Esto se agudiza con la edad, pues los jóvenes con más pensamientos negativos y problemas emocionales interfieren en su rendimiento.

No obstante, también puede ocurrir todo lo contrario; es decir, las dificultades emocionales e interpersonales del niño o joven tímido pueden llevar a éste a centrarse más en los estudios y vea en ello una forma de destacar y ser reforzado, con lo que mejorará su rendimiento.

6. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN Y MEJORA

Con el fin de que la persona tímida supere este problema patológico al que no todo el mundo le da la importancia que debiera, como es la timidez, a continuación expongo algunas ideas que sería bueno que las personas tímidas las llevaran a cabo, sino todas algunas. Sobre decir, que esta tarea no sería sencilla para ninguno de ellos sino que, por el contrario, tendrán que hacer un gran esfuerzo para vencer dicho problema. Por otro lado, habrá que tener en cuenta la edad de los sujetos, pues no todas las ideas expuestas son aplicables a las mismas edades. Así, dichas ideas son las siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Curar el sentimiento de inferioridad; vencer la timidez, es convencerse de que uno tiene posibilidades reales de actuar como conviene, de triunfar.
- Autovaloración: la valoración por parte del tímido de cada una de sus cualidades y el expresarse libremente conlleva autoafirmación y seguridad.
- Es fundamental la lucha del tímido contra su propio orgullo, pues lo lleva a hacer de su yo el centro del universo. Por lo tanto, para romper con su orgullo no le queda más remedio que ser sociable, vencer timidez y romper con su egocentrismo.
- Crear a su alrededor un ambiente que le facilite su desenvolvimiento más libre, lo que requiere la colaboración responsable de sus más íntimos, y a la postre, de toda la sociedad. La acción del grupo al que pertenece el tímido es muy importante.
- Cambio de actitud ante la vida. La acción del grupo no es inoculante, no es una inyección que cura. El grupo ayuda, pero quien debe de realizar el esfuerzo es el propio sujeto.
- La lucha para triunfar en las tendencias de la timidez pone en juego el ejercicio de la modestia, que a su vez exige madurez para apropiarse de uno mismo, sin orgullo ni vanidad.
- Una voluntad en tensión no llega a curarse; hay que practicar el ser natural, el estar a gusto y vencer la timidez.
- El control físico y psicológico para luchar contra la timidez requiere ante todo disfrutar de un estado de buena salud. La alimentación equilibrada, la práctica de algún deporte, o los paseos al aire libre, ayuda a mantener el equilibrio del organismo.

Por otro lado, conviene decir que se ha comprobado que la timidez extrema en la infancia y en la adolescencia es indicativa de problemas y dificultades en el sujeto, y si no se interviene de forma preventiva puede conllevar futuros problemas psicológicos, motivos por lo que se enfatiza la necesidad de prestar atención a la actuación y a la prevención de los problemas de timidez en estas necesidades.

Pero a la hora de actuar sobre cada sujeto, hay que tener en cuenta diversas premisas, como son:

a) Cada niño tímido es único.

Cada niño o joven tímido es único, por eso lo que se haga debe ajustarse a su edad, características, grado de timidez, historia de su conducta, motivación para cambiar... y también las peculiaridades de la madre, del padre y del núcleo familiar, escolar y social. Igualmente, será preciso tener en cuenta cuáles son los principales síntomas en el niño concreto, cuál ha sido su evolución... para plantear la estrategia más adecuada.

Con los niños tímidos más pequeños hay que ser más directivo, y con los adolescentes habrá que respetar sus cambios de humor, sus deseos de intimidad, su aspereza afectiva en unos momentos... aunque sin descuidar su cariño.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

b) ¿Necesita ayuda profesional especializada?

Cuando el problema de la timidez es grave y está causando dificultades importantes al niño o a la familia, se debe pedir ayuda terapéutica especializada, en concreto, a los servicios psicológicos.

Inicialmente, y tratándose de niños en edad escolar, lo primero es acudir a los servicios escolares y pedir ayuda, orientación y consejo. El tutor del niño, el orientador o el psicopedagogo del centro pueden aportar información directa del comportamiento del hijo a los padres en el contexto escolar; además pueden orientarles y asesorarles en la intervención y derivarle hacia otros servicios clínicos, en el caso que fuera necesario. También se puede pedir ayuda a través del pediatra o del médico de cabecera, que derivará a los padres hacia la psicología o psiquiatría infantil.

Es fundamental que el niño que esté recibiendo el tratamiento para su timidez y dificultades de relación, colabore activamente durante todo el proceso junto a los profesionales que estén llevando su caso.

7. ACTITUD DE PADRES Y PROFESORES

Que un niño sea tímido no significa que algo vaya mal en él. Simplemente quiere decir que se siente incómodo en determinadas situaciones sociales. Los padres pueden comenzar por indagar sobre el tema a través de libros de psicología infantil, hablar con otros padres de niños tímidos, hacer cursillos, buscar información en la web... Pero si el niño necesita ayuda inmediata, se debe consultar enseguida con un psicólogo de niños.

