

Trabajo Fin de Grado

La timidez en el ámbito educativo y social

Autor/es

Malena Peña Rodríguez

Director/es

Verónica Sierra Sánchez

Cecilia Latorre Cosculluela

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2021

Índice

Introducción	4
Objetivos.....	5
Justificación	5
Marco teórico	
Origen de la timidez.....	7
El concepto de timidez	8
Características de las personas tímidas	10
La aparición de la timidez y sus causas	12
La timidez en el ámbito educativo.....	15
Metodología	
Muestra.....	17
Instrumento.....	17
Resultados	19
Discusión	27
Conclusiones	30
Referencias bibliográficas.....	31

La timidez en el ámbito educativo y social

Shyness in the educational and social sphere

- Elaborado por Malena Peña Rodríguez.
- Dirigido por Verónica Sierra Sánchez y Cecilia Latorre Cosculluela.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Septiembre del año 2021
- Número de palabras: 11.615

Resumen

Este trabajo consiste en analizar la influencia de la conducta de timidez en el ámbito educativo y social. Originado por la cantidad de individuos tímidos que se encuentran en nuestra sociedad y las dificultades a las que se exponen diariamente. Para ello, se ha llevado a cabo un estudio cualitativo y como instrumento se ha utilizado la entrevista. La muestra se compuso de 18 participantes. Los resultados obtenidos muestran que la timidez es un problema real en nuestra sociedad, y se ve afectada por el entorno del individuo y puede corregirse aportando estrategias adecuadas. La mayoría de los entrevistados piensan que se trata de un tema que afecta al ámbito personal, laboral y social, por lo que lo mejor es abordar este comportamiento en la escuela y brindar a todos los niños las estrategias necesarias para prevenir o reducir este comportamiento. En definitiva, cabe señalar que este comportamiento tiene un alto grado de influencia en el lenguaje, desarrollo social, emocional y personal de las personas afectadas por él, por lo que es urgente iniciar el tratamiento de este problema en la etapa de educación infantil.

Palabras clave

Timidez, Educación, sociedad, niños/as, familias, docentes

Abstract

This work consists of analysing the influence of shy behaviour in the educational and social environment. Originated by the number of shy individuals found in our society and the difficulties to which they are exposed on a daily basis. For this, a qualitative study has

been carried out and the interview has been used as an instrument. The sample consisted of 18 participants. The results obtained show that shyness is a real problem in our society, and it is affected by the individual's environment and can be corrected by providing appropriate strategies. Most of those interviewed think that it is an issue that affects the personal, work and social sphere, so it is best to address this behaviour at school and provide all children with the necessary strategies to prevent or reduce this behaviour. In short, it should be noted that this behaviour has a high degree of influence on the language, social, emotional and personal development of the people affected by it, so it is urgent to start the treatment of this problem at the stage of early childhood education.

Key words

Shyness, Education, society, children, families, teachers

INTRODUCCIÓN

El tema principal que se presenta en este trabajo es la timidez y su influencia en los ámbitos educativo y social. Para introducir este tema es conveniente conocer que la timidez es entendida como un rasgo de la personalidad que limita las relaciones sociales así como el desarrollo de las emociones de las personas que la poseen. De acuerdo con Montejo (2005), es muy importante continuar con la investigación acerca del concepto de timidez, así como sus posibles soluciones para afrontarla. Esto es porque muchos profesores tendrán que lidiar con alumnado que presente esta conducta y necesitaran de técnicas que los ayuden a superar las dificultades que esta conducta les pueda suponer.

Para conocer más sobre este tema, este trabajo ha sido dividido en varios apartados. El primero que encontramos es el apartado de objetivos. En este se enumeran qué objetivos se pretenden alcanzar tras la investigación acerca del concepto escogido. El segundo apartado es la justificación, en la que se muestra la importancia que tiene investigar sobre cómo afecta la timidez en las personas y cómo afrontar este problema. Además, la relación que tiene con el ámbito educativo. Seguido encontramos el marco teórico en el que se hace una revisión bibliográfica sobre el origen de la timidez, el concepto en sí, las características de las personas tímidas, cómo aparece y sus causas, y cómo afecta en el área educativa. A continuación, en la metodología se expone un estudio y los datos adquiridos a través de entrevistas a varios individuos, en la que se presentaban cuestiones

a cerca del concepto de timidez y cómo afecta en la vida cotidiana. La última parte la forman los resultados, donde se presenta el análisis y descripción de la información obtenidos, la discusión de los mismos, dónde se comparan los resultados obtenidos en este estudio con los datos aportados por diversos autores y, por último, las conclusiones a las que se ha llegado a través de esta investigación.

OBJETIVOS

Este trabajo se centra en la profundización del concepto de timidez y su influencia, especialmente en las áreas educativa y social. Con ello se pretende conocer y analizar el punto de vista de nuestra sociedad sobre la timidez y cómo afecta en la vida cotidiana de los individuos.

Cómo objetivos generales de este trabajo podemos encontrar:

- Investigar acerca del concepto de timidez y cómo afecta en los individuos a la hora de convivir en sociedad.
- Analizar las conductas de las personas tímidas a lo largo de su vida.

Como objetivos específicos encontramos:

- Conocer el origen del concepto de timidez.
- Definir el concepto de timidez desde el punto de vista de varios autores y de individuos de la sociedad.
- Diferenciar entre los aspectos positivos y negativos de las personas tímidas así como características, comportamientos y patrones que estos siguen.
- Describir las causas del desarrollo de la timidez en los individuos.
- Describir el concepto de fobia social y su relación con la timidez.

JUSTIFICACIÓN

El tema de este trabajo, tanto la timidez en educación como la timidez en la sociedad, ha sido elegido en función de las vivencias y pensamientos personales. Esto se debe a que un gran número de la población muestra este tipo de conductas, en cambio existe una falta de interés, tanto en los colegios como en la sociedad en general, para proporcionar herramientas y estrategias que les permitan a las personas superarlas.

Además, es importante recalcar que existe muy poca información sobre este tema lo que dificulta tratar algunos problemas relacionados con la timidez, entre ellos las relaciones interpersonales o la expresión oral y comunicativa. Es por ello que en este trabajo se pretende hacer una revisión bibliográfica sobre la timidez en el ámbito educativo y social.

Sobre el porqué del desconocimiento y desinformación sobre este tema en la sociedad, estamos de acuerdo con lo expuesto por Monjas (2004, p.45) y es que la sociedad no atiende lo suficiente a esta cuestión por tres motivos diferentes: el primero es que la timidez, en el ámbito educativo, no es entendida como un problema debido a que el comportamiento de los niños tímidos en la escuela es asumido por muchos docentes como una correcta actitud en el aula. Por otro lado está la idea de que la timidez es algo temporal y transitorio por lo que no hay que darle demasiada importancia ya que es algo pasajero. Por último está la falta de interés por parte de las familias y docentes, que poco hacen por combatir el problema y buscar soluciones.

Respecto a la timidez en educación, es importante tener en cuenta que se desarrolla en la infancia, por este motivo, si no se ponen los medios adecuados, esta afectará a lo largo de su vida. (Stevenson, 1996). Dado que uno de los aspectos más afectados por la timidez es la expresión oral, es importante incrementar las técnicas pertinentes en las aulas. Según Ruiz, Perera y Guerra (1993), esto se debe a que la escuela da más importancia a la enseñanza del lenguaje escrito sin valorar el lenguaje oral que ayudará a los niños/as cuando salgan de la escuela y tengan que expresarse ante cualquier situación real de la vida. El uso diferentes estrategias para trabajar la expresión oral ayudará al desarrollo social de los niños/as, evitando así las posibles dificultades que les pueda causar la timidez en su vida diaria.

La comunicación es un principio fundamental en el desarrollo de cualquier persona o grupo para evitar contraer problemas de adaptación social. Es muy importante investigar sobre las causas que provocan las conductas negativas en los niños que impiden su desarrollo, como puede ser el caso que nos ocupa en este trabajo, la timidez, y así poder buscar estrategias que nos ayuden a tratarla (Montejo, 2005). Dado que la timidez en la infancia supone graves dificultades y causa sufrimiento en los niños/as que la padecen, por este motivo es necesario que tanto docentes como padres, colaboren para conseguir un buen desarrollo de la personalidad de estos niños (Acosta, 2015).

Por último, en este trabajo también se considera de vital importancia conocer la perspectiva de personas involucradas en el ámbito educativo con la intención de profundizar en este concepto, sus características y su tratamiento desde este ámbito, tanto a nivel educativo como social.

