



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ACATLÁN**

**LA SILENCIOSA PRISIÓN DE LA TIMIDEZ  
¿CUESTIÓN DE EDUCACIÓN?**

**TESIS DE LICENCIATURA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA**

**EVELYN PÉREZ ALCÁNTARA**

**Asesor: Lic. Eduardo R. Zaragoza Rodríguez**

**Agosto/2006**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Trabajo dedicado a mis padres, es una "pequeña" forma de recompensar sus grandes sacrificios y esfuerzos en tiempos incomprensidos, su confianza, amor, comprensión y amistad incondicional y mi oportunidad de existir.*

## **AGRADECIMIENTOS**

*En el viaje para la realización de esta tesis, me han acompañado y apoyado a lo largo de mi ruta personas muy especiales. Cada una ha sido importante para que yo llegara hasta aquí. No encuentro palabras para expresar el agradecimiento que siento por cada una de ellas, ya que han dejado huella en mí.*

*Así, agradezco:*

*A Dios, por haberme permitido llegar a esta etapa de mi vida, por estar siempre a mi lado, ser mi guía, mi fuerza y mi luz en el camino.*

*A mi padre, Luis, "viejo", por brindarme su apoyo incondicional en cada momento, por sus palabras de aliento en tiempos de debilidad, por confiar en mí, por su apoyo económico que representó no sólo dinero, sino esfuerzo y trabajo y sobre todo por darme fuerzas ante la vida y enseñarme a mirar siempre adelante: dejar lo malo del pasado atrás e iniciar una nueva página en el libro de la vida.*

*A mi madre, "Ramís", por ser una verdadera amiga, mi consuelo y desahogo, por ser mi guía en estados de desesperación y tristeza: porque en sus palabras encontré calma, comprensión y confianza. Gracias mamá por enseñarme el valor de la tolerancia, la bondad y la valentía de una mujer, por tus grandes sacrificios y ser una sonrisa cuando más se necesita.*

*A mi hermana, Mireya, "Mirisko", por ser también mi amiga y enseñarme el valor de la amistad, por sus sencillos y pequeños consejos, pero a la vez grandes y sabios, por estar ahí cuando más lo necesito, por acompañarme en tiempos de soledad, compartir experiencias y ser mi confidente.*

*A mi hermano, Luis, "Güicho", por sus consejos y orientaciones morales y académicas, por compartir conmigo su conocimiento, y enseñarme cosas de computación sin las cuales la realización del trabajo hubiera sido más difícil de realizar.*

*A mi asesor académico, Prof. Eduardo Zaragoza, por creer en el proyecto, por su orientación y conocimiento profesional que facilitó y ayudó a la realización del presente trabajo, y por su tiempo y atención prestados.*

*A mis sinodales, los profesores:*

*Ramón Espínaza*

*Teresa Silva*

*Mariona Tarragona*

*Ernesto Hernández*

*Por sus orientaciones que me ayudaron a enriquecer y perfeccionar el trabajo y por su apoyo, atención y tiempo brindados.*

*Por último, a ustedes los lectores por acercarse a esta tesis, espero que les ayude en su formación académica, profesional y personal.*

*A todos los mencionados gracias de corazón por ser pieza importante en mi crecimiento personal y profesional.*

# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
a) Planteamiento del problema	1
b) Hipótesis	2
c) Objetivo	2
d) Justificación	2
e) Alcance	4
f) Metodología	4
<b>1. LA TIMIDEZ</b>	7
1.1. LA TIMIDEZ COMO RASGO DE LA PERSONALIDAD	7
1.2. UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE TIMIDEZ	14
1.2.1. Consideraciones etiológicas	16
1.3. ¿ENFERMEDAD PSICOLÓGICA?	18
1.4. NIVELES DE TIMIDEZ	18
1.5. DIFERENCIA ENTRE OTRAS CATEGORÍAS	19
1.6. CONSECUENCIAS	23
1.7. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO	26
<b>2. FENOMENOLOGÍA DE LA TIMIDEZ</b>	29
2.1. EN EL NIÑO	29
2.2. EN EL ADOLESCENTE	31
2.3. EN EL ADULTO	34
2.4. LA SENSACIÓN DE LA TIMIDEZ	38
2.4.1. Manifestaciones fisiológicas	38
2.4.2. Manifestaciones psicológicas	39
<b>3. PREÁMBULO: LA EDUCACIÓN DE LOS PADRES Y EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD</b>	43
3.1. FAMILIA	44
3.2. SOCIALIZACIÓN	44
3.3. IMPORTANCIA DE LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS SOCIALES	45
3.4. SOCIALIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	51
3.5. INFLUENCIA DE LA FAMILIA	52
3.5.1. El rol de la madre	53
3.5.2. El rol del padre	58
3.6. INFLUENCIA DE LAS FORMAS DE CRIANZA EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	61
3.6.1. Padres razonables	62

3.6.2. Padres autoritarios	63
3.6.3. Padres violentos	64
3.6.4. Padres permisivos	65
3.6.5. Padres posesivos	66
<b>4. ESTILOS DE CRIANZA EN EL HOGAR Y TIMIDEZ</b>	<b>68</b>
4.1. LA SOBREPOTECCIÓN	72
4.2. EL AUTORITARISMO	74
4.2.1. Excesivas burlas o críticas	75
4.2.2. Falta de amor	76
4.2.3. Expectativas demasiado altas	77
4.3. HERENCIA VS APRENDIZAJE	82
4.4. DEFECTOS ORGÁNICOS Y EDUCACIÓN	89
4.5. SITUACIONES TRAUMATIZANTES	90
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS</b>	<b>91</b>
5.1. LÍNEAS DE ORIENTACIÓN PEDAGÓGICAS PARA PADRES DE FAMILIA	97
5.1.1. Cómo ayudar a un niño tímido	100
BIBLIOGRAFÍA	106

# INTRODUCCIÓN

Si tenemos en cuenta que el ser humano es un ser social por naturaleza y que, por ende, su desarrollo psicológico e integral está muy determinado por la efectividad en la forma, medios y vías con que ejecute su vínculo con los demás, el tener problemas en este sentido puede traer consecuencias harto negativas que impidan su bienestar emocional y en última instancia su felicidad. La ineficacia en las relaciones interpersonales trae aparejado fracasos y la no satisfacción de muchas necesidades humanas, impidiendo que dicho vínculo interpersonal se configure como un verdadero motivo de la personalidad y que por consiguiente no se logre o experimente el triunfo o el éxito interpersonal. La timidez es uno de los fenómenos más importantes que causan problemas en la interacción social, básicamente porque impide y paraliza la actuación, no lográndose los objetivos y metas interpersonales que incidirían en el crecimiento y desarrollo individual.

La timidez puede definirse como el temor que tiene un individuo a participar en situaciones sociales debido a que cree que los demás van a evaluar negativamente su desempeño, es decir van a pensar mal de él. Las situaciones a las cuales estos individuos temen son muy variadas y no siguen un patrón específico, excepto que su común denominador se constituye en el temor a ser evaluado negativamente por los demás.

El fenómeno de la timidez se encuentra relacionado con la educación o formación del ser humano. Educación en sentido amplio, abarcando los influjos del ambiente, las circunstancias de la vida y la acción personal.

En la familia, específicamente, suelen darse diversas situaciones propiciatorias de la timidez en las que la acción educativa de los padres se configura de primera línea. Diversos autores plantean que la timidez es un problema más aprendido que heredado, por tanto, las causas de por qué un niño puede ser tímido hay que buscarlas, en primer lugar en casa, y luego en el colegio.

En este sentido, desde una lectura psicopedagógica esto nos lleva a ver qué hay detrás del tímido y sobre todo el papel que juega la educación en el desarrollo de la timidez, y con ello, sí la educación vivida en el medio familiar –específicamente a través de los padres- es la que tiene una mayor influencia para la formación de tal condición.

Con el fin de analizar lo anterior y de buscar sustento o fundamento teórico, el presente trabajo está dividido en cuatro capítulos:

En el primer capítulo denominado **la timidez**, se trata de en qué consiste la timidez: su definición, edad en la que comúnmente aparece, cuándo se convierte



en una enfermedad psicológica, niveles de timidez, su diferenciación ente otras categorías con las que normalmente se confunde y las consecuencias en la vida de los sujetos que la padecen. Asimismo se ubica a la timidez como rasgo de la personalidad, es decir, como una configuración subjetiva que se forma, en gran medida, por la acción del ambiente.

En el capítulo segundo ***fenomenología de la timidez***, se aborda un acercamiento –aunque de manera general- de lo más característico del actuar y sentir del tímido niño, adolescente y adulto, puesto que la timidez suele trascender en las fases del desarrollo siguiente si no se trata a partir de que surge. Asimismo, las principales manifestaciones fisiológicas y psicológicas de dicho trastorno.

Los dos siguientes capítulos tres y cuatro serán el eje de nuestras hipótesis.

El capítulo tres ***preámbulo: la educación de los padres y el desarrollo de la personalidad*** aborda qué entendemos por socialización puesto que durante este proceso el individuo en su etapa infantil vive la mayor parte de la crianza o educación en su medio familiar y con ello estructura parte importante de su personalidad, y como lo indica el título de dicho capítulo es un acercamiento o sustento al siguiente capítulo.

De acuerdo con nuestra primera hipótesis la timidez va a depender principalmente de la educación recibida por el sujeto durante su infancia, en particular de los primeros años, ya que es cuando se estructuran la mayor parte de los patrones de acercamiento y conocimiento de la realidad. Por tanto, para analizar la influencia que tiene la educación o crianza de los padres durante la socialización del individuo, como base u origen fundamental en la formación de la timidez, analizaremos en segundo lugar la importancia que tienen las primeras experiencias socializantes, esto es, las relaciones entre el individuo y sus padres en el desarrollo de la personalidad, puesto que la timidez es aquí referida como rasgo de la personalidad.

En tercer lugar, veremos cómo el niño en los primeros años, va estructurando su personalidad en función de la relación con los mayores inmediatos a su medio. Debido a la importancia de los padres en el desarrollo de la personalidad, durante los comienzos de la socialización del niño veremos en cuarto lugar, la función y la influencia de cada uno: padre y madre, principalmente en lo que respecta al desarrollo emocional y social, pues sentará las bases sólidas para sus futuras relaciones sociales. Y por último las más comunes formas de criar que emplean, y su relación con el desarrollo de ciertas conductas en el niño.

En el capítulo cuatro ***estilos de crianza en el hogar y timidez*** veremos cómo repercuten las primeras experiencias sociales, es decir, esas experiencias de aprendizaje, y por tanto educativas, a partir de la relación con el otro, en el plano

específicamente de lo social, puesto que la timidez es un problema que se manifiesta por eludir físicamente los contactos sociales o fracasar en ellos. Para, en segundo lugar, analizar las formas de criar o educar que más repercuten en la formación de la timidez: la sobreprotección y el autoritarismo.

En tercer lugar, se verá la importancia de la educación en otras posibles causas de la timidez. Y por último, líneas de orientación pedagógicas dirigidas a padres de familia para ayudar o apoyar en la prevención y superación de la timidez en los niños.

# 1 LA TIMIDEZ

La timidez es un fenómeno fascinante. Apunta a la esencia del ser humano: qué permite al individuo relacionarse con los otros o por qué se frustran sus esfuerzos por convertirse en un ser social. En 1880 Charles Darwin observó que la expresión más común de la timidez es el rubor, “la más peculiar y humana de todas las expresiones”.

La timidez nos hace profundamente conscientes de nuestras restricciones, y por tanto, hasta dónde llega nuestra libertad. A medida que profundizamos en la dinámica de la timidez vamos descartando mitos y descubriendo extrañas paradojas, tales como la rabia contenida del muchacho bueno, tímido y “callado” que llega a la primera plana de los diarios por haber perpetrado una masacre: la primera travesura de su vida, y es que en realidad nunca se puede llegar a un conocimiento total del sujeto tímido.

Es por lo anterior, que en el presente capítulo se tratará de llegar a una **definición del fenómeno de la timidez**, y su **ubicación como rasgo de la personalidad**, cuándo se vuelve una enfermedad psicológica, la edad de apareamiento, y algunos **niveles de timidez**; abarcando también, su **delimitación ante otras categorías** con las que normalmente se confunde y las **consecuencias o efectos en la vida de los sujetos**. Así como líneas generales para su **evaluación y tratamiento**.

## 1.1. LA TIMIDEZ COMO RASGO DE LA PERSONALIDAD

Etimológicamente el término timidez procede del latín *timidus*, que significa temeroso. Tradicionalmente ha sido vista como una característica personal permanente. La mayoría del trabajo empírico se ha basado en la perspectiva de timidez como rasgo, comenzando con Cattell (1947) y Guilford (1959; Cit. por: Pino, et al., 2003). La timidez como rasgo es la propensión a responder con exagerada ansiedad, autoconciencia y reticencia en una gran variedad de contextos sociales, es decir, se entiende timidez como un componente fundamental de la estructura y organización de la personalidad.

Dentro de este mismo marco cabe señalar que para algunas personas, la timidez puede ocurrir como un estado, ocasionalmente experimentado, que es dependiente de la situación, pero para otros, la timidez parece funcionar como una característica con estabilidad temporal y situacional (Briggs, 1985; Ibíd.) Buss (1980; Ibíd.), define la timidez como una forma de ansiedad social (así como de

ansiedad de audiencia y vergüenza), que puede ser un rasgo o un estado, pero que está asociado a alta autoconciencia pública. Cerca de 1985, este autor distinguió entre una temprana forma de timidez, la que estaría ligada a predisposiciones genéticas, y una forma tardía la que estaría ligada a procesos de socialización y al desarrollo de cogniciones autorrelacionadas.

En este sentido, la timidez puede ser definida como una respuesta emocional a ciertas situaciones o como una disposición de personalidad relativamente permanente.

Cuando la timidez es detectada como un **estado emocional**, su manifestación es *transitoria*, ya que esta vinculada a la presencia de una situación relacional, de manera que sólo se experimenta por el sujeto cuando esta última aparece en su historia. En este sentido, cuando la timidez ocurre como estado *es ocasionalmente experimentado y dependiente de la situación* (SANZ, 2000.) Generalmente se da en aquellas situaciones en las que la persona no está segura o ignora que pueda ocurrir, cuando se encuentra entre gente desconocida o cuando sabe que todas las miradas se posarán sobre ella.

Por lo general, las personas que les entra la timidez en determinadas circunstancias, la timidez les hace sentirse incómodas al principio, pero la suelen vencer al cabo de unos minutos, conscientes de que cuando entran en calor al familiarizarse con la nueva situación superan esa reacción inicial.

De esta forma todos los seres humanos –unos más que otros- podemos experimentar un cierto estado de timidez en ciertas situaciones nuevas o embarazosas que cuando las tenemos que enfrentar nos originan de alguna manera inquietud, ansiedad, dudas, sobre todo cuando no nos sentimos con los conocimientos y habilidades requeridos para salir con éxito de esos escenarios. Esto nos hace perder la autoconfianza.

Para Zimbardo (1985) sería un mecanismo natural de defensa, una reserva de sensatez que nos permite evaluar una nueva vivencia antes de abordarla. En esa pausa reflexiva tratamos de determinar lo más conveniente, aprobado y deseable para decir y hacer en el lugar y momento determinados. Esta actitud cautelosa se acentúa en presencia de personas desconocidas o en situaciones en las cuales desconocemos, o conocemos mal las reglas del juego.

Cuando la timidez es detectada como **rasgo de la personalidad** esta incluirá el comportamiento característico en distintas situaciones a lo largo de la historia de la persona. Cuando la timidez se manifiesta como una dimensión de la personalidad, entonces su presencia adquiere estabilidad de una situación a otra y a lo largo del tiempo. Pudiéramos valorar entonces, de manera operativa, que la diferencia entre una timidez que se manifiesta como estado o como rasgo, se encuentra en su forma más inmediata, definido por el número de situaciones relacionales que se

teme , siendo en el primer caso un número ínfimo y en el segundo un número mucho mayor.

Es importante aclarar que en el caso de presentarse como rasgo de personalidad no solo lo caracteriza un número mayor de situaciones interpersonales temidas y evitadas, sino que cualitativamente, como la experiencia se globaliza matiza las relaciones intrapsíquicas de los subsistemas personológicos (mediatiza los motivos, intereses, la autoconciencia, necesidades, ideales, etc.), expresándose a través de una manifestación conductual (retraídos, callados) más o menos definida que de alguna manera permite identificarlos. Es decir, se entiende la timidez como un componente fundamental de la estructura y organización de la personalidad, y por ende, funciona como una característica con estabilidad temporal y situacional (Ibíd.)

Cuando la timidez constituye un componente personológico, es decir, se integra al sistema de la personalidad como una formación psicológica, es su vínculo e interrelación con otras formaciones y propiedades dentro de la estructura personológica, las que van a explicar su dinámica a lo largo del desarrollo.

En este sentido, debido a la complejidad de la timidez como componente de la personalidad, haremos referencia fundamentalmente a su proceso de configuración en la personalidad, así como las características y su expresión individualizada en los sujetos. Por tanto, es necesario definir la personalidad y cómo se constituye –de manera general- en dicho sistema.

## **Personalidad**

Formas relativamente estables, características del individuo, de pensar, experimentar y comportarse. (Rotter)  
(Cit. por: RIVERA, 2005.)

Para Allport (1974) es la organización dinámica, dentro del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan sus ajustes únicos al ambiente.

Tal definición incluye diversos conceptos que deben ser aclarados para una mejor comprensión:

*Organización dinámica.* Asociación en constante desarrollo y cambio, que es motivacional y se autorregula; de ahí la calificación de *dinámica*. Cuando se habla de organización hay que pensar también en el proceso de *desorganización* que a veces sobreviene, en especial en aquellas personalidades “anormales”.

*Sistemas psicofísicos.* Son los hábitos, las actitudes específicas y generales, los sentimientos y las disposiciones.

*Determina.* La personalidad es algo y *hace* algo. Este término no es un sinónimo de conducta o actividad. Es lo que está *por detrás* de los actos específicos y dentro del individuo. Los sistemas que constituyen la personalidad son en todo sentido *tendencias determinantes*, y cuando son excitadas por estímulos

adecuados provocan actos de ajuste y expresivos por los cuales la personalidad se vuelve observable.

*Únicos.* Todo ajuste de una persona es único, en el tiempo y el espacio y en cualidad.

*Ajustes a su ambiente.* Esta frase se refiere a que la personalidad es una forma de supervivencia. El término *ajustes* debe ser interpretado de modo amplio como para que incluya las inadaptaciones, y *ambiente* ha de incluir tanto el ambiente conductual como el ambiente geográfico. Los ajustes del hombre no son sólo mera adaptación reactiva, contienen una gran medida de conducta espontánea y creativa respecto del ambiente. Exigen dominio y no sólo adaptación pasiva.

Rivera (2005) define la personalidad como la conjunción del temperamento y el carácter en una única estructura. La personalidad representa un patrón profundamente incorporado de rasgos cognitivos, afectivos y conductuales manifiestos, que persisten por largos períodos de tiempo y son relativamente resistentes a la extinción.

Entre las características más relevantes de la personalidad podemos citar estas:

- No tiene una existencia real, se infiere a partir de la conducta de los individuos. Es una abstracción que nos permite ordenar la experiencia y predecir el comportamiento en situaciones específicas.
- Es la forma habitual de comportamiento de cada individuo. Comprende tanto su conducta manifiesta como su experiencia privada. No consiste en una suma de conductas aisladas, sino que incluye la globalidad del comportamiento.
- Se produce por la interacción de la herencia genética y el ambiente del individuo, por el aprendizaje social y las experiencias personales. Se desarrolla y cambia a lo largo de la vida.

Por lo anterior podemos decir que la personalidad es la organización de los aspectos biológicos, de la conducta (impulsos, tendencias, instintos, necesidades), así como de los adquiridos por el aprendizaje social, cuyas manifestaciones se dan por medio de patrones de conducta recurrentes, repetidos, que permiten al individuo adaptarse al ambiente que lo rodea. Esta adaptación implica ajustarse y a la vez transformar o cambiar. De ahí que dicha organización sea activa y dinámica, y a su vez evolutiva, en cuanto va de acuerdo a un proceso histórico. Por tanto, sus componentes son:

1. El temperamento
2. El carácter

**1. Temperamento.** Consiste en la herencia biológica recibida y, por tanto, es difícil de cambiar o modificar. Millon (1993) lo describe como el material biológico en bruto desde el cual la personalidad finalmente emerge (RIVERA, 2005.)

El temperamento designa los fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo, fenómenos entre los cuales se cuenta su susceptibilidad a la estimulación emocional, su intensidad y velocidad de respuesta habituales, la cualidad de su estado de ánimo predominante y todas las peculiaridades de fluctuación e intensidad de su estado de ánimo; todos estos fenómenos son considerados dependientes de su estructura constitucional, y por tanto, como de origen principalmente hereditario (ALLPORT, 1974: 71.)

Otros aspectos que deben ser aclarados para comprender el temperamento son los conceptos de *estilo* y *generalidad de la conducta*:

*Estilo frente a contenido.* Cualquier conducta debe analizarse en términos de *contenido* y de *estilo*. El contenido se refiere a *qué* es la respuesta: afecto, agresión, resolución de problemas, etc. El estilo se refiere a *cómo* se da la respuesta: rápida o lenta, débil o intensa, confusa y sin elaborar o estructurada y elaborada, etc. El temperamento suele tener más relación con los aspectos estilísticos de la conducta.

*Generalizado frente a específico.* El temperamento concierne más a *amplias* predisposiciones de la personalidad que actos o rasgos muy específicos. Una tendencia amplia, al nacer, se irá diferenciando al ir madurando el niño. Al irse diferenciando la tendencia, la relación entre sus diversos componentes se debilitará.

El temperamento tiene más relación con el estilo que con el contenido, más con el comportamiento expresivo que con el instrumental, y más con lo que una persona aporta a un rol o a una situación que con lo que estos quieren de ella. Finalmente, los temperamentos son predisposiciones amplias que se irán diferenciando durante el desarrollo (BUSS y PLOMIN, 1980: 20-23.)

