

As 3/Ago/88

3540



**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
**UNIDAD UPN 095**

# **LA TIMIDEZ**

**Ma. de los Angeles Hernández Chávez**

**Ensayo presentado para obtener el título  
de Licenciado en Educación Básica**

**México D. F. 1988.**

## DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

México , D. F. , a 31 de Mayo de 1988

C. Profr. (a) IA. DE LOS ANGELES HERNANDEZ CHAVEZ  
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --  
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-  
ción alternativa ENSAYO  
titulado "LA TRUJIDEZ"  
presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a --  
que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el  
H. Jurado del Exame Profesional, por lo que deberá entregar diez  
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión

  
IA. GUADALUPE OLIVARES GTZ, S. SEAD  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
D. F. D. CAPOTZALEC

# I N D I C E

	Pág.
I. LA TIMIDEZ . . . . .	1
1. QUE ES LA TIMIDEZ. . . . .	1
- Cómo afecta la timidez a la gente. . . . .	3
- Lado positivo de la timidez. . . . .	4
2. EL MUNDO PERSONAL DEL TIMIDO . . . . .	5
- La Persona Públicamente Tímida . . . . .	6
- La Persona Privadamente Tímida . . . . .	6
- Detectar la Tímidez . . . . .	7
3. POR QUE TIMIDOS. . . . .	8
4. PADRES, PROFESORES Y NIÑOS TIMIDOS . . . . .	11
- No Hay Nada Como el Hogar. . . . .	12
- La Autoimagen del Niño Tímido. . . . .	12
- El Factor de Orden de Nacimiento . . . . .	13
- Los Padres que Generan timidez . . . . .	14
- La Timidez en la Escuela . . . . .	15
- La Timidez en el Aula . . . . .	16
- Los Maestros Tímidos . . . . .	17
- La Timidez y la Memoria. . . . .	18
II. QUE HACER CON LA TIMIDEZ . . . . .	18
1. AUMENTAR SU AUTOESTIMACION . . . . .	19
- Su propio Peor Enemigo . . . . .	19
- Una Palabra de Precaución. . . . .	20
2. AYUDAR A VENCER LA TIMIDEZ . . . . .	21
- Profesores y Padres. . . . .	22
- Expresar Amor, Empatía, Incertidumbre y Emociones . . . . .	24
- Dejar que Salga el Otro Yo . . . . .	25
- Compartir. . . . .	25
- Ensamblar Conocimientos. . . . .	25
- Autodependencia. . . . .	25
- Trabaja y Juega bien con los Demás . . . . .	26
- La Popularidad Requiere Práctica . . . . .	27

	Pág.
- El Toque, la Confianza y la Ternura . . . . .	27
- Prevenir la Timidez . . . . .	28

# LA TIMIDEZ



## L A T I M I D E Z

## 1.- QUE ES LA TIMIDEZ

Hay algunas personas tímidas que tienen tanto el deseo como la habilidad para hacer determinada cosa o actividad, pero se sienten cohibidas para actuar, asisten a fiestas, saben como hacer todos los pasos de baile pero, sin embargo, algo dentro de sí mismas no les permite hacer o aceptar una invitación a bailar. De la misma manera, en el aula de una escuela, hay niños que saben la respuesta correcta y quisieran causarle una buena impresión al maestro o a sus compañeros, pero algo mantiene sus manos bajas y su voz apagada, se sienten inhibidos para actuar como ellos quisieran a causa de -- órdenes interiores, de su guardia interior, la cual les dice, -- Te pondrás en ridículo, los demás se reirán de tí, no te permitire la libertad de ser espontáneo, no levantes la mano, no te ofrescas como voluntario, no bailes, no cantes, no te destaques, estarás seguro solamente si no te ven ni te -- oyen-- . La timidez entre más se examina o se analiza más variedad se descubre en ella.

El niño tímido es cautelosamente adverso a los enfrentamientos o a tener que ver con alguna persona o con alguna cosa -- en especial, es cauteloso al hablar o al actuar, puede ser retraído o reservado. Cuando el niño llega el primer día de clases a la escuela y de pronto se encuentra ante un grupo de personas donde todo mundo es desconocido, el maestro es la persona que animará y guiará al grupo diciendo: vamos a conocernos mejor mutuamente diciendo nuestro nombre y algo

personal de nosotros mismos. En ese momento inmediatamente el niño comienza a hacer un ensayo mental: mi nombre es.... yo soy.... Me gusta jugar.... justamente en ese momento es cuando el niño siente que se le encoge el estomago y empieza a experimentar una angustia de temor a ser mal visto o a equivocarse y, a que sus compañeros puedan reirse de su actuación ante todos. La timidez en los niños dentro de la escuela puede ser un impedimento mental que tiene como consecuencia: hacerle difícil conocer nuevos niños, amistades o disfrutar experiencias potencialmente buenas. Impide exponer y defender sus propias opiniones y valores; limita las posibilidades de ser evaluada su capacidad por parte de sus compañeros y maestros; lo conduce a una preocupación por sí mismo y por sus propias reacciones al observar que algo dentro de él no le permite ser y expresarse como otros de sus compañeros lo pueden hacer; le hace difícil pensar en forma clara y comunicarse fácil y efectivamente; habitualmente la timidez trae consigo la soledad, la depresión y la ansiedad. Por lo general el niño tímido es el que le tiene miedo a la gente, especialmente a las personas que por alguna razón representan una amenaza, tal vez de tipo emocional, en este caso el maestro es una de esas personas, que en algún momento le puede contestar de manera brusca y recia haciéndolo sentirse "tonto" o "burro", ante los demás porque su respuesta no fue la correcta. La timidez prevalece más en los niños en edad escolar porque generalmente están bajo la vigilancia diaria, en la escuela, por el maestro, en los trabajos que realiza dentro del salón de clases, la manera de sentarse, -

de comportarse, de expresarse, y en la casa por los hermanos, tíos, etc., con las tareas. No pueden ser ellos mismos por el temor de que este mal lo que están haciendo ante los ojos del maestro o de sus padres y familiares, siempre pendientes de las reglas y normas que hay que cumplir. La timidez no es causada simplemente por la falta de confianza en sí mismo o por temores infundados acerca de situaciones de tipo académico, puede ser más un asunto de no tener o de no practicar ciertas habilidades sociales. La timidez se mueve en formas misteriosas afectando inclusive a aquellos niños que anteriormente nunca habían sido tímidos. Hay niños que actúan de manera diferente en la escuela que en su casa, mostrándose tímidos en la escuela, debido a no poder ser o sobresalir como los demás niños de su grupo, utilizando esta timidez como autodefensa para no delatarse por su falta de habilidades.

