

LA TIMIDEZ

La timidez es algo que toda la gente siente alguna que otra vez. En la mayoría de los casos es una conducta normal y pasajera. En los niños, algo de timidez es normal, especialmente a los cinco o seis meses de edad, y después como a los dos años. La timidez a esta edad es considerada como parte del desarrollo.

La timidez se convierte en un problema en los niños si interfiere con la amistad con otros, con situaciones sociales, la escuela, y/o otros aspectos importantes en la vida del niño. Los problemas por la timidez son evidentes cuando los niños aproximan la edad de tres años.

La timidez, que puede definirse como el temor o el aislamiento de otras personas o eventos sociales, puede tener diferentes causas, dependiendo de cada niño y cada circunstancia.

Cualquiera que sea la causa de la timidez en un niño, es una conducta que los padres no deben ignorar. La timidez puede ser muy dolorosa para el niño, y puede tener efectos negativos en otros aspectos de su vida. Estos efectos pueden permanecer con el niño hasta la madurez. Por ejemplo, los niños tímidos desarrollan un amor propio muy bajo y son faltos de confianza. Esto puede dificultar que los niños tengan amigos. Inclusive, muchos niños tímidos son tan quietos que no piden por la ayuda que necesitan de los maestros, lo que puede resultar en un rendimiento muy bajo en la escuela. Afortunadamente, la timidez no es por lo general un problema difícil de corregir. La solución, sin embargo, requiere una dedicación muy grande por parte de los padres.

Porqué Los Niños Son Tímidos

Como se mencionó anteriormente, la timidez puede ocurrir por diferentes causas. Puede ser causada por una específica razón en unos niños mientras que en otros es causada por un número de razones. A continuación se ofrecen algunas causas por las que los niños son tímidos:

***Dificultad al ser expuestos a nuevas situaciones.** Los niños por supuesto no tienen la experiencia de la vida que tienen los adultos. Es por esto que los niños son expuestos cada día a situaciones diferentes. Algunos niños tienen dificultad ajustándose a situaciones nuevas, y como resultado tienden a aislarse.

***Herencia.** Ciertos estudios han mostrado que la timidez corre en familias. No se ha determinado si la timidez que corre en familias es de herencia, o se debe al aprendizaje.

***Padres inconsistentes.** La timidez puede ser causada porque los padres son inconsistentes por ejemplo, en la manera en que disciplinan a sus hijos, de cierta forma por algún tipo de conducta, y de forma diferente en otras ocasiones; o participando con los niños en ciertas ocasiones, y en otras no participando para nada. La inconsistencia hace que los niños se sientan inseguros, lo que puede causar la timidez.

***Demasiadas amenazas, burlas, o críticas.** Los niños que con frecuencia son amenazados, hechos la burla o criticados, ya sea por miembros de su familia o por otra gente, aprenden a esperar solamente opiniones negativas. Esta expectativa hará que los niños eviten situaciones sociales y contacto con otra gente.

***Falta de participación de los padres.** Algunos padres pueden estar desinteresados en la vida de sus hijos por varias razones. Por ejemplo, los padres pueden creer equivocadamente que fomentarán la independencia en sus hijos si los dejan que se las arreglen ellos mismos. Otros simplemente no tienen el tiempo o el deseo de participar en la vida de sus hijos. Cualquiera que sea la razón, la falta de participación paternal

puede hacer que los niños crean que no son dignos de la atención de otros. Esto también afectará las amistades. Los niños que no creen que otra gente está interesada en ellos se sentirán muy incómodos en situaciones sociales.

***Falta de experiencia en situaciones sociales.** Los niños se pueden hacer tímidos porque aún no han aprendido como tomar parte efectivamente en situaciones sociales. Así que cuando se expongan a situaciones sociales, estos niños pueden aislarse.

***Poco amor propio o mala opinión de si mismos.** Niños que tienen mala opinión de si mismos esperan que otra gente se sienta de la misma manera. Este comportamiento puede causar timidez.

***Padres que protegen demasiado.** Los niños sobre-protegidos por sus padres a menudo no tienen la oportunidad de ser independientes socialmente. Es por esto que les falta la confianza necesaria para tomar decisiones. Estos niños son a menudo inseguros, lo que puede causar la timidez.