MARCO TEÓRICO

En la sociedad hay características que se tienen o no, como son el ser alto, rubio o con ojos azules. Sin embargo, hay otras de las que todos podemos ser partícipes en algunas ocasiones de nuestra vida, como lo es la timidez. A lo largo de este marco teórico se va a llevar a cabo una revisión bibliográfica sobre el término timidez hasta la fecha. A demás, se muestra información acerca de las características de las personas tímidas, cómo surge este problema o sus diferentes causas, la relación que tiene con el término de fobia social y como se tratan a los niños/as con timidez en los centros educativos.

Origen de la timidez

En la sociedad siempre se han valorado dos puntos de vista diferentes sobre el aspecto de la timidez: ¿se es tímido o tímida por genética, o se es tímido o tímida por aprendizaje e influencias?.

Es muy común ver niños/as tímidos con padres tímidos. Esto no quiere decir que la timidez sea heredada, sino que se transmite por medio de una compleja serie de factores de personalidad. Uno de estos factores es la angustia de los padres por expresar las emociones (Hernández, 2002). Por ejemplo, cuando un niño/a expresa ira a los padres tímidos, pueden llegar a sentirse amenazados. Estos padres no toleran que sus hijos sean el reflejo de sus emociones ya que tienen miedo a ser activos con ellos y sienten angustia. Es por esto que ocultan sus emociones en vez de lidiar problemas con sus hijos. Es muy común que los padres tímidos no den importancia a los sentimientos de sus hijos, ya que prefieren dedicarse a los suyos propios, lo que genera como resultado una comunicación escasa que provoca en los niños/as el pensamiento de que el silencio es mejor que la conversación (Hernández, 2002).

Según Hernández (2002), los niños/as con padres tímido se sienten rechazados, cuando quieren expresar sus emociones, por ese motivo, aprenden a valorar la expresión de sus

emociones como actuaciones negativas. Es por esto que cuando intentan expresar sus sentimientos llegan a la conclusión de que están haciendo algo malo y temen no tener la aceptación de sus padres. Es así como evitan reflejar esta conducta, absteniéndose de hablar, evitando conversaciones y desarrollando la timidez.

Por otro lado, existen dos formas de ver la timidez en función de la forma en la que aparece en los individuos. La primera es que los niños/as son tímidos desde siempre porque desde que son bebés su conducta ha sido más controlada de lo habitual. La segunda hace referencia a que en un momento determinado, el niño/a ha tenido una conducta social normal pero llega un momento en el que empieza a cohibirse y a mostrar factores de la timidez los cuales condicionan su forma de actuar (Cabrera, 2009).

Como explica Cabrera (2009), es conveniente 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 como son la novedad de la situación, el desconocimiento de las personas con las que hay que interactuar y la anticipación de evaluación social negativa o insuficientemente positiva.

En la infancia, son especialmente difíciles los encuentros sociales nuevos y la interacción con desconocidos.

El concepto de timidez

Con el paso de los años el concepto de timidez ha sido definido de diferentes formas. Coplan y Rudasill (2018) en su libro "Tímidos, introvertidos, vergonzosos..." le dan una definición de "término vago" por dos motivos. El primero de los aspectos alude a que la timidez es una conducta que muestra comportamientos que no indican necesariamente el ser tímido. Y el otro, es porque puede percibirse como un estado, una emoción o sentimiento que tenemos en algunos momentos de nuestra vida; o como un rasgo, o aspecto de nuestra personalidad duradera que, además, nos influencia en nuestro comportamiento y forma de ser.

Dentro del campo de la psicología, muchos 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, p.585); también la han asociado

a otros aspectos como la ansiedad y disconformidad con situaciones sociales, particularmente en aquéllas que implican aprobación por parte de otras personas, "auto-observación de sí mismo, infelicidad, inhibición, preocupación sobre sí mismo..." (Crozier, 1979, p. 121); respuesta de tensión, preocupación, sentimientos de incomodidad y disconformidad e inhibición del comportamiento social normalmente esperado (Buss, 1980); disconformidad, inhibición, y respuestas de ansiedad, auto-observación de sí mismo, y reticencia en presencia de los otros (Jones, Briggs y Smith, 1985).

Respecto a las variadas definiciones propuestas por diferentes autores, Zimbardo y Radl (1985) entienden la timidez como un mecanismo de defensa ante situaciones nuevas. Este se manifiesta a través de una actitud de alerta con el fin de responder de forma adecuada. Del mismo modo, Buss (1986) distingue entre la timidez relacionada con el miedo a los demás (fearful shyness) y la sujeta a la auto-observación (self-conscious shyness). Otra de las clasificaciones que se presentan en cuanto a los tipos de timidez, es la propuesta por Zimbardo (1977), quien fue uno de los primeros en mostrar una clasificación de las personas tímidas, partiendo de tres grupos: el primer grupo estaría formado por aquellos individuos que no tienen miedo a la interacción social, simplemente prefieren estar solos, sintiéndose más cómodos con sus ideas y sus objetos inanimados que con la gente; el segundo incluye a aquellos sujetos que no confían en sí mismos, es decir, con pocas habilidades sociales y sentimientos negativos que hacen que eviten el contacto con los demás; y el tercero incorpora a aquellas personas que temen no lograr las expectativas sociales y culturales que se esperan.

Otra definición es la propuesta por Jones et al (1985), quienes entienden la timidez como un rasgo característico de la personalidad. Para ellos, éste está relacionado con las situaciones en las que los individuos se sienten amenazados personalmente y afirman que una persona con alto nivel de timidez tendrá un mayor grado de "activación" que otro con uno menor, independientemente del nivel de amenaza de la situación. Del mismo modo, estos autores explican que una de las bases de la timidez es el temor a un juicio negativo, ligado a situaciones sociales. Nos encontraríamos ante una característica personal, que se da en situaciones de amenaza y que no tiene que ver con el grado de intensidad de esas situaciones. De una manera muy parecida a lo que expusieron Jones et al. (1985) y partiendo del modelo de personalidad desarrollado por Eysenck (1944), la timidez es un

concepto entendido como una parte de la personalidad del individuo que engloba las características de personas tranquilas, reservadas, retraídas, distantes con los demás, excepto con los amigos íntimos, cautelosas y con elevado control emocional (Biederman, 1990). Por otro lado, Espinosa y Cano (2003) explican que las personas tímidas suelen tener más problemas a la hora de relacionarse socialmente y que por ello, sus contactos son escasos. Esto provoca incrementos en los niveles de ansiedad y temor ante nuevas situaciones.

Tradicionalmente, el concepto de timidez ha estado, y sigue estando, ligado a otros como la introversión. De esta manera, un correcto análisis de estos conceptos permitirá una mejor diferenciación entre ellos.

Las personas tímidas comparten muchas de sus características con las introvertidas, y por ello, también comparten patrones de respuestas ante lo desconocido como en su sistema de alerta ante situaciones de riesgo y en su posible origen genético. Autores como Eysenck (1982) exponen que unos altos niveles de introversión están asociados con la timidez y, del mismo modo, con el desarrollo de ciertos trastornos de ansiedad. En cambio, es importante destacar algunas diferencias entre la timidez y la introversión. En primer lugar, a pesar de que ambas se caracterizan por el mismo modelo de respuesta en situaciones sociales novedosas, el comportamiento introvertido no está ligado a este tipo de situaciones. Es por ello que la timidez tiene un carácter de reacción específica, mientras que la introversión tiene relación con un comportamiento general. En segundo lugar, la timidez es más limitada en el tiempo, ya que la introversión tiene un carácter permanente. En tercer lugar, la timidez está más relacionada con la ansiedad evaluativa, así como con la vergüenza y la reacción fisiológica, sin embargo, esto no ocurre en las personas introvertidas.