#### COMO AFECTA LA TIMIDEZ A LA GENTE

Aunque no podemos definir exactamente lo que es, sabemos que la timidez varia desde los sentimientos ocasionados por torpezas en presencia de otras personas, hasta los episodios traumáticos de ansiedad que desorganizan totalmente la vida de una persona. Hay niños que encuentran difícil la interacción porque no saben como sostener una conversación con sus maestros y compañeros de grupo, haciéndoles difícil e imposible decir lo que piensan, o hacer lo que desean; pero que se sienten mejor encerrándose en los libros de historias, cuentos, libros para colorear, etc., más que con las personas que los rodean; porque al realizar estas actividades viven las fanta

sías de lo que ellos podrían lograr si se atrevieran a hablar o realizar determinadas actividades, como jugar fútbol y ser él el protagonista de un gol, o la niña que podría representar con gracia un poema, una escenificación, etc. Tenemos a los niños cuyo temor a la gente no tiene límites; estos niños experimentan un pavor extremo cuando son llamados a hacer algo delante del grupo o en el patio de recreo, cosa que los lleva a sentirse tan mal e inadecuados por su ansiedad; que su única alternativa es esconderse y tratar de huir de los demás. Es así cuando advertimos a algún niño que en el recreo se sienta en un rincón del patio sin atreverse a jugar con los demás, privándose de disfrutar un momento bello de alegría, de juego, etc.

#### LADO POSITIVO DE LA TIMIDEZ

A pesar de parecer la timidez angustiosa, triste, también tiene sus ventajas. Hay niños tímidos que entre sus características son reservados, humildes, sencillos, por lo que son bien conocidos por sus compañeros de grupo aumentando las posibilidades de ser respetados en todo momento, pues estos niños son incapaces de herir o lastimar a los demás, incapaces de provocar revoluciones.

Otra ventaja es que la timidez ayudará al niño a ser más selectivo en cuanto a las personas o niños con los que algunas veces cuando sea necesario alternará, pues su timidez le permitirá alejarse, observar y luego actuar cautelosa y deliberadamente. Otros niños no tienen la confianza suficiente para hacer lo que consideran correcto, provocando esta falta de confianza que el niño sea una persona inteligente, pues -

va a pensar y razonar más sobre lo que se está hablando y --  
exclusivamente cuando sea necesario.

## 2.- EL MUNDO PERSONAL DEL TIMIDO

¿Qué es exactamente este sufrimiento? ¿Qué es sentirse tímido? Cuándo nos hemos puesto a pensar lo que el niño siente al estar consciente de cada uno de sus gestos y problemas al hablar, al sentir que sus manos tiemblan y sentir que se congelan a muerte mientras transpira profundamente, de estar -- confundido sobre asuntos con los cuales está completamente familiarizado, y de imaginarse toda clase de cosas terribles que le pudieran suceder, siendo el que menos sabe de sus tareas y actividades escolares.

Cuantos de nosotros sabemos lo que para el niño tímido es tener que evitar acercarse hasta el maestro para preguntar: -- sólo por no tener que enfrentar la mirada del maestro o la mirada de sus compañeros al observar que está dibujando, cantando o bailando. Un niño revela su timidez en varias formas. Hay niños que su renuncia a hablar es la clave para -- que sepan ellos mismos y los demás que algo anda mal. Son señales de conducta externa que comunican a otros 'Yo soy tímido', otros niños informan que encuentran difícil o imposible mirar a los ojos a otra persona, ruborizándose, bajando la mirada y sosteniendo el silencio 'si no puedo decir -- nada al menos puedo decirlo silenciosamente'; estos son síntomas fisiológicos de ansiedad, como el rubor. En otras ocasiones los niños tímidos simplemente evitan a los demás niños o personas, o dejan de tomar la iniciativa para actuar -- sólo cuando es necesario; esto sucede cuando existe un senti

miento arrollador de turbación y conciencia de sí mismo.

### LA PERSONA PUBLICAMENTE TIMIDA

Se dice que los niños públicamente tímidos son los que de inmediato dejan ver a los demás que para ellos no es fácil comunicar sus temores e incertidumbres, sus buenas cualidades y deseos a las personas apropiadas; encerrándose en sí mismos, quedándose sin recibir la ayuda, el consejo, el reconocimiento y el amor que sobretodo en esta etapa todo ser humano necesita. Hay niños que casi no hablan y que si está dentro de sus posibilidades se esconden en las últimas filas de los salones o se van sumiendo en sus pupitres tratando de hacerse pequeñitos y no ser vistos, dejando aflorar rápidamente su timidez. Es obvio que la torpeza o la ineptitud para actuar, causadas por la timidez, es un impedimento para que estos niños puedan convertirse en el niño líder del grupo; ya que el niño líder requiere presumir de muy hablador sin cohibirse, no porque tenga las mejores ideas sino porque, le dedica más tiempo a hablar y puede controlar más las situaciones. Sin embargo hay niños que casi nunca hablan, pero que el día que logran hacerlos hablar, lo hace de tal manera que los demás niños los miran con asombro y los admiran positivamente y es sólo entonces cuando los verán con la remota posibilidad de llegar a ser un niño líder.

### LA PERSONA PRIVADAMENTE TIMIDA

Los niños privadamente tímidos son lo contrario de los niños públicamente tímidos. Estos niños no fácilmente quieren dejar ver su timidez. La mayoría de las veces son vistos por sus demás compañeros como déspotas, opresivos o egoistas, --

pues casi siempre se comportan indiferentes ante sus compañeros, y cuando participan lo hacen de manera agresiva, siendo esta agresividad de comunicación, la usan para que los demás no se den cuenta de que son tímidos y no ser rechazados por malos elementos.