***Comportamiento aprendido o de ejemplo.** Los niños aprenden observando a sus padres, por eso los padres que son tímidos tienen a menudo hijos tímidos. Adultos tímidos suelen tener pocos amigos o intereses sociales, así que sus hijos tienen dificultad para hacer amistades y comportarse de manera social.

***Carácter tímido.** Algunos niños parecen ser tímidos de nacimiento. Algunas veces los bebés tímidos crecen a ser niños tímidos.

Los Efectos Negativos de la Timidez

La timidez puede afectar la vida de los niños de diferentes formas, y estos efectos pueden durar toda la vida.

***Dificultad para hacer y mantener amistades.** Las amistades son una parte muy importante en el desarrollo mental de los niños. Muchos niños tímidos no tienen la habilidad social necesaria para crear amistades. Estos niños inclusive tienen temor a las situaciones sociales, por eso las evitan. Debido a la dificultad para hacer amistades, los niños tímidos se encuentran a menudo solos.

***Dificultad para defenderse uno mismo.** Muchos niños tímidos tienen dificultad defendiéndose ellos mismos. Esto trae como resultado que otros niños abusen de ellos, o son forzados en hacer cosas que no quieren hacer.

***Otros pueden considerar a los niños tímidos presumidos o indiferentes.** Los amigos pueden malinterpretar la timidez por indiferencia o desinterés. Por esto los niños tímidos pueden ser ignorados.

***Dificultades con la comunicación efectiva.** Por el hecho de que los niños tímidos evitan a otras personas y situaciones sociales, en muchos casos no aprenden la habilidad de comunicarse efectivamente. Además de no tener la habilidad de comunicarse, es común que los niños tímidos tengan dificultad en relacionarse con otra gente.

***Dificultad expresando emociones.** Los niños tímidos a menudo no han aprendido a expresarse de manera adecuada. Es por esto que en muchos casos se contienen sus emociones.

***La timidez puede ocasionar problemas en la escuela.** Muchas veces los niños tímidos se resisten a pedir ayuda de sus maestros cuando la necesitan. Es por esto que a veces no encuentran las respuestas a sus preguntas.

Prevención

En muchos casos, la timidez de los niños se puede prevenir. En seguida se ofrecen algunas cosas que los padres pueden hacer.

***Enseñe hábitos sociales.** Los padres deberían enseñar a sus hijos desde muy pequeños como comportarse en situaciones sociales. También deben enseñar a sus hijos como mantener las amistades. Inclusive, los padres pueden enseñarles el comportamiento social, como decir "por favor" y "gracias", presentarse a otros niños, etc. También pueden hacer el esfuerzo de elogiar a sus hijos cuando se comportan adecuadamente en una situación social.

***Demuestre conducta sin timidez.** Los padres deben tratar de poner el buen ejemplo comportándose sin timidez. Como se dijo anteriormente, los padres tímidos tienen a menudo niños tímidos. Así que los padres deben permitir que sus hijos los miren haciendo amistades, expresándose, y conviviendo con los demás.

***Introduzca a sus hijos a gente y situaciones sociales diferentes.** Desde que los niños están pequeños, los padres deben introducirlos a tipos variados de gente, actividades, y situaciones sociales. Esto se puede lograr de muchas maneras. Por ejemplo, los padres pueden inscribir a sus hijos, a temprana edad, en grupos sociales y otras actividades que incluyen varios tipos de gente.

***No marque a sus hijos como tímidos ni permita que nadie mas lo haga** Los padres deben evitar marcar a sus hijos como tímidos, porque los niños pueden vivir con estas expectativas. Niños que son marcados por sus padres y otra gente como tímidos, pueden mirarse a si mismos de tal manera, y pueden también creer que no hay nada que se puede hacer por su timidez. Es mejor que los padres no traten de explicar la timidez de sus hijos a otra gente. Sin embargo, si los padres sienten que deben explicar la timidez de sus hijos pueden decir algo como, "---- necesita tiempo para acostumbrarse a otra gente. El querrá hablar mas tarde." Los padres no deben permitir que otros adultos, hermanos o niños marquen al niño de tímido. Si esto sucede, los padres deben intervenir.