Características de las personas tímidas

Las características de un individuo tímido se pueden observar desde el primer año de vida e incluso pueden aparecer en los primeros meses de vida. Éstas continúan siendo visibles durante la infancia a través de conductas de rechazo ante experiencias nuevas (Stassen y Thompson, 1997). Asimismo, Bermúdez, (2003) presenta algunas de las características que pueden acompañar a las personas tímidas a lo largo de su vida:

1. La mirada evasiva es muy común en personas tímidas ya que éstas evitan tener contacto visual. El cruzar miradas o mantener el contacto visual con otras personas es intimidantes y abrumador para las personas tímidas y se puede llegar a confundir con desinterés o falta de atención.
2. A la hora de saludar, las personas tímidas no suelen abrazar o dar un apretón de manos. Cuando lo hacen es de forma muy sutil y lo más rápido posible.
3. Estos sujetos hablan con un tono muy bajo de voz y muchas veces, al intentar elevarlo, cambian su forma de expresarse.
4. Respecto a su posición corporal, no suele ser erguida. Al intentar ocultarse del resto, es muy común verlos con la espalda encorvada ya que se trata de un mecanismo de seguridad para ellos. Sienten que los ven menos y que pasan más desapercibidos.
5. Además de la espalda encorvada, las personas tímidas suelen tener la cabeza agachada y con la mirada hacia abajo para evitar el cruce de miradas con el resto.
6. Una de sus características es el sonrojarse cuando les hablan. Esto se debe al sentimiento de vergüenza o incluso temor, cuando se trata de una persona con autoridad.
7. Son personas que hablan poco. No suelen mostrar opiniones en conversaciones por miedo a no ser aceptados por los demás. Si lo hacen, son conversaciones y respuesta poco concretas y evasivas.
8. Las personas tímidas no son partidarias de las reuniones sociales. A algunos les abruma las fiestas grandes con mucha gente y otros las prefieren porque pasan desapercibidos. También puede suceder que eviten reuniones donde se requiera participación activa, como un karaoke.
9. Los individuos que padecen timidez temen lo desconocido por lo que pueden llegar a paralizarse en ciertas ocasiones. Sienten verdadero pavor ante situaciones y personas nuevas
10. A la hora de arriesgarse, las personas tímidas se frustran ya que no aceptan las situaciones en las que puedan llamar la atención.
11. Son personas a las que no les gusta hablar de sí mismos y si lo hacen es de forma rápida y corta, sin dar detalles.
12. Una de las consecuencias de la timidez es la negatividad ante situaciones sociales. Esto les genera ansiedad y pánico.

La aparición de la timidez y sus causas

Como todos los problemas a los que nos enfrentamos en la vida, la timidez también tiene sus causas y su origen puede deberse a varias de ellas.

Cabrera (2009) en su artículo titulado “La timidez infantil”, se centra en la “multicausalidad”, es decir, el origen de la timidez no se debe solo a una causa, sino a varias y que además, influyen unas a otras.

En los niños ocurre exactamente lo mismo. Cabrera (2009) señala alguna de las posibles causas que fomentan el desarrollo de la timidez desde una temprana edad. Según esta autora, ofrecer al niño/a el cariño y la seguridad que necesita, hace que no se desarrolle una personalidad sana. En ocasiones, los adultos creen que si muestran demasiado cariño hacia sus hijos estos lo manifestarán de una manera negativa. Además también hay padres que no dejan clara su relación afectiva, lo que crea una inestabilidad en la comunicación y expresión de sentimientos que es dañina para los niños/as. Si no tienen esa seguridad de ser queridos, probablemente sean personas inseguras durante toda su vida

Otra de las causas, según Zimbardo (2001), a las que se debe que un niño/a sea tímido es la protección excesiva de los padres, que limita a los más pequeños. Esta protección se debe al miedo que sufren los padres porque sus hijos corran algún peligro. También hay casos en las que los adultos son demasiado rígidos por miedo a perder su autoridad. Ambos modelos crean inseguridades al niño/a, ya que pierden la oportunidad de saber cómo reaccionar a ciertas situaciones o rectificar sus fallos. Esto provoca en la persona dificultades para relacionarse con otros y sentir culpa por ello.

En ocasiones existen adultos con un gran nivel de agresividad que ofenden, gritan y humillan a los niños/as. Esto provoca que ellos no se sientan queridos o que no tengan la seguridad de serlo, lo que hace que los propios niños/as reproduzcan esa conducta. También puede darse que sean sumisos y que no sepan defenderse o resolver situaciones conflictivas o de otro tipo.

Abarca (2003), explica que hay padres que evitan contestar a las cuestiones que les hacen los niños/as y hay otras que lo hacen de forma agresiva. Esta forma de afrontar la

comunicación, en vez de enriquecerla, la limita, lo que puede influir el estado emocional del niño, creando unos patrones inapropiados a la hora de relacionarse.

Asimismo, cuando un niño/a no sabe cómo aplicar ciertas normas sociales siente una inestabilidad en su vida lo que influye en su estabilidad emocional y la seguridad en los demás y en sí mismo.

Por otro lado, una comunicación inapropiada, acompañada de frases negativas cohibe a los niños/as el ejecutar algunas acciones. Las expresiones más comunes son: “no sabes”, “eres torpe”, “no lo harás bien”, “eres lento”, “eres tímido”, “siempre sales perdiendo” y otras muchas.

El papel de la comunicación es muy importante puesto que a través del lenguaje verbal se perciben las características negativas que se refuerzan al expresarlas y que inciden en la valoración que tienen los niños sobre sí mismos. En estas edades la opinión de los adultos es muy importante puesto que dependiendo de cómo traten a los niños ellos se van a ver afectados de un modo u otro. Es decir como los adultos definan a los niños así se verán ellos (Abarca, 2003).

Como explica Luria (1983), continuamente se pueden observar a padres por las calles con sus hijos/as, los cuales no mantienen ninguna conversación o incluso caminan alejados entre ellos. Esto también puede ocurrir en los hogares y probablemente, sean patrones que el niño repita en ciertas situaciones o a la hora de relacionarse con otras personas. Hay padres que también privan a sus hijos/as de desarrollar conductas sociales, lo que no permite el crecimiento de la independencia, iniciativa o actividad que los niños necesitan. Por el contrario, es muy frecuente ver a padres que presionan a un niño que es notablemente tímido a que realice actividades con otros. Como consecuencia el niño accede pero muestra una actitud pasiva delante de los demás lo que hace que se sienta incómodo que aparezcan emociones negativas y lejos de disfrutar se cohibe y puede incluso aparecer el miedo.

Abusar del castigo hace que el niño/as sienta que está controlado, presionado y cuestionado continuamente lo que hace que se refuerce su inseguridad y aislamiento social. Es importante recordar que los elogios y las actitudes positivas hacia los niños/as contribuyen a que estos se sientan capaces y consigan sus objetivos propuestos

Cano (2001) explica que el miedo a los extraños y la timidez surgen durante el primer año de vida de un niño/a y se muestra a través de ansiedad, la cual es provocada por una inseguridad ante la presencia de estos mismos. Esta se caracteriza por la falta de autonomía, la falta de expresión del comportamiento y las preocupaciones excesivas ante una evaluación negativa. En estos casos, la auto-observación juega un gran papel al estar relacionada con la timidez, ya que surge a partir de los 4 años cuando los niños/as empiezan a tener conciencia de que son seres sociales y están expuestos a la mirada de los demás.

Todos estos aspectos contribuyen a la baja autoestima, que es un factor que va de la mano con la timidez, pues como explica Laporte (2006) en su libro “Autoimagen, autoestima y socialización. Guía práctica con niños/as de 0 a 6 años”, la autoestima es tener la seguridad de que eres apto, tener el conocimiento de que eres una persona única y tener una buena percepción de ti mismo. Los niños y niñas crean su auto-concepto y construyen su autoestima a través de los demás. Estos muestran su confianza en sí mismos en los espacios que tengan un buen clima (se le respete, se le valore, no se le intente cambiar, se le elogie, se le ayude en los aspectos que no sabe hacer, etc.)

Las conclusiones obtenidas por Cano (2001) indican que timidez y fobia social tienen en común muchas características pero hay otras muchas relacionadas con la epidemiología, inicio, curso, situaciones temidas, conductas de evitación y grado de heredabilidad, que no permiten considerarlas como un mismo problema.

La fobia social es definida por Bados (2009) como un miedo fuerte y permanente que se muestra en situaciones sociales en las que hay que hablar ante un público. No se trata de una timidez extrema, sino de un trastorno psiquiátrico del que un tercio de los casos la sintomatología acaba desapareciendo con el tiempo y en dos tercios desemboca en un trastorno del pánico.

En cambio, tal y como se ha mencionado anteriormente, el desarrollo de la timidez está relacionado con la introversión. Sí es cierto que, a pesar de que esté ligada también con la fobia social, no siempre van unidas de la mano. Aunque la fobia social esté más presente en los tímidos que en los no tímidos, la mayoría de los individuos tímidos no padecen de fobia social. Una persona puede ser tímida pero no desarrollar esta fobia.