### DETECTAR LA TIMIDEZ

Es importante que el maestro pueda detectar cuando alguno de sus alumnos está pasando o enfrentando algún problema como la timidez; es por eso que todo maestro desde el primer día que recibe a un grupo de alumnos debe mirar a éstos muy de cerca, realizando conversaciones y diferentes actividades -- que pueden ayudarlo, registrando la reacción y comportamiento de cada uno de los alumnos, esto podría ser por medio de fichas anecdóticas, así podrá hacer más fácil la tarea de poder detectar si tiene niños tímidos, saber cuales son privada o públicamente tímidos, pues habrá quienes sean tímidos sólo en ciertas situaciones, como el hablar en público y no sean detectados como tales en otras situaciones. Se puede juzgar que un niño tímido es aquel que habla en tono de voz baja, que no inicia conversaciones o no las continúa, sólo se limita a contestar "si" o "no", o simplemente siempre permanece callado ante los demás y observa. Es tímido el que tiene miedo a dar su opinión, a decir "no"; también encontramos a los niños que se sienten incomodados por el sexo opuesto y no se atreven a mirar a los ojos de los niños del sexo opuesto, son tímidos aquellos niños que observamos que se relacionan sólo con un pequeño grupo de amigos que también -- tienden a ser callados. Anteriormente, mencioné lo abstrac-

to del concepto de timidez porque las personas no siempre --  
son conscientes ni reaccionan en formas similares con las di-  
ferentes personas y situaciones a las que se enfrenta.

### 3. POR QUE TIMIDOS

Las muy diferentes respuestas a la pregunta "¿por qué tímido?" nos ofrece un amplio campo de posibilidades. Los inves-  
tigadores de los rasgos de personalidad están convencidos de  
 que la timidez es un rasgo heredado, de manera igual que la  
inteligencia o la estatura. Estas personas al afirmar que -  
la timidez se hereda aseguran que los padres tímidos pasan -  
los genes con estas características a sus hijos, diciendo --  
que estos niños nacen con un sistema nervioso más sensible -  
y fácilmente excitable que los niños que no lo son. Esta al-  
 ta sensibilidad lleva al individuo a la timidez, al aisla--  
miento respecto de conflictos y eventos amenazantes. Es tris-  
 te advertir que todas las personas que piensan de esta mane-  
 ra creen y aseguran pésimamente que como es algo heredado, -  
 debemos olvidar las posibilidades de curarla, prevenirla o -  
borrarla. Los conductistas creen que las personas que son tí-  
midas, simplemente no aprendieron las habilidades sociales -  
necesarias, para relacionarse efectivamente con otros. Estas  
 personas expresan que para bien o para mal, somos lo que he-  
mos aprendido a ser. El niño desde que es pequeño en su ho-  
gar y hasta que llega a la escuela, aprende a actuar de dife-  
rentes maneras, siendo recompensado positivamente suprimien-  
do las acciones que nos producen consecuencias negativas; --  
arreglando un mundo en el cual sólo la conducta deseable e -  
impuesta por los adultos es premiada. La timidez es una - -

reacción aprendida ante los eventos sociales. Este aprendizaje puede ser producto de no aprender las habilidades sociales 'correctas' preveer la actuación inadecuada y sentirse entonces constantemente ansioso acerca de ella; es aprender a menospreciarse por su propia inadecuación 'soy tímido, no valgo nada, no puedo hacerlo, inecesito a mi mamá!'. Un niño puede aprender a convertirse en tímido tratando de ser efectivo en un mundo dominado por los adultos. Es así como la timidez proviene de aprender formas "equivocadas" de comportarse delante de las personas, así que es la conducta de la persona tímida la que causa la experiencia de la timidez. El punto de vista de los conductistas con respecto a una solución dice que, si la timidez es aprendida puede ser desaprendida como cualquier habito malo o fobia específica.

Los psicoanalistas dicen que la timidez es sólo un síntoma, una manifestación consciente de los conflictos inconscientes que braman en lo profundo del interior de la psiquis.

Los sociólogos y algunos psicólogos especializados en niños creen que la timidez se debe entender en términos de la programación social, las condiciones de la sociedad que a muchos nos hace tímidos. Hay familias que frecuentemente cambian de domicilio y como consecuencia los niños de esas familias no sólo lo hacen de domicilio sino también de escuela, y ¿Qué pasa con estos niños?, ¿Cual es el impacto en los miles de niños que son trasladados de un sitio a otro sin voz ni voto en la decisión?, ¿Qué precio emocional pagarán por las amistades rotas y el cambio de sitio y caras conocidas, por la incertidumbre de la novedad? y ¿Quién reemplazará a la --

abuela?. Hay niños que cada año asisten a una escuela diferente y como si esto fuera poco se refleja en ellos que -- sus recursos económicos son escasos, motivo por el cual no -- son aceptados por los demás niños, teniendo que esperar a -- ser aceptados sólo cuando los necesiten sus compañeros y una vez que los hayan usado los olvidan, y tienen que esperar a que nuevamente necesiten de ellos para tener la oportunidad de volver a participar con los demás; esto va a ocasionar - que el niño cada vez que llegue a una nueva escuela, vaya cerrando las posibilidades de alternar con el mundo exterior , hasta cerrarse completamente en sí mismo, es así como se está programado ante el mundo social con el que se enfrentará. El individuo que es atrapado por estas fuerzas sociales puede llegar a ser tímido simplemente porque el rápido acceso a otras personas le es difícil.

Son pocos los maestros que se preocupan ante estas situaciones y que traten de buscar e investigar los motivos por los que un niño se aparta de los demás o los demás le apartan de ellos; quién se interese en ver que la llegar a la escuela - el niño llora y se reusa a entrar; es algo a lo que la mayoría de los maestros hacen caso omiso, tal vez porque le den más importancia a lo académico, olvidandose de que el niño - no sólo tiene problemas de aprendizaje; sino también los presenta en las relaciones diarias con sus padres, compañeros y maestros.

Los psicólogos sociales sugieren que la timidez comienza en la vida con nada más una modesta etiqueta, 'tímido' "soy tímido porque me considero 'tímido', o porque otras personas me

designan como tal". En algunas ocasiones el maestro tacha al niño sin pensar en las consecuencias de: eres un "tonto", eres un "torpe", callate porque "no sabes"; toda esta clase de acusaciones sólo porque el maestro lo dijo, tanto al niño acosado como los que lo presencian lo toman con tanta seriedad y le dan veracidad ciega, consiguiendo así que quien no es tímido lo empieza a ser desde el momento en que le atribuyen algún apodo o mote por haber adoptado alguna conducta; en ese momento en que se siente mal visto por los demás y se ríen de él, es, cuando empieza a menospreciarse.