***Ayude a sus hijos a sentirse capaces.** Los padres deben tomar cada oportunidad para ayudar a sus hijos a sentirse importantes, capaces, y competentes. Estos sentimientos, cuando son inculcados en los niños, mejoran su amor propio=autoestima. Los padres pueden lograr esto de varias formas.

Pueden dar responsabilidades a sus hijos, tales como quehaceres. Pero deben asegurarse de que estas tareas sean un poco difíciles y al alcance de la capacidad de sus hijos. Padres pueden también apoyar a sus hijos a tomar decisiones. Esto se puede lograr de muchas formas. Por ejemplo, aún cuando los niños están pequeños, ellos pueden decidir que ropa ponerse, si se les da uno o dos trajes para escoger. Conforme crecen, los niños pueden tomar más y más decisiones por sí solos. Los padres deben asegurarse de estar disponibles si sus hijos necesitan ayuda.

***Proporcione mucho amor, afectión y cariño.** A los niños les encanta cuando se sienten amados y protegidos por sus padres. Los padres deben aprovechar cada oportunidad para demostrarles a sus hijos su amor y cariño. Esto se pueden lograr con hechos y palabras. Es mejor dar amor y cariño gratuito, sin condiciones. Así que los padres deben asegurarse de que sus hijos sepan que siempre serán amados, sin importar lo que hagan o digan.

***Forje una relación de confianza** Parte del problema de la timidez de los niños puede ser la desconfianza en otra gente. Es por esto que los padres deben tratar de establecer una relación de confianza con sus hijos. La consistencia, honestidad, y franqueza son factores importantes en una amistad de confianza. Los padres deben tratar de ser

consistentes en sus acciones con sus hijos para que ellos sepan que esperar de sus padres. Promesas no cumplidas y conducta inconsistente puede dañar una relación. Los padres deben siempre ser honestos y francos con sus hijos, pues ellos son perceptivos y pueden presentir si se les dice la verdad o si hay algo de lo que no se dan cuenta. Además, la confianza es una relación recíproca; los padres deben aprender a confiar a sus hijos para que sus hijos confíen en ellos.

***Enseñe la comunicación efectiva.** La habilidad de comunicarse con otra gente es muy importante para los niños. Fortalece la confianza y el amor propio. Los padres deben hablar con sus hijos y enseñarles como expresar sus sentimientos (inclusive coraje) de manera apropiada. Debido a que los niños aprenden tanto acerca de la comunicación observando a sus padres, estos deben poner el buen ejemplo expresándose apropiadamente. Los padres deben también crear oportunidades que hagan que sus hijos se sientan cómodos platicando sobre asuntos de interés.

***Administre disciplina adecuada y apropiada.** La disciplina provee estructura en la vida de los niños. Les permite que aprendan cuál tipo de comportamiento es adecuado y cuál no. La disciplina apropiada también ayuda a los niños a que aprendan lo que se espera de sus padres y el mundo a su alrededor, y como resultado, la disciplina ayuda a que los niños se sientan seguros. Los padres deben tener cuidado y no disciplinar excesivamente. La mala conducta debe castigarse apropiadamente. Los niños que son castigados con severidad a menudo sienten que no tienen control sobre sus vidas, y esta pérdida de control puede ocasionar la timidez.

Intervención

Algunas veces, a pesar del esfuerzo de los padres, los niños se hacen tímidos. Aquí se ofrecen algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a sobreponerse a la timidez.

***Apoye los cambios graduales.** Cualquier cosa que los padres hagan para ayudar a sus hijos a sobreponerse a la timidez debe incluir pasos graduales. Los padres deben enseñar a sus hijos el comportamiento sin timidez pasa a paso. También deben asegurarse de que sus hijos tomen su debido tiempo al enfrentarse a las nuevas situaciones.

***Tenga cuidado de no reforzar la timidez.** Padres que ponen demasiada atención o castigan a su hijos por su timidez, pueden estar reforzando este comportamiento. En lugar de forzar a los niños a hablar o castigarlos, los padres deben de tratar de no reaccionar demasiado y tratar la timidez de manera casual.