Cano (2001) explica que hay estudios que trabajan sobre la inhibición conductual, la timidez, la fobia social y el aislamiento en individuos pero pocos sujetos son diagnosticados como fóbicos sociales. Por otro lado, la inhibición conductual ante una situación desconocida se refiere a situaciones tanto sociales como no. Sin embargo, la timidez solo se da en el campo de lo social. Ambas generan ansiedad a los individuos pero la timidez, por ejemplo, afecta de manera diferente. En cuanto al rendimiento del alumnado, cuando este tiene que enfrentarse a un grupo estando ellos solos generan más ansiedad que cuando trabajan en grupos. La fobia social se ha relacionado con la timidez infantil debido a la presencia de padres con trastornos de pánico. Sin embargo, no se sabe qué papel hacen la herencia y el aprendizaje en estos casos.

Las llamadas emociones morales como son la culpa, la vergüenza y el remordimiento provienen de la moral, que es lo que nos permite evaluar nuestras acciones (Kroll and Egan 2004) y que nos hace comportarnos de ciertas maneras. La vergüenza es una respuesta que genera un individuo cuando siente que es rechazado por otro. Suele caracterizarse por una molestia leve y cuando se produce de manera intensa, genera un sentimiento de rabia que puede llegar a proyectarse sobre los demás. Asimismo se generan sensaciones corporales como son dolor en el estómago o en el pecho y náuseas. Dependiendo de quién es la persona que nos está juzgando o de la vulnerabilidad que tengamos, la intensidad de estos factores puede ser menor o mayor (Thomas 1995). En ciertas situaciones sociales bruscas (Dickerson, 2004) o crónicas se producen diversos cambios psíquicos y biológicos. No obstante, la vergüenza puede manifestarse de otras maneras por ejemplo el silencio, la duda, depresión, rabia y envidia (Skarderud 2001).

Por otra parte también habría relación entre la culpabilidad y la vergüenza (Barr 2004).

La timidez en el ámbito educativo

Los niños/as muy tímidos pueden llegar a sufrir fobia social y serias dificultades para integrarse a lo largo de su vida. Se trata de un mecanismo de defensa ante situaciones y personas desconocidas para así evitar toda actividad que lleve el contacto con los demás. Schwartz (2003) explica que este carácter en los niños puede ser un precursor de la depresión en la madurez, sin embargo, la relación entre este comportamiento y unas conductas inapropiadas posteriores no es determinista, ya que el comportamiento no es

patológico. También señala que hay factores como son el entorno social y la educación del individuo que afectan directamente en el comportamiento.

En el trabajo realizado por Tauste (2014) se afirma que aproximadamente un 10% de la población escolar tiene problemas de timidez y que la educación es un hecho social muy importante en todos los momentos de nuestra vida. Además esta está vinculada a las características y problemas de cada grupo social y época. Como docentes nuestra labor es percibir las dificultades a las que se enfrenta diariamente el alumnado y es nuestra obligación analizar bien nuestra práctica docente para detectar cualquier problema que obstaculice el proceso enseñanza aprendizaje.

La timidez es un problema de conducta que influye en la educación del alumnado. Los maestros debemos inculcar estrategias para contribuir a su desarrollo integral.

Una de las estrategias que podemos utilizar como docentes es desarrollar la habilidad de comunicación entre el alumnado, ya que esta fortalece la confianza y el amor propio. Además, debemos ofrecer responsabilidades para que se sientan capaces y que puedan ser independientes y tomar la iniciativa en cualquier situación. (Holgado, 2013).

Expertos como Moreno (2001) recomiendan a los colegios generar programas de prevención e intervención que permitan al docente detectar al niño tímido e implementar actividades que le ayuden a desarrollar las competencias necesarias para combatir la timidez.

Por todo ello, se propone este trabajo de investigación que pretende profundizar acerca del concepto de timidez y conocer, desde el punto de vista de los docentes, las situaciones reales que se dan en el contexto educativo, las estrategias que se llevan a cabo y las necesidades que tienen para lograr dar una respuesta adecuada a este tipo de conductas en su alumnado.

METODOLOGÍA

Muestra

La muestra objeto del estudio está formada por 17 participantes, todos ellos mayores de 18 años. Las edades están comprendidas entre 19 y 56 años. Entre ellos podemos

encontrar varias familias y 8 docentes en activo que desempeñan su profesión en la etapa de educación primaria de varios centros educativos públicos, que aportarán sus puntos de vista respecto al tema en el ámbito escolar. Su participación en el estudio ha sido voluntaria y todos ellos conocían la finalidad de esta entrevista.

Instrumento

El diseño que se ha llevado a cabo en este estudio responde a un enfoque cualitativo y como instrumento se ha utilizado la entrevista, que ha permitido la obtención de información de una porción de la población realizando a cada individuo las mismas preguntas a cerca de un fenómeno en concreto. El motivo de esta elección lo justifica Heinemann (2003), afirmando que las entrevistas son “un amplio espectro de aplicación, ya que es posible averiguar hechos no observables como pueden ser: significados, motivos, puntos de vista, opiniones, insinuaciones, valoraciones, emociones, etc.”.

Su diseño se ha llevado a cabo a través de la herramienta formularios de google, la cual permite elaborar formularios totalmente personalizados. Las preguntas utilizadas en esta entrevista son preguntas abiertas, puesto que las alternativas de respuesta están ilimitadas y totalmente personales. Se trata de una entrevista clara y sencilla con el fin de facilitar a los participantes su colaboración.

La elaboración de esta entrevista va dirigida a adultos de nuestra sociedad. La estructura de la entrevista se compone de 16 preguntas, de las cuales, 4 van dirigidas a docentes. Estas cuestiones permiten a cada participante expresar su experiencia acerca de la conducta de la timidez en la sociedad y en educación. El procedimiento ha sido individual, por lo que se trata de respuestas personales y originales.

El propósito de ésta es recoger datos y opiniones acerca de la influencia de la timidez en el desarrollo social y educativo, para ello se ha propuesto el estudio de una serie de categorías, seleccionadas a partir de una profunda revisión bibliográfica. Estas son, el concepto de timidez, su origen (causas y consecuencias), características de las personas tímidas, relación entre fobia social y timidez, timidez y autoestima y timidez en el ámbito educativo.

Para conocer la timidez como un rasgo de la personalidad y la opinión de los sujetos respecto a ella, se han tenido en cuenta diversas variables a la hora de agrupar las preguntas de la entrevista. La primera de ellas es *el origen de la timidez (causas y consecuencias)*, compuesta por preguntas: según tu punto de vista, ¿es la timidez un rasgo innato o se desarrolla a lo largo de la vida?, ¿te consideras una persona tímida? ¿Por qué lo crees? ¿A qué crees que se debe? ¿Qué conductas asocias a esta conducta?, ¿Consideras que determinadas experiencias pueden aumentar esta conducta?, ¿Crees que la timidez afecta a la vida cotidiana? ¿En qué casos (personal, profesional, social, etc.) y de qué manera? Y ¿Qué sientes cuando tienes que hablar en público? ¿Te afecta lo que puedan pensar los demás de ti? ¿Qué aspectos te preocupan en estas circunstancias?

A continuación, el *concepto* que se mide a través de la pregunta ¿Qué es la timidez para ti?

La tercera variable es *características de las personas tímidas* y las preguntas ligadas a ella son ¿qué aspectos positivos y negativos asocias a las personas tímidas?, ¿Cómo crees que afecta la timidez a la hora de enfrentarse a situaciones nuevas? ¿Y a la hora de conocer a gente nueva? Y ¿crees que hay patrones que tienen en común las personas tímidas?

Respecto a la variable de la *relación entre la fobia social y la timidez* se les preguntó a los participantes ¿qué opinas sobre la asociación entre fobia social y timidez?

En cuanto al *autoestima* está la pregunta ¿la timidez está ligada a la autoestima? ¿Por qué?

Por último, la variable a cerca de la *timidez en el ámbito escolar* se consolida con varias preguntas: ¿Crees que la timidez es una conducta a la que se debería dar mayor importancia desde el ámbito educativo y proporcionar estrategias para su superación? ¿Por qué motivos?,

Además de estas variables, podemos encontrar una sección con preguntas específicas del contexto educativo y que hacen referencia a cómo actuar en las aulas ante una situación así, las preguntas son: En alguna ocasión, ¿has tenido algún alumno/a tímido/a? ¿Existen algunas pautas para ayudar a este tipo de alumnado desde tu centro? ¿Qué estrategias has utilizado en estos casos?, ¿Cómo se comportan el alumnado tímido dentro del aula? ¿Y fuera de ella (recreo, excursiones, etc.)?, A la hora de formar grupos en el aula, ¿qué criterios has seguido

o has tenido en cuenta? Y ¿Crees que desde los colegios se deberían implementar programas que favorezcan la superación de la timidez en el alumnado? ¿Por qué? ¿Qué habilidades deberían estimular estos programas?