Por tanto, el temperamento es la base biológica y esta determinado por los procesos fisiológicos y factores genéticos que inciden sobre las manifestaciones conductuales. Se puede decir que incluye el sustrato neurológico, endocrinológico y bioquímico desde el cual la personalidad comenzará a formarse.

Según Buss y Plomin (1980) existen cuatro temperamentos: actividad, emocionalidad, sociabilidad e impulsividad, que pueden relacionarse entre sí:

1. **La actividad** alude a la salida total de energía. La persona activa está típicamente ocupada y con prisa. Le gusta estar en movimiento y puede parecer incansable. Sus palabras y acciones son enérgicas.

2. **La emocionalidad** es equivalente a la intensidad de reacción. La persona emocional se excita rápidamente y tiende a afectarse en exceso. Puede aparecer como un carácter fuerte, con timidez, con violentos cambios de estado de ánimo o con todas estas características. El sistema nervioso autónomo está generalmente implicado en dicha excitación, pero también incluimos los aspectos *expresivos* de la excitación emocional.
3. **La sociabilidad** consiste en el instinto de afiliación: un fuerte deseo de estar con los demás. Para la persona sociable la interacción con los otros es mucho más gratificante que la mayor parte de los refuerzos sociales. También la persona sociable *responde* más a los otros.
4. **La impulsividad** incluye la tendencia responder rápidamente en lugar de inhibir la respuesta. Suponemos dos componentes: 1) resistir, frente a ceder a las tensiones, impulsos o estados emocionales; y 2) responder inmediata e impetuosamente ante un estímulo, frente a retroceder y plantear antes de efectuar un movimiento.

**2. Carácter.** El carácter es un término derivado de una palabra griega que significa grabado y se forma por los hábitos de comportamiento adquiridos durante la vida. Millon piensa que el carácter puede ser considerado como la adherencia de la persona a los valores y costumbres de la sociedad en que vive (Cit. por RIVERA, 2005.)

El carácter es una tendencia hacia un tipo de comportamiento que manifiesta el individuo. Todos los elementos que integran el carácter se organizan en una unidad que se conoce como estabilidad y proporciona al carácter coherencia y cierto grado de uniformidad en sus manifestaciones, con los cambios lógicos que ocurren a lo largo de la vida (GAITÀN, 2005.)

En él intervienen principalmente las funciones psíquicas, así como la acción del **ambiente**. A partir de esos elementos se desarrollan los factores individuales, que conforman el particular modo de reaccionar y enfrentar la vida que presenta una persona.

El carácter surge de la constante interacción entre el ambiente y sus estimulaciones y la base constitucional-temperamental del individuo. Sobre esa plataforma de origen biológico, la cultura, la sociedad, el medio ambiente, van a grabar ciertas características, van a fomentar el desarrollo de algunas tendencias y a reprimir el surgimiento de otras, o bien a desviar su curso (MONTERO, 1974: 19-34.)

Hemos visto hasta aquí qué es la personalidad y como esta compuesta, puesto que la timidez forma parte de la personalidad, sin embargo, cabe explicar a partir de lo mencionado como se configura en la personalidad.



Al parecer la inhibición ante extraños en la edad temprana se produce debido a una predisposición biológica, lo cual puede explicarse y deberse a la base temperamental de la timidez. De acuerdo a los tipos de temperamentos mencionados, la timidez tiene como base el temperamento de *emocionalidad*, ya que puede aparecer o manifestarse como un carácter tímido. Las personas que padecen timidez tienden a heredar cierta predisposición (conocida científicamente como **emocionalidad negativa**) a adquirir este problema más fácilmente. Estas personas poseen un grado de emocionalidad alto, el cual las hace más susceptibles a reaccionar a cambios ambientales.

A este respecto menciona Sanz (2000) que desde un punto de vista absolutista, esto podría privilegiar lo genético en el origen de la timidez, sin embargo sigue presente la relación genética-ambiente, pues desde que se nace hay contacto social.

La teoría más plausible por su valor integrador para explicar las causas de la timidez, “enfatisa la interacción entre lo genético y lo ambiental, es decir, entre el temperamento ansioso y las interacciones propias al desarrollo evolutivo, especialmente las vinculadas a la influencia parental”.

Lo que nos lleva a considerar en la explicación de la timidez, no sólo la base biológica sino también el ambiente, principalmente la influencia de los padres en la crianza de la persona.

“Los temperamentos no son inmutables. La evidencia revisada apoya la idea de la heredabilidad de los temperamentos. Pero esta misma evidencia demuestra que los factores genéticos no pueden justificar toda la varianza. Los factores ambientales son también importantes. Los temperamentos predisponen al individuo a un rango limitado de un fenotipo, pero la interacción entre el temperamento y el medio ambiente, especialmente durante los años críticos del desarrollo determina dónde se sitúa el fenotipo dentro de ese rango.

Las prácticas educativas parecen ser un razonable punto de partida para estudiar la acción recíproca entre el temperamento y el medio ambiente. La interacción del niño con sus padres no es solamente primaria en el sentido de que es la más temprana y duradera en la infancia, sino que es también la más importante” (BUSS y PLOMIN, 1980: 279-280.)

Distintas hipótesis son consistentes con numerosas evidencias que demuestran que las vulnerabilidades generalizadas para la ansiedad y la depresión son heredadas, mientras que el desarrollo específico de distintos trastornos de ansiedad y del humor es atribuible a diferencias de vida individuales o a variaciones, del entorno y la crianza (Kendler, Neale, Kessler y col. Cit. por: CÍA, 2002: 355.)

Por tanto, podemos decir de manera general que “la timidez es una cualidad psicológica expresada a través de un comportamiento inhibido, donde hay

prevalencia de sensaciones de ansiedad o temor, así como de cogniciones erradas ante un número variable de contactos interpersonales. Se manifiesta en diferentes niveles en el transcurso del desarrollo individual, integrándose con nuevos matices subjetivos y puede ser transitoria o estable en dependencia de la relación entre el sistema de relaciones y el grado de desarrollo individual con la consecutiva aparición o no de habilidades sociales” (SANZ, 2000.)

En este sentido, la timidez como rasgo de la personalidad se desarrolla a partir de la interacción de una base biológica (temperamento) con la acción del ambiente. Es una configuración subjetiva que integra la emoción (afecto), lo cognitivo y la conducta. No es sólo conducta, sino también todo lo que esta detrás y que lleva a esa conducta dentro del individuo en un gran número de relaciones sociales o interpersonales, que determinan su modo de “ajustarse” al ambiente. Proveniente de la constante interacción entre el ambiente y sus estímulos y la base constitucional-temperamental del individuo, como se verá más adelante.

La timidez es una limitación o defecto del carácter que impide el desarrollo armónico del yo y que en las personas que la padecen se manifiesta por una inseguridad ante los demás, una torpeza o incapacidad para afrontar y resolver las relaciones sociales. Para Henri Wallon lo que caracteriza a la timidez es la perturbación afectiva refleja a la presencia de los demás como un mecanismo de defensa del yo (ENCARTA, 2005.)

## **1.2. UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE TIMIDEZ**

Aclarando lo anterior, a continuación expondré algunas definiciones que me parecen convenientes, para posteriormente llegar a una aproximación de lo que significa la timidez.

- A.** Rasgo de la personalidad marcado por la falta de seguridad, principalmente, por el juicio que el otro pueda hacer de él. Rubor, tartamudez, torpeza, son las manifestaciones exteriores de esta falta de confianza en sí mismo (ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA, 1978:123.)
  
- B.** Es la tendencia a sentirse incómodo, inhibido, torpe y muy consciente de sí en presencia de otras personas. Para una mejor comprensión es preciso mencionar el ejemplo que nos da este autor: “Alfonso odia ir a fiestas y reuniones sociales en que debe encontrarse con muchos desconocidos. En tales circunstancias suelen acudirle a la mente ideas como éstas: “se están riendo de mí. Todos son mucho más equilibrados y refinados que yo. No sé qué decir, no se cómo iniciar una conversación”. Frente a los extraños Alfonso tiende a ruborizarse y se siente embarazado y confundido. Sin embargo, nada de eso le ocurre con sus familiares ni con sus viejos

amigos. Corresponde decir entonces que Alfonso sufre de timidez” (BRUNO, 1997: 271.)

**C.** La timidez es una actitud mental que predispone a las personas a una extrema preocupación por la manera como son evaluadas socialmente por los otros (ZIMBARDO y RADL, 1985:19.)

En esta última línea la timidez es un temor o miedo. Sin embargo, además del miedo agregaría otro factor que se considera, también, responsable de la presencia de la timidez dentro de las explicaciones o teorías frecuentes sobre ésta: *los sentimientos de inferioridad*. (Sobre las causas profundas, es decir, la posible base de estos miedos o sentimientos de inferioridad se hablará en el capítulo 4). A continuación explicó cada uno de ellos.

- **El miedo.** Se suele afirmar que lo que esta inmediatamente debajo de la superficie de la timidez, es el miedo. El tímido es con frecuencia una persona miedosa. Al hablar del miedo no hablamos del tímido como si se tratara de un cobarde, sino de un ser que carece de relaciones sociales porque teme la opinión de los demás, no porque tema a los demás, es decir, no teme su integridad física sino la actuación verbal de los otros.

Hay varias clases de miedos. Hay el miedo a quedar mal, no hacer con éxito lo que otros puedan pedir. El temor a expresarse ante los demás y dar su opinión, un miedo que les puede hacer sufrir durante toda su vida o parte de ella. Otro es temor al ridículo, que se rían de ellos, que les vean como especiales. Es un temor a sufrir un daño psicológico. En los casos más profundos son personas que no están nunca relajadas y felices, aunque aparentemente parecen normales, permanecen suspicaces, no tienen “anchas espaldas” ante las bromas y chistes.

- **Los sentimientos de inferioridad.** El sentimiento de inferioridad “es un “darse cuenta” de que no está uno a la altura de sus naturales exigencias o necesidades, de que no llega al conveniente nivel de plenitud vital o capacidad de actuación. Supone al propio tiempo “un estado afectivo doloroso” (ÁVILA, 1982: 14.)

Por lo que, los tímidos no confían en sus posibilidades, se sienten débiles y no preparados para la vida, carecen de asertividad y no saben defenderse bien de la manipulación. Muchos de ellos no se evalúan con justicia, pues sus cualidades son mejores de las que ellos cree.

En este rubro, entran generalmente, los defectos o minusvalías orgánicas o torpezas psicomotrices debido a que son factores frecuentemente propicios para dar lugar a sentimientos de inferioridad en el sujeto, ya que el contacto diario con los demás no hace más que fortalecer por comparación la impresión penosa que experimenta el sujeto de no ser como los demás.

Así, para algunos autores, como Ávila y Adler la timidez es un miedo producto de un sentimiento de inferioridad.

Asimismo, los distintos elementos que coinciden entre los diversos conceptos de timidez analizados son: La incomodidad e inhibición ante la presencia de otros, que se constituye en un rasgo de personalidad que lleva a respuestas de ansiedad, excitación y reticencia frente a una percepción de amenaza en la interacción social. Es un rasgo estable y relacionado con la situación. Las reacciones de timidez ocurren sólo en situaciones sociales e implican un alto nivel de ansiedad.

En suma, a partir de lo expuesto, podemos definir la timidez como: *un rasgo de la personalidad, una sensación de impotencia para actuar en presencia de otra persona o situación social procedente de un temor a hacer algo para no ser mal visto o fracasar ante la mirada o presencia ajena, proveniente de una falta de confianza en sí mismo y en los demás o de un sentimiento de inferioridad.*

Básicamente lo que define a la timidez es el **miedo** a interactuar con los demás. El neuropsicólogo Daniel Domínguez Bernal en la entrevista la define como: “miedo a interactuar con los demás o hacer actos en público. Es un miedo a las situaciones sociales interactivas o a la ejecución de actividades público. La clave es el miedo a quedar en ridículo o dar la sensación de inseguridad delante de otros o presentar síntomas visibles de ansiedad. Los tímidos siempre tienen miedo a ser juzgados por los demás: *qué pensarán los demás de mí: por qué he de hablar, si lo que diga será para ellos una tontería.*”

La persona tímida es cautelosa, no se arriesga a equivocarse, a ser rechazada o a resultar inadecuada, y como no práctica no avanza, sobre todo tiende a creer que no tiene mucho valor o capacidad ante determinadas situaciones, aunque en realidad muchas veces demuestre lo contrario. Cuando tenemos baja autoestima tendemos a ser tímidos, tememos el mostrarnos abiertamente ante los demás tal y como somos porque concedemos excesiva importancia a su opinión o al “que dirán”. Nos sentimos observados y juzgados continuamente y esto nos hace tener una especie de doble juego: el de “lo que yo pienso y lo que los demás pensarán de mí.”

### **1.2.1. Consideraciones etiológicas**

#### **Investigaciones**

Algunos autores de corte **biologista** valoran la posibilidad de que las manifestaciones psicósomáticas propias de la timidez tengan su origen en la función de las glándulas de secreción interna como la hipófisis o las suprarrenales.

Otros, más **absolutistas**, consideran la timidez como una característica hereditaria. Un ejemplo de ello son los estudios realizados en la Universidad de Harvard en los Estados Unidos, quienes con el objetivo de comprobar la no mediatización de la personalidad y del aprendizaje en el comportamiento inhibido, hicieron un análisis de las reacciones de un grupo de niños enfrentados a situaciones nuevas y extrañas, donde obtuvieron como resultado: en unos, reacciones de silencio y variación del ritmo cardíaco, mientras que los otros no experimentaron variación alguna en su respuesta, es decir, que no sintieron miedo. Esta investigación los condujo a la conclusión de que los tímidos no habían adquirido ese comportamiento sino que lo habían heredado.

El Proyecto de Adopción de Colorado (C.A.P) estudió longitudinalmente 182 familias adoptivas y 164 familias no adoptivas, comparando niños adoptados y no adoptados entre los 12 y 14 meses. Los resultados del C.A.P. indican una influencia hereditaria y del ambiente familiar. La **interacción ambiente-genotipo** sugiere la posibilidad de que factores ambientales afecten a los niños diferencialmente como función de su predisposición genética. Esto no significa que las diferencias individuales en los tímidos sean inmutables debido a la herencia, sino que los efectos genéticos implican una propensión de esta naturaleza y no de una predeterminación, por lo tanto los cambios en las personas tímidas son perfectamente posibles.

### **Escuelas teóricas**

Una de las escuelas que aborda el tema es la **psicoanalítica**, la misma afirma que la timidez no es más que la punta del *iceberg* de un problema oculto y mucho más profundo, debido a la represión de los instintos, principalmente los sexuales. Por la imposibilidad de satisfacerlos surgirán, según esta tesis, una serie de fantasías en las que el tímido se percibe interiormente, deseando realizar ambiciones y deseos que al final no ejecuta. Esta represión termina corporalizándose y se convierte en la rica sintomatología del tímido (rubor, sudor, temblor, etc.).

Otras escuelas de corte **conductista** consideran que la timidez no se hereda, sino que se aprende desde niño por la influencia de modelos parentales o por determinadas actitudes de quienes intervienen en el proceso educativo. Las experiencias infantiles, según estas teorías, devendrían decisivas en la aparición de la timidez. Así, niños que no han sido suficientemente valorados, se han visto ignorados, o se han sentido menos apreciados por sus educadores cuando han conseguido logros, y los que han sufrido experiencias de maltrato o han padecido abuso sexual terminan siendo tímidos.

En relación a nuestras consideraciones etiológicas de la timidez hablaremos en el capítulo cuatro.

### **1.3. ¿ENFERMEDAD PSICOLÓGICA?**

Cuando el incremento de la ansiedad y el miedo experimentados por la persona son tan altos que no le permiten funcionar adecuadamente en las actividades sociales, y con esto, interfiriendo y afectando muchos aspectos importantes de su vida, la timidez se convierte en una enfermedad psicológica, conocida científicamente como fobia social o trastorno de ansiedad social (de tipo generalizado). En este sentido, la fobia social es una timidez exacerbada, una intensa timidez, caracterizada por un temor y ansiedad constante e incontrolable a enfrentar situaciones sociales (ENCICLOPEDIA MÉDICA EN ESPAÑOL, 2004; ACUÑA, 2004.)

A continuación, haré referencia a éste último aspecto que es necesario para una mejor comprensión del fenómeno de la timidez.

Según los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV) dictado por la Asociación Americana de Psiquiatría y la Clasificación internacional de Enfermedades (CIE-10) decretada por la Organización Mundial de la Salud, la fobia social se enumera dentro de los “trastornos de ansiedad” y se define como el temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. Así la exposición a las situaciones sociales temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad relacionada con la situación. El individuo reconoce que este temor es excesivo o irracional y las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o bien se experimentan con ansiedad o malestar intensos que interfieren con la rutina normal del individuo con sus relaciones laborales, académicas o sociales o bien producen un malestar clínicamente significativo.

### **1.4. NIVELES DE TIMIDEZ**

La timidez se manifiesta en diferentes niveles en el transcurso del desarrollo individual, integrándose con nuevos matices subjetivos. No se considera certero hablar de tipos de timidez, sino de niveles pertenecientes a un mismo proceso que va adquiriendo cualidades subjetivas en el transcurso del desarrollo. Hablar de tipos en este sentido, creemos que introduce la idea de procesos diferentes cuando en realidad es uno (SANZ, 2000.)

En este sentido las clasificaciones de la timidez que se mencionan a continuación nos parece conveniente considerarlas no tanto como tipología de la timidez sino como grados o niveles, y con ello, los síntomas que presenta:

**Tímidos introvertidos.** Son aquellos cuya timidez -como una camiseta almidonada- es imposible de ocultar.

**Tímidos extravertidos.** Saben responder a la mayoría de las situaciones, son simpáticos, sonríen, ríen, miran a sus interlocutores a los ojos, hacen cumplidos y, en general son, muy hábiles para ocultar su timidez. Los tímidos extravertidos se desempeñan mejor cuando cumplen un papel ensayado de antemano en una situación definida, sobre todo cuando la pueden controlar. Lo que hacen con aparente “naturalidad” suele ser el fruto de mucho ensayo. En los tímidos extravertidos vemos un aspecto esencial de la timidez: la separación del ser público del ser “real”, íntimo (ZIMBARDO y RADL, 1985:19.)

**Primer grado.** Son los niños que están algo distantes de los demás, como inhibidos en el grupo. Les cuesta hacer amigos porque su capacidad de contacto social es insuficiente. Vemos muchos de ellos en los colegios.

**Segundo grado.** Son los niños seriamente retraídos, ansiosos o algo confusos o perturbados por su falta de contacto social. Son conscientes de alguna manera de lo que les pasa y muestran reacciones psicósomáticas (dolor de estómago, de cabeza, diarreas...). No se explican por qué les ocurre esto. Muchas veces no es más que por temor a ir a la escuela o juntarse con un grupo determinado.

En este nivel se encuentran los adolescentes y jóvenes que se ponen muy nerviosos ante lo desconocido, ante un grupo nuevo de personas, etc. Su tensión desarrolla manías nerviosas, como morderse las uñas, dar vuelta a un mechón de pelo, etc. Afortunadamente son chicos que están luchando, aun con desgaste emocional, por lograr el contacto social.

**Tercer grado.** Están los que ya se han rendido, han tirado la toalla. Su situación es más seria porque ya no tratan de formar parte del mundo que les rodea. Algunos están inmersos en sueños, fantasías; sueñan despiertos tratando de situarse en un mundo aparte. Estos casos suelen necesitar la ayuda de un especialista (DE LA PUENTE, 2004.)

A pesar de las dimensiones que pueda tener la timidez por sus manifestaciones, puede convertirse en un problema que, en suma, afecte la vida del individuo, y que por disímiles que sean sus actitudes en público sus sentimientos son bastante parecidos.

## **1.5. DIFERENCIA ENTRE OTRAS CATEGORÍAS**

A nivel coloquial el término timidez es ampliamente utilizado para mencionar la incomodidad o malestar experimentado en presencia de personas desconocidas. Sin embargo, a pesar de ser un concepto aparentemente bien definido y establecido popularmente, en el ámbito científico constituye un concepto ambiguo y poco diferenciado de otros tales como: introversión, fobia social y ansiedad

social. En este sentido una correcta conceptualización de los mismos nos permitirá una mejor delimitación del concepto de timidez.

### **Timidez e introversión**

La introversión se entiende como una dimensión de la personalidad que agrupa las características de sujetos tranquilos, reservados, introspectivos, retraídos, distantes con los demás excepto con los amigos íntimos, cautelosos y con elevado control emocional.

Las características de la personalidad introvertida ya se observan a la edad de 1 año, e incluso pueden aparecer en los primeros meses de vida, y continúan siendo evidentes durante la infancia, manifestándose a través de conductas de inhibición ante los objetos y experiencias desconocidas.

En cuanto a su etiología, se sugirió la posibilidad de que pudieran existir genes responsables de un patrón de respuestas típico del individuo introvertido ante los estímulos novedosos.

El introvertido comparte características con el tímido, en relación con el patrón de respuestas dado ante lo desconocido como tal.

Sin embargo el introvertido puede, perfectamente, no ser tímido, el introvertido no expresa deseo de estar con gente, no destacan socialmente y prefieren estar solos, sin embargo, si lo requiere la situación pueden participar en situaciones sociales sin ningún problema.

Las personas introvertidas son personas que se concentran en su mundo interior y no necesitan relacionarse con los demás. Una diferencia fundamental es que el tímido no sabe cómo relacionarse con los demás y el introvertido no lo necesita, es decir, no busca relacionarse con el resto.

Lo introvertido puede ser una característica de los sujetos tímidos. Las personas introvertidas son reservadas y viven predominantemente hacia sí mismas, porque eligen disfrutar de su mundo interior y no salir mucho de este. Es en esto donde radica la indudable diferencia: el tímido se encierra en sí mismo porque teme el contacto interpersonal, no tiene elección (SANZ, 2000.)