***No se burle o permita que otros miembros de la familia se burlen de los niños tímidos.** Las burlas, aún sin intención, pueden causar un daño muy serio en el amor propio de los niños. Los niños que son sujetos a las burlas pueden distanciarse de otras personas para evitar estas burlas. Los padres deben tener cuidado de no burlarse de sus hijos y no permitir que otros se burlen de ellos tampoco.

***No permita que su hijo se aisle de los demás.** Debido a que los niños se sienten incómodos entre otra gente, tienden a aislarse de los demás y como resultado se la pasan solos la mayoría del tiempo. Los padres no deben permitir que sus niños pasen demasiado tiempo a solas. En cambio pueden ayudar a que los niños hagan amistades, y tomen parte en actividades con otros niños, y también deben elogiar a sus hijos por su esfuerzo de ser mas sociables.

***No hable por él niño.** Los niños tímidos necesitan aprender a hablar por si mismos, y solo lo pueden lograr si se les da la oportunidad. Los padres que contestan las preguntas y hablan por sus hijos, pueden estar reforzando este comportamiento.

***Elogie el comportamiento sin timidez y el progreso.** Los padres deben ofrecer amplios elogios cuando los niños toman pasos para sobreponerse a la timidez. La conducta que es premiada con una sonrisa, o una palmada en la espalda, o una palabra amable, es más fácil de repetirse. Los padres deben concentrarse en los logros de sus hijos, no en sus fallos. No deben criticar, fastidiar, o amenazar a sus hijos porque actúan tímidamente, ni deben forzarlos a hacer cosas que no están preparados a hacer. En cambio, los padres pueden proveer oportunidades y apoyar a sus hijos a que socialicen, pero deben respetar sus sentimientos si las situaciones se convierten abrumadoras.

***No espere demasiado ni muy poco de sus hijos.** Aunque los padres no esperen que sus hijos sean siempre habladores y amigables, no es mucho pedirles que respondan cuando alguien les habla, o que participen en actividades sociales normales. Los padres deben asegurarse de que sus expectativas no sean ni muy altas ni muy bajas, teniendo en cuenta la edad y la personalidad de sus hijos.

***Desensibilice la timidez.** Los padres deben tomar pasos para exponer a sus hijos a otra gente y otras situaciones que provocan la timidez. Deben tener cuidado de hacerlo lento y gradualmente, y ofrecer amplio apoyo. Para ayudar a sus hijos a prepararse para tales situaciones, los padres pueden practicar conductas y reacciones con sus hijos antes de intentarlo en realidad.

***Fomente y enseñe responsabilidad e independencia.** Muchos niños tímidos pueden haber aprendido a depender demasiado de sus padres y otros adultos en sus vidas. Los niños que dependen demasiado de otros a menudo se resisten a tomar los riesgos necesarios para hacer amigos y tomar parte en situaciones sociales. Los padres deben empezar cuando los niños están pequeños y ofrecerles responsabilidades que estén al alcance de sus posibilidades. Responsabilidad ayuda a los niños a sentirse capaces. Los padres deben tomar pasos para enseñar a sus hijos a ser independientes. Esto no significa que los padres obliguen a sus hijos a comportarse como adultos. La independencia llega gradualmente. Los padres pueden fomentar la independencia en sus hijos permitiéndoles que hagan cosas por sí mismos cuando puedan, y apoyándolos para que tomen decisiones y resolver sus propios problemas. De nuevo, los padres deben tener en cuenta la edad y la habilidad de sus hijos. Es un gran estímulo para su amor propio cuando los niños se miran a sí mismos como gente responsable e independiente.

***Practique y actúe conducta sin timidez.** Padres pueden practicar con sus hijos conducta sin timidez. Ellos pueden actuar el papel de un amigo o compañero de clase y los niños pueden practicar por ejemplo, comenzar una conversación, o preguntar si pueden tomar parte en un juego, etc. Otra manera de ayudar a los niños es practicar papeles opuestos. Los padres pueden actuar el papel del niño y el niño puede actuar el papel de un amigo o compañero de clase. Practicar este comportamiento, provee a los niños la confianza necesaria para comportarse de esta manera en la vida real.