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a través de las diferentes preguntas realizadas en la entrevista. Los participantes de esta entrevista han sumado un total de 17 entre los cuales hay familias y 8 docentes. Esto representa que la mayoría de personas que han participado no están relacionadas con la educación.

El primer núcleo de información solicitada a los participantes corresponde al *origen de la timidez (causas y consecuencias)*. Respecto a esta cuestión, los participantes destacaron que este rasgo de la personalidad, como lo es la timidez, se desarrolla a lo largo de la vida, dependiendo de las vivencias que haya tenido el sujeto. En cambio, otros están de acuerdo en que es un rasgo innato o que puede ser ambos. Esto se debe a que un niño puede nacer tímido pero si no se hace nada en su entorno para solucionar este problema, se seguirá desarrollando en la vida adulta. En cuanto a las causas y consecuencias, los participantes explican que muchos de los individuos desarrollan la timidez debido a falta de relaciones afectivas en la familia, la propia personalidad o por inseguridad. Las consecuencias que se reflejan en la entrevista son el no desarrollo pleno de la persona, la pérdida de oportunidades de trabajo y las pocas relaciones sociales. En estos ejemplos vemos lo expuesto por los participantes:

Sujeto 2: “...*Se debe a la falta de seguridad. En la crianza falta de relaciones sociales en la familia, falta de confianza en los hijos y limitar la libertad de expresión por ejemplo...*”

Sujeto 4: “*Yo creo que se desarrolla, si tienes unos padres tímidos o más cerrados tu eres así, y si tienes unos padres más abiertos pues lo mismo. O también creo que puedes desarrollarla por alguna experiencia del pasado, tipo en el colegio de pequeño, algo que te creara un trauma. Porque en mi casa desde pequeños hemos visto que no eran tímidos y como que también en determinadas situaciones son los propios padres quienes te empujan a que pierdas esa timidez, y lo del colegio pues algún niño que se ría o diga algo*”

del otro y los demás le sigan el royo creo que puede producir que esa persona se vuelva más tímida por miedo a lo que le digan los demás.”

Sujeto 7: *“El ser tímido no te ayuda a ser asertivo, y el no ser asertivo considero que lleva inherentemente asociado una baja autoestima ya que no puedes ser tú mismo, lo externo es más firme que lo que tu sientes o piensas entonces al final te puede convertir en una persona relegada a lo que hagan o digan los demás. En el ámbito profesional te puede llevar a que pisen tus derechos, a trabajar más de la cuenta o hacer cosas que no deberías/querías o que no entraban en tu contrato, en lo social te puede llevar a ser una oveja que sigue al rebaño al darte vergüenza hacer aportaciones sobre lo que hacer, y en lo personal puede llevarte a sentirte inferior.”*

Sujeto 10: *“Cuando estoy rodeada de mis amigos no tengo problema, pero cuando la mayoría es gente que no conozco y que sí se conoce entre sí me cohíbo mucho, o me he llegado a poner excusas para no asistir. No sé a qué se debe, pero siempre tengo la sensación de no pertenencia o que no encajo.”*

Sujeto 11: *“Pueden ser ambas cosas. Alguna vez he visto a padres extrovertidos con niños que se escondían en las faldas de su madre y otras veces todo lo contrario como es mi caso que mi padre es súper extrovertido y yo he sido vergonzoso siempre. Sí que es verdad que para mí era más referente mi madre que mi padre, y ella en cierto modo siempre ha sido más comedida y cortada. Con los años me he ido soltando por decisión propia pero sí que queda timidez y la autoestima se pone de por medio como por ejemplo a la hora de ligar.”*

La segunda variable hace referencia al concepto de timidez. Tras realizar la pregunta acerca del concepto de timidez, la mayoría de los sujetos están de acuerdo en que se trata de un rasgo de la personalidad relacionado con la vergüenza. Explican que afecta a las relaciones interpersonales y a la capacidad de hablar o mostrarse en público. Otros afirman que se trata de un conjunto de inseguridades que se dan ante lo desconocido. Es así como se muestra en los siguientes ejemplos:

Sujeto 5: *“No atreverse a hacer algo por vergüenza”*

Sujeto 6: *“Una emoción que te impide expresarte ante los demás y mostrarte tal y como eres por miedo a lo que pensarán de ti.”*

Sujeto 9: *“Un rasgo de personalidad caracterizado por vergüenza o dificultad para hablar con gente, especialmente nueva, ser el centro de atención o destacar durante interacciones sociales etc”*

Sujeto 17: *“Sensación de inseguridad que siente una persona y que le dificulta sus relaciones sociales”*

En tercer lugar, se hace alusión a las *características de las personas tímidas*. En cuanto a las características, así como los rasgos positivos y negativos que se asocian a la conducta de timidez, los participantes afirman que las personas tímidas son muy observadoras y reflexivas, que tienen la capacidad de analizar las situaciones sociales de manera neutral. Sin embargo, explican que son poco expresivos y no participan en conversaciones, por lo que se trata de personas calladas, inseguras y con poco autoestima. Así lo explican los sujetos en estos ejemplos:

Sujeto 1: *“Falta de conversación, evitan mirar a los ojos, etc”*

Sujeto 2: *“Negativos: Dependencia emocional, necesidad de aprobación por los demás, tienden a la soledad. Positivos: Capacidad de observación de los demás y de ellos mismos, saben escuchar a los demás, reconocen las virtudes de la demás personas.”*

Sujeto 6: *“Positivos: suelen ser más reflexivas, ya que piensan mucho más que otras personas las consecuencias que pueden tener sus actos. Negativos: les cuesta más establecer relaciones personales, ya que desconfían de que la otra persona les aprecie tal y como son.”*

Sujeto7: *“Por lo general, hablan poco, no participan en clase, no suelen dar su opinión (siempre es lo que tú quieras, me da igual, etc) y les da miedo empezar la conversación y esperan a que les hable la otra persona primero.”*

La cuarta variable es la *relación entre fobia social y timidez*. Los participantes tienen diferentes opiniones sobre si estos conceptos tienen relación. Por un lado, la mayoría está de acuerdo en que no están vinculadas ya que, según lo expuesto, una persona tímida no

siente repulsión a estar acompañada, simplemente vergüenza. Por otro lado, lo que las relacionan explican que un grado excesivo de timidez conlleva fobia social, lo que definen como miedo a estar con personas o hablar con ellas. Según ellos, esto se debe a una exposición forzada a situaciones sociales. Algunos ejemplos de lo expuesto son:

Sujeto 6: *“Creo que no es descabellado asociar ambos aspectos. Como he ido comentando anteriormente, las personas tímidas tienen dificultad a la hora de relacionarse con otras personas de forma normal. De todas formas, no conozco en profundidad el término “fobia social” y no sé qué implica al 100%, pero me imagino que va mucho más allá de la timidez. Intuyo que la fobia social implica no querer salir de casa ni relacionarte con personas (aunque ya sean de tu círculo social).”*

Sujeto 11: *“Puede que la fobia social afecte a la timidez pero en otros casos la timidez puede estar separada de esta fobia ya que no es lo mismo, la fobia social es el miedo a lo que la gente piense de ti mientras que la timidez puede ser únicamente vergüenza.”*

Sujeto 13: *“Yo también la he relacionado durante la encuesta inconscientemente. Creo que van ligadas ya que si no se trabaja la propia timidez y no nos "forzamos" un poco a estas situaciones al principio incómodas, cada vez costará más todo y puede derivar en una fobia social.”*

Sujeto 14: *“Que estoy de acuerdo, de que en el pasado alguien pueda haberle hecho sentir mal o inferior y por miedo a lo que dirán se es más tímido. Pero pienso que la timidez puede haber varios grados y depende de con quién te rodeas gente muy tímida con el tiempo puede dejar de serlo o que su grado de timidez sea menor.”*