Asimismo, otras diferencias que destacaríamos entre la timidez y la introversión son: En primer lugar, si bien ambas se caracterizan por el mismo patrón de respuesta dado en situaciones sociales novedosas, el comportamiento introvertido no se circunscribe a este tipo de situaciones. En este sentido, la timidez posee más bien un carácter de reacción específica, mientras que la introversión tiene



más que ver con un comportamiento generalizado. En segundo lugar, la timidez se haya más limitada en el tiempo, en tanto que la introversión tiene un carácter más estable. En tercer lugar, la timidez está más relacionada con la ansiedad evaluativa, así como con la vergüenza y el rubor (es decir, con el sentimiento y la reacción fisiológica) que la introversión.

Todas estas características compartidas hacen que exista una confusión terminológica en la utilización de estos conceptos en la literatura psicológica. Ahora bien, según lo expuesto a lo largo de este punto, timidez e introversión poseen entre sí características que hacen que se les considere entidades independientes, si bien íntimamente relacionadas.

### **Timidez, fobia social y ansiedad social**

Cuando la timidez todavía no ha adquirido el nivel de exacerbada o de fobia social, se pueden establecer algunas diferencias entre una y otra.

La fobia social es una enfermedad psicológica que se caracteriza por un miedo constante a enfrentar situaciones sociales que generan un alto grado de ansiedad que se traducen en angustia o pánico. Una persona que padece fobia social *tiende a evitar todas las actividades sociales* y así, progresivamente la enfermedad provoca una vida sin relaciones interpersonales. En este sentido, las personas tímidas experimentan un cierto temor a afrontar las situaciones sociales, pero no por ello se incapacitan, pero en el caso de la fobia las situaciones sociales provocan ansiedad, angustia y/o pánico. Por lo que se comienza a evitar todo tipo de compromisos sociales, inhibiendo la funcionalidad de las personas que la padecen.

En situaciones sociales, la timidez puede producir una sensación de incomodidad o inquietud, mientras que la fobia social produce un temor o miedo irracional que lleva la ansiedad a niveles elevados.

Una importante característica de la fobia social, es una intensa ansiedad antes de que ocurran los hechos temidos, a lo que se llama *ansiedad anticipatoria*, es decir, las personas que padecen fobia social comienzan a preocuparse y a sentir ansiedad ante la situación temida mucho tiempo antes de tener que afrontarla. La persona imagina en forma anticipada que la situación será desastrosa, los pensamientos se basan en una serie de creencias irracionales que toma como verdaderas. Lo que da como resultado que cuando se afronta la situación, ésta es llevada a cabo en peores condiciones, ya que el estado de nerviosismo provoca un aumento de la ansiedad anticipatoria y este dificultará el desempeño para una próxima vez que se afronte a la situación.

Muchas personas se sienten poco nerviosas antes de conocer a alguien o antes de hablar en público. Pero las que padecen de fobia social se preocupan hasta con semanas de anticipación. Pueden llegar a cualquier cosa con tal de evitar o cancelar el evento.

Por tanto, las diferencias esenciales entre timidez y fobia social radican en que las personas tímidas pueden sentirse muy incómodas cuando están con otros, pero no sienten una profunda ansiedad al anticiparse mentalmente a una situación social y su miedo a afrontar ciertas situaciones no las limita y normalmente aunque no lo pasen del todo bien las afrontan .

La fobia social es una forma de ansiedad exagerada, un trastorno de ansiedad. A diferencia del tímido, el fóbico social deposita el miedo en personas de ambos sexos, y no puede asistir a reuniones, dar discursos, hablar en público, etc., pues piensa que algo terrible le pasará (equivocarse, quedarse paralizado ante los demás), pudiera provocar sensaciones físicas desagradables como vómitos, desmayos o taquicardia. La diferencia esencial radica en el nivel de intensidad que experimenta el individuo de la ansiedad (SANZ, 2000.)

En este sentido, los individuos fóbicos sociales experimentan intensos síntomas de ansiedad somática tales como rubor, tensión muscular, palpitaciones, temblores y sudoración en situaciones sociales. Tales síntomas también aparecen en la timidez, aunque en menor grado. Por otro, el miedo a la evaluación negativa por parte de los otros constituye el principal componente cognitivo tanto para los individuos fóbicos sociales como para los únicamente tímidos. Es decir, la fobia social y la timidez comparten la misma base, a saber, un temor a las relaciones sociales y un miedo exagerado a las críticas. De ahí que la timidez constituye un factor de vulnerabilidad en el desarrollo del trastorno de fobia social, ya que un extremo o intenso nivel de timidez se convierte o se denomina fobia social.

Una de las primeras diferencias establecidas entre fobia social y timidez es la de su prevalencia entre la población general y, en este sentido, la tasa de prevalencia de la timidez es considerablemente más alta que la de la fobia social.

Así mismo, se establecen las diferencias entre la fobia social y la timidez en torno a la epidemiología (menor en la fobia social y mayor en la timidez), la edad de inicio (mitad de la adolescencia para la fobia social y 21 meses para la timidez), nivel de incapacidad (alto para el fóbico social y moderado par el tímido) nivel de interferencia en el acontecer diario (alto para el fóbico social y bajo para el tímido), y las conductas de evitación (más frecuentes y de mayor gravedad en la fobia social).

Otro concepto íntimamente relacionado con la es la ansiedad social. En esta línea, diversos autores entienden la timidez como una forma de ansiedad social.

## 1.6. CONSECUENCIAS

Si la timidez no interfiere con los objetivos personales, las relaciones sociales o no causa malestar subjetivo, ser tímido no puede significar un problema. En el capítulo siguiente se verá cómo se aprovecha la timidez cuando esta no es grave.

Por tanto es importante evaluar el nivel de mayor o menor timidez del sujeto, y en que medida esto afecta en su vida y en su crecimiento personal.

Hay personas no tímidas para las cuales la timidez es una virtud en los otros, porque los vuelve modestos, recatados y agradables. Sin embargo, lamentablemente la mayoría de personas tímidas no ven en su timidez una ventaja personal, sino muy al contrario, la consideran una forma de ser que les impide vivir su vida plenamente y los sumerge en el aislamiento y la soledad (ZIMBARDO, 1985.)

Ante esta dolorosa vivencia, expresión de un desequilibrio entre el yo y el ambiente, se pondrá en marcha un mecanismo de defensa destinado a re tablecer el equilibrio, a normalizar la posición, en este sentido, “la consecuencia más inmediata para contrarrestar todo lo que inferiorice o intimide es la *compensación*:

Consiste en suplir una deficiencia que nos humilla por una nueva cualidad que adquirimos, destinada a compensar el mal efecto de la primera. Si tal finalidad se logra, la afectividad del sujeto permanece inalterada y ningún peligro psíquico acecha su personalidad” (ÁVILA, 1982: 58.)

En este sentido, es importante reconocer que la forma de compensación que adquiera la persona tímida no es siempre positiva. Entre los tipos de compensaciones principales<sup>1</sup> consecuencias propias de la persona tímida, podemos encontrar:

**Orgullo.** A la depreciación de su yo, el niño y el adulto responden a veces con una superestimación compensadora de su propio valor. Es decir, compensan la desvalorización de su personalidad con una ilusoria estimación propia.

**Melancolía.** Es el recuerdo con dolor. Un grito interior de desesperación, que provoca un estado depresivo, que puede llevar al suicidio.

---

<sup>1</sup> Las formas de compensación se parafrasean retomando a Claparede, en ÁVILA (1982), p. 59-61.

**Pereza.** Es otra consecuencia que se manifiesta en los seres tímidos. En el caso del niño la adquisición de la pereza es responsabilidad del educador (padres o maestros), ya que el niño adopta frecuentemente esta actitud como forma de reaccionar contra una verdadera empresa de desánimo. El niño prefiere detenerse y hacer oposición ante las exigencias cada vez mayores de sus educadores.

**Mentira y robo.** El tímido se vale de mentiras destinadas a engañarse a sí mismo, para ocultar su experiencia dolorosa, creándose una superioridad ficticia; lo cual también consigue a través del robo. Se trata de una compensación de "lucha" dirigida contra la sociedad, que a los ojos de la persona tímida se ha convertido en adversario con el que es necesario emplear la astucia.

**Arte.** El tímido recurre, en ocasiones al arte, por tener una necesidad inmensa de darse a comprender, de dar a conocer a los demás y a sí mismo el incognoscible que imagina descubrir en él. El tímido es llevado a la obra de arte obligado por su mismo carácter, puesto que sólo mediante aquella puede comunicar, comulgar con otro.

**Misticismo.** Se produce cuando el tímido ante su necesidad de comunicarse, y de penetrar en sí mismo, recurre a la oración, al sentimiento religioso. Ante la soledad o la individualidad del tímido, la oración o el rezo es una forma de comunicarse con un ser: este ser es Dios. La oración constituye un medio a su alcance.

**Resentimiento.** Si el éxito no ha acompañado al tímido se produce el resentimiento. El tímido resentido alimenta un rencor contra todo; nunca se considera satisfecho. Siempre se cree con la razón en las manos.

**Aparente frialdad.** Podemos verlo distante, poco simpático. Podemos definir la frialdad como la falta o aparente falta de interés de un sujeto frente a demandas afectivo-sociales.

**Altruismo negativo.** Desplegar una amabilidad o servicialidad, u hospitalidad excesiva cuando por dentro el estado interior no siempre es afín a ello, todo porque el temor a no agradar o hacer el ridículo es muy fuerte.

Asimismo, algunos problemas que se pueden presentar en mayor o menor medida en las personas tímidas son:

- Sensibilidad. Los tímidos, son con frecuencia personas sensibles, que sufren por pequeñeces, por insignificancias que los demás no captan, y que ellos perciben como amenazantes. Son de cristal, creen que todos se ríen de ellos.
- Déficit en su autoconfianza. La persona tímida se torna una persona vacilante, que duda de si, de sus aptitudes su fuerza para sortear obstáculos. Así lo que se verá afectada es su fuerza de voluntad y con esto su rendimiento en distintas áreas. El peso de la mirada del otro, en especial si es una persona extraña puede convertirlos en personas proclives a la torpeza. Asimismo ante personas muy dominantes o autoritarias.

- Intuición. Es quizás en estos caso de la inseguridad de base que se encuentra en las personas tímidas, la que hace que desarrollen este componente cognitivo. La intuición es una facultad que le permite al sujeto captar, comprender, el sentido o dar respuesta a algo sin que medie un razonamiento lógico, o un hecho concreto que le permite obtener esa información. En este caso su defensividad hace que cualquier situación que el perciba como conflictiva para su seguridad personal, trate de evadirla de alguna forma. Y allí las consecuencias negativas que esto trae a su vida.
- Falta de un repertorio de habilidades sociales. Los sujetos tímidos no conocen o no han incorporado a su repertorio ciertas conductas sociales. Puede ocurrir que desconozcan también su implementación teniendo en cuenta la respectiva ausencia o poco desarrollo de la capacidad de discriminación de contextos.
- Dificultad para hacer y mantener amistades. Es una consecuencia que se desprende del punto anterior ya que le falta habilidad social para crear y/o mantener una amistad.
- Dificultad para defenderse. Los tímidos pueden tener dificultad defendiéndose ellos mismos. Esto trae como consecuencia que otros abusen de ellos, o son forzados en hacer cosas que no quieren hacer.
- Dificultad expresando emociones. Los tímidos no han aprendido a expresarse de manera adecuada. Es por esto que en muchos casos se contienen sus emociones.
- Atribución inadecuada del éxito o fracaso social (discriminación errónea). Si partimos de que en toda interacción social hay factores externos e internos que determinan en su relación el grado de competencia, entonces el éxito o el fracaso en la interrelación se pueden atribuir a factores externos o internos, sin embargo las personas tímidas suelen asumir la responsabilidad de todos sus fracasos y atribuyen sus éxitos a factores externos.

En suma, la timidez puede tener malas consecuencias para las personas, sean niños o adultos. Evidentemente, todo cuanto contribuye a que una personase sienta desdichada -no saber hacerse querer, no sentirse cómodo con sus compañeros, la incapacidad para comunicar pensamientos o expresar sentimientos- atenta contra la salud.

## 1.7. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

Existen relativamente pocas pruebas o tests psicológicos para evaluar la timidez. Por ello, a continuación menciono algunos de los tests que nos pueden ayudar a determinar el nivel de timidez de un individuo (abarcando niños, adolescentes y adultos) o por lo menos, una línea de guía, en relación a otras variables como: actitud social, adaptación social, sociabilidad, estrategias y habilidades sociales, etc. Puesto que hay que recordar que la timidez es un fenómeno que se manifiesta a través de un déficit en este tipo de variables.

TESTS DE PERSONALIDAD-CUESTIONARIOS	
<p>AECS - ACTITUDES Y ESTRATEGIAS COGNITIVAS SOCIALES M. Moraleda y otros Evaluación de 9 actitudes y 10 estrategias de pensamiento social en adolescentes Aplicación: Colectiva Tiempo: 45 minutos aprox. Edad: 12 a 17 años</p>	<p>Valora detalladamente componentes actitudinales y cognitivos de los adolescentes en sus relaciones sociales. La dimensión Actitud Social incluye variables Prosociales, Antisociales y Asociales. Pensamiento Social incluye Estilo Cognitivo, Percepción Social y Estrategias para resolver problemas sociales.</p>
<p>BAS – BATERÍA DE SOCIALIZACIÓN 1-2-3 F. Silva y otro Evaluación de la socialización de niños y adolescentes, en ambientes escolares y extraescolares Aplicación: Colectiva Tiempo: aprox. 20 minutos Edad: 6 a 15 años.</p>	<p>Elaborado para detectar varios aspectos de la conducta social en escolares. Permite obtener un perfil de socialización con cuatro escalas de aspectos facilitadores: liderazgo, jovialidad, sensibilidad social y respeto-autocontrol, y tres escalas de aspectos perturbadores: agresividad-terquedad, apatía-retraimiento, ansiedad-timidez. También se obtiene una apreciación global del grado de adaptación social.</p>
<p>CPI – INVENTARIO PSICOLÓGICO DE CALIFORNIA H. Gough Evaluación de la personalidad Aplicación: Colectiva Tiempo: 45-60 minutos aprox. Edad: Desde 14 años</p>	<p>Evalúa la personalidad normal y predice comportamientos. Obtiene puntuaciones en 20 escalas básicas o constructos populares: dominancia, capacidad de nivel alto, sociabilidad, presencia social, auto aceptación, independencia, empatía, responsabilidad, socialización, autocontrol, buena impresión, comunidad, sensación de bienestar, tolerancia, resultados, eficiencia intelectual, perspicacia, flexibilidad, feminidad-masculinidad. También puntúa tres vectores estructurales (orientación,</p>

	<p>enfoque de la normativa y realización), y tres índices adicionales (potencial para liderazgo, madurez social y potencial para la creación).</p>
<p>EHS ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES E. Gismoero Evaluación de la aserción y las habilidades sociales en adolescentes y adultos Aplicación: Individual o colectiva Tiempo: 10-15 minutos Edad: Adolescentes y adultos</p>	<p>Consta de 33 elementos que exploran la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan a estas actitudes. La información que ofrece el cuestionario queda contenida en los factores: defensa de los propios derechos del consumidor, iniciativas con el sexo opuesto, expresión de opiniones, sentimiento o peticiones, defender los propios derechos o decir "no", expresarse en situaciones sociales, cortar una interacción, capacidad de hacer cumplidos, y expresión de enfado o disconformidad.</p>
<p>MPS – ESCALA DE MOTIVACIONES PSICOSOCIALES J Fernández Seara Evaluación de algunos factores y componentes de las motivaciones en el mundo laboral Aplicación: Colectiva Tiempo: 20-30 minutos Edad: Adultos</p>	<p>Evalúa el sistema motivacional del sujeto a partir de cinco componentes básicos: nivel de activación y necesidad, valor del incentivo de cada sujeto, nivel de expectativa, nivel de ejecución y nivel de satisfacción. Estos componentes se ponen de manifiesto en cinco factores: aceptación e integración social, reconocimiento social, autoestima/auto concepto, auto desarrollo, poder y seguridad.</p>
<p>16PF – CUESTIONARIO FACTORIAL DE PERSONALIDAD R. Cattell Evaluación de escalas y dimensiones de la personalidad en sujetos normales Aplicación: Individual y colectiva Tiempo: 30-60 minutos Edad: Desde 16 años</p>	<p>Evalúa 16 escalas primarias y dimensiones (factores y criterios) secundarias de personalidad en sujetos normales, con las formas A, B, C y D. Los 16 vectores primarios son bipolares: afabilidad, razonamiento, estabilidad, dominancia, animación, atención-normas, atrevimiento, sensibilidad, vigilancia, abstracción, privacidad, aprensión, apertura-cambio, autosuficiencia, perfeccionismo, tensión. Estudia los factores secundarios Ansiedad, Extraversión, Socialización e Independencia. Se pueden obtener otros criterios como liderazgo y creatividad, así como un índice de validación (distorsión motivacional).</p>

<p>PPG-IPG PERFIL E INVENTARIO DE PERSONALIDAD L. Gordon Evaluación de varias dimensiones (básicas y adicionales) de la personalidad Aplicación: Colectiva Tiempo: 20-25 minutos Edad: Adolescentes y Adultos</p>	<p>El PPG aprecia cuatro aspectos: ascendencia, responsabilidad, estabilidad emocional y sociabilidad; también ofrece medir autoestima. El IPG aprecia rasgos adicionales como cautela, originalidad de pensamiento, comprensión en las relaciones personales y vitalidad en la acción.</p>
<p>TAMAI – TEST AUTOEVALUATIVO MULTIFACTORIAL DE ADAPTACIÓN INFANTIL P Hernández Evaluación de inadaptación personal, social, escolar y familiar, y de las actitudes educadoras de los padres Aplicación: Colectiva Tiempo: 30-40 minutos Edad: De 8 a 18 años. Existen tres niveles factoriales</p>	<p>Destinado a la apreciación del grado de adaptación, ofrece distinguir, en cada uno de los aspectos clásicos de ésta, unos subfactores que se asocian entre sí formando conglomerados, que permiten determinar las raíces de la inadaptación.</p>

## TRATAMIENTO

En este apartado sólo quiero mencionar algunas líneas de ayuda sobre el tratamiento de las personas aquejadas por la timidez, puesto que el objetivo de este trabajo es más pedagógico que psicológico.

La mayor parte de las personas con timidez sienten la necesidad de tratamiento o de recibir algún tipo de ayuda, sin embargo su misma timidez les impide acceder a esto y, probablemente por esta razón, suelen acudir a la consulta acompañada de otra persona.

La psicoterapia es muy buena opción siempre y cuando se encuentre un terapeuta con el que se pueda establecer una relación de confianza y cuyas ideas sean afines con el modo de ser de la persona tímida. Existen unas cuantas escuelas psicológicas, pero el terapeuta no debe pertenecer necesariamente a una escuela en especial, actualmente existen muchos que no están afiliados a ninguna de ellas pero tratan de reunir lo mejor de cada una, la escuela de el terapeuta no tiene tanta importancia como la relación de confianza que pueda establecer con la persona. Asimismo las terapias de habilidades sociales o de asertividad pueden ser útiles, ya que la persona estuvo inserta en un círculo vicioso de torpeza social.

La mejor ayuda que se le puede dar a una persona así, es ayudarlo a aceptarse para que se convierta en un participante activo de su timidez, leyendo sobre el tema, asistiendo a grupos de apoyo, compartiendo sus propias experiencias. Hay que tener en cuenta que la personalidad se desarrolla a lo largo de toda nuestra vida, y por tanto, nunca será tarde para superar la timidez.



## 2

# FENOMENOLOGÍA DE LA TIMIDEZ

La timidez se manifiesta en todos los campos de la actividad: física, intelectual y sentimental. El tímido, en general, se presenta con un aire de cortedad, con una actitud vacilante y un carácter nervioso no activo (palpitaciones, temblores, enrojecimiento repentino). Con frecuencia desarrolla un comportamiento autoritario como modo de compensar sus propios miedos.

Con el fin de lograr una mejor comprensión de la naturaleza de la timidez, particularmente, de la persona tímida, trato en este capítulo, de exponer una imagen lo más clara posible de la forma de ser y actuar de la persona tímida, en las tres etapas o fases principales de su vida: **infancia, adolescencia y adultez**. Por ello, y para que partamos desde la base y podamos seguir su evolución de la vida voy a comenzar desde la edad infantil.

Terminado lo anterior, trataré de explicar la sensación de la timidez, es decir, el sentir de la persona tímida dentro de lo fisiológico como de lo psicológico.

Todo ello nos permitirá, una mejor comprensión de la naturaleza de la timidez, particularmente, de la persona tímida.

### 2.1. EN EL NIÑO

La infancia es el periodo comprendido entre el momento del nacimiento y los 12 años, aproximadamente. Esta primera etapa de la vida es fundamental en el desarrollo, pues de ella va a depender la evolución posterior, y sus características primordiales serían las físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socioafectivas (ENCARTA 2005, Infancia.)

En los niños, algo de timidez es normal, especialmente a los cinco o seis meses de edad. A esta edad la desconfianza ante extraños es un fenómeno normal, asimismo, es normal durante la primera infancia un cierto grado de aprehensión social o ansiedad cuando los niños se encuentran en situaciones nuevas, extrañas o amenazantes.

La timidez como problema suele aparecer aproximadamente entre los cinco y siete años, manifestándose como el miedo o inseguridad a sí mismo, y por ende, hacia los demás, ya que aparece la habilidad de mirarse a sí mismo desde la perspectiva de otros. El niño toma conciencia de sí mismo como un ente social

expuesto a la evaluación crítica de los demás, y se caracteriza por una preponderancia de cogniciones centradas en la evaluación negativa, así como cierta inhibición comportamental.

Lo que será la antesala de una timidez consciente y sistematizada conforme avanza la edad. Por que hay que recordar, que aunque el niño presenta un problema no se da cuenta de el, como el adolescente o el adulto, como se verá más adelante.