Con éstas perspectivas observamos que así como no hay definición única de la 'timidez', tampoco hay respuesta única para él "¿porqué tímido?".

#### 4.- PADRES, PROFESORES Y NIÑOS TIMIDOS

Hay tanto padres y profesores preparados académicamente que regalan experiencias de timidez a sus hijos y alumnos. Les asignan la etiqueta de tímidos cuando no lo merecen, empujándolos realmente a ella. Algunas veces la timidez es generada por la personalidad de un padre; un padre que siempre observa un carácter enervado y que nunca aprueba ni está de acuerdo con lo que sus hijos hacen o dejan de hacer para causarle en ocasiones una satisfacción; surgiendo la timidez por mera frustración, o cuando el maestro al calificar los ejercicios, y el "mismo" niño de siempre lo ha resuelto mal; en vez de alentarle para corregirlo y darle la confianza de que al intentarlo nuevamente con paciencia y empeño lo logrará; al contrario lo reprende y lo pone en evidencia delante de los demás niños y le dice "como siempre tenías que ser -

tú, el flojo, el burro, como el "pan".

### **"NO HAY NADA COMO EL HOGAR"**

Puede ser fácil decir que por muy humilde que sea, la timidez siempre empieza en el hogar; pero no es fácil señalar -  
cuales son los factores que contribuyen más a la timidez den-  
tro de éste. Si la timidez toma muchas formas en su expre-  
sión, intensidad y dinámica; es seguro que sus orígenes tam-  
bién van a ser variados. Pues mientras un acontecimiento fa-  
miliar afecta la vida temprada del niño que llega a ser tími-  
do, a su hermana o hermano, no les afectará el mismo inciden-  
te. .Pese a todo lo anterior no podemos predecir en forma de  
finitiva la influencia de la familia o de la escuela sobre -  
el desarrollo de la timidez. Sin embargo, hay cuatro puntos  
que se pueden tomar como patrones de timidez; la autoimagen  
del niño tímido, el orden de nacimiento del niño, la certe-  
za con que los padres e hijos predicen la timidez de otro -  
miembro de la familia y hasta que punto los padres tímidos -  
tienen hijos tímidos.

### **"LA AUTOIMAGEN DEL NIÑO TIMIDO"**

Los niños y niñas tímidos sienten que son demasiado altos, -  
demasiado delgados, demasiado débiles, demasiado feos, menos  
fuertes y generalmente menos atractivos; comparados con los  
niños que no lo son. Todos ellos se ven a sí mismos como me-  
nos 'populares' que los niños no tímidos, ninguno de ellos -  
se siente que es 'popular'. Pero ¿Realmente son menos atrac-  
tivos, o sólo se sienten así porque generalmente se monospre-  
cian?. Ellos son sus peores críticos. Sienten que los de-  
más no los aceptarían si se enteraran de lo que están pen--

sando, por el hecho de que se creen que ellos no tienen tanto que decir como los otros. Piensan que no están hablando - porque no son tan inteligentes como los otros niños; pero en el fondo están ansiosos por hablar en la clase. Ellos igualan su silencio con una falta de habilidades, como una ineptitud.

### "EL FACTOR DE ORDEN DE NACIMIENTO"

También el orden de nacimiento, el lugar que ocupe un niño - en la familia, tiene un sinnúmero de consecuencias psicológicas, sociales y vocacionales. Los padres por lo general se preocupan más por la salud, el bienestar y futuro de sus primogénitos, que por los que nacen posteriormente, pues se vuelven más confiados a medida que van adquiriendo experiencia en ser padres. Se fijan ideales más ambiciosos con los primogénitos que con los demás, y como consecuencia les exigen más. Si estos niños tienen el talento e inteligencia suficiente, el empuje paterno dará resultados positivos en cuanto al éxito social y vocacional. Pero si por el contrario los niños no tienen el talento suficiente, y viven bajo estas presiones, le seguirá la inadecuación y la baja autoestima. Por lo que observamos, podemos decir que los hijos primogénitos, generalmente tienen una autoestima baja, por las presiones y hasta comparaciones, que los demás; lo cual los conducirá a la timidez, aunque sean igualmente inteligentes que los otros hermanos. Los niños que nacen después son tímidos con menos frecuencia, debido a los niveles de expectativa más bajos que les fijan los padres.

## "LOS PADRES QUE GENERAN TIMIDEZ"

¿Qué clase de hijos tienen los padres tímidos? En algunas investigaciones se afirma que es poco probable que se encuentren niños tímidos en las familias en donde ambos padres son tímidos, tener un padre tímido, aumenta la posibilidad de -- que un niño llegará a ser tímido, probablemente ese hijo sería el primero.

Pero lo que si puedo afirmar es que hay padres exigentes, -- que constantemente están sobre sus hijos, atentos al resultado más que al esfuerzo; quieren siempre las mejores calificaciones, como consecuencia, tienen hijos nerviosos, inestables, preocupados por ser los mejores y tristes por no lograrlo. Existen también los padres alumnos, son aquellos -- que estudian con y por el hijo, que se preocupa más que éste mismo por sus tareas y deberes. Lógicamente se disminuye -- así la responsabilidad de los niños, pues se vuelven despreocupados con respecto a sus estudios y tareas; y al mismo -- tiempo inseguros, porque estos padres son incapaces de provocar en sus hijos inteligencia, creatividad y valor. También tenemos a los padres víctimas "nos van a enfermar con tantos disgustos", "mira como nos hemos sacrificado por ti", provocando que sus hijos, como un medio de defensa ante tal peso, rehucen realizar esfuerzos y tengan un bajo nivel de aspiraciones y autoestima. Frecuentemente los padres aplican esta clase de presiones y actitudes sobre sus hijos, 'forzándoles a volverse tímidos y además fallando en notar luego el problema que han creado.