En cuanto al quinto núcleo de información, la *relación entre timidez y autoestima*, los sujetos afirman que la timidez está ligada a la falta de seguridad en uno mismo y, según lo expuesto, una persona tímida está continuamente idealizando a los demás, lo que hace que su autoevaluación sea negativa. También explican que las personas tímidas continuamente se guían con el “no puedo” y esto hace que les de miedo actuar ante ciertas situaciones. Sin embargo, es cierto que una persona extrovertida también puede tener baja autoestima. Así se expone en los siguientes ejemplos:

Sujeto 7: *“Sí, es posible que esté ligada a la autoestima. Al final, si una persona con los años se ha ido cerrando al resto de la gente es porque los demás han hecho que lo haga. Es decir, si a un niño lo acosan en el colegio durante tres años, es posible que en el año 3, ese niño se haya vuelto muy tímido, y que probablemente no tenga la autoestima necesaria como para defenderse o pedir ayuda.”*

Sujeto 9: *“Sí, yo creo que la timidez lleva de lema el "yo no". Yo no puedo, yo no soy capaz, mejor yo no. Si eres tímido o te da vergüenza hacer ciertas cosas, entiendo que habrá un montón de cosas importantes que tampoco podrás hacer. Y este "no poder hacer ciertas cosas" seguramente baja tu autoestima.”*

Sujeto 10: *“No necesariamente, tanto gente tímida como gente muy extrovertida puede tener la autoestima alta o baja. Si puede ser más posible que la autoestima se vea afectada por ser tímido más que ser tímido sea una causa de la autoestima baja.”*

Sujeto 16: *“Si, porque si te da igual todo, es decir, que vas a seguir siendo igual de feliz digan lo que digan los demás, pienso que ese miedo no te impide hacer o decir lo que quieras. Mientras que si te dejas afectar por lo que digan los demás ese miedo va a afectar o esa inseguridad y sí que va a afectar a ser más tímido.”*

Por último, está la variable que relaciona *la timidez con el ámbito educativo*. Aquí los participantes afirman que en los colegios deberían implantar estrategias para que los profesores ayuden al alumnado que sufre este problema. A través de ellas pueden enseñar a su alumnado a desarrollar las emociones y a mejorar las relaciones sociales, así como aumentar la seguridad y la confianza en sí mismos. Según los sujetos se trata de algo primordial en educación. Así lo muestran estos ejemplos:

Sujeto 5: *“Si, porque si te educan desde pequeño con actividades de exposición y relación social, de mayor habrá menos problemas. Sería MUY necesario.”*

Sujeto 6: *“Sí, se le debería dar mayor importancia y saber tratar a la gente que tiene esta característica. Hay docentes que, sin conocer la forma de ser de los alumnos, les obligan a realizar actividades o a participar en clase de una forma que les puede resultar violenta y pasarlo mal. Hay que intentar que los niños superen la timidez y, sobre todo,*

ya no superarla, si no ver de dónde viene, si se produce por algún motivo, y ayudar al estudiante si lo necesita.”

Sujeto 9: *“Sí, superar la timidez puede ayudar mucho en el futuro. Quizás sea un rasgo que sigue ahí pero solo se aprenden estrategias para no dejarse llevar por la timidez y ser más "impulsivo"(en referencia a que la gente tímida piensa y repiensa muchas veces si decir algo y como decirlo) a la hora de hablar y dirigirse a la gente.”*

Sujeto 17: *“Debería ser algo primordial. Sería necesario enseñar al niño a enfrentarse a situaciones que le superar y sobre todo crear un clima en el que se le acepte y se le dé la opción de expresarse. Es imprescindible para sus relaciones sociales fuera de la escuela.”*

En el último apartado de la entrevista, podemos encontrar las preguntas realizadas a docentes. Estas están relacionadas con cómo es el comportamiento del alumnado tímido en el aula, que estrategias o pautas son viables a la hora de trabajar con ellos, como se crean los grupos de trabajo y cómo actuar a través de programas educativos.

Respecto a *cómo se comportan los alumnos en el aula*, los docentes han expuesto que muchos de ellos, aparte de ser niños/as tranquilos y vergonzosos, no dan opiniones personales y no participan en las actividades propuestas. Algunos ejemplos son:

Sujeto 4: *“Dentro del aula no participan y fuera evitan la realización de actividades que requieran hablar o realizar actividades diferentes a las que están acostumbrados como por ejemplo bailar.”*

Sujeto 8: *“Tienen más reparo a la hora de dar opiniones personales e incluso a veces no tienen una opinión sobre muchos aspectos. En el recreo: siempre con el mismo grupo, o están solos en una esquina.”*

Sujeto 11: *“No suelen tomar iniciativas, hacen lo que su grupo de referencia dice...”*

Sujeto 14: *“No participan en las actividades de gran grupo, intentan estar siempre en un segundo plano tanto en el aula como fuera de ella.”*

La siguiente cuestión es acerca del uso de *estrategias y pautas desde los centros* para ayudar a estos alumno/as. En general, los docentes explican que les muestran apoyo emocional así como seguridad y adaptan sus comportamientos hacia ellos. Ellos lo explican así:

Sujeto 4: *“Si, no existen pautas. Sobretudo lenguaje positivo y motivador.”*

Sujeto 5: *“Si. Ayudarle de forma más individualizada y hacerle participar más en las clases”*

Sujeto 9: *“He tenido. Lo que he hecho es acercarme y hablarle a él con el mismo tono que él me habla. Recuerdo una chica que el primer día de clase dije que se pusieran en grupos para trabajar y me vino y me dijo “¿me puedo poner con mis amigas? porfa, porfa porfa” y le dije “vale hoy sí, pero el próximo día haré yo los grupos porque todos tenemos que trabajar con todos” entonces hoy le dejaba estar cómoda en su timidez pero ya sabía que pronto tendría que abrirse.”*

Sujeto 17: *“En ocasiones hay niños que nunca expresan su opinión. Como docentes debemos ser cuidadosos con nuestras estrategias y no forzar nunca al niño a expresarse hay que darle tiempo y enseñarle a manifestar su opinión de forma calmada y enseñar a toda la clase a aceptar a todos.”*

Respecto a *la creación de grupos en el aula*, los docentes tienen en cuenta el mezclar alumnos más activos con los que no lo son y hacer grupos heterogéneos de manera que haya un contraste equilibrado. Ante todo diversidad. Algunos ejemplos:

Sujeto 9: *“Mezclar los más proactivos con los menos proactivos. Los que más participan con los que menos, los que más saben con los que menos saben (sobre todo este último criterio).”*

Sujeto 12: *“Pues, a veces, hago grupos heterogéneos y otras homogéneos. Que haya un portavoz demasiado locuaz puede hacer que el resto se dejen llevar o que les anime a dar lo mejor de sí. Sin embargo, un grupo de todos tímidos que se conocen y saben que son todos parecidos les puede dar la sensación de tranquilidad al estar entre “iguales”. Todo depende de lo que quieras hacer en cada momento.”*

Sujeto 14: *“Intentar que haya diversidad para que entre todos se puedan hacer las cosas.”*

Sujeto 17: *“Intento ponerlo en un grupo en el que se sienta a gusto y acercarlo a personas cercanas y con buen talante.”*

En la última pregunta, sobre el uso de *programas de intervención y habilidades que fomentan*, los profesores explican que deberían implantarse en todos los centros ya que estos son necesarios para vencer los problemas del alumnado. Deberían estimular habilidades como la comunicación, la interacción entre iguales y la conciencia crítica. Por ello, los docentes exponen:

Sujeto 4: *“Creo que sí, es muy importante para el desarrollo pleno como persona. Habilidades sociales como la empatía y la seguridad en uno mismo.”*

Sujeto 6: *“Sí, porque es importante vencer la timidez y más en alumnos, pueden llegar a sufrir bullying. Los Programas deberían estimular y reforzar la autoestima de cada uno.”*

Sujeto 9: *“Pues no lo tengo nada claro. Creo que voy a ser muy repetitivo, pero más allá de fomentar un ambiente de confianza... La introversión parece que se plantea como negativa, pero ¿lo contrario? ¿Se deberían implementar programas para favorecer la superación de la extraversión en el alumnado? Quizá todos conozcamos situaciones en las que una persona demasiado motivada, demasiado interesada en los otros ha causado bastantes problemas. Bueno, no lo sé, no tengo mucha idea de esto y no creo que nadie proponga tal cosa.”*

Sujeto 17: *“En la sociedad en la que vivimos es importante que desde la escuela formemos alumnos seguros que sepan expresarse con criterio que aprendes a respetar las opiniones y actuaciones de los demás y que sepan que equivocarse forma parte del proceso de aprendizaje y es algo que hay que asumir sin frustrarse. Deberíamos estimular la conciencia crítica, el respeto a los demás, la necesidad de opinar para enriquecerse y enriquecer a los demás.”*

DISCUSIÓN

Tal y como se ha presentado en este trabajo de investigación, y relacionado con los objetivos generales del mismo, se ha podido comprobar que la timidez es un problema que afecta a muchas personas de nuestra sociedad y que dificulta el desarrollo de las habilidades sociales, lo que impide al sujeto que la padece la interacción con otras personas. Además, crea limitaciones a la hora de expresar sentimientos, opiniones y emociones, lo cual es muy importante para el desarrollo pleno de la persona.