A este respecto, señala Ávila que “esta inseguridad de la persona inferiorizada, este titubeo, etc., le lleva a un estado de frustración bastante apreciable, esta frustración es ni más ni menos que la antesala de la timidez, que más tarde se va a convertir en una neurosis de angustia que va a presentar muchísimas manifestaciones en su vida” (ÁVILA, 1982: 33.)

Para este autor, la timidez es producto de un sentimiento de inferioridad no superado por el niño, originado en la *vida de familia* y en *periodo preescolar*. El sentimiento de inferioridad existe en todos los niños, pero en la mayoría se da de un modo momentáneo, sin embargo, en otros niños, este sentimiento, por diversos factores, no se supera en esta edad, ni en las posteriores, por lo que, puede que se supere hasta muy avanzada su madurez.

Las características de los niños tímidos salen a la luz más claramente en la vida escolar que en la familia. Los niños tímidos a menudo se manifiestan de la siguiente forma:

- Son indecisos, desconfiados y constantemente están titubeando, lo que se nota al tratar con ellos.
- No tienen amigos. Los niños tímidos no tienen la habilidad social necesaria para crear amistades. Estos niños inclusive tienen temor a las situaciones sociales, por eso, las evitan. Debido a la dificultad para hacer amistades, los niños se encuentran a menudo *solos*.
- Presentan dificultad para defenderse ellos mismos. Por lo que, otros niños abusan de ellos, o son forzados en hacer cosas que no quieren.
- Tienen una autoestima muy baja, por lo que tienen una mala imagen de sí mismos.
- No tienen habilidad para comunicarse efectivamente.
- Presentan dificultad expresando sus emociones. Los niños tímidos a menudo no han aprendido a expresar sus sentimientos de manera adecuada por esto, que en muchos casos *contienen sus emociones*.
- Suelen vacilar antes de hablar o actuar.
- Se sienten inferiores a los demás.

- Se sienten observados y enjuiciados por cuantos les rodean, y la eterna sensación de hacer el ridículo a todas horas (a pesar de que suelen tener un coeficiente intelectual superior a la media).
- Se muestran distantes, inhibidos, retraídos, ansiosos o algo confusos, lo que varía en grados.
- Se muestran nerviosos ante lo desconocido, ante un grupo nuevo de personas, etc., por lo que, pueden desarrollar manías nerviosas.
- Sufren por pequeñeces o insignificancias que los demás no captan y que ellos perciben como amenazantes.
- Frecuentemente mienten, ya que de esta forma disimulan su personalidad.
- No quieren saber nada de las dificultades de la vida.
- Se entretienen con juegos solitarios (natación, bicicleta, juegos de video, etc.), manifestando un interés mayor por lo fantástico (de aventuras, viajes imaginarios, etc.), pues le encanta soñar con lo que no puede realizar. Otros buscan compañeros “mudos”: muñecos, osos de peluche, animales, etc.

La timidez en un niño, es una conducta que los padres no deben ignorar. La timidez puede ser muy dolorosa para el niño, y puede tener efectos negativos en otros aspectos de su vida. Estos efectos pueden permanecer con el niño hasta la madurez. Esta forma de ser del niño va trascendiendo después a años posteriores, y lo que en un principio y en la infancia concretamente no se trató de curar por aplicar el “cuando se mayor cambiará”, ha dado lugar a una serie de fenómenos cancerosos psíquicos que sigue corroyendo al propio ser de la persona.

## **2.2. EN EL ADOLESCENTE**

La palabra “adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere*, que significa “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez”. Sociológicamente, la adolescencia es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma. Psicológicamente, es una “situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones, aquellas que, dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. Cronológicamente, es el lapso que comprende desde aproximadamente los doce o trece años (pubertad) hasta los 18 o 21 años aproximadamente.

Con grandes variaciones individuales y culturales. Tiende a iniciarse antes en las niñas que en los varones.

La adolescencia abarca la “pubertad”, el logro de la madurez sexual, y “pubescencia”, el periodo de aproximadamente dos años que precede a la pubertad. Durante la adolescencia la velocidad de cambio es intensamente mayor que en los años anteriores y ulteriores.

Hall describió la adolescencia como un periodo característico de *Sturm und Drang*, “tormenta e ímpetu”. Asimismo, como un segundo nacimiento, pues es entonces cuando aparecen los rasgos más evolucionados y más esencialmente humanos (MUUSS, 1999: 25-26.)

En la adolescencia la timidez puede aparecer como una característica más de esta etapa, es decir, como algo natural, propio de la etapa adolescente, puesto que esta es una edad normal del problema de la timidez, siendo ésta, por tanto, momentánea o transitoria. “Hall percibía la vida emotiva del adolescente como una fluctuación entre varias tendencias contradictorias. Energía, exaltación, y actividad sobrehumanas alternan con la indiferencia, el letargo y el desgan. La alegría exuberante, las risas y la euforia ceden lugar a la disforia, la lóbreguez depresiva y la melancolía. El egoísmo, la vanidad y la presunción son tan característicos de ese periodo de la vida como el apocamiento, el sentimiento de humillación y la timidez” (Ibíd.: 26.)

Sin embargo, si la timidez trascendió de la infancia a la adolescencia, por no haber sido superada o tratada, la timidez se hace más consciente y sistematizada, esto por que el adolescente es más consciente que el niño. El adolescente se va dando cuenta paulatinamente que es tímido, lo que tiene que ver e implica dentro de su vida.

Las características frecuentes de la forma de ser y actuar del adolescente tímido se manifiestan, principalmente, a través de:

- Soñar. El adolescente tímido es un soñador. En su primera juventud, el tímido escapa de la sociedad por el sueño. Le fascinan las historias imaginarias, el romance sin ilación que se cuenta a sí mismo, en cuanto está solo o puede aislarse de los demás, y las aventuras en las que el es el héroe. Su sueño es su vida autentica, vive de su imaginación. Busca en los sueños lo que no tiene en la vida real. En este punto, encontramos un rasgo muy importante y que es indudablemente esencial para la timidez: “el soñador tímido goza menos de la victoria que del esfuerzo empleado para vencer: el goce para él, está en la esperanza del triunfo, no en el mismo triunfo” (ÁVILA, 1982: 34.)
- Introversión constante. En la adolescencia se busca establecer lo que Erikson denomina la “identidad del yo”. Lo que lleva al adolescente, en ocasiones, ha sumergirse en sus sentimientos, a querer conocerse, o por el contrario, a sobreidentificarse con ciertas figuras (cantantes, actores, campeones de deporte, etc.), y suele hacerlo hasta el punto de perder toda identidad aparente con su propio yo. Asimismo, el adolescente tímido, se convierte en *analista*, busca con ira tomar conciencia de sí mismo. Estudia sus sentimientos para conocerlos y comprenderlos, sin embargo, sólo llega

a un conocimiento frustrado debido a la no autovaloración que le llega por su inseguridad e inhibición ante la vida.

- Se siente observado y juzgado en sus actos y pensamientos. Como vimos, esta característica de la timidez se da también en la infancia, sin embargo, en la adolescencia es más intensa debido a que esta preocupación por el propio yo lleva a los adolescentes a creer que su conducta y aspecto personal interesa a los demás tanto como a sí mismo. El adolescente concibe un auditorio imaginario que vigila estrechamente sus actos y pensamientos y los juzga con rigor.
- Conformismo. Los adolescentes tímidos son a menudo conformistas debido a varias razones, entre ellas, por la dificultad de defenderse ellos mismos o por la necesidad de formar parte de un grupo. Puesto que en esta etapa existe una necesidad desesperada de pertenecer socialmente a un grupo o de tener amigos. Lo que los hace más vulnerables a las presiones sociales. “Dada su mayor necesidad de ser aceptados y su mayor dificultad para reivindicar sus derechos y dar a conocer sus opiniones, los tímidos tienen pasta de secuaces más que de líderes” (ZIMBARDO y RADL, 1985: 172.)
- Uso de drogas. Una de las razones del uso de drogas en los adolescentes tímidos, como el alcohol, es precisamente por su necesidad de ser aceptados dentro de un grupo, por su conformismo, o en bailes u otros encuentros sociales para sentirse más cómodos y confiados, menos tímidos, más integrados al grupo. Uno de los efectos colaterales más insidiosos del abuso de drogas, alcohol o el sexo, sea para superar la timidez o ganar popularidad, es que estas conductas provocan sentimientos de culpa y un círculo vicioso de sensaciones de ineptitud e inutilidad, que refuerzan esa conducta y la timidez.
- Aislamiento social. El distanciamiento hacia los demás es muy frecuente en los adolescentes tímidos. El temor hacia los demás suele ser más fuerte que la necesidad, propia de su etapa, de formar parte en un grupo social.
- Temor al sexo opuesto. A pesar de que la timidez hacia el sexo opuesto es normal, muchas veces en la adolescencia; en los adolescentes tímidos adquiere, lógicamente, una dimensión mayor.
- Altanería. En ocasiones existen adolescentes tímidos que se manifiestan con altanería para compensarse. Se exhiben como orgullosos, seguros de sí mismos, pero son sufrientes, tremendamente sensibles y tiernos.

Al igual que en el niño, puede ser característico del adolescente tímido en diversos grados:

- La indecisión y desconfianza.
- La mentira.
- La baja autoestima.
- La dificultad en la comunicación y en la expresión de las emociones.

- El nerviosismo.
- La sensibilidad en extremo.

En los casos de timidez profunda, los niños y adolescentes no solamente se encierran en sí mismos, sino que quieren llamar la atención por su aislamiento. Se dan cuenta de que sus padres le miran con ojos preocupados, le miman un poco, le dan regalos. Y esto es un pequeño alivio y una compensación. Pero no es un alivio permanente, ni de este modo solucionan el problema.

### 2.3. EN EL ADULTO

En el adulto se da lugar una timidez totalmente sistematizada y consciente. Esta timidez en el adulto es muy diversa y ruidosa ya que en el tímido existen dos seres, ambos inaccesibles: uno porque se ha retirado al fondo de sí mismo y es pura contemplación, el otro porque cambia sin cesar, está sometido a todas las impresiones, y es variable, por lo tanto el tímido nunca llega a apoderarse de sí mismo, a hacerse dueño de sí, y es objeto siempre de las circunstancias exteriores.

**La vida universitaria** es un aspecto característico y muy importante en esta etapa del joven que comienza su paso hacia la madurez. El ingreso a la universidad es un hito importante en la vida de los jóvenes: es la transición de la adolescencia a la edad adulta temprana. En la mayoría de los casos, significa dejar de depender de los padres para adquirir mayor independencia. Por lo que a continuación, esbozaré parte del sentir y actuar del tímido en dicho medio.

Al entrar en la universidad el estudiante se da cuenta de que sólo es uno más entre miles de individuos. La sola magnitud del campus y del número de estudiantes hace del joven, por brillante que sea, uno más entre tantos. Son tantos los estudiantes y numerosas las clases que muchos se ven sumergidos en la masa de la educación de masas.

A esta altura, los estudiantes que cursaron su vida escolar a merced de la aplicación a sus estudios y al hecho de demostrar algún talento, capacidad o inteligencia o haber sido objeto del interés especial de sus maestros, descubren que eso en la universidad no basta. La mayoría de sus pares se encuentran en la misma situación, de manera que para llamar la atención del profesor se requiere algo más que la aplicación al estudio. Los que no hacen ese algo más son arrasados por los otros. Muy pocas universidades están programadas para los estudiantes reticentes, que no muestran firmeza de carácter, independencia, participatividad e iniciativa. Por tanto, *los tímidos suelen quedar aun más relegados en la universidad.*

Otro factor de angustia psicológica entre los estudiantes universitarios, de casi la misma importancia que el anterior, es el sentimiento de frustración generado por la incapacidad de establecer relaciones significativas con sus pares. La sensación de “quedarse afuera” es tanto más aguda en un entorno lleno de oportunidades para “entrar”, como estar rodeado de más compañeros, los trabajos en grupo, los seminarios, etc. Por lo que en el caso del estudiante tímido, el hecho de no tener amigos en la universidad adquiere una dimensión frustrante. A pesar de ello, la incidencia de la *soledad* es característica entre los estudiantes tímidos durante el transcurso de la universidad.

Es de temer que los estudiantes cuya timidez se refuerza día a día, *serán aun mas tímidos y socialmente deficientes al salir de la universidad*, porque el mundo exterior brinda muchas menos oportunidades para conocer gente y practicar las habilidades sociales adquiridas. Descubrirán que en el mundo adulto se requiere un esfuerzo mucho mayor para entablar una relación, ni que hablar de una amistad. Estas personas tienen mayores posibilidades de llevar una vida solitaria, que aquellas que se esfuerzan por superar su timidez durante su paso por la universidad.

*La timidez puede afectar significativamente la calidad de la educación universitaria*, hasta el punto que el tímido y el no tímido viven experiencias distintas. En la medida que inhiben el contacto social, la timidez priva al estudiante no sólo de amigos, sino también de los conocimientos que se obtienen en el intercambio o discusión de ideas. Además, las amistades universitarias son contactos, que podrían ayudarlo a uno más adelante debido a su influencia, status o consejos.

Muchos estudiantes tímidos evitan los seminarios porque se espera de todos los asistentes que hablen, participen, aporten ideas, comenten las ideas ajenas y formulen críticas constructivas. Se alejan de los seminarios porque les falta confianza y práctica en conversación. Con ellos *se pierden una de las mejores cosas que ofrece la universidad: el intercambio de ideas y experiencias entre ellos y sus profesores.*

De manera que, aun cuando su timidez no les haya impedido llegar a la universidad, sí puede convertirse en un obstáculo para lograr nuevos éxitos. Los puestos públicos y de responsabilidad son para aquellos que muestran aptitudes de liderazgo. Se inicia un ciclo en espiral: los que reciben mejores puestos tienen mejores oportunidades de demostrar su capacidad y se les considera más competentes que aquellos que reciben puestos menos exigentes y más rutinarios. Asimismo, en la industria privada, los empleados tímidos se muestran insatisfechos con su trabajo, y su moral es más baja porque sienten que se les posterga en los ascensos y no se les reconocen sus méritos, en comparación con sus compañeros de trabajo no tímidos. Los no tímidos conocen

uno de los grandes factores de éxito: el mundo a veces escucha al que habla, pero nunca escucha al mudo.

Es interesante observar que muchas personas que parecen inteligentes sólo son hábiles en el trato social. Lo importante no es lo que se dice sino cómo se dice, aunque el contenido no sea valioso, sirve como artimaña. Y oculta la falta de conocimientos y comprensión, así como el silencio suele ocultar la inteligencia.

En general, el adulto tímido se manifiesta:

- Muy pendiente sobre qué van a pensar los demás por lo que él diga o haga. Sólo se pregunta cuál será el efecto producido delante de cualquier persona. Por lo que se muestra *frío y callado, incomodándose a sí mismo y a los demás*.
- Muy cohibido y menos natural con el sexo opuesto.
- Puede extralimitarse. En ocasiones, el tímido puede con facilidad charlar y bromear si los demás lo animan y si encuentra un ambiente favorable. Si se encuentra a gusto corre el riesgo de dirigirse a situaciones extremas, es decir, falta de equilibrio, en sus conversaciones o bromas. Puesto que el tímido ignora la vida real, solo conoce las situaciones extremas de sus imaginaciones y sueños.
- Frecuentemente introvertido e individualista. Debido al temor a los demás que lo obliga a replegarse sobre sí mismo, por lo que a menudo se encuentran *solos*.
- Subjetivista, en el sentido de que no da importancia más que a su vida interior.
- Orgullosos en extremo.
- Interiormente se siente a punto de estallar. El tímido se siente continuamente herido. Poco a poco, el dolor y la ira van aumentando en el corazón del tímido. Exteriormente no lo demuestra, pero su interior bulle y esta a punto de estallar. Se domina mientras está entre personas que le intimidan, pero con las personas más allegadas a él, que no le intimidan, basta el mínimo pretexto para estallar.
- Sensible en extremo, lo que lo lleva a caer en un *sentimentalismo exagerado*. Todo lo que ocurre a su alrededor o dentro de sí es captado con emoción, debido a que son excelentes observadores, tanto que llevados de esa finísima sensibilidad, en cuanto se les ofende o sospechan que se les ofende, se encierran dentro de sí mismos elaborando *resentimientos* que se reprimen que pueden hacer denotación de forma violenta frente al estímulo más insignificante.
- Conformista y amable. A menudo el tímido se deshace en cortesías, aprobando todo cuanto escucha, y sintiéndose moderador en todos los aspectos de su vida.



- Con una actitud preocupante y débil ante las dificultades y responsabilidades de la vida, por pequeñas que estas sean. No es extraño, apreciar que en este ser que se da cuenta de su insuficiencia, imperfección, etc., rehuya total o parcialmente de cualquier problema de la vida y a las mismas personas por su puesto.
- Una vida rutinaria o mecánica, ya que le aterran los cambios o nuevas cosas en su vida.

Al igual que en las etapas anteriores es característico del adulto tímido:

- La indecisión y desconfianza.
- La mentira.
- La baja autoestima.
- La dificultad en la comunicación y en la expresión de emociones.
- El nerviosismo.

Un último rasgo de especial importancia para la comprensión de la dinámica de la timidez es que una de las consecuencias paradójicas del miedo excesivo que sienten los tímidos a ser evaluados, es su tendencia a evaluar y criticar a los demás.

A continuación se exponen los **factores que provocan la reacción tímida**, con la denominación factores que provocan la reacción de la timidez, me refiero no al fondo de origen, sino a las personas o situaciones que inducen la reacción tímida:

PERSONAS: TERCEROS (EN ORDEN DE SU POTENCIAL PARA PROVOCAR LA TIMIDEZ)

1. Extraños
2. autoridades en virtud de sus conocimientos
3. personas del sexo opuesto
4. autoridades en virtud de su rol
5. parientes y extranjeros
6. ancianos (en el caso de los jóvenes)
7. amigos
8. niños (en el caso de las personas mayores)
9. padres
10. hermanos (raramente).

La timidez es suscitada sobre todo por las personas a quienes el sujeto percibe como diferentes o relativamente poderosas o por aquellas que controlan recursos que él desea, o que lo tratan y conocen lo bastante para juzgarlo críticamente.

SITUACIONES (EN ORDEN DE SU POTENCIAL PARA PROVOCAR LA TIMIDEZ)

1. Cuando se es el centro de atención en un grupo numerosos.
2. cuando el status es inferior
3. cuando se requiere firmeza de carácter
4. novedosas, en general
5. cuando se evalúa al sujeto
6. cuando se es vulnerable (necesitar ayuda)
7. relación individual con una persona del sexo opuesto
8. sociales, en general
9. cuando se es el centro de atención en un grupo pequeño
10. cuando se forma parte de un equipo de trabajo.

Las personas tímidas se angustian cuando deben desempeñarse en situaciones novedosas en las que son objeto de atención y evaluación crítica por terceros que poseen autoridad o son exigentes.

## **2.4. LA SENSACIÓN DE LA TIMIDEZ**

En los estudios de la timidez, la palabra que aparece con mayor frecuencia es **miedo**. Los cuatro miedos predominantes son: miedo de ser evaluado negativamente por las personas que uno conoce. Miedo de no saber cómo actuar en sociedad (no saber qué decir o hacer). Miedo de ser rechazado por una persona estimada o de quien depende la obtención de algo deseado. Miedo de la intimidad (de revelar su verdadero ser y los sentimientos íntimos ante otra persona en privado).

Estos miedos provocan generalmente una fuerte excitación física con hipersecreción de adrenalina, aceleración del pulso, palpitaciones, sudoración y rubor.

Mientras el cuerpo tímido se agita, la mente tímida se agita aun más. La embargan pensamientos y sensaciones desagradables. El individuo se siente apocado, excesivamente preocupado por lo mal que maneja la situación y por cómo lo evalúan los demás participantes, y es presa de pensamientos negativos de todo tipo.

Existen una serie de manifestaciones del tímido, tanto fisiológicas como psicológicas, que nos ayudan aún más a conocer a esta persona en su forma de ser y actuar.

Las personas tímidas pueden tener más o menos algunas de las siguientes manifestaciones:

### **2.4.1. Manifestaciones fisiológicas**

- Trastornos secretorios: transpiración. Manos sudorosas: no se atreven a dar la mano, algo muy común a muchos adolescentes, pero en los tímidos mucho más. Boca seca. Deglución exagerada.
- Vasodilatación periférica. Rubor frente a cualquier estímulo: *el enrojecimiento* invade todo el rostro hasta las orejas, y algunos se ponen como bombillas. Con su cara están diciendo: *déjame en paz, por favor*.
- Vasoconstricción periférica. Palidez del rostro con gran facilidad.
- Trastornos de la respiración: apnea, falta de aliento, bostezos, disnea, carcajeo habitual.
- Trastornos de la palabra: palabra entrecortada, cambio de voz, dicción atropellada y a veces inteligible. La *tartamudez*: se traban. Hay tímidos que cuando se les pregunta en clase, se vuelven tartamudos o pronuncian mal. Se cortan, por el temor a no poder expresarse, especialmente frente personas con autoridad, cuyos juicios temen. El enmudecimiento también es posible. La sonrisa forzada, sin alegría alguna.
- Trastornos musculares: torpeza de movimientos, a veces falta de equilibrio, movimientos forzados y temblor de dedos y manos.
- La micción. Tienen necesidad de orinar a todas horas.
- Contracciones precordiales, sensación de vacío y de que el corazón se va.
- Crisis de timidez que se inician ante ciertos estímulos (estímulos intimidantes).
- Después de la crisis, agotamiento, sudoración, embotamiento, ganas de descansar.

