

¿Y la timidez?

Algunos padres se refieren a sus hijos como niños tímidos aludiendo a un rasgo de su personalidad, lo cual muchas veces lleva a que el pequeño se identifique con este rótulo, que puede asociarse a una conducta negativa o no deseada. Tímido quiere decir "temeroso y corto de ánimo" según el Diccionario de la Real Academia Española. Más que un rasgo de la personalidad, la timidez es un estado o un comportamiento que puede estar presente en menor o mayor grado en determinadas etapas del desarrollo.

Cuando los niños son pequeños y comienzan a interactuar con otras personas y amplían su círculo social, es común que sientan temor hacia lo desconocido y se cohíban frente a personas que no son parte de su entorno más cercano. En muchos casos, reaccionan aferrándose a sus padres o escondiéndose detrás de estos. También pueden llorar si alguien que no conocen los carga o se les acerca, etc.

Del mismo modo, algunos adolescentes suelen mostrar comportamientos que podrían describirse como tímidos. Por ejemplo, quedarse en su cuarto y no querer interactuar con otros jóvenes, sonrojarse al conversar con otras personas, no saludar cuando llegan o se van de algún lugar, no participar o emitir opinión frente a sus pares, etc.

A lo largo del desarrollo se presentarán diferentes situaciones que llevarán a los niños y jóvenes a adoptar estos comportamientos. Pueden mostrar temor o retraimiento frente a determinadas circunstancias o períodos, que no serán permanentes ni limitantes en su desenvolvimiento social. Si, en cambio, vemos que este tipo de comportamiento se presenta de forma recurrente, se mantiene en el tiempo, y sobre todo si dificulta las relaciones sociales del niño o su desempeño, debemos prestarle especial atención.

"En su acepción psicológica más clásica, la timidez se utiliza para referirnos a aquellos niños con un patrón de conducta caracterizado por un déficit acusado en las relaciones interpersonales y una tendencia estable y acentuada de escape o evitación del contacto social con otras personas." (1)

Son distintos los factores que contribuyen a explicar la aparición de la timidez en los individuos, entre ellos podemos destacar el factor genético, que atribuye su aparición a un componente hereditario. También se



plantea que la timidez depende de factores externos o ambientales, tales como eventos estresantes, conflictos familiares o situaciones de riesgo que hacen que los niños reaccionen con retraimiento. Otro factor influyente puede estar relacionado a los vínculos que se establecen en la primera infancia con los padres, cuidadores, hermanos u otras personas significativas en la vida del niño.

Desde la teoría del apego, cuando se establecen lazos afectivos inseguros, patrones de crianza dominantes o autoritarios, suele presentarse inseguridad y timidez. Del mismo modo, cuando no logran integrarse a su grupo de pares y no se sienten parte de él, pueden también aparecer dificultades en el ámbito social.

Para reconocer si nuestros pequeños están presentando algunos indicios de timidez, es importante observar atentamente su comportamiento en distintos ambientes y situaciones cotidianas. Por ejemplo, si evita el contacto con otros niños y le cuesta integrarse a un grupo, a pesar de que lleva tiempo de conocerlos; si prefiere estar solo o si participa poco o se muestra miedoso en distintas situaciones sociales; si se preocupa o está tenso cuando tiene que interactuar con otros; si presenta algunos síntomas físicos como dolor de barriga, enrojecimiento, sudor, tartamudez, entre otros, podríamos estar frente a un problema de timidez.

Otras señales que nos pueden dar indicios sobre timidez son: no encuentra la forma de participar en clase,

se muestra distante con las profesoras y sus compañeros, es sumiso con otros niños, presenta miedos irracionales, etc. Pero es importante no confundir esto con las características propias de algunos niños y personas que prefieren hablar frente a grupos más pequeños o participar de actividades más tranquilas, no son tan expansivos con sus sentimientos y se toman su tiempo para entrar en confianza; tienen otra manera de relacionarse, pero lo hacen con tranquilidad y se sienten bien.

¿Cómo podemos ayudar a un niño tímido?

· **Tratar de identificar la causa de la timidez.** Observar al niño e intentar reconocer en qué situaciones se muestra retraído o nervioso, nos permitirá encontrar estrategias adecuadas para ayudarlo y darle la tranquilidad de que entendemos su dificultad y que estamos allí para apoyarlo.