## "LA TIMIDEZ EN LA ESCUELA"

para que un niño pueda crecer y aprender bien, necesita confianza en su ambiente y seguridad en sus relaciones. La confianza y la seguridad provienen del vivir en un mundo con algún grado de orden y facilidad de pronosticación, pero con flexibilidad y libertad de ensayar, explorar y hacer frente a situaciones nuevas y desconocidas. Los maestros afectuosos, calurosos y comprensivos ayudan a que el niño aprenda a compartir con otros niños el espacio, el equipo de trabajo, los materiales de juego, el afecto y la atención y a que se sienta exitosamente con su grupo de compañeros. Esta descripción tanto del hogar como de la escuela debía servir para prevenir la timidez en nuestros niños, pues todos ellos necesitan sentir que la escuela y el hogar son lugares seguros, donde son reconocidos por su valor personal, donde sus opiniones son valoradas y donde su singularidad es apreciada. La escuela y el hogar debían ser lugares de refugio contra la ansiedad y no fuentes en donde surja ésta y ocasione la duda en sí mismos. Debían ser 'recintos de poder' donde el niño aprenda definitivamente el poder del amor incondicional y la fuerza para aprender a aprender.

El maestro debe tener la sensibilidad necesaria para detectar si un niño es tímido y no confundirlo con un alumno agradablemente pasivo, y darle la menor importancia a su comportamiento o actitud. Los niños que son tímidos en el salón temen correr y bailar al ritmo de una música, sus voces casi no pueden oírse cuando se hace una pregunta, y frecuentemente responden 'no sé', se sienten atemorizados, avergonzados

de cantar, hablar y en general, de cometer algún error. Se quedan quietos y esperan a que alguien les pida que jueguen, y si ésto no sucede andan sin rumbo fijo por el patio de recreo, a veces inventando que les duele la cabeza, etc., con el fin de poder ir a la enfermería o al salón de clase, y -- así poder aislarse del bullicio que los atemoriza.

Mientras los padres, la comunidad y los maestros pongan más énfasis en lo académico, haciendo a un lado lo emocional y lo social, nuestros niños crecerán y vivirán con menos posibilidades de encontrar gozo y alegría en su vida diaria.

#### **"LA TIMIDEZ EN EL AULA"**

Cuantas ocasiones ha sucedido que durante la clase, uno de los niños levanta la mano y no es advertido por el maestro, y el niño lo sigue haciendo, pero cada vez con más insistencia y desesperación y cuando por fin logra ser visto por el maestro, dirigiéndose éste hacia él, le dice ¿Qué no tienes educación?, deja de interrumpir, espera a que termine de explicar la clase y después podrás opinar o pedir lo que quieras; cuando termina el maestro de dar la clase y descubre que el niño se ha mojado, pues necesitaba ir al baño, no sólo se enoja sino que también reprende al niño, y los demás se empiezan a reír de él y hasta le ponen apodos por lo sucedido. ¿Qué sucederá con este niño?: esta inhabilidad del niño, que ya es tímido para pedir ayuda y las consecuencias, le formarán un trauma que lo conducirá a fomentar mayormente la timidez. Todo ésto porque el maestro se muestra insensible hacia estos niños.

## "LOS MAESTROS TIMIDOS"

El maestro también puede ser tímido dentro del salón de clase como cualquier otra persona; y cuando lo es, su trabajo - jamás será fácil, para él será difícil el tener que hablar - ante un público de padres de familia, delante de un mundo de desconocidos, al dar conferencias o simplemente al tener que iniciar el año escolar, frente al grupo de niños con los que habrá de trabajar, en donde en todo momento él está en escena, estando consciente de las reacciones de los niños al estar observando cada movimiento que realiza el maestro, la ropa que usa, los zapatos, los anillos su peinado, y hasta el comentario de si la maestra usó el mismo color de lápiz -- de labios que el del día anterior o si lo cambió. Otros -- maestros llegan a pensar que no soportarán todo el día, y - hasta llegarán a enfermarse por los nervios. Como solución a su problema estos maestros escogen como alternativa, la - planeación de su trabajo durante cada día de la semana. si-- guiéndola al pie de la letra, encontrando seguridad en ello, logrando hasta cierto punto que su trabajo sea monótono tanto para él como para sus alumnos. ,En las clases de este tipo de maestros, sus alumnos tendrán pocas oportunidades de - participación, ayudando a los niños tímidos en su objetivo - de permanecer callados e inmóviles, y limitando a los que no lo son, ocasionando que se pierda el control de la clase y - de repente sólo haya tiempo y energía para la disciplina. El profesor tímido nunca actuará con una libertad sin restric-- ciones para explorar ideas, como lo harían los no tímidos; - pues para los tímidos ésto es un camino temido y tortuoso al

## QUE HACER CON LA TIMIDEZ



verse envueltos en un ambiente donde ellos son el centro de la búsqueda de respuestas a las dudas y preguntas que haya - por parte de los alumnos.

### "LA TIMIDEZ Y LA MEMORIA"

Cuando el maestro en el salón de clases les dice a sus alumnos: van a poner atención a lo que vamos a hacer y platicar, porque al final les voy a hacer algunas preguntas de lo que platiquemos, y el que responda correctamente podrá ir a recreo y los que no lo hagan así se quedarán sin recreo; el niño tímido estará tan preocupado pensando en que le preguntarán y tal vez no podrá responder por lo difícil que le resulta hablar delante de sus compañeros, y las mil cosas que podrán sucederle al no hacerlo, aparte de quedarse sin salir al recreo; esto hará que el niño pierda el hilo de lo que está sucediendo en el momento de la clase y no sea capaz de escuchar y ver lo que pase. Así podemos observar que la timidez puede tener también efectos negativos sobre procesos mentales requeridos para los logros académicos efectivos.

## II

### QUE HACER CON LA TIMIDEZ

La timidez es un problema complejo, que exige una variedad de técnicas para vencerla. Para lograr un cambio en uno mismo o en los demás, primero se necesita creer en que ese cambio sí es posible, y en segundo lugar debe estar dispuesto a enfrentar los tropiezos con los que se encuentre en la búsqueda de este logro, y pensar en los resultados, no a corto, sino a largo plazo. También para vencer la timidez se nece-

sita principalmente: cambiar en cuanto a la forma de pensar sobre uno mismo, si es que está equivocada la manera en que pensamos que los demás piensan de nosotros y actúan con respecto a nosotros, la manera de actuar, y ciertos valores sociales que promueven la timidez. A esto debe estar dispuesto el maestro que esté interesado en ayudar a sus alumnos -- tímidos; ya que se requiere de un trabajo muy duro y dedicación.