#### **2.4.2. Manifestaciones psicológicas**

- Disminuye la lucidez y toda la conciencia se apaga. Mirada evadida, nublada. Desviación de la mirada frente a ciertas personas.
- Frente a una crisis de timidez, el sujeto no ve nada, no oye nada. Sólo siente el traqueteo de su corazón.
- El tímido, después de haber hablado no recuerda nada de lo que ha dicho.
- El tímido se siente paralizado de cuerpo y alma. Su inteligencia parece apagada y por esto juzgamos “estúpido” aun tímido que puede ser inteligente.
- Frente al motivo intimidante es altamente sensible, el menor detalle lo capta, la más pequeña insinuación le ofende, y tiene miedo a que su oyente(s) no le quieran prestar atención.
- Rehúye asistir a las reuniones.
- Enferma sin causas orgánicas visibles: por vasodilatación respiratoria puede producir ansia respiratoria; por contracción hipogástrica, mal de estómago; etc.
- Las más frecuentes ramas que nacen de la timidez son: culpabilidad, autopunición.

- Vive desconfiado. Porque desconfía miente. Mentirosos por vergüenza de sincerarse. Vergonzoso por miedo al ridículo.
- Los olvidos. Los tímidos a veces quedan bloqueados, sobre todo cuando el otro (principalmente maestros) es muy impaciente y quiere las cosas muy rápidas, sin darles tiempo a reaccionar. Si además los compañeros se ríen entonces el bloqueo es total. Hay cantidad de niños así en los colegios.

El tímido es, normalmente, una persona muy emotiva que tiene miedo de actuar mal y por eso evita el contacto con los demás. No se fía mucho de sí mismo ni de los demás. Muchos de ellos reaccionan con mecanismos de defensa que funcionan como una máscara que oculta a los tímidos y los hace difíciles de reconocer, entre estos:

- Negación de la realidad: se protegen a sí mismos de la realidad desagradable y adoptan actitudes escapistas como enfermar.
- Fantasía: satisfacción de los deseos frustrados mediante realizaciones imaginarias.
- Proyección: culpan de sus dificultades a otras personas.
- Represión: evitan que los pensamientos peligrosos o dolorosos entren en la conciencia.
- Desplazamiento: descargan los sentimientos acumulados sobre personas que perciben como más débiles que ellos.
- Aislamiento emocional: retirada hacia la pasividad, para protegerse del daño.
- Regresión: se posicionan en un grado de desarrollo personal más elemental, que comprende respuestas menos maduras.
- Simpatía: tratan de ganarse el afecto de los demás para fortificar los sentimientos de la propia valía, a pesar de los fracasos.

El especialista Daniel Domínguez Bernal en relación a la forma de ser y actuar básica del tímido explica lo siguiente lo cual englobaría todo lo antes mencionado:

Las características psicológicas generales que solemos encontrar en una persona con rasgos más o menos acentuados de timidez:

Capacidad de observación aguda: dado que su relación con el ambiente no es espontánea en general suelen desarrollar esta facultad porque su modo de actuar es primero evalúan, observan y luego si se sienten lo suficientemente seguros se expresan o actúan, según lo que corresponda a la situación.

Sensibilidad: es decir la tendencia o predisposición que tiene un sujeto a que los acontecimientos externos con los que interactúa, lo conmuevan o impresionen emocionalmente en demasía.

Aparente frialdad: podemos verlo distante, poco simpático. Podemos definir a la frialdad como la falta o aparente falta de interés de un sujeto frente a demandas afectivo-sociales.

Intuición: sería una componente psicológica de base que se desprende de los puntos 1 y 3. Es quizás en estos caso de la inseguridad de base que se encuentra en las personas tímidas, la que hace que desarrollen este componente cognitivo. La intuición es una facultad que le permite al sujeto captar, comprender, el sentido o dar respuesta a algo sin que medie un razonamiento lógico, o un hecho concreto que le permite obtener esa información. En este caso su extrema defensividad hace que cualquier situación que el perciba como conflictiva para su seguridad personal, trate de evadirla de alguna forma. Y allí las consecuencias negativas que esto trae a su vida.

Como conclusión, podemos decir que lo anterior fue un solo un acercamiento a la forma de ser y actuar del tímido, puesto que puede haber mas rasgos que no hayan sido englobados y porque la naturaleza de la timidez es de gran dimensión. Como pudo observarse, muchos de los rasgos de la timidez propios de determinada etapa, perduran en las posteriores, asimismo, las características de la timidez en una persona se van haciendo cada vez mas letales conforme avanza su edad, sino recibe un tratamiento adecuado.

Las personas tímidas muestran diversos temores y ansiedades, también, falta de habilidad para desenvolverse en sociedad. Les falta destreza verbal necesaria para participar en una conversación. Carecen de la firmeza de carácter necesaria para manejar sus conflictos interpersonales y actuar en beneficio propio. Son incapaces de aprender los matices de conducta social necesarios para atraer la atención de alguien, terciar en una conversación, intercambiar cumplidos o aprovechar una oportunidad antes de que pase el momento justo, entre otras cosas.

Debido al temor hacia los demás, es evidente que la persona tímida acaba por rechazar y ser rechazada. Pero antes de ser rechazada, en algún momento se repliega en su timidez y rechaza a quien quiere escucharla o ayudarla. De ahí su renuncia a correr riesgos y conocer lo nuevo. El miedo al fracaso es tan grande que muchos tímidos jamás avanzan ni se dan a sí mismos la oportunidad de descubrir cuanto podrían rendir en el terreno social, académico o laboral. Porque para ello existe un solo método: la práctica, el tanteo y el éxito.

Sin embargo es importante señalar, que **cuando la timidez no es grave puede convertirse incluso en un elemento al que se puede sacar rendimiento**. La prudencia característica de los tímidos les ayuda a controlar mejor los impulsos indeseables y les facilita una mejor aceptación social que las personas que no actúan con tanto cálculo. Por otra parte, los tímidos son, con frecuencia, introvertidos y aprovechan esa facilidad para profundizar en la creatividad interior,

estimulando la imaginación y la fantasía. Por esa razón, entre los tímidos se encuentran grandes artistas, pensadores y escritores. Fueron y son conocidos por su timidez James Dean, Woody Allen, Montesquieu, Rousseau, Stendhal y Proust. Asimismo, la historia está llena de personas tímidas que en su momento lideraron grandes cambios sociales. Un ejemplo es Mahatma Gandhi. Por otro lado, aunque en el ámbito laboral se valora mucho la capacidad de comunicación, también en ese terreno pueden aprovecharse las ventajas de la timidez. Algunos tímidos han encontrado en el trabajo su refugio y muestran tendencia a ser perfeccionistas y abordar con eficacia las tareas que requieren mayor concentración y esmero.

## PREÁMBULO: LA EDUCACIÓN DE LOS PADRES Y EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Para comenzar el desarrollo del capítulo es preciso mencionar que entendemos por **socialización** puesto que *durante este proceso se lleva a cabo la parte más importante de la crianza o educación del individuo* básicamente en el medio familiar, es decir, la crianza es el instrumento básico del proceso de socialización, por ende, el individuo estructura en gran parte su personalidad; asimismo la definición de **familia** pues es la encargada básicamente de dicho proceso en los primeros años de vida del ser humano.

De acuerdo con nuestra primera hipótesis la timidez va a depender principalmente de la educación recibida por el sujeto durante su infancia, en particular de los primeros años, ya que es cuando se estructuran la mayor parte de los patrones de acercamiento y conocimiento de la realidad. Por tanto, para analizar la influencia que tiene la educación o crianza de los padres durante la socialización del individuo, como base u origen fundamental en la formación de la timidez, es preciso analizar en primer lugar, la **importancia que tienen las primeras experiencias socializantes**, esto es, las relaciones entre el individuo y sus padres en el desarrollo de la personalidad, puesto que la timidez es aquí referida como un rasgo de la personalidad.

En tercer lugar, veremos como el niño en los primeros años va **desarrollando su personalidad en función de la persona al cuidado de éste.**

Debido a la importancia de los padres en el desarrollo de la personalidad, durante los comienzos de la socialización del niño veremos en cuarto lugar, la función y la **influencia de** cada uno: **padre y madre**, principalmente **en lo que respecta al desarrollo emocional y social**, pues sentará las bases sólidas para sus futuras relaciones sociales. Y por último las más comunes **formas de criar o educar que emplean, y los posibles efectos en el desarrollo de la personalidad en el niño.**

Lo cual es de suma importancia, si consideramos que insuficiencias en este desarrollo que de alguna manera es la preparación de los padres para que el niño pueda establecer interacciones sociales posteriores podría llevar a problemas que se manifiestan por deficiencias en dichas interacciones sociales, entre los principales la timidez.

### 3.1. FAMILIA

La familia es el grupo social básico creado por vínculos de parentesco o matrimonio presente en todas las sociedades. Idealmente, la familia proporciona a sus miembros protección, compañía, seguridad y socialización (Encarta, 2005.)

### 3.2. SOCIALIZACIÓN

Se refiere a los cambios evolutivos que tienen lugar como consecuencia de la interacción con los demás. Los procesos de socialización tienen lugar en el contexto de la interacción social, y sólo pueden entenderse si se contemplan desde esta perspectiva (SCHAFFER, 1984: 171.)

Ziegler y Chile (Cit. por: Ibíd.: p. 171-172) se refieren a la socialización como el “proceso total por el que un individuo, *mediante transacciones con los demás*, desarrolla sus patrones específicos de conducta y experiencia socialmente relevantes”. De este modo, la atención recae sobre la naturaleza esencialmente *interactiva* de la socialización, que inevitablemente implica dos (o más) participantes, cada uno de los cuales está ya equipado con su propia serie de disposiciones, propósitos, intenciones y predilecciones; por consiguiente, cualquier interacción entre ellos producirá una modificación en la conducta de *ambos* participantes –tanto en la del adulto como en la del niño. Sin embargo, el cambio del niño es muy llamativo y en consecuencia, es a él a quien se presta casi toda la atención.

En casi todos los aspectos de la conducta del niño se observan cambios evolutivos resultantes de la interacción con los demás.

Dentro del proceso de socialización existen dos mecanismos fundamentales: **la internalización y la identificación**, mediante los cuales las pautas, valores y normas imperantes en un grupo son asimilados por los individuos que lo integran e incorporados a su personalidad.

La **internalización** es el proceso total por el cual las normas de los padres son adaptadas por el niño. Y esa adopción se realiza de tal forma que esas normas pasan a regir sus actos constituyéndose en su “conciencia” y juzgando de esta manera toda la acción individual.

La **identificación** se refiere al aspecto del proceso de socialización por medio del cual el niño asimila las maneras de comportarse de los adultos que lo rodean y que tienen influencia sobre él, acomodando su conducta a esos modelos, que se convierten en sus paradigmas (MONTERO, 1974: 112-113.)

En una primera instancia, a través de la identificación el niño se apropia de ciertas características del otro, lo cual determinará en gran medida -aunque no totalmente- el acceso a nuevas conductas cuando el niño trata de adquirir su



individualización, la cual esta estrechamente relacionada con la autonomía, que es característica de una socialización lograda, como veremos a continuación.

### **Agentes socializadores**

Para que se lleve a cabo la socialización, es necesaria la presencia de una serie de personas encargadas de presentar los patrones ideales de conducta, tanto verbalmente como con el ejemplo de su aplicación práctica. Esas personas son los llamados agentes socializadores.

Podemos establecer una prioridad entre ellas en función de la cercanía e influencia que ejercen sobre el niño.

Así, los principales agentes socializadores serán **en primer lugar los padres** o quienes los sustituyan en la crianza, mantenimiento y formación del niño; en segundo lugar los maestros y aquellas figuras de prestigio que se destacan dentro de una comunidad y que reciben el respeto o admiración de los demás. Asimismo, los pares, y en esta categoría se incluyen todos aquellos niños que tienen contacto con el sujeto socializado: hermanos, compañeros, amigos etc. En tercer lugar debemos incluir los medios de información de masas (Ibíd.: 117-119.)

De los padres el niño recibe cariño y atención que necesita para desarrollarse normalmente, depende de ellos respecto de la información que recibe que va desde la totalidad en los primeros años de vida, hasta un porcentaje muy alto durante la niñez y que, aunque disminuido, se mantiene todavía en la adolescencia. Esto implica que el control de la estimulación que el niño recibirá esta en manos de esos agentes socializadores, quienes la administran de acuerdo a una crianza.

### **3.3. IMPORTANCIA DE LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS SOCIALES**

Ávila señala que la influencia de una serie de anomalías psíquicas y físicas suele tener su origen o remontarse al periodo de la infancia del ser humano. Es lógico que durante este periodo el niño cuente con muchas menos defensas propias, elaboradas y maduras, como para hacer frente a un sinnúmero de situaciones que amenazan su integridad personal” (ÁVILA, 1986: 45.)

El desarrollo de un niño está influido por una amplia gama de variables. Sin duda, existen elementos de tipo genético que incidirán, a veces en forma notoria, en el futuro de los hijos. Pero la genética –huelga decirlo- no lo es todo, ya que a las bases biológicas, dadas en forma hereditaria, se deben agregar todas las experiencias vividas, las que el niño irá internalizando progresivamente, contribuyendo a la formación del carácter y de la personalidad.

Lo anteriormente señalado nos lleva a centrar las posibilidades de intervención, de modificación del curso del desarrollo de un niño, en las experiencias que le toque

vivir, en particular en sus primeros años, ya que serán éstas las que con mayor fuerza se marcarán, imprimiendo un sello decidor en las conductas y actitudes que él presentará en los años venideros, a veces por toda la vida (VOLENSKI, 2005.)

Dentro del proceso de socialización se considera como etapa más importante al periodo que abarca a la infancia y a la niñez, este proceso es permanente y ejerce una influencia continua sobre el individuo a los largo de toda la vida, entendiéndose que durante las etapas antes señaladas sus influencia es más profunda y tiene un significado moldeador, creador, en tanto que a partir de la madurez, cuando los rasgos fundamentales del carácter individual están asentados, su papel es más bien de guía (MONTERO, 1974: 112.)

**En este sentido las primeras experiencias en la vida del niño a través de la interacción social, tienen una importante influencia para su futuro desarrollo.**

Al respecto, debemos señalar que una importante proporción de las experiencias tempranas está constituida por las que el niño recibe a partir de la relación con sus padres. Así, son relevantes tanto la interacción afectiva con ellos, como los estilos de crianza (VOLENSKI, 2005.)

Detrás de todo lo anteriormente mencionado, hay una serie de principios que le sirven de fundamento y han contribuido a su desarrollo. Principalmente, la afirmación hecha por los psicoanalistas de que los primeros cinco años de vida son básicos para el desarrollo de la personalidad, en particular del carácter, por cuanto es durante ese lapso cuando se estructuran las principales pautas cognoscitivas mediante las cuales el individuo va aprender la realidad; asimismo es el periodo durante el cual se asientan los hábitos básicos de relación con el medio ambiente (MONTERO, 1974: 110-111.)

Debido a la posibilidad que tienen los padres, como agentes socializadores de seleccionar experiencias e informaciones su influencia sobre la estructuración de las pautas cognoscitivas en el niño es decisiva, de tal manera que sus formas de aproximarse a la realidad y de aprehenderla van a estar determinadas hasta cierto punto por la acción de dichos agentes. No olvidemos, sin embargo, que las propias experiencias del niño también desempeñan un papel importante en lo relativo a la estructuración cognoscitiva (Ibíd.: 120.)

Son de gran importancia el tipo y calidad de experiencias formativas que se presentan al niño durante este lapso, si tenemos en cuenta que también dentro de ese lapso Adler ubica su primera cristalización del carácter (tres años). Asimismo, Wallon y Piaget señalan el lapso de la etapa sensoromotriz a la del pensamiento preconceptual, en el cual se va a basar luego el pensamiento concreto.

A este respecto, Wallon establece “que el desarrollo y la conducta individual se ven posibilitadas y limitadas por tres ordenes de condiciones: la fisiológica, la

psicológica y la social. La base fisiológica es importante al ser el cimiento y almacén del edificio evolutivo normal sin embargo, “la constitución biológica del niño no es la única ley de su destino ulterior. Sus efectos pueden ser ampliamente transformados por las circunstancias sociales de su existencia de las que también forma parte su elección personal” (PALACIOS, 1999: 128.)

Lo que queremos rescatar de la investigación de Wallon es que “se sitúa en la línea de aquellas que tratan de explicar al individuo no por sí mismo sino por las condiciones que sobre él actúan”.

De esta manera, el entorno más importante para la formación es el medio social. “La relación entre el niño y el medio no es estática y uniforme, y además determinadas capacidades y actitudes infantiles se ven potenciadas o inhibidas según la naturaleza del medio, distinto casi para cada niño y para cada edad” (Ibíd., p. 129.)

De esta forma lo que habría que destacar de la teoría de Wallon es la importante influencia que tiene el medio social en el desarrollo del niño. “El medio vital y primordial del niño es, más que el medio físico el medio social. Fuera de este medio social el desarrollo normal es imposible. Si, como afirma Wallon, la evolución psíquica se realiza por la interacción del “inconsciente biológico” y el “inconsciente social”, este último, al ser el niño un ser íntimo y esencialmente social, es el más determinante” (Ibíd.: 129). Y, hay que recordar que este medio social en primera instancia es la familia.

Beach y Jaynes (MONTERO, 1974: 120-121) formularon una hipótesis particularmente interesante y que denominan “hipótesis del periodo crítico”, de acuerdo con la cual los efectos de las primeras experiencias del niño deben persistir debido a que:

1. Las respuestas que se aprenden inicialmente pueden interferir en el aprendizaje de otras posteriores.
2. Los hábitos aprendidos más tempranamente pueden ser más persistentes debido a la mayor fuerza que tienen los impulsos durante la infancia. Por tanto,
3. La edad en que se adquiere cierta característica puede ser crítica debido a la maduración de los organismos en periodos de edad dados.

Podemos observar en el **cuadro 1** algunos de los efectos que tienen esas experiencias sociales tempranas sobre las adaptaciones personales y sociales de los individuos.

#### EFFECTOS DE LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS SOCIALES

##### **Persistencia de la conducta social**

Puesto que los patrones conductuales, aprendidos temprano, tienden a ser persistentes, determinan conductas en

situaciones sociales conformen crecen los niños. Si esos patrones conductuales conducen a buenas adaptaciones sociales, serán una ventaja; si no es así, se convertirán en una gran carga social.

**Efectos sobre la participación social**

Las experiencias sociales tempranas determinan la amplitud de la participación social individual, tanto en la infancia como más adelante. Cuando las experiencias son agradables, el individuo tiene probabilidades de hacerse más activo que cuando las experiencias resultan desagradables.

**Efectos sobre los patrones de conducta**

Las experiencias sociales tempranas determinan si el niño será predominantemente social, asocial o antisocial.

**Efectos sobre la personalidad**

Las experiencias sociales tempranas dejan sus marcas en la personalidad de los niños, marcas que tienen probabilidades de permanecer toda la vida.

FUENTE: HURLOCK (1988)

**(Cuadro 1)**

También funciona como fundamento la teoría del apego o vínculo. La cual señala que los lazos afectivos creados durante la infancia pueden determinar la capacidad para establecer relaciones en la vida. Por tanto, se llega a proponer que el carácter de un niño depende en gran parte de la estimulación efectiva e intelectual de los primeros tres años de vida.

El vínculo afectivo es un proceso iniciado, antes del nacimiento, y que es esencial para garantizar la futura salud mental del niño. Este proceso se centra en el afecto y cuidado que se recibe; es el producto de la activación de una serie de comportamientos tanto del niño como de la madre (o persona a cargo). En su desarrollo el niño intenta a través de su comportamiento estar cerca de la madre, utilizando pautas de conducta tales como succionar, aferrarse, seguir, sonreír, llamar y llorar. Esta búsqueda y necesidad de cercanía de la madre por parte del niño se conoce como conducta de apego y la conducta de la madre que intenta mantener al hijo cerca se ha denominado conducta de atención. La conducta de ambos, madre e hijo, que se dirige a buscar y mantener la proximidad de uno con el otro se ha llamado conducta afectiva (AVELLANEDA, 2005.)

El apego a la figura materna determina el desarrollo de la confianza que posteriormente el niño tendrá en los demás; tiene relación directa tanto en el desarrollo intelectual, en la formación de conceptos, en el razonamiento y en el pensamiento abstracto, como el lenguaje, las percepciones y los afectos. El apego íntimo a otras personas es el eje alrededor del cual gira nuestra vida, no sólo en la infancia sino también durante la adolescencia, la madurez y la vejez. De allí una persona extrae la fuerza, goza de la vida, y contribuye a que otras personas también lo hagan (Ibíd.)

Si bien el vínculo madre-hijo es fundamental, también se considera importante el vínculo con otras personas, en especial de la figura paterna.

Las personas que cuidan al individuo, a partir de su nacimiento constituyen en potencia grandes fuentes de confianza y seguridad.

“La presencia o ausencia de los padres u otras personas encargadas producen diferencias drásticas en las reacciones con los extraños”. Asimismo, “la “disponibilidad emocional” de dicha persona influye drásticamente en la exploración posterior del niño en un ambiente nuevo”.

El grado característico de accesibilidad y sensibilidad de la persona a cargo sería una de las causas principales de las diferencias individuales en la capacidad de los niños para participar en aspectos novedosos del ambiente con afecto positivo (y en la tendencia a romper el contacto que está asociado con el afecto negativo).

Según sea el grado de su confiabilidad, consistencia y seguridad, la persona a cargo se hará “conocible” y, en consecuencia, se convertirá en una fuente de seguridad en medio de las experiencias novedosas. Y si está atenta y “sintonizada” con él, si es sensible y eficaz, el bebé podrá participar en los ambientes nuevos con seguridad y confianza. Dicha persona entrena al bebé en el manejo de la tensión. Durante la interacción juguetona, el niño aprende con el tiempo a mantener la organización conductual ante niveles de tensión que aumentan cada vez más. Conforme esta persona y el niño juegan, la tensión escala y luego desciende, sube hasta el grado de la sobreestimulación y luego baja de nuevo, y suele terminar en explosiones de afecto positivo. Día a día se desarrolla la misma capacidad del bebé para modular el tiempo, el o la bebé pueden ser más directos y activos para buscar lo que necesitan comportándose con eficacia aun ante la tensión elevada.