El objetivo principal de este estudio era recoger y analizar datos y opiniones sobre cómo influye la timidez en el desarrollo evolutivo de la persona tanto en el ámbito educativo como en el social. Todo ello en base a experiencias individuales y personales de diversos sujetos. Tras analizar los resultados obtenidos, se ha averiguado cómo influye la timidez en el ámbito educativo y social desde el punto de vista de individuos de nuestra sociedad. En la entrevista se han valorado los siguientes núcleos de investigación:

Origen de la timidez (causas y consecuencias)

Para Yagosesky (2004), la timidez puede entenderse como una condición innata predisponente a la introversión social, o como una respuesta psicofísica aprendida, asociada con la expectativa de evaluación social negativa. Como aparecen en el apartado de análisis de resultados, hay diferentes opiniones al respecto ya que algunos dicen que se trata de un rasgo innato, otros que es desarrollado a partir de diferentes vivencias o que tiene parte de ambos. En cuanto a las causas y consecuencias, los participantes explican que muchos de los individuos desarrollan la timidez debido a falta de relaciones afectivas en la familia, la propia personalidad o por inseguridad. Las consecuencias que se reflejan en la entrevista son el no desarrollo pleno de la persona, la pérdida de oportunidades de trabajo y las pocas relaciones sociales. Coincidiendo con Aguayo (2002), la ansiedad social, el aislamiento, la timidez o falta de confianza en sí mismos, los pensamientos depresivos y la falta de autoestima son las características más comunes entre los adolescentes, que por su reacción al entorno pueden tener consecuencias negativas como son rechazo, agresividad y actitudes desafiantes.

Concepto de la timidez

La mayoría de los participantes en este estudio perciben que la timidez es una conducta relacionada con el miedo y la vergüenza antes situaciones y personas desconocidas. Estos resultados coinciden en parte con lo expuesto por diversos autores (Cheek y Krasnoperova, citados en Knappe et al., 2010; Kagan, 1989; Van Ameringen et al., 1998), que explican que la timidez es una variación normal del comportamiento social, generalmente es una condición transitoria siendo parte de un rasgo de personalidad, es una reacción a situaciones desconocidas. También encontramos otras definiciones como la de Zimbardo (1995) que explica que la timidez es “un estado elevado de individualización caracterizado por excesiva preocupación tanto a nivel egocéntrico como de la evaluación social; en consecuencia la persona tímida inhibe, se retira, evita y escapa”; esto es que los individuos sienten miedo a ser evaluados negativamente por los demás, sin tener en cuenta las situaciones donde hay personas conocidas, así mismo la timidez se presenta frente a situaciones sociales y no en las no sociales (Pilkonis, 1977; Carducci, B. y Zimbardo, 1995 ; Guimón, 2007; Van Ameringen et al., 1998). Esto nos lleva a pensar que aunque un individuo no sea experto en este tema, sabe a qué sentimientos referirse cuando se hable de la timidez.

Características de las personas tímidas

Coincidiendo con Toro (1998), las personas tímidas se caracterizan por una excesiva conciencia en sí mismas, una autoevaluación negativa y una excesiva preocupación por el rechazo. A estas se le suman el miedo y la vergüenza nombrados en el apartado anterior. Según Goñi (2000), las personas tímidas comparten toda una serie características comunes en relación con variables como epidemiología, inicio, curso, situaciones temidas, conductas de evitación y grado de “heredabilidad”. En cambio, los participantes confirman que las personas tímidas son muy buenas para la observación y la reflexión, y tienen la capacidad de analizar situaciones sociales de forma neutral. Sin embargo, explicaron que no son muy buenos para expresarse y no participan en las conversaciones, por lo que son callados, inseguros y faltos de autoestima.

Relación entre fobia social y timidez

Al relacionar la timidez con la fobia y la ansiedad social, los académicos creen que la timidez tiene grado más bajo de ansiedad (la mayoría de las personas tímidas no

experimentan miedo generalizado, disfunción cognitiva y física), mientras que la fobia social tiene el grado más alto de ansiedad (las personas no pueden desarrollar un vida social activa) (Heiser 2009). De hecho, son estructuras similares, pero no sinónimos, porque una persona puede ser muy tímida pero sin fobia social (Piqueras, 2005; Olivares, 2002).

Aspectos cognitivos, emocionales, genéticos y diferenciales de la timidez, indican que “timidez y fobia social comparten toda una serie características comunes, si bien las diferencias existentes en relación con variables como epidemiología, inicio, curso, situaciones temidas, conductas de evitación y grado de herencia, no permiten considerarlos como una misma problemática. (Goñi, 2000).

Según nuestra investigación, la mayoría de los entrevistados están de acuerdo en que existe una relación entre ambas pero pueden ser totalmente independientes una de otra.

Timidez y autoestima

La ausencia de un repertorio adecuado para relacionarse hace que las personas con baja autoestima se comporten con timidez y retraimiento (Silva, 2003). La autoestima, el apoyo social y las relaciones con otras personas actúan como facilitadores en el proceso individual de percepción y afrontamiento del riesgo (Pesce, 2004). Con ello, se entiende que la autoestima y la timidez están relacionados y así es como lo expresan los participantes de este estudio.

Ámbito educativo

En este estudio, los participantes afirman que en los colegios deberían implantar estrategias para que el profesorado ayude al alumnado que sufre este problema. A través de ellas pueden enseñar a su alumnado a desarrollar las emociones y a mejorar las relaciones sociales, así como aumentar la seguridad y la confianza en sí mismos. De acuerdo con Pérez (2005), existen alternativas que toman como fondo la hipótesis del campo social y del período vital del progreso, promoviendo una operación anticipada con los niños y el tutor en el contexto de la habitación de clases, encaminado al desarrollo de conductas pro-sociales. En el momento de lidiar con los pequeños tímidos, es importante conservar la calma, para poder tener la suficiente paciencia al trabajar con ellos,

valorarlos, reconocer su grado de timidez e incluirlos poco a poco. Con el fin de hacerles sentir en familia y brindarle la confianza necesaria. (Quimí, 2016)

CONCLUSIÓN

Como conclusión obtenida de este trabajo, se puede conocer que el grado de influencia que tiene la timidez en los individuos a la hora de relacionarse es bastante elevado, ya que es lo que dificulta la comunicación o el contacto entre ellos.

Actualmente, hay muchas personas que afirman tener inconvenientes cuando se enfrentan a situaciones nuevas o a la hora de entablar conversaciones con desconocidos. Además, reconocen tener problemas para expresar sus sentimientos, opiniones o emociones, temen enfrentarse a un grupo de personas y hablar en público por miedo a ser juzgados negativamente. Es por ello que las personas tímidas son tan autoexigentes que esto les impide realizar esas actividades por miedo a lo que puedan decir los demás.

Es importante recalcar que desde un tiempo atrás, gran parte de la sociedad se está concienciando del problema de la timidez y sus inconvenientes. Tanto es así, que se están desarrollando estrategias adecuadas para corregir esta dificultad que influye en el ámbito personal, educativo y social. Es por ello que sería conveniente empezar a trabajar y tratar esta cuestión desde los colegios con programas que rijan unas pautas sobre cómo prevenir o reducir esta conducta.