***Enseñe confianza.** Los padres deben enseñar a sus hijos a pedir por las cosas que quieren. Enseñarles confianza incluye mostrarles a no dejarse llevar por la presión de los amigos. Ellos pueden negarse a hacer cosas que no quieren hacer. Los padres deben enseñar a sus hijos como comportarse con confianza y dejar que dependa de ellos. No deben pelear las batallas por sus hijos.

***Apoye la participación en las actividades que los niños pueden sobresalir.** Los padres deben ayudar a sus hijos a encontrar actividades como deportes o pasatiempos, en los cuales los niños pueden sobresalir. Tener la habilidad de hacer algo bien es un gran estímulo para el amor propio. Los padres deben tener cuidado de no forzar a sus hijos a participar en actividades en las cuales los niños no tienen interés.

***Mantenga la comunicación con los maestros y la escuela de los niños.** Los padres, teniendo cuidado de no marcar a sus hijos de tímidos, deberían discutir la situación con

los maestros y otro personal escolar. Los padres deben solicitar la ayuda de los maestros para eliminar la timidez y fomentar el comportamiento social apropiado.

***Establezca un sistema de premios.** Los padres pueden establecer un sistema de premios que anime al niño a comportarse sin timidez. Pueden seleccionarse ciertas conductas, por ejemplo, invitar a un amigo a jugar, responder cuando un adulto les habla, mirar a las personas directamente, etc. Los niños y sus padres deben hacer una gráfica y colgarla en la casa. Cuando el comportamiento sin timidez ocurre, debería ser anotado en la gráfica (usando por ejemplo una marca o dibujando una cara sonriente, etc.) Cuando haya ocurrido cierto número de comportamientos (un número determinado por padres e hijos), el niño recibe un premio. Los premios deben decidirse entre padres e hijos. Los padres deben tener en cuenta que los premios materiales como juguetes o dulces no funcionan tan bien como los premios inmateriales como ciertas actividades. Algunos ejemplos de premios efectivos incluyen permitir que el niño se vaya a la cama una hora mas tarde, o ir al parque por un paseo, o día de campo con la familia, etc.

***Enseñe el auto-diálogo positivo.** El auto-diálogo positivo es decirse uno cosas positivas acerca de uno mismo. El auto-diálogo positivo es algo muy poderoso para los niños. Entre más repitan los niños cosas positivas a ellos mismos, más posibilidad habrá de que las crean e incorporen la actitud positiva que estas causan. En cuanto a los niños tímidos, sus padres deben enseñarles como utilizar el auto-diálogo positivo para convencerse a si mismos que no son tímidos. Por ejemplo, cuando un niño que es tímido se atreve a invitar a un amigo a jugar, el puede decirse a si mismo, "No soy tímido. Yo puedo platicar con otra gente y hacer amigos." Los niños tímidos a menudo creen que no hay nada que ellos pueden hacer por su timidez; que es una parte de su personalidad y que no cambiará. Los padres deben utilizar el auto-diálogo positivo para ayudar a sus hijos y enseñarles que esto no es verdad.

TIMIDEZ ADULTOS/MIEDO EVALUACIÓN NEGATIVA

Entre los factores que podrían explicar la conducta de Timidez se encuentran los siguientes:

El estilo educativo de los padres: madre **que protege demasiado**. Los niños sobreprotegidos por sus padres a menudo no tienen la oportunidad de ser independientes socialmente. Es por esto que les falta la confianza necesaria para tomar iniciativas. Estos niños son a menudo inseguros, lo que puede causar la timidez.

Comportamiento aprendido o de ejemplo. Los niños aprenden observando a sus padres, por eso los padres que son tímidos tienen a menudo hijos tímidos. La madre refiere que el padre es serio y tímido.