Mediante las experiencias reiteradas de incremento y modulación de la excitación, el mismo cerebro se adapta mejor para amortiguar la excitación elevada y para la regulación emocional en general. De esta manera, la historia del cuidado y la atención es vital en lo que respecta a su efecto en la evaluación de las experiencias y también a un nivel fisiológico (SROUFE, 2000: 177-178.)

En este sentido, la consistencia o diferencia individual podría ser el resultado de pautas particulares de cuidado.

La naturaleza del proceso de desarrollo es tal que cualquier diferencia congénita y el cuidado de los primeros meses y años interactúan (transigen) para crear la adaptación temprana del bebe. Las personas que lo atienden reaccionan a su continua adaptación, y con el tiempo el bebé también se comporta de acuerdo con la historia del cuidado y la atención, así como de acuerdo a su experiencia. En este sentido, “la relación entre el bebé y quien esta a cargo suyo, se considera como una piedra angular para las diferencias individuales, es decir, para diferencias tanto en la tolerancia frente a la tensión como en la flexibilidad de los ambientes de amenaza. De este modo, están preparados para manejar la tensión por sí mismos en las etapas de desarrollo subsiguientes” (Ibíd.: 180-182.)

Esto no quiere decir que la experiencia temprana sea más importante que la posterior. Un árbol sin agua moriría, por muy sanos que hayan sido su comienzos. Y tampoco quiere decir que la organización del yo es inmutable (Ibíd.: 191.)

Sin embargo, la experiencia y el desarrollo socioemocional tempranos pueden ser de especial importancia.

La adaptación venturosa significa en las primeras fases que el individuo está extendiendo los recursos necesarios para acercarse al entorno en fases subsiguientes. Si bien esta ventaja adaptativa puede perderse a causa de ciertas experiencias en fases posteriores, o por una carencia de los recursos personales que específicamente se necesitan ahí, en términos probabilísticos el niño que haya experimentado una adaptación temprana afortunada tendrá éxito con mayor probabilidad en fases posteriores. El desarrollo en curso siempre se construye sobre lo que estaba ahí previamente. Un árbol con un sistema bien elaborado de raíces está mejor equipado para soportar más adelante un suministro escaso de agua.

De este modo, las experiencias en curso se interpretan dentro de marcos creados. El recuerdo de alguna experiencia en particular influye en la evaluación de una experiencia nueva y parecida, también los marcos interpretativos influyen en las continuas transacciones con el entorno. A manera de ejemplo, los niños que han experimentado un rechazo crónico en su relación principal de cuidado muestran posteriormente dudas generalizadas acerca de la accesibilidad de los demás, y a menudo suponen que sus pares tienen intenciones malévolas hacia ellos, aun cuando no sea así (Ibíd.: 191-192.)

Esto quiere decir que no es que la adaptación que se dio en particular durante los primeros años determine la adaptación posterior, sino que la adaptación subsiguiente crece a partir de (encarna) lo que estaba antes ahí.

### 3.4. SOCIALIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

El niño progresivamente va desarrollando su personalidad en función de **la relación con el otro**, pues como afirma Wallon el otro suele ser par el niño uno de los polos alrededor de los cuales estructura su personalidad.

A continuación se explica los aspectos importantes del desarrollo del individuo desde el nacimiento hasta la adolescencia, junto con la función que le corresponde a la persona a cargo de éste durante este periodo (**véase cuadro 2**). Con el fin de que se observe la importancia que va a tener la persona a cargo o al cuidado del individuo durante, principalmente sus primeros años, por tanto de su enorme influencia, pues su papel esta dirigido básicamente a ser una base segura y firme, que en fases posteriores será el eje de la exploración de relaciones nuevas con seguridad y confianza por parte del niño. Asimismo se puede observar que después de los 6 años el papel de dicha persona se encamina a ser una orientación para el chico, por tanto, su influencia disminuye.

#### ASPECTOS IMPORTANTES EN EL DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 60 MESES

(Cuadro 2)

EDAD APROXIMADA	CARACTERÍSTICAS	PAPEL DE QUIEN ESTÁ A CARGO
0 – 3 meses	Regulación fisiológica (volverse hacia). Se abren al estímulo. Empiezan a mostrar interés y curiosidad, y sonríen con facilidad a las personas. Imitación: movimientos (previos) visuales y bucales y aprehensión. Comienzan hacer distinción entre las personas y los objetos: respuestas diferentes.	Rutinas suaves
3 – 6 meses	Los bebés pueden anticiparse a lo que ocurrirá y demuestran contrariedad cuando ello no sucede; lo manifiestan con enfado o cautela. Es el periodo del despertar social y de los primeros intercambios recíprocos entre el bebé y quien lo cuida. Imitación: más sistemática, asimila más modelos, sólo de lo familiar.	Interacción sensible y de cooperación.
6-12 meses	Enriquecimiento de la percepción del otro y reacciones sociales. Desarrollan "juegos sociales" y tratan de obtener respuestas de las personas. Expresan emociones más diferenciadas y manifiestan alegría, temor, enojo o sorpresa.	Disponibilidad interesada y sensible.

	Pueden sentir temor de los extraños y actuar con serenidad ante nuevas situaciones. Se preocupan intensamente por las personas que los cuidan. Imitación: relación entre los movimientos del modelo y los de él. Nuevas acciones	
12 – 18 meses	Exploración y dominio. Los bebés exploran el ambiente, utilizando las experiencias de las personas a las que están más unidos. A medida que lo dominan, se muestran más confiados y ansiosos de imponerse. Imitación: representa una situación (simulacro).	Base segura
18 – 36 meses	Imitación: comportamientos técnicos, identificación con los padres. Mediante la fantasía, el juego y la identificación con los adultos logran superar la conciencia de sus limitaciones. Lenguaje. Interiorización de componentes morales. Apertura afectiva.	Apoyo firme
36-60 meses	Individualización (autonomía). Manejo de impulsos. Identificación con el papel sexual. Relaciones con pares.	Papeles claros, valores; autocontrol flexible.
6-11 años	Concepto del yo en consolidación, amistades leales, funcionamiento efectivo del grupo de pares del mismo género, competencia del mundo real.	Monitorea, actividades de apoyo, corrección.
Adolescencia	Identidad personal, relación con géneros mixtos, intimidad.	Recurso disponible, monitoreo de las exploraciones del chico.
FUENTE: Adaptado de SROUFE, 1979, 2000. MALRIEU y WIDLOCHER, 1975. GINSBURG y OPPER, 1977.		

### 3.5. INFLUENCIA DE LA FAMILIA

El comienzo natural del proceso para cada niño recién nacido es su inmediato grupo familiar, pero este se amplía con otros varios grupos. En la historia de la humanidad, la familia ha sido la agencia de socialización más importante en la vida del individuo. Algunos autores plantean que los cambios sociales producidos por los procesos de industrialización y modernización han llevado a una pérdida relativa de su relevancia ante la irrupción de otras agencias socializadoras como el sistema educacional, los grupos de amigos y los medios de comunicación. Sin embargo, su importancia sigue siendo capital. La familia es el primer agente en el



tiempo, durante un lapso más o menos prolongado tiene prácticamente el monopolio de la socialización. En este sentido, la familia es un nexo muy importante en el individuo y la sociedad.

Toda familia socializa al niño de acuerdo a su particular modo de vida, el cual está influenciado por la realidad social, económica e histórica de la sociedad en la cual está inserta (MILAZZO y QUINTANA, 2005.)

La familia como sistema social presenta intensas y estrechas relaciones de afecto y cuidado hacia el hijo pequeño por parte de sus cuidadores, relaciones que le dan la oportunidad de supervivencia y desarrollo de habilidades y capacidades relevantes para desenvolverse en un mundo social. La familia proporciona un amplio y variable contexto de funciones de apoyo que cubre todas las necesidades de desarrollo en estos primeros años, estimulando y moldeando además habilidades y capacidades que sustentarán comportamientos futuros, eficaces y habilidosos (TRIANES, 2003: 45.)

En el momento de nacer el niño entra en un ambiente de relación inmediata y absorbente con dos personas: su madre y su padre. La familia, destaca por las variedades de formas en que puede expresarse la autoridad de los padres sobre los hijos, de los cuales dependen, a su vez, los lazos afectivos.

“Para el niño, el afecto como la autoridad se personifican en sus padres. La distribución de su autoridad, la actitud de ellos entre sí, y sus conceptos sobre los papeles afectivos que les conciernen, en su relación mutua y respecto a él mismo ejercen, un efecto profundo en su desarrollo personal” (SIMAS, 1972: 15.)

A continuación se verá cómo los niños influyen y son influidos por su madre y por su padre, con lo que no se pretende desvalorizar la función de otros miembros de la familia que se mantienen cerca de ellos, sino que por objetivos de este trabajo, nos referiremos principalmente a los padres, además de que como mencionan son ellos quienes tienen una mayor influencia en el desarrollo personal del pequeño.

### **3.5.1. El rol de la Madre**

Hasta años recientes, muchos desarrollistas parecían concordar con Napoleón en que “la buena o mala conducta de un niño en el futuro depende de la madre.” Aunque en la actualidad se reconoce que la madre no es la única persona en la vida del niño, todavía es un factor esencial en su desarrollo.

Para el niño pequeño, la madre no sólo desempeña la función de alimentarle y cuidarle, sino que constituye la personalidad central, e influye radicalmente en la formación de su personalidad. Los sentimientos básicos del niño (confianza-desconfianza originarias) dependen fundamentalmente de que la madre satisfaga o no sus necesidades y de que le facilite los estímulos necesarios para el sano desarrollo de los sentidos y la motricidad. Además promueve el estímulo de relaciones y la adecuada formación de los medios de comunicación social. Para

cumplir con todas estas tareas la madre necesita estar en íntimo contacto con su hijo. Cuanto más se identifica la madre con las necesidades de su hijo, lo verá pronto independizarse. Esta unidad madre-hijo, que es de carácter natural, es inapreciable para la evolución infantil (MEIERHOFER, 1979: 41-44.)

La condición ideal para un desarrollo positivo consiste en la presencia de la madre, principalmente durante los 3 primeros años. “Es esencial que el niño experimente en los 3 primeros años de su vida una relación afectuosa, íntima y continua con su madre en la que ambos sientan satisfacción y gozo. El vínculo afectivo se observa claramente formado durante el segundo año y sólo hacia el tercer año el niño es capaz de aceptar la ausencia temporal de su madre” (AVELLANADA, 2005.)

Veamos más a detalle las características y los efectos del vínculo madre-hijo.

### **A. Estudio del vínculo**

En las décadas del 30 y 40 se investigó como influía negativamente sobre el desarrollo de la personalidad el prolongado cuidado del niño en instituciones y los frecuentes cambios en la figura materna. En la década del 50 Bowlby comenzó a ocuparse de estos problemas, o sea, de como influía negativamente sobre el niño el cuidado maternal inadecuado, su pena por verse separado de los seres a quienes aman, y las consecuencias de todo ello a corto y largo plazo.

Un nuevo enfoque de la teoría

*El vínculo del niño con su madre.*- Bowlby no está de acuerdo con la teoría según la cual el niño desarrolla un vínculo estrecho con la madre porque ella lo alimenta (vínculo primario) y establece una relación personal de dependencia con ella (vínculo secundario). Si fuese cierto cualquier niño se apegaría a quien lo alimenta.

Bowlby vio, por las investigaciones etológicas en animales de Lorenz<sup>2</sup> que se podía desarrollar un fuerte vínculo con la madre sin necesidad de que esta lo alimentara. A partir de aquí Bowlby comenzó sus investigaciones en humanos, llegando a la conclusión siguiente: “la conducta de apego es cualquier forma de

---

<sup>2</sup> Algunos investigadores se basan en el enfoque etológico para explicar cómo y en qué momento se crea esa intimidad especial entre madres e hijos. Este enfoque afirma que la conducta está determinada biológicamente y ligada a las bases evolutivas de los comportamientos. Se basa en la observación naturalista, centrada en animales, y hace énfasis en que existen periodos críticos, o sensitivos, para el desarrollo del comportamiento. En relación con estos estudios acerca del comportamiento animal, el etólogo Konrad Lorenz (1957) caminó como los patos, movió sus brazos a la manera de aquellos e imitó su voz, y logró que los patitos recién nacidos lo siguieran como a la madre pata, y lo quisieran "como a una madre".

conducta que tienen como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo”.

La función biológica atribuida al otro es la protección, es decir, poder contar con el otro porque se sabe que está dispuesto a ayudar en momentos difíciles. Así se establece una relación de apego.

Esta teoría del apego de Bowlby fue ubicada como una teoría conductista, pero este autor no está de acuerdo porque él distinguió apego de conducta de apego. El apego es una disposición a buscar la compañía o proximidad de alguien, atributo que persiste en el tiempo y no depende de la situación ambiental del momento.

Por lo tanto, la teoría del apego fue desarrollada como una variante de la teoría de las relaciones objetales, por cuanto postula la existencia de una organización psicológica interna que incluye representaciones del sí-mismo y de la (o las) figuras de apego.

Posteriormente su colega Mary Ainsworth (1962) desarrolló la técnica de la “situación extraña”. Esta técnica de laboratorio, diseñada para provocar comportamientos de acercamiento entre adultos e infantes, se ha convertido en el método más común para estudiar el vínculo. Normalmente, el adulto es la madre (aunque otros adultos pueden tomar parte en los estudios) y el infante está entre los 10 y 24 meses de edad. Dicha técnica consiste en una serie de ocho episodios: (1) la madre y el bebé entran en una habitación que no les es familiar; (2) la madre se sienta y al bebé se le permite explorar. Luego (3) entra un adulto desconocido y, (4) la madre sale y deja al bebé con el extraño. Después, (5) la madre regresa a la habitación y el extraño se retira del lugar. Entonces, (6) la madre deja solo al bebé y (7) enseguida, en vez de la madre, regresa el extraño a la habitación. Por último (8) el extraño sale y la madre vuelve a entrar. La madre anima al bebé para que explore y juegue de nuevo y lo consuela si es necesario. El interés del experimento reside en la respuesta del niño cada vez que la madre retorna al cuarto (episodios 5 y 8).

## **B. Patrones de vínculo**

Cuando Ainsworth (Cit. por: RIVERA, 2005) y sus colegas observaron a niños de un año de edad, tanto en la situación extraña como en el hogar, encontraron tres patrones principales: vínculo seguro (la categoría más común, 66% de los niños estadounidenses) y dos tipos de vínculos ansiosos o inseguros: el vínculo de evitación (20% de los bebés) y el vínculo ambivalente o de resistencia (12% de los niños).

1. **Los niños que establecen vínculos seguros** lloran o protestan cuando la madre sale y se muestran felices cuando regresa. La utilizan como apoyo; se alejan de ella y exploran, y regresan de vez en cuando para reafirmar su

seguridad. En general son cooperadores y de buen genio. A los 18 meses exploran mejor el ambiente que los niños que establecen vínculos inseguros. Se desempeñan mejor en espacios abiertos y pueden alcanzar, sostener los juguetes y divertirse con ellos. Se tambalean y se caen con menor frecuencia. Debido quizás a que saben que sus madres están a su disposición, pueden concentrarse más en los alrededores que los niños cuyos ojos buscan a sus madres con ansiedad.

2. **Los niños que evitan** casi nunca lloran cuando la madre sale y no prestan atención cuando regresa. No logran alcanzar lo que necesitan y tienden a ser de mal genio; no les gusta que los carguen, pero les disgusta aún más que los dejen en el piso.
3. **Los niños ambivalentes (resistentes)** demuestran ansiedad aun antes que la madre salga. Se enojan demasiado cuando ella sale y cuando regresa adoptan comportamientos ambivalentes, como dejarse cargar por ella y patearla o retorcerse al mismo tiempo. Estos niños exploran poco y son difíciles de contentar.

### **C. Establecimiento del vínculo**

Casi toda la actividad de un bebé que conduzca a obtener una respuesta de un adulto puede tomarse como un comportamiento de vínculo: chupar, llorar, sonreír, colgarse y fijarse en los ojos de las personas que los cuidan. En las primeras ocho semanas de vida, los bebés dirigen estos comportamientos a sus madres, antes que a cualquier otra persona. Sus propuestas tienen éxito cuando las madres responden con afecto, expresan satisfacción y mantienen mucho contacto físico con los niños, a la vez que les otorgan gran libertad para explorar. Los bebés aprenden a comprender el sentido de las consecuencias de sus propias acciones (sentimiento de poder y confianza en su capacidad para obtener resultados).

Las primeras características de un infante pueden tomarse como predictores de la probabilidad de que establezca vínculos seguros o ansiosos. Por ejemplo, muchos de los bebés con vínculo resistente han tenido problemas poco después del parto, casi la mitad de los bebés que participaron en un estudio. Algunos presentaron retardo en el desarrollo, lo cual pudo haberlos convertido en niños difíciles de cuidar. La irritabilidad de los infantes también puede relacionarse con los vínculos de resistencia. Sin embargo, el vínculo ansioso puede evitarse. Aun si los niños tienen problemas. En muchos casos, el comportamiento de la madre es fundamental para la calidad del vínculo que se establece entre ellos. Con frecuencia las madres normales pueden compensar las limitaciones físicas o mentales de los hijos, de modo que los niños desarrollen un vínculo seguro (RIVERA, 2005.)

### **D. Efectos del vínculo a largo plazo**

Una interrogante muy común sobre este tema es si los niños que establecen vínculos seguros con la madre se convierten en dependientes de los adultos. Las investigaciones afirman que no. De hecho, cuanto más seguro sea el vínculo entre un niño y el adulto que lo cría, es más fácil para el infante desprenderse de él. Los niños que tienen una base segura no necesitan estar cerca de sus madres. Su libertad para explorar les permite intentar nuevas acciones, enfrentar problemas de varias maneras y sentirse cómodos en los ambientes que no les son familiares.

El vínculo afectivo de seguridad evoluciona a partir de la confianza, la cual le permite al niño explorar el mundo desde una base segura y luego desarrollar las virtudes en relación con la autonomía y la autoconfianza (PAPALIA y WENDKOS, 1998: 262.)

A través de ciertos estudios realizados con niños preescolares en una escuela maternal (SROUFE, 2000: 277-285), se han demostrado diferencias en lo concerniente a confianza en sí mismos, autoestima y capacidad social, en relación al tipo de apego (vínculo) vivido:

- *Niños con historia de apego seguro.* Los niños que han tenido historias de seguridad y que han experimentado un cuidado sensible y un afecto decidido, se describió como el grupo más expresivo, más curioso ante lo nuevo y con más capacidad para postergar y también con menos probabilidades de derrumbarse a causa de la tensión, mayor autoconfianza y sentimientos de que son valiosos. Mostraban alta autoestima. En general, muestran una capacidad efectiva y flexible para la *autorregulación* en la etapa preescolar, en la que hay sentimientos de autoestima y eficiencias positivas. Esto se refleja en su sentido del poder con respecto del mundo de las cosas y en sus relaciones con los pares.
- *Niños con historias de apego de evitación.* Se encontró a estos niños distantes emocionalmente de otros niños u hostiles hacia ellos. Con frecuencia exhibían agresión y se comportaban de modos abusivos o perjudiciales hacia los demás. Mostraron una baja autoestima y signos de depresión.
- *Niños con historias de apego de resistencia.* Tendían a exhibir otros problemas. Eran inmaduros y fácilmente se frustraban, tenían dificultades para mantener el contacto social. Podían rondar los bordes de un grupo y participar sólo para retraerse después cuando se sentían perturbados. Eran el pasto perfecto para el niño bravucón, poniéndose siempre desasosegados cuando eran el blanco de los demás y no emprendían jamás una acción firme o eficaz. De hecho, los que tenían historias de evitación se aprovechaban de los niños con historias de resistencia. Así, a dichos niños las maestras los encaminaban, dominaban y los trataban como niños más pequeños a causa de su conducta inmadura y necesitada.

Al igual que el grupo anterior mostraron baja autoestima y signos de depresión.

**Pautas de desadaptación.** *Los niños con historias de resistencia* recibieron la clasificación de:

1. tensos, ansiosos, se frustran fácilmente
2. pasivos, débiles y con pautas orientadas a los adultos.

*Los niños con historias de de evitación* se clasificaron como:

3. hostiles, agresivos, antisociales
4. retraídos y con pautas de aislamiento emocional.

Ambos grupos eran sumamente dependientes, pero manifestaban su dependencia de manera distinta. Los que tenían historias de evitación mostraron su dependencia de modos indirectos. Se acercaban a las maestras (a veces en formas sutiles y apenas perceptibles) en los momentos de calma. Los que tenían historias de resistencia exhibían una conducta inmadura y despertando en las maestras la necesidad de prodigarles muchas atenciones y apoyo.

Asimismo, es importante señalar que se hizo un seguimiento de los datos obtenidos en el estudio sobre los estilos de apego partiendo del final de la primera infancia (2-6 años) hasta la niñez subsecuente y la adolescencia, mostrando casi totalmente los mismos resultados.

### **3.5.2. El rol del padre**

Aunque el vínculo madre-hijo es importante, no es la única relación que los bebés establecen. La madre puede ser la única persona que amamante al pequeño, pero existen otras que pueden brindarles apoyo, jugar con ellos e infundirles sentido de seguridad; en estos aspectos, los papás son esencialmente importantes.

En estos tiempos, la asistencia y la educación de los hijos, cada vez más, se reparte equitativamente entre ambos cónyuges.

Los hallazgos de tales investigaciones señalan la importancia de una paternidad sensible y afectiva. En el primer año de vida se establecen lazos estrechos entre los bebés y los padres, quienes ejercerán una gran influencia en el desarrollo social, emocional y cognoscitivo del niño.

#### **A. El vínculo padre-hijo**

A los tres meses de edad es posible predecir la seguridad del vínculo entre padre e hijo. Los papás que se sienten satisfechos con sus hijos de tres meses, pueden lograr establecer un vínculo seguro a la edad de un año.