Los buenos psicólogos aconsejan, como medida preventiva, evitar lo que no se debe hacer. Así, desde este punto de vista, sería negativo una denuncia continua de la timidez, del disgusto que proporciona, de las tensiones o situaciones conflictivas que provoca en los que viven cerca y, en concreto, en los padres. No conviene manifestar disgusto ni enfatizar la preocupación por la timidez de los hijos y alumnos. Por supuesto, hay que evitar todo castigo que venga a subrayar en el niño o adolescente tímido su inseguridad interior.

Esta actuación es exigida por la naturaleza misma de la timidez: si el tímido es un inadaptado hay que ayudarlo a que se adapte, tanto a la realidad social como a la material; si es frágil y con tendencia a la inhibición, no hay que ponerla en evidencia... A veces los padres, otros miembros de la familia o los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

mismos profesores, en un exceso de confianza, hieren los sentimientos del tímido no teniendo en cuenta los ejemplos anteriormente citados. La necesidad de ser comprendidos cuando se es pequeño, débil, tímido, es un sentimiento imprescindible.

La comprensión por parte de los mayores acrecentará la seguridad que el tímido tiene en sí mismo y la fe que pone en aquellos que le quieren. Lo óptimo es que el adulto se adelante, adivine la situación conflictiva, la “desdramatice”, demuestre confianza en él y manifieste que se trata de una crisis transitoria. Entonces, el niño o joven adquiere confianza en sí mismo y en quienes le quieren. Es conveniente también proporcionar al tímido, ámbitos de inserción en grupos, con lo que reforzará sus conductas sociales, se preocupará más por los demás, tendrá una mayor actitud de servicio y quedará apartado de cualquier posición negativa al respecto.

En general, los padres deben seguir unas pautas a la hora de intervenir para paliar o erradicar el problema de la timidez de su hijo. Existe, principalmente, tres fases:

- a) Reflexión inicial en la pareja o familia: si se quiere que el niño cambie; a la hora de iniciar alguna actuación, hay que abordar la situación de forma conjunta en la familia tratando de poner las cosas en común y de ser coherentes con las actuaciones que se van a emprender.
- b) Toma de decisión: que equivale a la pregunta ¿qué está dispuesto a hacer por su hijo? Es la hora de ponerse manos a la obra y, para ello, es preciso la implicación de todas las personas que conviven en el hogar y/o que tienen relaciones significativas con el niño tímido. Esto requerirá un tiempo de dedicación a su cuidado, de atención, de preocupación y de esfuerzo, ya que habrá que tener paciencia y perseverancia pues este problema no se erradica de un día para otro. Por ello, habrá que tener ánimo, unas expectativas positivas, ilusión y entusiasmo pensando que las cosas van a salir bien; aunque tampoco es conveniente crearse falsas expectativas.
- c) Qué se quiere conseguir: este punto hace referencia a los objetivos y a las habilidades. La meta es que el niño o adolescente tímido se encuentre bien consigo mismo, disfrute de las relaciones interpersonales y llegue a tener interacciones gratificantes y satisfactorias con los otros compañeros, así como con los adultos.

Por otro lado, algunos consejos útiles y precisos para los padres que podrían llevar a cabo en la rutina del día a día con el fin de vencer la timidez de sus hijos son los siguientes:

- Descubrir qué situaciones disparan la timidez de su hijo para poder evitarlas.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- No llamar *tímido* a su hijo, y menos delante de otros niños.
- Nunca comparar a su hijo tímido con otros niños en un sentido negativo, y nunca permita que nadie le lastime debido a su personalidad.
- Tomar en serio las ideas de su hijo, no las menosprecie.
- Ayúdelo a descubrir talentos y aficiones que le hagan sentir especial.
- Búsquele actividades que le dan una oportunidad de maduración e interacción con otros niños.
- Las actividades como la pintura, la música o el teatro ayudan a romper los parámetros rígidos y la falta de creatividad que manifiestan los niños tímidos.
- Si fuera necesario, busque consejo de un profesional cualificado.

8. EL FIN DE LA TIMIDEZ

Con el fin de extinguir el sufrimiento de la baja autoestima y la timidez en grandes cantidades de personas, es necesario educar a las próximas generaciones con un más alto sentido de la moral, la humanidad y la preocupación por los demás. Se les ha de proporcionar la integridad y la suficiente conciencia para saber que la diferencia entre el bien y el mal depende de cómo miras a las otras personas, y no de conseguir sobresaliente en todo, ser una estrella del deporte o una “reina” que vuelve a casa. Ello significa eliminar el fanatismo y sustituirlo por una reverencia hacia los seres humanos, apreciar su cualidad de únicos, ser compasivos hacia los golpes que da la vida a las personas e infundir en los más pequeños el sentimiento de que no son inmunes a la desgracia, para que puedan sentir la vulnerabilidad de otro al dolor.