### **1.- AUMENTAR SU AUTOESTIMACION**

La forma en que los niños piensan sobre ellos mismos tiene - profundos efectos en todos los aspectos de su vida. Los niños con un sentido positivo sobre su persona y sobre su valor propio demuestra e irradia confianza en sí mismos. Estos niños no necesitan de los elogios y los refuerzos sociales - de los demás, porque han aprendido a ser ellos mismos, a -- aceptarse tal cual son, valorando sus virtudes. Para estos niños es fácil ser optimistas, consiguen lo que se proponen en la mayoría de las veces. Para ellos recibir elogios es - aumentar su autoestimación porque saben que valen; en cambio los niños que por contrario no cuentan con estas armas necesitan de un consejo, ayuda, comprensión, etc.

### **"SU PROPIO PEOR ENEMIGO"**

Los niños con baja autoestima parecen estáticos, tienden a - ser más pasivos, persuasibles y menos populares en sus gru-- pos escolares. Estos niños son demasiado sensibles a las crí-- ticas negativas que se les hacen, pensando que éstas confirman su inseguridad e inadecuación. Tienen dificultad para - aceptar positivamente los elogios que se les hacen pensando

que "sólo lo hacen para hacerme sentir bien", por lo general son niños con más alto grado de neurosis.

Todo esto debiéndose a la baja autoestima que se tienen ellos mismos. Un niño puede ser muy inteligente y talentoso pero - si su autoestima es baja de nada le servirá esa inteligencia y ese talento si no tiene las armas para hacer uso de ellos. Cuando la timidez es alta, la autoestima es baja y cuando - la autoestima es alta la timidez desaparece.

#### **"UNA PALABRA DE PRECAUCION"**

La autoestima es una evaluación del propio valor de una persona, basada en la percepción sobre cómo esa persona se compara con otra. Pero al hacer tal comparación se debe estar consciente de algunos problemas potenciales; primero debemos ver bien con quien vamos a comparar a un niño, escoger bien a la persona con la que se va a hacer la comparación. Algunas personas no son apropiadas para una comparación, porque tienen algún don único de apariencia, inteligencia, físico u otras cualidades heredadas, que jamás podrán ser superadas o alcanzadas por otro.

En segundo término no debemos imponerles ideales de personalidades y profesiones a nuestros niños para que sean como -- tal o cual personaje famoso. Hay padres que a sus hijos les ponen por ejemplo, el nombre de un médico famoso, para que - cuando sea grande, sea médico también y sea igual de famoso e inteligente como aquél que quedó en la historia. Esta imposición de los padres a los hijos es en ocasiones el reflejo de querer que sus hijos sean, logren, lo que ellos nunca pudieron ser o realizar. Debemos darle confianza al niño y

demostrarle que no necesita llamarse como algún personaje en especial, para que sea él mismo, sin encontrar obstáculos - que trunquen sus propósitos, y que podrá estudiar lo que él desee y podrá llegar a ser tan competente, talentoso, famoso e inteligente como cualquier otra persona que lo haya sido - en años anteriores. Debemos ayudarlo a que piense positivamente de sí mismo, ayudarlo a fijarse metas, primero que requieran alguna medida de ambición y después otras en las que no tenga un límite; sino que él trate de llegar hasta -- donde le sea posible, tratando siempre de avanzar más que en la anterior; enseñándole a evaluar sus logros de manera - - honesta y realista. No debemos demostrar al niño que somos compasivos ante ellos, no debemos dejar que sientan lástima de ellos mismos; al contrario, si tienen algún tropiezo, -- alentarlos a levantar el ánimo e intentarlo nuevamente hasta lograrlo. Debemos cooperar a desarrollar confianza en él -- mismo al encomendarle y ayudarle a realizar exitosamente tareas difíciles; comenzando con tareas pequeñas hasta . llegar a metas mayores.

## **2.- AYUDAR A VENCER LA TIMIDEZ**

Los maestros podemos ayudar de muchas maneras a los niños para que vengán, se enfrenten de mejor manera a su timidez, -- siempre y cuando estemos dispuestos a tender la mano incondicionalmente. Algunas veces podemos ayudar por medio de lo que hacemos y decimos, en otras ocasiones por medio de un - ambiente apoyador que podemos crear, o en otras veces lo hacemos indirectamente. Al ayudar a vencer a otras personas la timidez, nos ayudamos a nosotros mismos. Si somos tímidos ,

el involucrarnos de manera consciente en los problemas de otra persona tímida, disminuye nuestra autoabsorción. Para los no tímidos, el contribuir a derrotar la timidez, tiene varias y nuevas ventajas; como el proponerse y alcanzar otra meta demostrándose que todo es posible.

### "PROFESORES Y PADRES"

Debido a el papel central que el maestro ocupa en la vida de nuestros niños, puede crear e intensificar la timidez en más formas de las que uno pueda imaginar. Muchas veces lo hacemos sin intención, debido a las poderosas necesidades que -- tienen nuestros alumnos por la muchas recompensas que noso-- tros les podemos conceder.

Al [reconocer la integridad individual de cada uno de los niños, los ayudamos a desarrollar un sentido de valor personal;] al ser comprensivos con sus problemas aliviamos sus dificultades de aprender a vivir en un mundo adulto, cambiante y - complejo, al apoyar sus esfuerzos para crecer y extenderse - los animamos a ser algo especial mientras sean ellos mismos. Tal vez lo que más necesitan es nuestro amor incondicional , dado abierto y deliberadamente, de tal manera que puedan -- aceptar lo que son mientras tratan de llegar a ser algo más. La posibilidad de 'poder' que el maestro y los padres tienen, es de dos caras; el poder para inducir a la timidez no actuando de la manera positiva que ya mencioné, y el poder para -- conducir la timidez. Esta posibilidad la debemos utilizar en una forma u otra; pero si es así, entonces es necesario planificar su inversión por adelantado para sacar el mejor provecho de ella. Tenemos que tomar conciencia del poder que -

tenemos, de las necesidades de los demás, de lo que uno tiene; y después decidir conscientemente como balancear esa demanda con nuestras propias existencias. No debemos permitir que las cosas sucedan, pues de cualquier forma la responsabilidad es nuestra; tenemos que escoger bien nuestras inversiones, nuestras decisiones, de tal manera que éstas hagan suceder las cosas para las próximas generaciones y para nosotros mismos; cosas que promuevan la vida en lugar de disminuirla. De igual manera que el maestro, los padres deben actuar en favor del mejoramiento de la vida de sus hijos. En ocasiones observamos con tristeza que hay padres despreocupados, que no se interesan por vigilar el desarrollo de sus hijos y que nunca acuden a la escuela de sus hijos sino cuando ya es demasiado tarde, cuando ya casi terminó el año escolar. Los hijos de tales padres suelen ser inseguros, estar desorientados y faltos de motivación. Esta es una actitud equivocada, y nosotros los maestros somos los indicados para conscientizar a los padres, sobre todo a los que tienen hijos tímidos, de que, para el bien de sus hijos deben [cambiar su postura despreocupada por la de responsables.]