Los bebés desarrollan vínculos con ambos padres casi al mismo tiempo. En un estudio clásico, los bebés de un año en adelante protestaron de igual manera por la separación del padre y de la madre, mientras que los bebés de nueve meses o menos sólo protestaron por la separación de la madre. Cuando ambos padres estaban presentes, un poco más de la mitad de los bebés buscaban a la madre, pero casi la mitad mostró tanta o mayor inclinación hacia su padre.

### **B. Actuación del padre frente al hijo**

A pesar de la creencia corriente de que las mujeres están predispuestas biológicamente para cuidar a los bebés, las investigaciones señalan que los padres pueden ser igual de sensibles y afectivos frente a los infantes. Los padres hablan el "lenguaje materno", ajustan el ritmo de alimentación a las señales de los bebés y cuando ven llorar o sonreír a los infantes frente a un aparato de televisión sus respuestas fisiológicas (cambios en la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la conductancia de la piel) son similares a los de las madres. Sin embargo, normalmente los padres no son tan sensibles como las madres. En general asumen un rol menos activo en la crianza del niño, y la cantidad de cuidado que brinda al bebé es el factor principal para determinar cuán sensible es un adulto frente a las señales de los bebés. Es evidente que los roles y las expectativas sociales, lo que padres y madres deben hacer, influyen en el estilo de interacción con los hijos.

### **C. Importancia de la relación padre – infante**

A menudo, es la madre la que inicia al niño o a la niña en relaciones de ternura, mientras que el padre se muestra más solícito por asegurar los aprendizajes sociales. Los padres más que las madres parecen ayudar a desarrollar la identidad y el rol de género (proceso por el cual los niños aprenden los comportamientos que la sociedad considera apropiados para cada sexo). Esta diferencia de actitudes obedece sin duda a estereotipos culturales.

El padre también contribuye de manera importante en la adquisición de independencia de los niños que empiezan a caminar. Por ejemplo, la característica física de los juegos en que participan los padres ofrece a los niños estímulos y retos para superar los temores.

En un estudio realizado con niños que empezaban a caminar, el comportamiento del padre tuvo especial importancia en el desarrollo de la capacidad para resolver problemas, y aunque el comportamiento de la madre tuvo mayor impacto en la relación, la interacción con el padre ayudó a crear vínculos más seguros con la madre. Además, el vínculo de seguridad con el papá contribuye a que el niño establezca amistades más estrechas a la edad de cinco años.

Los padres también pueden influir más que las madres en el desarrollo cognoscitivo de los hijos (RIVERA, 2005.)

Como acabamos de ver el ejemplo y la actitud de los padres son decisivos para la formación de la personalidad de su hijo. Desde el nacimiento los padres tratan a sus hijos de diversas formas, y en consecuencia, éstos desarrollan diferencias en su personalidad; es por ello que se recomienda que el niño crezca en una familia bien constituida, que sienta el afecto entre sus miembros para que así desarrolle un alto nivel de autoestima y seguridad en si mismo.

### **Influencias externas**

Durante los años preescolares, la familia es el grupo más importante de socialización. Cuando los niños entran a la escuela –preescolar- los maestros comienzan a ejercer influencias sobre su socialización, asimismo sus compañeros de grupo. Sin embargo, la influencia poderosa del grupo de compañeros se da a partir de los 6 años de edad aproximadamente. Esta edad, las presiones del grupo son más importantes que cuando los niños eran más pequeños. Además, la familia continua teniendo cierta influencia en la medida de que se encarga de seleccionar la escuela, los maestros, los amigos, el contenido de los medios de comunicación, etc.

Asimismo, las actitudes de los niños hacia las personas y las experiencias sociales y el modo en que se entiendan con otros individuos, dependerán en gran parte de sus experiencias de aprendizaje durante los primeros años formativos de su vida.

En resumen, el hogar es la “sede de aprendizaje” para las habilidades sociales. Sólo cuando los niños tienen relaciones sociales satisfactorias con miembros de sus familias, pueden gozar plenamente las relaciones sociales con personas del exterior, desarrollar actitudes sociales sanas hacia la gente y aprender a funcionar con éxito en el grupo de coetáneos (HURLOCK, 1988: 243.)

Se considera a la familia el primer agente de socialización de los niños, más concretamente, el primer contexto de aprendizaje y desarrollo de competencia social y emocional. Esta influencia puede ser directa o indirecta, según sea más o menos explícita la interacción de enseñar o modificar comportamientos en el hijo. Los padres y hermanos influyen en el comportamiento social de los hijos, a través de procesos de aprendizaje por observación, actuando como modelos (sin proponérselo) cargados de afecto, también enseñan reforzando y promoviendo los comportamientos deseados; explicando y razonando los motivos y causas, especialmente los no observables directamente por el niño. También influyen en el comportamiento social, los condicionamientos del temperamento y las características de los contextos (TRIANES, 2002: 153-154), en los que se desenvuelve el niño como veremos más adelante.



### 3.6. INFLUENCIA DE LAS FORMAS DE CRIANZA EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Las relaciones con los miembros de la familia, no sólo los padres, sino también los hermanos, afectan las actitudes de los niños hacia las personas del exterior. “El contexto familiar puede influir directamente en la **calidad de las relaciones con iguales**, interviniendo en cómo el niño interpreta, procesa y responde a los estímulos sociales y en cómo controla las emociones” (Ibíd.: 136.)

Si el ambiente del hogar, en general, favorece un adecuado desarrollo socioemocional habrá probabilidades de que los niños se conviertan en personas sociables y viceversa. Actualmente, padre y madre, son los encargados de la estabilidad emocional de los hijos y fomentan o retrasan la competencia social en éstos.

Los distintos tipos de crianza son comportamientos o actitudes que toman los padres hacia sus hijos y traen consecuencias que pueden ser negativas o positivas, dejando secuelas durante toda la vida, “puesto que el ambiente (tanto emocional como físico) forma una parte fundamental del complejo mundo de relaciones y que dependiendo de cómo eduquemos a nuestros hijos nos resultará más o menos difícil que aparezcan comportamientos deseados” (FERNÁNDEZ, 2005.)

Ha habido una serie de investigaciones destinadas a medir la influencia de las pautas de crianza sobre el niño, y a establecer la relación existente entre ellas y ciertos rasgos de la personalidad. Montero (1974), considera que la estructuración de la personalidad se da en el proceso de socialización del individuo, durante principalmente, su infancia y niñez. Las pautas de crianza son el instrumento básico de dicho proceso. En este sentido, son las responsables, fundamentalmente, si bien no exclusivamente, de la presencia y formación de ciertas tendencias o rasgos de personalidad. Por tanto, el tipo de socialización (método de crianza) a que un individuo esté sometido tendrá efectos sobre su personalidad. Dicha autora, a través del análisis de trabajos de diferentes autores, sobre el tema nos indica ciertas variables que influyen en las tendencias que puede seguir la crianza dada a los niños. Nos señala, asimismo, que en este contexto la actuación materna parece tener el papel fundamental debido a la contigüidad existente en la relación madre-hijo.

Aunque la función materna es esencial, no se pretende subvalorar la influencia del padre, puesto que como ya vimos, también es importante en el desarrollo del niño, asimismo, hay que recordar, que la crianza o educación de los hijos es cada vez más una actividad compartida.

Un conflicto que se plantea en este sentido es cuando cada uno de los padres tiene diferentes estilos de crianza, lo que da cuenta de su personalidad. Por

ejemplo, el padre puede ser severo e imperioso y la madre menos estricta y fácil de tratar. “El mismo hecho de que los padres tengan personalidades diferentes (no importa de que tipo sean) influye en el desarrollo en formas no conocidas todavía. Sin embargo, parece claro que cualquiera de los dos que desempeñe el papel más duradero en la vida cotidiana del niño ejercerá en él una influencia decisiva” (RIVERA, 2005.)

Los estudios antropológicos primero, y luego los psicológicos, demostraron que en toda sociedad existe una serie de pautas generales, de acuerdo con las cuales se orienta la crianza dada a los miembros de esa sociedad. Y si bien esas pautas varían un poco de acuerdo con la posición y clase social, existe siempre una tendencia básica que sirve de guía.

Durante muchos años los especialistas en el desarrollo humano han estudiado profundamente las diversas formas o estilos de crianza existentes. Actualmente, los psicólogos y otros profesionistas sociales ya saben cuáles prácticas de crianza son más eficaces y tienen más probabilidad de llevar a resultados buenos para los niños.

La actitud que habitualmente se toma frente a la educación, nos permite distinguir diferentes tipos de educadores que a su vez definen los diferentes tipos de crianza en: **padres razonables, autoritarios, violentos, permisivos y posesivos** (RUBRIQUE, 2005.)

Los autores dedicados al estudio de dichas formas de crianza les han dado denominaciones distintas, sin embargo, aunque cada autor nombra las diferentes formas de crianza de forma diferente, todas suelen representar las mismas características.

### **3.6.1. Padres razonables**

También puede denominárseles **padres democráticos**. Su actitud fundamental es la comprensión. Estos ejercen su autoridad desde la tolerancia y el diálogo. No discuten ni mandan, ni tratan de imponerse por la fuerza sino que mediante el diálogo, hacen ver a sus hijos las razones y los motivos de las cosas, evitando así el capricho y la irresponsabilidad. Estos padres no tratan de “vencer” sino de convencer. Con todo ello logran hijos responsables, con autonomía, razonables, felices y más seguros (RUBRIQUE, 2005.)

Baldwin y colaboradores, señalan que los padres democráticos se basan en la tendencia a dejar que el niño tome la iniciativa, a darle explicaciones e indicaciones claras (Cit. por: MALRIEU y WIDLOCHER, 1975: 71.)

Baumrind denomina a este estilo como *autoritativo* (“sic”). El cual configura el justo medio: control firme pero sin restricciones, acompañado del uso del dialogo y del razonamiento, pero sin abandonar la disciplina (Cit. por: MONTERO, 1974: 151.)

Faw utiliza el término *padres con autoridad*, pero tienen las características de los padres democráticos. Faw señala que estos padres exhiben confianza en ellos mismos como padres y como personas, son exigentes, pero amorosos con sus hijos, los corrigen cuando es necesario, dándoles razones lógicas para su corrección y no usan el castigo físico (Cit. por: FERNÁNDEZ, 2005.)

En resumen los padres democráticos ayudan a los niños a aprender a valerse por sí mismos y a pensar en las consecuencias de su comportamiento. Lo hacen al dar a sus hijos expectativas claras y razonables y al explicarles por qué esperan que los niños se porten de cierta manera. Hacen seguimiento del comportamiento de los niños para asegurarse de que cumplan las reglas y expectativas. Lo hacen de una manera cálida y cariñosa. Los padres que tienen un estilo democrático ofrecen opciones según las habilidades del niño.

### **3.6.2. Padres autoritarios**

Su actitud fundamental es la imposición. La tendencia autoritaria, rígida e inflexible en su forma de educar. Son padres que juzgan continuamente a sus hijos, tratando de imponer sus puntos de vista con poca sensibilidad frente a los sentimientos de los hijos. Esta actitud no atiende a razones (RUBRIQUE, 2005.)

Autoritarismo significa imposición inflexible de normas de disciplina, sin tomar en cuenta la edad del niño, sus características y circunstancias. Los padres autoritarios controlan a los hijos de una manera muy estricta, utilizando el castigo, los niños, se sienten inseguros y temerosos.

El padre que emplea este estilo de crianza se caracteriza por ser absorbente y centrar la atención del hijo en sí mismo, produciendo individuos dominados por la ley, la autoridad y el orden, reprimiendo en los niños la capacidad de iniciativa y creación.

La restrictividad externa o frecuente se relaciona con el autoritarismo pues su mecanismo de base es el control.

Baldwin y colaboradores, llaman a este tipo de crianza “*rechazante-activo*” puesto que se basa en la tendencia a la hostilidad y al dominio (Cit. por: MALRIEU y WIDLOCHER, 1975: p. 71.)

Baumrind menciona que los padres autoritarios tratan de controlar el comportamiento y las actitudes de sus hijos y los hacen ajustarse a un estándar de conducta. Valoran la obediencia incondicional y castigan enérgicamente a sus hijos, por actuar en forma contraria a sus estándares (Cit. por: FERNÁNDEZ, 2005.)

En la clasificación de Van Pelt al unir las características de lo que el denomina padre autoritario y padre sin amor, corresponden al padre autoritario. El padre autoritario es estricto, severo, castiga al niño repetidas veces, por lo que el niño vive en constante temor y zozobra, a menudo en la escuela son pendencieros, desobedientes, problemáticos, nerviosos y temperamentales. Los padres sin amor, castigan al niño enérgicamente, lo critican y regañan constantemente, y tienen una percepción únicamente de las imperfecciones y exigen al niño normas inadecuadas e imposibles de adquirir. El enojo de los padres, la irritación y la impaciencia cuando aplican disciplina, refuerzan la idea de que son castigados porque no son queridos y esto trae consecuencias emocionales de dependencia e inestabilidad emocional (Ibíd.)

Faw describe a estos padres como aquellos que tienen patrones rígidos de conducta, que no toman en cuenta las necesidades de sus hijos, los castigan físicamente sin darles una explicación de por qué los castigan (Ibíd.)

En resumen los padres autoritarios, siempre tratan y ejercer control sobre los niños. Tratan de establecer normas de conducta estrictas y generalmente son muy críticos de los niños por que no satisfacen los criterios. Les dicen a los niños lo que deben hacer, tratan de hacerles obedecer y normalmente no les dan opciones para escoger.

Los hijos de padres autoritarios generalmente no aprenden a pensar por sí mismos ni entienden por qué sus papás exigen cierto comportamiento.

### **3.6.3. Padres violentos**

Su actitud fundamental es la agresividad. Normalmente ejercen este tipo de crianza aquellos educadores que vivieron su infancia bajo el signo del terror, sometidos a unos padres autoritarios. Son educadores intransigentes y duros hasta el punto del ensañamiento físico. Las consecuencias negativas son evidentes: generan en los niños muchos sentimientos contradictorios, sentimientos de rebeldía y hostilidad y problemas para expresar sentimientos (RUBRIQUE, 2005.)

Los padres violentos comparten muchas características de los padres autoritarios, por lo que podríamos considerarlos como una categoría de éstos, con la diferencia de que abusan o se exceden en el uso del castigo o agresión física en su trato cotidiano con los hijos.

Más del 90% de los abusos contra los niños ocurre en el hogar, y más del 90% de los abusadores fueron maltratados en su niñez y rechazados por sus padres. El poder que ejercen sobre sus hijos mediante el abuso puede ser un esfuerzo desplazado para obtener el control de sus propias vidas.

En resumen, son padres intransigentes, duros, cuya acción educativa esta basada principalmente en la agresión, fundamentalmente física, por lo que se relacionan íntimamente con los padres autoritarios.

#### **3.6.4. Padres permisivos**

Su actitud fundamental es el desinterés por la educación de sus hijos. Son educadores que no corrigen cuando se transgrede una norma de educación y convivencia, no se inmutan cuando obran mal ni se alegran cuando se comportan bien. En resumidas cuentas, son padres que permiten hacer a sus hijos lo que les de la gana con tal de no complicarse la vida. La consecuencia de la educación permisiva será una falta de conciencia de lo que está bien o mal porque el niño no habrá aprendido a interiorizar ninguna norma moral (Ibíd.)

El padre permisivo no le ofrece orientación ni disciplina al niño y éste se siente muy angustiado y deprimido, ya que no sabe de qué forma comportarse.

El mecanismo base de la permisividad es entonces, el *dejar hacer*. Se manifiesta por la tendencia a asumir una actitud de tipo tolerante y complaciente.

Según la clasificación de Baldwin y colaboradores este método de crianza correspondería al "*rechazante-pasivo (indiferente)*", ya que lo consideran como la educación del "dejar-hacer" (Cit. por: MALRIEU y WIDLOCHER, 1975: 71.)

Baumrind señala que los padres permisivos exigen menos, y permiten a los niños regir sus propias actividades, no son exigentes, ni controladores, son relativamente cariñosos con sus hijos y casi nunca los castigan (Cit. por: FERNÁNDEZ, 2005.)

Según Van Pelt el niño es el que tiene el control y los padres se doblegan ante sus caprichos (Ibíd.)

Según Faw los padres permisivos se sienten inseguros con su rol como padres, tienen poco control sobre sus hijos y no consideran necesario castigarlos (Ibíd.)

En resumen, los padres permisivos ceden la mayoría del control a los hijos. Fijan muy pocas reglas, si es que fijan algunas, y las que sí fijan generalmente no se hacen cumplir de manera uniforme. No quieren estar atados a una rutina. Quieren que sus hijos se sientan libres. No establecen límites ni tienen expectativas claras de comportamiento para sus hijos.

Los padres permisivos dan a los niños tantas opciones posibles, aún cuando el niño no sea capaz de tomar una buena decisión. Tienden a aceptar el comportamiento del niño, sea bueno o malo, y no hacen ningún comentario sobre

si le beneficia o no. Quizás se sienten incapaces de cambiar el mal comportamiento, u optan por no involucrarse.

### **3.6.5. Padres posesivos**

También llamados padres **sobreprotectores**. Su actitud fundamental es el exceso de protección. Tratan de evitar a toda costa que los niños pasen penas y dolores en la vida. Evitan que sus hijos se esfuercen o enfrenten a dificultades, fomentando sin pretenderlo, sentimientos de inferioridad, dependencia e incompetencia en los niños (RUBRIQUE, 2005.)

La sobreprotección les lleva a no dejarles solos en los desplazamientos habituales y resolverles los problemas y actividades que podrían resolver los propios chicos. Los padres sobreprotectores o posesivos les dan a sus hijos amor, dinero, atención, comprensión y ayuda de un modo que resulta obsesivo, consagran sus vidas a hacerlos “felices”.

En la clasificación de Baldwin y colaboradores este estilo de crianza correspondería al denominado por ellos “*indulgente-emocional*”, puesto que se encuentra centrado en los afectos del niño con el deseo de satisfacerle (Cit. por: MALRIEU y WIDLOCHER, 1975: 71.)

Van Pelt considera que los padres posesivos tienen buenas intenciones pero malas normas, no permiten que sus hijos corran riesgos normales, ni que hagan cosas por ellos mismos (Cit. por: FERNÁNDEZ, 2005.)

En resumen, los padres posesivos basan su educación en los cuidados, resoluciones y atenciones excesivas u obsesivas sobre la vida y problemas de sus hijos. Lo cual deriva generalmente, de su preocupación intensa de que sus hijos no pasen por los peligros o dificultades de la vida, que ellos pudieron haber vivido.

Al igual que los padres violentos, los padres posesivos son poco tratados en las clasificaciones de los autores mencionados, lo que podría deberse a que los primeros están muy relacionados con el estilo de crianza autoritario y los padres posesivos llegan a englobarse dentro de la crianza permisiva, sin embargo, esto se encuentra relativamente muy poco.

Como puede verse, existe relaciones entre cada estilo de crianza y un conjunto particular del modo de ser, sin embargo, también hay que considerar la influencia ejercida por los hijos sobre los padres, por ejemplo, un niño “fácil” puede originar un comportamiento democrático, mientras que un niño “difícil” puede conducir a los padres al autoritarismo. Las actitudes, valores y conducta de los padres influyen sin duda en el desarrollo de los hijos, al igual que las características

específicas de estos influyen en el comportamiento y actitud de los padres. Lo que se discutirá más adelante en el caso del niño tímido.

Numerosas investigaciones han llegado a la conclusión de que el comportamiento y actitudes de los padres hacia los hijos es muy variada, y abarca desde la educación más estricta hasta la extrema permisividad, de la calidez a la hostilidad, o de la implicación ansiosa a la más serena despreocupación. Estas variaciones en las actitudes originan muy distintos tipos de relaciones familiares, como pudo observarse.

La hostilidad paterna o la total permisividad, por ejemplo, suelen relacionarse con niños muy agresivos y rebeldes, mientras que una actitud cálida y no muy restrictiva por parte de los padres suele motivar en los hijos un comportamiento educado y obediente. Los sistemas de castigo también influyen en el comportamiento. Por ejemplo, los padres que abusan del castigo físico tienden a generar hijos que se exceden en el uso de la agresión física, ya que precisamente uno de los modos más frecuentes de adquisición de pautas de comportamiento es por imitación de las pautas paternas (aprendizaje por modelado).

## 4

# ESTILOS DE CRIANZA EN EL HOGAR Y TIMIDEZ

A partir de todo lo anterior es que podemos dar pie a este capítulo con el fin de dar un mayor sustento a nuestras premisas anteriormente planteadas, concretándonos específicamente en **la formación de la timidez a partir de ciertas influencias educativas.**

Puesto que la timidez es un problema que se manifiesta por eludir físicamente los contactos sociales o fracasar en ellos, veremos a continuación cómo repercuten las primeras experiencias sociales, es decir, esas experiencias de aprendizaje, y por tanto educativas, a partir de la relación con el otro, en el plano específicamente de lo social. Para en segundo lugar, analizar las formas de criar o educar que más repercuten en la formación de la timidez: **la sobreprotección y el autoritarismo.**

En tercer lugar, se verá la importancia o el papel que juega la educación en **otras posibles causas de la timidez.** Y por último **líneas pedagógicas de orientación para la prevención y superación de la timidez dirigidas básicamente a padres de familia.**

Puesto que durante los años formativos de la infancia se establecen patrones conductuales, sociales o asociales (“sic”), las primeras experiencias sociales determinan, en gran parte, el tipo de adultos en que se convertirán los niños. Predominantemente, las experiencias felices animan a los pequeños a buscar otras y a convertirse en personas sociales. El exceso de experiencias infelices tendrá probabilidades de conducir a actitudes poco adecuadas hacia *todas* las experiencias sociales y a la gente en general. Animarán al niño a hacerse insocial o antisocial (HURLOCK, 1988: 247.)

Los estudios de personas de todas las edades han revelado la importancia de las experiencias sociales tempranas no sólo durante la niñez, sino también en la vida posterior.