Podemos enjuiciar a una sociedad que venera la conformidad, el cuerpo hermoso, la inteligencia, el éxito y que motiva incorrectamente a los jóvenes; pero cuando la hagamos, tenemos que reconocer el hecho de que todos somos la sociedad. Y si queremos que nuestra cultura adopte valores más profundos, tenemos primero que cuidar nuestros propios hábitos y luego no permitir que sigan la crueldad y el fanatismo sin cuestionarlos. La única forma de hacer inaceptable el tipo de conducta que hace que las personas se sientan mal y tímidas, es negarse agresivamente (no tímidamente) a aceptarlas.

Los niños del *futuro* necesitan aprender valores por el ejemplo que les dan sus padres y otros adultos. Si en el proceso de ayudar a los niños del *presente* a vencer su timidez, les enseñamos el valor del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

amor, la integridad, la amabilidad, la tolerancia y el respeto a las diferencias individuales, éstos son los valores que ellos transmitirían a otros, con esperanza, con firmeza, como valores que merecen la pena. Y lo que es más importante, éstos son los valores que es más posible que transmitan a sus propios hijos. Si los hijos del presente aprenden que hay una alegría en el proceso de aprender igual que en el resultado de conseguir, aprenderán que hay una cosa como la competición que es *saludable*, que no enfrenta a un compañero contra otro, ni evita que surja la amistad. La competición con uno mismo, midiendo el éxito de hoy con el de ayer, es el tipo de cosa que le puede llenar a uno de un sentido de orgullo personal y gusto por ir delante y tratar de alcanzar el siguiente nivel en cualquier cosa: desde dar el paso diecinueve por las escaleras, a decir el primer "hola" cuando se entra en contacto con alguien nuevo.

El fin de la timidez, por lo tanto, depende mucho de nosotros. Continuaremos plantando semillas y dejándolas crecer perpetuando los estándares y los prejuicios superficiales con un silencio tímido que no hace nada y que con frecuencia se aprueba. O bien, en el proceso de ayudar a los más pequeños a no ser tímidos, podemos sembrar una semilla y convertir nuestro mundo en un terreno que engendre la unicidad de todo ser humano, permitiendo a los niños celebrar la vida, amarse a sí mismo y a los demás.

9. CONCLUSIONES GENERALES

Como hemos podido comprobar hasta ahora, el problema de la timidez es un mal que afecta a un gran número de personas en nuestra sociedad, ya sean niños, adolescentes, jóvenes o adultos, con independencia del sexo, siendo las causas muy variadas y de diversa naturaleza. Así, la timidez puede ser entendida como una forma de "ansiedad social normal" (en cuyo caso podríamos referirnos a la fobia social como "ansiedad social patológica"), si bien existen diferencias entre ambas problemáticas, en concreto centradas en el grado o intensidad de la ansiedad experimentada en las situaciones de interacción social (menor en el caso de la timidez), hecho que no implica que la timidez no pueda considerarse como un posible factor de riesgo en el desarrollo temprano de la ansiedad social.

Para concluir, e intentando ofrecer una conceptualización lo más completa posible de la timidez, podríamos definir ésta como una reacción primaria ante situaciones sociales novedosas, que implica una actitud de cautela, una clara inhibición comportamental (retirar la mirada, no hablar, no actuar, interrumpir el comportamiento...) y una cierta activación fisiológica (principalmente ruborización), reacción que permite evaluar la situación, el comportamiento de los demás y el propio, al mismo tiempo que permite también protegerse de las demandas de la situación. Cuando dichas demandas exigen al individuo dar una respuesta, y romper así su inhibición, se incrementa el nivel de activación fisiológica, lo que puede desencadenar una reacción de vergüenza, que se caracteriza por sentimientos de malestar y sensación de estar haciendo el ridículo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

En individuos con alto rasgo específico de ansiedad ante situaciones sociales se puede dar además una reacción específica de ansiedad, con preocupación, temor, mayor activación fisiológica (sudoración, temblor, etc.) y evitación de la situación. Por otro lado, se han encontrado diferencias de género en cuanto a las causas que provocan una reacción o comportamiento de timidez; sin embargo, no parecen existir diferencias de género en la expresión de estos comportamientos (Kim, 1996).

BIBLIOGRAFÍA

Alastrue, Pilar. (1985). *El problema de la timidez*. Madrid.

Girodo, Michel. (2002). *Cómo vencer la timidez*. Barcelona.

Monjas Casares, María Inés. (2000). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Madrid.

Zimbardo, Philip G. (2001). *El niño tímido: superar y prevenir la timidez desde la infancia*. Barcelo

Autoría

- Nombre y Apellidos: ANA VICTORIA CABRERA MOTA
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: avixuela_cm87@hotmail.com