Los padres responsables, los ideales, son aquellos que conocen los intereses de sus hijos, que valoran sus éxitos, por pequeños que parezcan, no sólo en los estudios; que los ayudan y orientan, son compañeros del niño; y en caso de fracaso, analizan las causas y buscan las mejores soluciones. En consecuencia, tienen muchas posibilidades de tener hijos responsables, seguros de si mismos y motivados frente al estudio y vida diaria, porque sienten que valoran su esfuerzo y

su éxito.

### **"EXPRESAR AMOR, EMPATIA, INCERTIDUMBRE Y EMOCIONES"**

Es tarea de nosotros los maestros hacer que nuestros alumnos se sientan bien consigo mismos. Tenemos que ayudarlos a descubrir todo lo atractivo que hay en ellos. Empecemos elogiando a nuestros alumnos por todo lo atractivo que encontremos en lo que hacen y en lo que son, diciendo 'me gusta la manera en que te peinaste, me parece muy bien la forma en que -- adornas tus cuadernos', también debemos invitar a sus compañeros a que los elogien, sin forzarlos a hacerlo, pues estos elogios podrían parecer falsos y por ser notorios, ofensivos. Otra tarea para nosotros los maestros es enseñar a nuestros alumnos a aceptar tales elogios, para que así a su vez, refuercen al que proporcionó el elogio. Debemos aprender a -- "ver con nuestros propios ojos" y escuchar "con nuestros propios oídos" lo que nuestros niños están haciendo, diciendo o siendo, pues con frecuencia confiamos en los informes que otras personas nos proporcionan acerca de ello. La Evaluación hecha por otra persona debe reconocerse exactamente tal como lo es, un juicio hecho en un tiempo y un lugar distinto del aquí y del ahora. Los informes sobre la 'mala' conducta de un niño, hecha por otro maestro no incluye referencias a su propio papel en definir la conducta como 'mala', o qué en la situación evocó la reacción del niño. La conducta siempre ocurre dentro de un contexto, así que tratemos de entender el contexto antes de evaluar, juzgar y reaccionar a la conducta.

**"DEJAR QUE SALGA EL OTRO YO"**

La excesiva autopreocupación se puede eliminar arreglando -- condiciones en las que los niños puedan expresarse por medio de otra voz, otro yo, por ejemplo, hacer que los niños realicen máscaras, muñecos guiñol o marionetas; para que posteriormente las utilicen para expresar sus propios sentimientos; pues podremos observar que las máscaras y disfraces liberan la conducta normalmente inhibida y restringida, pintarle la cara al niño tímido podría ser otra forma de convertirlo en cualquier otra persona que él o ella quieren ser.

**"COMPARTIR"**

Los niños deben ser animados a compartir abiertamente, no sólo los sentimientos, sino también el talento y los conocimientos con el mundo que los rodea. De esta manera, cualquier don que el niño tenga, se convierte en un tesoro que todos pueden compartir y gozar; cuando el niño haya interiorizado esta actitud respecto a sus talentos, 'el actuar' ya no induce más a la timidez.

**"ENSAMBLAR CONOCIMIENTOS"**

Es bueno crear situaciones donde el niño pueda emplear positivamente a otros niños como recurso, buscando y dando ayuda mutuamente. El objetivo es promover la cooperación y compartir la amistad para crear una comunidad de experiencia en los grupos escolares. Para este tipo de ejercicios son muy recomendables los trabajos en dinámica de grupos.

**"AUTODEPENDENCIA"**

Generalmente los padres están dispuestos a crear una dependencia en sus hijos para sentirse necesitados, pero el resul

tado es convertir a los niños en gente que siempre diga que sí, 'yo seré lo que ustedes quieran', se convierten en niños pasivos, callados, se vuelven objetos decorativos que finalmente son olvidados. Reconozcamos que la pasividad es un -- estado extraño para los niños, no promovamos la dependencia en nuestros alumnos sólo porque esto nos permite un mejor -- control y manejo de ellos. Enseñemos a nuestros alumnos a -- ser responsables por sí mismos.

Investiguemos si hay otras cosas que a nuestros alumnos les gustaría o se sientan preparados para hacer. Animemos a los niños para que ayuden a otros a ser responsables, ayudando a sus hermanos o compañeros de grupo a resolver sus tareas, o a nosotros mismos cuando lo necesitemos. Toleremos los errores y facilitemos al niño el tiempo suficiente para que sea más independiente; pues el niño tímido tiene miedo de cometer errores. Ayudemosles a tener conciencia y a enfrentar -- el fracaso; preparemos a los niños para que se sientan cómodos consigo mismos cuando esten solos.

### **"TRABAJA Y JUEGA BIEN CON LOS DEMÁS"**

Los maestros y padres debemos estar más dedicados a observar las condiciones en las cuales el niño trabaja y juega con -- los demás, si lo hace, ¿Cuándo nos preocupamos por investigar las causas por las que un niño no juega con los demás? , ¿No juega porque él no quiere o porque los demás no quieren?, ¿Cuántas veces le ponemos un nota al niño en su cuaderno don -- de diga: ifelicidades! trabaja y juega muy bien con sus compañeros'. Es algo que no estamos acostumbrados a hacer porque no somos lo necesariamente sensibles para advertir las -

relaciones de nuestros alumnos.