· **Dar el ejemplo. Los padres somos el principal modelo a seguir para nuestros hijos.** Si ellos ven que nos relacionamos socialmente con naturalidad y comodidad frente a situaciones nuevas, nos mostramos amables, saludamos, sonreímos, preguntamos, etc; aprenderán que este comportamiento es adecuado. También puede ayudar comentar acerca de cómo vencemos los pequeños temores naturales al momento de interactuar con nuevas personas o en nuevos lugares, por ejemplo.

· **Propiciar actividades de socialización.** Fomentar espacios de juego e intercambio con otros niños, como por ejemplo invitar amigos a casa, llevarlo al parque con frecuencia, matricularlo en algún deporte grupal, salir a comer con otras familias que tengan niños de su edad, etc. Tratemos de estar con ellos en un primer momento para brindarles seguridad y confianza. Del mismo modo, una estrategia positiva podría ser la de invitar a niños uno o dos años menores que él, con la idea de que adquiera mayor seguridad para manejar situaciones sociales y desarrolle confianza.

· **Reconocer sus logros.** Elogiar honestamente sus capacidades para enfrentar determinadas situaciones, lo ayudará a ganar seguridad en sus habilidades, mejorar su autoestima y a sentirse valioso.

· **Darle tiempo y confianza.** Cada niño tiene su propio ritmo para enfrentar situaciones nuevas, démosle tiempo y demostremos que confiamos en sus capacidades para lograrlo.

· **No forzarlo.** Cuando vemos que el pequeño no quiere saludar o despedirse, o no quiere quedarse en algún lugar, evitemos insistir u obligarlo, ya que esto estaría dándole a entender que no comprendemos sus sentimientos. En estos casos, lo más recomendable es no forzarlo sino ayudarlo y acompañarlo, y buscar un momento apropiado para conversar de la situación con él. Es importante que el niño sienta que actuamos con tranquilidad.

· **No etiquetarlo.** Evitemos caer en la tentación de excusar el comportamiento del niño, diciendo "es que es

tímido", esto hace que el pequeño piense que así es como debe comportarse y se estaría reforzando su conducta en lugar de ayudarlo a modificarla. "Los rótulos dados por los padres definen la imagen que un niño tiene de sí mismo" (2)

· **No compararlo con otros.** Es muy hiriente para los niños sentir que sus padres los comparan con otros niños o con sus propios hermanos, para utilizarlos como modelos de conducta. Del mismo modo, evitemos bromear con sus temores, ridiculizarlos o minimizarlos y no permitamos que otros lo hagan.

· **Buscar historias o cuentos.** En el medio existen diferentes cuentos para tratar el tema de la timidez con niños y, en ocasiones, pueden convertirse en importantes herramientas para ayudarlos a identificarse con la historia, la situación y el personaje, así como a canalizar sus temores. Por ejemplo, el cuento "Fagot es tímido" de Claire Chabot, el cual puede encontrar en la biblioteca del Colegio Trener.

Así, muchas veces se tratará de un comportamiento pasajero que los niños lograrán dejar atrás. Sin embargo, si observamos que llega a niveles inquietantes que interfieren con el normal desenvolvimiento del niño, es necesario buscar el apoyo de un especialista y tomar acciones desde casa que lo ayuden a superar el problema.

Referencias textuales y bibliografía:

AZERRAD, Jacob. Todos podemos tener hijos felices. Ed. Norma. Colombia. 1998.

Psicodiagnosis. Especialistas en Psicología Infantil y Juvenil. (30 de Marzo de 2017). Situaciones especiales. Obtenido de Psicodiagnosis: <https://psicodiagnosis.es/areageneral/situaciones-especiales/la-timidez-el-nio-timido/index.php>

Encyclopedia of Psychology. (5 de Junio de 2017). Topics. Obtenido de American Psychological Association Web site: <http://www.apa.org/topics/shyness/>

Vásquez-Reina, M. (13 de Septiembre de 2013). Niños de 2 a 4 años. Obtenido de Eroski Consumer Web site: <http://www.consumer.es/web/es/bebe/ninos/2-4-anos/2013/09/13/217781.php>

Foto tomada de: <http://quizly.co/how-good-is-your-speaking/2/>

(1) Psicodiagnosis. Especialistas en Psicología Infantil y Juvenil. (30 de Marzo de 2017). Situaciones especiales. Obtenido de Psicodiagnosis: <https://psicodiagnosis.es/areageneral/situaciones-especiales/la-timidez-el-nio-timido/index.php>

(2) AZERRAD, Jacob. Todos podemos tener hijos felices. Ed. Norma. Colombia. 1998.