Haber **“etiquetado”** al niño como tímido y serio. Desde hace tiempo el niño ya vive esta expectativa. Los niños que son marcados por sus padres, familiares y profesores/as como tímidos, pueden mirarse a sí mismos de tal manera, y pueden también creer que no hay nada que se puede hacer por su timidez. El niño oye continuamente frases del tipo “antes era alegre, ahora es serio”, “antes era cariñoso” “eras un sol”. El niño lo ha interiorizado y dice frases como esta “yo antes era alegre”.

Los **acontecimientos críticos** vitales sufridos por el niño podrían haber actuado como facilitadores y mantenedores de esta timidez. (Por ej:intento de secuestro del niño). Además del hecho en sí (por sí mismo capaz de generar desconfianza ante los extraños) al niño se le han inculcado con frecuencia mensajes como este “¡cuando te coja una persona mayor, grita!”

Puede existir además de la timidez ante los adultos un componente de miedo a hablar y ser evaluado en público, miedo a equivocarse, a ser ridiculizado, a ser centro de las miradas y cierta tendencia al mutismo selectivo. Puede que el niño se vea a sí mismo poco hábil para hablar ante mucha gente. La autoeficacia percibida, se define como los juicios de cada individuo sobre sus propias capacidades, de cara a alcanzar un cierto nivel de ejecución. Por tanto, este concepto no hace referencia a los recursos de que dispone realmente, sino a cómo él los valora. Por tanto es importante infundirle mucha confianza en sí mismo. Para vencer la timidez es necesario hacerse una imagen positiva de sí mismo.

Por lo tanto desde el colegio, los objetivos para trabajar con el alumno serán:

1. Lograr una adecuada valoración de sus recursos personales. Actividades de dinámica de grupo y autoestima.
2. Conseguir que Miguel una valoración menos amenazante de las situaciones de evaluación en público. Hacerle preguntas en las que deba contestar el solo pero en grupos pequeños e ir aumentando paulatinamente el nº de personas que conforman el grupo. Preguntarle cosas en las que se sienta especialmente competente para contestar y con respuestas en un primer momento cerradas (Si-No) y luego preguntas que exijan una respuesta más completa.
3. No forzar al niño a hablar si el no quiere hacerlo.
4. No etiquetarle de tímido.

5. Entrenar al niño en el manejo de técnicas de **relajación** para que logre el control de su respuesta de ansiedad a nivel fisiológico.
6. Entrenar a Miguel en el manejo de habilidades sociales. Se recomienda trabajar los contenidos propios de las habilidades sociales con actividades de **Role-playing y pequeños teatros** siendo los actores los alumnos del grupo y dando a Miguel un papel progresivamente más protagonista.
7. Crear en la clase, en la medida de lo posible, un ambiente sereno, tranquilo, sin ruidos. Miguel, para sentirse a gusto, necesita que se le hable con serenidad, tranquilidad y mucha suavidad.

Tener en cuenta (para cursos próximos) que esta timidez y miedo a hablar en público le puede llevar a no demostrar sus conocimientos reales (especialmente todo los objetivos relacionados con la expresión verbal) y a evitar pedir la ayuda que necesita de los profesores. Como consecuencia, se deberá tener mucho cuidado a la hora de evaluar al alumno y no infravalorar el nivel real de competencia.

El alumno será objeto de seguimiento por parte del E.O.E.P. en cursos próximos para atender su evolución y posible derivación al servicio de Salud Mental si el problema comenzará a interferir su rendimiento académico y se agravara la situación.

A nivel familiar es necesario:

- No generarle desconfianza ante los extraños.
- Cuidar los mensajes que se emiten al niño y no etiquetarle de tímido.
- Infundirle confianza en si mismo, autonomía e independencia (coherente con la edad del niño). Hacerle desde casa sentir importante, capaz y competente. Darle responsabilidades.
- Hacerle participe de algunas decisiones.
- Proporcionarle numerosas ocasiones y situaciones en las que tenga que interactuar con adultos. Reuniones de familia, vecinos, amigos de los padres. No forzar al niño, pero tampoco facilitarle las cosas haciendo los padres de intermediarios entre él y otras personas.
- Crear a su alrededor un ambiente sereno, tranquilo, sin ruidos. Hable con serenidad, tranquilidad y mucha suavidad.
- Facilitarle su incorporación a algún taller de teatro.
- Campamentos de verano.