Gracias a la investigación sobre la timidez y las opiniones y experiencias personales de los individuos entrevistados, se puede decir que no se le da la importancia suficiente a este problema y al no ser así, superarlo supone dificultades para los docentes que tratan con alumnos que lo padecen. Es necesario que se empiece a tratar desde los cursos de Educación Infantil, ya que supone el entrenamiento de las habilidades sociales y la gestión de emociones. De esta manera, se les proporcionaría a los niños/as las estrategias adecuadas para combatir este problema y así reducir o evitar la influencia de esta conducta en el desarrollo de los individuos para impedir que en nuestra sociedad predominen los adultos tímidos.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVAS DE FUTURO

Como limitaciones en este trabajo, se podría mencionar la concreción del estudio a una muestra de docentes que ejercían su labor en Educación Primaria, sin contar con

los docentes de infantil, secundaria o incluso de la universidad. De esta manera se podría conocer de manera profunda como la timidez puede afectar en lo académico y así poder buscar alternativas y soluciones que desde Educación Infantil se puedan difuminar. Respecto a las familias, también se podrían aumentar en número, ya que la muestra es reducida por lo que los resultados no se pueden generalizar.

Respecto a las perspectivas de futuro, este trabajo al ser cualitativo, se podría ampliar a través de un enfoque cuantitativo con cuestionarios validados que permitan conocer si existe relación entre la competencia emocional, la autoestima, la fobia social y la timidez.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y práctica*. Barcelona: Horsori

Acosta, M.A. (2015). *La timidez y su incidencia en la expresión oral de los niños de tercero y cuarto año de la escuela fiscal mixta Alejandra Dávalos Calle del Cantón Salcedo de la provincia de Cotopaxi* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Aguayo, L. V. (2002). Aspectos psicológicos de la persona con fisura palatina. *Revista de Logopedia, Foniatría Y Audiología*, 22(1), 2–8.

Amies, P.L., Gelder, M.G. y Shaw, P.M. (1983). Social phobia: a comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.

Bados, A. (2009). *Fobia social*. Barcelona: Síntesis

Barr, P. (2004). Guilt- and shame-proneness and the grief of perinatal bereavement. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 493–510.

Bermúdez, J., Pérez, A. M., Sanjuán, P. (2003). *Psicología de la personalidad: Teoría e investigación*. Madrid: UNED.

Biederman, J., Rosenbaum, J.F., Hirshfeld, D.R, Faraone, S.V., Bolduc, E.A., Gersten, M., Meminger, S.R., Kagan, J., Snidman, N. y Reznick, J.S. (1990). Psychiatric correlates

of behavioural inhibition in young children of parents with and without psychiatric disorders. *Archives of General Psychiatry*, vol. 47.

Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.

Buss, A.H. (1986). A theory of shyness. En W.H. Jones, J.M., Cheek, y S.R., Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp.39-46). New York: Plenum Press.

Cabrera, A. V. (2009). La timidez infantil. *Innovación y experiencias educativas*, vol 16. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/Ana%20Victoria_Cabrera%20Mota_1.pdf

Cano, A., Pellejero, M., Ferrer, M. A., Iruarrizaga, I. y Zuazo, A. (2001). Aspectos cognitivos, emocionales, genéticos y diferenciales de la timidez. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). Recuperado de:
<http://reme.uji.es/articulos/acanoa5610802100/texto.html>

Carducci, B. y Zimbardo, P. (1995). El costo de la Timidez. *Psychology today*, 199511. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/199511/the-cost-shyness>

Coplan R. y Rudasill K. (2018). *Tímidos, introvertidos, vergonzosos...* Madrid, España: Narcea.

Crozier, W.R. (1979). Shyness as anxious self-preoccupation. *Psychological Reports*, 44, 959-962.

Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L., & Kerneny, M. E. (2004). When Social Self is Threatened: Shame, Physiology, and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1191-1216.

Espinosa Fernández, L y Cano Lozano, C. (2003). *La timidez. Claves para superarla y mejorar nuestra relación con los demás*. Málaga, España: Arguval.

Eysenck, H.J. (1944). Types of personality. A factorial study of 700 neurotics. *Journal of Mental Science*, 90, 851-861.

- Eysenck, H.J. (1982). *Personality, genetics, and behaviour*. New York: Praeger.
- Goñi, M. L. P., Vindel, A. C., Ferrer, M. A., Zuazo, A., y Díez, I. I. (2000b). Aspectos cognitivos, emocionales, genéticos y diferenciales de la timidez. *REME*, 3(4).
- Guimón, J. (2007). *El diagnóstico psiquiátrico no categorial (Relaciones, dimensiones y espectros)*. Bilbao, España: OME
- Hernández, L. F. (2002). *Timidez, estrategia integral para su reducción*. Universidad de La Sabana, Colombia.
- Heinemann K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo,
- Heiser, N., Turner, S., Beidel, D. y Roberson-Nay, R. (2009). Differentiating social phobia from shyness. *J Anxiety disord* 23(4), 469-476.
- Holgado, A. (2013). *La timidez desde la expresión y la comunicación corporal en educación infantil: Desarrollo de la confianza, la autonomía y el autoconocimiento* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Palencia, España.
- Jones, W.H., Briggs, S.R. y Smith, T.G. (1985). *Shyness: Conceptualization and measurement*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 629-639.
- Kagan, J. (1989). Temperamental Contributions to social Behavior. *American Psychologist* 44(4), 668-674.
- Knappe, S.; Beesdo-Baum, K. y Wittchen, H. (2010). Factores de riesgo familiares en el trastorno de ansiedad social: pedir un enfoque orientado a la familia para la prevención específica y la intervención temprana. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19 (12), 857-871.
- Laporte, D. (2006). *Autoimagen, autoestima y socialización. Guía práctica con niños de 0 a 6 años*. España: Narcea.
- Luria, A. R. (1983). *El papel del lenguaje en el desarrollo de la conducta*. Barcelona, España: Fontanella.

Monjas, M.I. (2004). *¿Mi hijo es tímido?* Madrid, España: Ediciones Pirámide.

Montejo, E. (2005). *La timidez en los niños, un factor que dificulta el aprendizaje escolar* (Proyecto de innovación). Secretaría de Educación, Cultura y Deporte, Universidad Pedagógica Nacional, Ciudad del Carmen, Campeche.

Moreno, F. (2001). *Análisis psicopedagógico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria con el problema de comportamiento en el contexto escolar* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

Olivares, J., Rosa, A., Piqueras, J., Sánchez-Meca, J., Méndez, X. y García-López, L. (2002). Timidez y fobia social en niños y adolescentes: un campo emergente. *Psicología Conductual*, 10(3), 523-542.

Pesce, R. P. Assis, S. G. Santos, N. y Oliveira, R. V. C. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 135-143.

Pilkonis, P.A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behaviour. *Journal of Personality*, 45, 585-595.

Quimí, J. (2016). *La timidez escolar y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la educativa "Rubira" del Cantón Salinas provincia de Santa Elena, año lectivo 2014-2015*. (Trabajo de titulación). Universidad Estatal de Península de Santa Elena, La Libertad, Ecuador.

Ruiz, I., Perera, A., y Guerra, O. (1993). La enseñanza del lenguaje oral en la educación primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18, 59-66.

Silva, A. I. y Isidro-Marinho, G. (2003). Auto-estima e relações afetivas. *Universitas Ciências da Saúde*, 1, 229 – 237.

Skaarderud, F. (2001). Skammens stemmer—om taushet, veltalenhet og raseri I behandlingsrommet. *Tidsskriftet for Den norske Lægeforening*, 121, 1613–1617.

Stassen, K. y Thompson, R.A. (1997). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Editorial Médica Panamericana. S.A.

Stevenson-Hinde, J., Glover, A. (1996). Shy girls and boys; A new look. *Journal of Psychological Psychiatry*, 37, 181-187. Londres.

Schwartz C.E., Wright C.I., Shin L.M., Kagan J., Rauch S.L. (2003) Inhibited and uninhibited infants “grown up”: adult amygdalar response to novelty. *Science* 300(5627), 1952-1953.

Tauste, M. (2014). *Propuesta de intervención para trabajar la timidez en un aula de segundo ciclo de Educación Infantil: un estudio de caso*. Trabajo de Fin de grado. Universidad Internacional de la Rioja, Valencia.

Toro, V. (1998). *Características de un adolescente tímido*. España: Chiado

Van Amerigen, M.; Mancini, C. y Oakman, J. (1998). La relación de la inhibición del comportamiento y la timidez con el trastorno de ansiedad, *The Journal of Nervous & Mental Disease* 186 (7), 425-431.

Yagosesky, R. (2004). *El poder de la oratoria*. Venezuela: Júpiter.

Zimbardo, P.G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it?*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Zimbardo, P.G. y Radl, S. (1985). *El niño tímido*. Madrid: Paidós

Zimbardo, P.G. (2001). *El niño tímido: supera y prevenir la timidez desde la infancia*. Barcelona: Paidós Ibérica.