### **"LA POPULARIDAD REQUIERE PRACTICA"**

Los niños necesitan la oportunidad de practicar sus habilidades sociales, de comunicarse, de expresar sus sentimientos a otros niños y a su maestro. A la más temprana edad se debe inducir al niño al juego social con otros niños. Es necesario que un adulto interesado en el asunto haga salir al niño de si mismo y le ayude a verbalizar sus pensamientos. Los niños que no hablan y no responden, usualmente no leen muy bien y no rinden en la escuela, la popularidad se les puede enseñar a los niños que quedan fuera de la acción social.

### **"EL TOQUE, LA CONFIANZA Y LA TERNURA"**

A veces en contacto con otras personas en un abrazo nos conecta en forma directa y previene que nos alejemos. Abracemos, (a nuestros alumnos) y observemos la reacción de bienestar que en ellos habrá, se sentirán aceptados por nosotros y por los demás.

La confianza elimina el miedo al rechazo, a la burla y a la traición que agobia la existencia de las personas tímidas. - Nosotros los maestros podemos y debemos crear un ambiente de confianza en nuestras clases; expresando el respaldo y aceptación incondicional del niño, aunque desaprobe algunas de sus conductas. Aceptar que nuestros alumnos hablen abiertamente sobre sí mismos y corresponderles con su propia sinceridad, no hacerles promesas que no pensamos o estamos en condiciones de cumplir, debemos ser consistentes aunque no rígidos en nuestros criterios, valores y conductas, estar siempre en disposición de escucharlos, de dar calor y tener cor-

dura cuando no tengan una respuesta o solución.

La ternura significa cosas distintas en diferentes relaciones, pero en lo que a nosotros nos interesa, significa expresión de sentimientos de preocupación por otra persona, calor y amor suave. No significa tratar a los niños como muñequillos de porcelana frágiles, tierno en este contexto es lo opuesto a frío, indiferente, exigente y no cariñoso. La ternura es el sol del calor humano, lo cual facilita que florezcamos e irradiemos confianza interna. Es evidente en las caras y el comportamiento de los niños que han sido alimentados bajo esta dieta.

#### "PREVENIR LA TIMIDEZ"

Al mismo tiempo que el maestro ayuda a sus alumnos a vencer la timidez en los niños que ya le presentan; puede y debe -- ayudar a aquellos que no lo han adquirido, a prevenirla. Para poder prevenirla el maestro debe empezar por entender el significado de la timidez, de manera que él pueda suministrar dentro del salón de clase -- que es donde más alterna con sus alumnos-- en ambiente de apoyo donde los niños tímidos puedan desprenderse de sus prisiones internas y vuelvan a recuperar sus libertades de palabra, acción y relaciones humanas; y los que no lo son las sigan conservando, ayudando a que cada día aumente, (animándolos y permitiéndoles expresarse abiertamente.) Hagamos que los niños canten, bailen y sean felices, pero permitiendo que cada uno sea un individuo. Debemos darles libertad y lograr que haya autonomía en ellos, dejándoles que escojan a sus compañeros de asiento, a los miembros de sus equipos de trabajo con los que ellos se sien

tan a gusto, cuando ellos no esten de acuerdo en algo que se esté tratando en clase, etc., [dejemos que pelee y defienda sus puntos de vista abiertamente, sin que los sometamos a aceptar sin ninguna explicación o razón algo con lo que no estén de acuerdo o aprueben.]

Provoquemos un ambiente y un sentido del humor en todos los miembros del grupo para que ante los errores, sonrían "sin tono de burla" y exista una ayuda mutua entre quienes forman el grupo para corregirlos. No les exijamos a nuestros alumnos que traten de imitar la gracia de alguno de sus compañeros, al interpretar una canción, un baile, una dramatización, etc., sino al contrario que hagan las cosas siendo ellos mismos. Formémosles la conciencia de que si no escoge el mismo taller o deporte que el de alguno de sus amigos, dejarán de serlo, que todo esto no les afectará en nada y si en cambio cada uno se sentirá mejor y disfrutará al realizar las actividades que a ellos les gustan más. Es de esta manera como, maestros y padres de familia ayudaremos en forma directa o indirecta a que nuestros niños logren vencer o puedan prevenir a la timidez; pues es triste observar como en las aulas de clase se suceden con frecuencia casos de niños con problemas de timidez, sin ser advertidos ni tomados en cuenta, ya sea por falta de interés o de información y conocimientos.

Por lo mencionado en las páginas anteriores, se podrá observar que el niño no nace tímido, sino que el mundo circundante, las situaciones a las que se enfrenta son las que lo convierten. Todo ese mundo le empuja a recurrir a esa temible

enfermedad: "LA TIMIDEZ", enfermedad? sí, porque si es detectada a tiempo, se le da el tratamiento y se administran los medicamentos adecuados para combatirla, sera vencida. -- Pero, si por el contrario, no es detectada por falta de atención, importancia, etc., el niño habrá de vivir su infancia y llegar a la vida adulta con ese "padecimiento" que será una de las causas que no le permitan "ser".

Concluyendo así, que (la timidez es causada por el temor -- creado por la falta de seguridad en si mismo; por el temor a ser humillado, temor al fracaso frente a los demás, compañeros y adultos, y finalmente temor al rechazo.) Estos temores sólo podrán ser vencidos con la ayuda, confianza, cariño, comprensión, y sobre todo con la paciencia y dedicación por parte del mundo que los rodea.) Siendo así como los maestros debemos estar dispuestos a actuar con esa "materia humana " que es puesta en nuestras manos con la esperanza, y en ocasiones con la plena seguridad de que habrán de ser guiados por el camino que lo conducirá al triunfo. No seamos causa de decepción, por el contrario ayudemos a darles confianza y seguridad demostrando que no se equivocaron y haciendo que la seguridad crezca, logrando que los temores desaparezcan y con ellos la timidez.

## B I B L I O G R A F I A

- 1) BAXTER, Bernice, Como Tratar a los Alumnos.  
Buenos Aires, Kaéluz, 1959, 122 p. p.
  
- 2) LUTHER E., Bradfield. La Función de la --  
Supervisión en la Escuela Primaria. Buenos -  
Aires, El Ateneo, 1964, 175 p. p.
  
- 3) RUCH L., Floyd. Psicología y Vida. México, -  
Trillas, 1975. 559 p. p.
  
- 4) ZIMBARDO G., Philip. La Timidez. Massachusetts,  
E.U.A., Fondo Educativo Interamericano, 1977.  
304 p. p.