A partir de estudios de niños durante cierto periodo, Waldrop y Halverson llegaron a la conclusión de que la “sociabilidad a los 2 años y medio precedía a la que existiría a los 7 años y medio”. Puesto que las actitudes y los patrones conductuales tienden a persistir, resulta evidente la necesidad de establecer buenas bases durante los primeros años de vida. Por otra parte, si las bases son de índole tal que los niños tienen un mal comienzo en sus vidas sociales, tendrá probabilidades de adquirir reputaciones como personas asociales. Cuando se produce esto, tendrá efectos perjudiciales muy graves sobre las adaptaciones personales y sociales (Ibíd.: 249.)



Como se ha expuesto anteriormente, se considera a la familia el primer agente de socialización de los niños, específicamente, el primer contexto de aprendizaje y desarrollo de la capacidad social y emocional. Los padres pueden enseñar comportamientos sociales hábiles que prevengan el rechazo de los iguales y que sirvan para sacar al niño de apuros en caso de conflictos otros niños.

Esto puede ser en gran medida explicado por la ya mencionada **teoría del apego o vínculo**, ya que “su supuesto principal es que las relaciones afectivas familiares tempranas proporcionan la preparación para la competencia y participación de los niños en relaciones familiares y extrafamiliares posteriores” (TRIANES, 2002: 154.)

Las relaciones afectivas, que engloban el cuidado, atención y afecto, son parte, insoluble de la educación o crianza de los hijos.

La calidad de estas relaciones tiene gran influencia preventiva y educativa para promover unas relaciones positivas con iguales. Los padres pueden construir componentes esenciales de la futura competencia social del hijo desde las primeras edades. De esta teoría pueden extraerse algunas guías concretas: (Ibíd.:155-156.)

- La familia que proporciona al niño un apego seguro, en la que se siente firmemente querido, proporciona expectativas de la interacción social, es decir, el deseo de relacionarse con otras personas.
- En las primeras relaciones dentro de la familia se aprenden la reciprocidad, al recibir un niño el cuidado y dedicación de los adultos que lo cuidan. De esta forma aprende intuitivamente la naturaleza de dar y recibir, y lo que es preocuparse y ayudar a otros. También aprende a responder con empatía. Esta empatía y reciprocidad es muy importante en las relaciones sociales.
- Las relaciones de afecto en la familia ayudan al niño a desarrollar **confianza en sí mismo y sensación de autoeficiencia**. Un niño querido se siente valioso. Estas cualidades son muy apreciadas en la relación con los iguales, que encuentran muy atractivos a niños que muestran curiosidad, entusiasmo, deseos de exploración y afecto positivo.
- En investigaciones actuales, se asocia una educación con afecto y entrega de los padres, con habilidades para hacer amigos. Un apego seguro es la base para que niños en edades preescolares, e incluso escolares, muestren competencia en las relaciones con los iguales.

En este sentido, el proceso de crianza de los padres va a tener un papel fundamental en la prevención del rechazo y de dificultades con los iguales y amigos, más concretamente de problemas por timidez.

La timidez “es el resultado de una crianza inadecuada, en la cual el niño no logró evolucionar hasta convertirse en un adulto plenamente integrado a la vida” (MAESTRE, 2005.)

La timidez puede tener su raíz en una educación que no ha logrado contrarrestar suficientemente el amor propio<sup>2</sup>...y a veces responde directamente a la timidez de los propios padres (AGUILÓ, 2005.)

Este último aspecto tiene que ver también con un proceso educativo, ya que muchas veces los niños aprenden ciertas conductas a través del ejemplo de los propios padres, por tanto es natural que si los mayores sienten dificultad de vivir con los demás, en hacer nuevas amistades, si temen los contactos sociales, los niños sigan su ejemplo. “Cuando los padres constituyen modelos deficientes para aprender las alegrías de la sociabilidad y adquirir las habilidades esenciales para una interacción efectiva, lo más probable es que esas “desventajas sociales” se traduzcan en timidez en sus hijos” (ZIMBARDO y RADL, 1985: 28.)

La mera falta de vivencias sociales acrecienta la timidez. La vida en regiones aisladas o la crianza en ambientes restringidos que impiden el acceso a las distintas vivencias sociales generan torpeza y miedo a lo desconocido. Pero como hemos dicho, la educación no es la causa exclusiva de la timidez, si no más bien la más común, y por tanto importante.

Una y otra vez hemos comprobado con asombro cómo la persona tímida sabe individualizar el día y el lugar en que le endosaron el rótulo de tímido y quién fue el culpable. A veces el niño asume ese rótulo porque se lo puso papá (la autoridad) o el maestro (que sabe todo) (Ibíd.: 28.)

Cabe mencionar en este punto que otro ambiente que puede intimidar al niño es la escuela, ya sean sus profesores o compañeros. Sin embargo, en este aspecto la educación de los padres hacia el niño, en los primeros años, ocupa un lugar fundamental, puesto que si fomentó o proporcionó en el niño autovaloración y seguridad en sí mismo, es muy poco probable que el niño se enfrente a este tipo de situaciones de rechazo, ya que estas cualidades son muy apreciadas en la relación social, pues estos niños son muy atractivos para los demás en cuanto demuestran curiosidad, entusiasmo, afecto, etc. Por el contrario, si se llegarán a suscitar estas situaciones, el niño con una crianza basada en el amor, la atención y el razonamiento, podrá amortiguar y sobrellevar mejor las situaciones que le inferioricen o intimiden. Asimismo, los padres junto con el docente pueden discutir y solucionar el problema.

Las investigaciones de Zimbardo (1985) demuestran que existen numerosas fuentes de timidez en las vivencias de la temprana infancia y en el modo como el individuo percibe y elabora dichas vivencias.

---

<sup>2</sup> Explicando más ésta idea, quiere decir que la timidez viene dada por una educación que no ha logrado que la persona sea capaz de hacer frente o afrontar el amor a sí mismo, debido a que no lo ha fomentado o transmitido de manera suficiente.

Como mencionamos, la timidez puede deberse a un sentimiento de inferioridad en el individuo. Adler (1968) señala que la vida del alma comienza siempre con un sentimiento de inferioridad, es decir, todo niño se encuentra en una situación de inferioridad por el simple hecho de ser pequeño y hallarse rodeado de personas mayores. Este sentimiento es la fuerza impulsora de los afanes del niño y en el que se encuentra la base de su educación, ya que la acción educativa puede agudizarlo o por el contrario, proporcionar tranquilidad, seguridad y equivalencia con respecto a los demás. Por tanto, es aquí donde se inician la mayoría de los errores educativos, al exigirle al niño más de sus posibilidades, al criticarlo, al burlarse de él o no tomarlo en cuenta, agudizan tal sentimiento de inferioridad que puede dejar huellas hasta en el último periodo de su vida; que al hablar de primeros años, nos remitimos a que son los padres del niño los principales encargados de dichas acciones.

Siguiendo a Adler, Ávila señala cuando expone las causas de la timidez: “Nos damos perfectamente cuenta ante estos aspectos, lo importante que es la educación recibida por el niño durante sus primeros años de vida y que según sea ésta da lugar o no a la formación de sentimientos de inferioridad. Educación en sentido amplio, abarcando los influjos del ambiente, las circunstancias de la vida y la acción personal. Si esto se lleva a cabo raquíticamente produce un estado de inseguridad que desemboca en la inferioridad, esta acción raquítica tiene como causas: cuando el niño se siente objeto de rechazo, solapado o inconsciente, por parte de su madre, o se le deja en un cierto abandono respecto a los cuidados que necesita, o no son satisfechas sus necesidades elementales (de afecto, tranquilidad o continuidad), o el niño se ve sujeto a continuas frustraciones” (ÁVILA, 1982: 51.)

A este respecto Barberán en un artículo hace una afirmación que refuerza el eje de la investigación:

“Aunque las causas de la timidez pueden ser múltiples, solemos hallar su base en la educación recibida. Habitualmente y de manera inconsciente los padres transmiten a sus hijos sus propios temores”.... (BARBERÁN, 2004.)

Hemos llegado aquí a un punto muy importante que podemos formular en la siguiente cuestión: *¿Qué estilos de educar o criar de los padres pueden conducir a la timidez de sus hijos?*

En la investigación reciente se señala que las *prácticas de disciplina y enseñanza directas de los padres* sobre la competencia social de sus hijos, tiene efectos futuros sobre el ajuste social futuro del niño (TRIANES, 2003: 156.)

A partir de una recopilación y análisis de literatura sobre el tema y de las características de los estilos de crianza anteriormente expuestas, tenemos la

premisa de que es, principalmente, la sobreprotección y su extremo el autoritarismo, pero veamos más a fondo por qué.

#### 4.1. LA SOBREPOTECCIÓN

Como mencionamos los padres sobreprotectores son los llamados también padres **posesivos**. Los padres ante un mundo en el que abundan los niños abandonados, maltratados o simplemente faltos de cariño o en su preocupación por el “bienestar” de sus hijos y por su “obligación como padres”, reaccionan entregándose en cuerpo y alma a sus hijos; pero proteger demasiado puede resultar nefasto.

Los modelos del amor excesivo se adquieren inconscientemente durante la infancia y en la relación con los propios padres. En cada padre que quiere con exceso hay recuerdos de alguien que en el pasado no le dio el reconocimiento o el amor que necesitaba desesperadamente. En su interior nació la decisión de no dejar nunca que sus hijos sintieran lo que había experimentado.

Cuando padres quieren demasiado a sus hijos, normalmente no suponen que se debe más a sus propias necesidades que a las suyas. Les dan amor, dinero, atención, comprensión y ayuda de un modo que resulta casi obsesivo; consagran sus vidas a hacerlos felices resolviendo sus problemas, y el dolor de no conseguirlo puede ser insoportable. Quieren acabar con el terrible sentimiento de no ser lo bastante buenos como para ser queridos, siendo lo bastante buenos como padres. No es extraño que intenten ser padres perfectos con unos hijos perfectos.

Dar, ayudar y obsesionarse por los hijos puede llenar una multitud de necesidades de los padres; algunas de las más profundas son las siguientes:

- Dar para apoyar la propia autoestima
- Dar para compensar con creces la privación anterior
- Dar para aliviar la culpa y la incomodidad
- Dar para llenar el vacío interior
- Dar para compensar la ausencia del otro progenitor
- Dar para compensar la propia ausencia
- Dar a cambio del comportamiento del niño

Está claro que los padres que dan demasiado a menudo lo hacen por sus propias necesidades insatisfechas. Nada de lo que hacemos es suficiente para que nuestros padres se sientan satisfechos y llenen sus necesidades emocionales; no podemos compensarles por las pérdidas y decepciones que han sufrido.

Cuidados excesivos que caen en la sobreprotección promueven una incapacidad en el niño y en el adolescente para desarrollar habilidades y actividades que le conduzcan al alcance gradual de la ya mencionada autonomía y posterior independencia, por lo que esta sobreprotección los vuelve chicos inseguros,

berrinchudos, dependientes y temerosos para enfrentar vicisitudes, las cuales se presentan de diferente manera a lo largo de la vida, por ejemplo: en el ingreso a la escuela un chico sobreprotegido presentará miedos y desesperación cuando es separado de la figura sobreprotectora, situación que muchas ocasiones llega a producir en él sensación de muerte por la angustia de la separación y que provoca que su estancia en la escuela sea un verdadero sufrimiento (MUÑOZ, 2004.)

Los padres sobreprotectores presentan –generalmente de manera inconsciente– expectativas demasiado bajas con respecto a sus hijos, puesto que al ser ellos quienes tengan que realizar y resolver las acciones del niño, consideran a éste incapaz de realizarlas por sí mismo.

“Si las expectativas de los padres son irrealistas por lo *bajas*, la confianza del niño en sí mismo puede verse minada hasta el punto de creerse incapaz de realizar tareas sencillas, compatibles a su nivel de desarrollo.

Recuérdese que, para el niño, sus padres son expertos. Si papá o mamá creen que su hijo es incapaz de vestirse, cortarse la comida, atarse los cordones o lo que fuere, el niño puede llegar a internalizar esa actitud” (ZIMBARDO y RADL, 1985: 62.)

Algunas madres, demasiado solícitas, consiguen una relativa tranquilidad conservado al hijo junto a sí, con el pretexto de evitar catástrofes. Pero, obrando así trastornan su desarrollo y la adquisición de su sentimiento social.

Comienza a despuntar en él la desconfianza: “puesto que los mayores tienen miedo, yo tengo que tener miedo también y desconfiar más todavía”.

El niño reacciona entonces por el temor ante todos los peligros que representan el mundo y los otros seres. Para hacer sus deberes, aunque sea buen alumno y no tenga necesidad de ayuda efectiva, exige la presencia de su madre

Al ser los padres los que realicen y resuelvan las actividades del niño que le competen por sus edad, al resguardarlo con ellos con el fin de que no se enfrente a los “peligros de la vida”, generan en él un estado de dependencia, por ende de pasividad, desarrollando a la vez temor, inseguridad o inferioridad ante las situaciones del mundo y los otros, la timidez en resumen (BERGE et al., 1987: 105.)

Tal como lo señalan los siguientes autores al hablar de las causas de la timidez:

“Los niños sobreprotegidos por sus padres a menudo no tienen la oportunidad de ser independientes socialmente. Es por esto que les falta confianza necesaria para tomar decisiones. Estos niños son a menudo inseguros, lo que puede causar la timidez” (SHYNEES, 2004.)

“Una causa de la timidez es el llamado proteccionismo, que es no dejar a los hijos afrontar las situaciones que pueden resolver con respecto a la edad” (ARMANDO, 2004.)

Continuando con la afirmación de Barberán y Aguiló, nos señalan respectivamente:

“...así mismo una educación sobreprotectora propiciará igualmente la timidez en nuestro hijo puesto que en sus primeros años de aprendizaje no desarrollará las habilidades sociales propias de la edad, y el niño puede llegar a sentirse incapaz de realizar nada por sí mismo” (BARBERÁN, 2004.)

“La timidez puede tener su raíz en un excesivo proteccionismo en la infancia...” (AGUILÓ, 2005.)

“Una madre absorbente, la cual en su intervención suplanta la personalidad del hijo ahogándole entre mimos y complacencias; “que en vez de hacer más madura a la persona, le inferioriza, le intimida ante cualquier hecho de la vida”. Su consecuencia es la timidez, por medio de la frustración. Este caso es concretamente muy propicio para la timidez, ya que equivale a andar por el mundo sin personalidad” (ÁVILA, 1982: 20-21.).

Páginas después menciona: “Otra situación social como familiar que llevaría a un desarrollo anormal del niño, concretamente, serían los *cuidados demasiado tiernos*. Tales niños crecen sin conocer dificultades, sin entrenar sus capacidades y retroceden ante el menor obstáculo. Pasa su vida en la espera de que otros harán por ellos cuanto y cuando sea necesario. Estos seres al cabo del tiempo se convierten cada vez más en miembros poco apetecidos por la sociedad en la que viven. Lo que produce en ellos debido a sus gran susceptibilidad, un mayor predominio y desarrollo de su inferioridad, de su naturaleza de tímido, ya que su formulación mental acerca de la sociedad es que ésta le aborrece, y su enfermedad psíquica, aumenta; y su miedo a los demás, su temor de ser un “don nadie”, es evidente” (Ibíd.: 50-51.).

Aunque para Ávila la sobreprotección es una forma más del autoritarismo, la hemos decidido separar.

Así como, la timidez viene causada por los cuidados excesivos y demasiado tiernos, también se desarrolla ésta por su extremo, es decir, por la forma de educar impositiva, rígida a inflexible: **el autoritarismo**.

#### **4.2. EL AUTORITARISMO**

Las investigaciones muestran que niños antisociales e impopulares tienen padres que utilizan una disciplina dura y autoritaria (estrategias de aserción de poder sobre el niño) (TRIANES, 2003: 156.)

Es así como estos niños se vuelven tímidos por el miedo de ser juzgados, criticados, o rechazados por los demás por lo que digan o hagan, debido a que en casa es lo que han recibido, y por tanto, aprendido. Los padres autoritarios: “Son padres que juzgan continuamente a sus hijos, tratando de imponer sus puntos de vista con poca sensibilidad frente a los sentimientos de los hijos. Esta actitud no

atiende a razones, generando el miedo y la ansiedad e inferiorizando al niño hasta grados insospechados de timidez y agresividad reprimida” (RUBRIQUE, 2005.)

Ávila afirma que la timidez es causada, también, por la crianza autoritaria. “La timidez es debida a un ambiente donde el niño ha crecido penetrado por el miedo, principalmente, porque en el ambiente familiar han existido, por ejemplo, *unos padres autoritarios*, donde el “mando y ordeno” está a la orden del día, y donde el miedo es su más próxima desgracia y consecuencia” (ÁVILA, 1982: 53.)

Existen ciertas “estrategias” o “técnicas” que los padres a menudo emplean en su forma de educar o criar a un hijo, que pueden causarle timidez, y que por sus características podrían englobarse dentro del estilo de crianza autoritario. Entre las principales:

#### **4.2.1. Excesivas burlas o críticas**

Como señalamos el criticar al niño es característico de los padres autoritarios, algo que éstos emplean para que el niño se ajuste a lo que ordenan.

SHYNESS (2004) señala como causa de la timidez *demasiadas amenazas, burlas o críticas*: los niños que con frecuencia son amenazados, hechos la burla o criticados, ya sea por miembros de su familia o por otra gente, aprenden a esperar solamente opiniones negativas. Esta expectativa hará que los niños eviten situaciones sociales y contacto con otra gente.

BERGE Y DE LA PUENTE señalan a las críticas y burlas como reforzadores de la timidez:

El niño que no se siente seguro de sí mismo, si lee en los ojos de quienes le rodean crítica o burla, abandona la partida. Teme, por encima de todo, caer en el ridículo, y no puede sufrir la ironía (BERGE et al., 1987: 107.)

El desprecio y la burla afectan mucho al que ya es tímido o inseguro de origen. Hay padres y educadores que lo hacen directa o indirectamente. Que se ría de mí mi enemigo o una persona que desconozco, es desagradable. Pero que se ría de mí mi amigo, mi profesor, mi padre o mi madre, eso es mucho peor. Cuanto más cercana es la persona, más grave es el efecto de su burla (DE LA PUENTE, 2004: 4.)

Asimismo, la timidez viene suscitada por las siguientes acciones continuas: “poner al hijo en ridículo ante la gente por una mala actitud” o “el comparar, el poner cualidades de otro hijo o amigo para que le de vergüenza, o se sienta mal” (ARMANDO, 2004.)

La puesta en evidencia de un defecto ante terceros es uno de los más poderosos factores de humillación. Muchos padres abusan de este procedimiento, porque se

resignan difícilmente a admitir los defectos de sus hijos. Tal actitud engendra la inferioridad.

Cuando no es suficiente la publicidad del defecto, se recurre a otro medio: *la comparación humillante*. Si el niño recibe una comparación torpe e insistente por parte de sus padres, no se hace más que destacar mejor la inferioridad. Y, para colmo, si esta comparación trata de ser *correctiva* delante de otro. El público le molesta más que el castigo. Y se acentúa a veces, más, por un hermano o hermana que alardean de *superioridad*, corrigiéndole, y cuando la complicidad de los padres a favor del “superior” le comparan con éste (ÁVILA, 1982: 19-20.)

Cuando las observaciones se hacen más acerbadas, el niño llega acabando por persuadirse de que es un ser indigno e incapaz de hacer nada bien hecho. Buscará entonces refugio en actitudes que le permitan soportar mejor esa tención y esas “vejaciones”: cólera, *timidez*, indiferencia (BERGE et al., 1987: 47-48.)

Es importante reconocer, que las continuas burlas o críticas que se realizan hacia el niño en “broma” tienen también un efecto inferiorizante, el cual se acrecienta más, cuando, como vimos, la crítica proviene de alguien cercano, entre más cercana es la persona los efectos son más graves, por tanto, los padres son los que más hieren al niño con sus críticas. Asimismo, dichas críticas provienen de los padres autoritarios porque aunque con risas, están juzgando a su hijo y le están tratando de imponer su punto de vista que tienen sobre él con poca sensibilidad frente a sus sentimientos.

#### **4.2.2. Falta de amor**

La falta de demostración de amor suele ser muy frecuente entre los padres autoritarios, ya que demostrar amor, es decir, afecto y comprensión, significará tal vez, para los padres una posibilidad de que los niños transgredan lo impuesto o es la forma en la que ellos fueron educados de pequeños.

Ya vimos en el tema “influencia de la familia”, específicamente en la función de la madre y el padre, lo importante que es para el desarrollo social y emocional del niño el afecto de sus padres lo que significa cuidado, atención y cariño.

Vimos, desde la teoría del apego (pp. 47-49, 52-59, 68) la importancia del afecto de los padres, para la comprensión y participación del niño en relaciones sociales posteriores, por tanto, podemos deducir que un niño que no haya recibido afecto de sus padres podrá desarrollar timidez, puesto que por la baja calidad afectiva de las relaciones con éstos no desarrolló seguridad en sí mismo, autovaloración o habilidad para expresar sentimientos o emociones; tendrá miedo o temor de relacionarse con los demás debido a no ser querido o tomado en cuenta.



También para Ávila la timidez viene causada por la falta de afecto, por la falta de comprensión que existe por los padres acerca de sus hijos.

Mendousse (Cit. por: ÀVILA, 1982: 86) señala que la timidez del niño y del adolescente, proviene, más que nada, del poco esfuerzo de los adultos para comprenderlo simpatizando con él.

Es necesario comprender al niño y sobre todo hacerle ver que se le ha comprendido. No es la severidad comprensiva lo que hace tímido, sino el amor ininteligente, no es el castigo lo que hiere y destruye la confianza, sino la burla o la ironía.

#### **4.2.3. Expectativas demasiado altas**

Las expectativas demasiado altas que tienen los padres con respecto al niño, suelen provenir de una crianza autoritaria, aunque los padres no muestren un trato demasiado duro, ya que las imponen al niño como una forma de ser y actuar, y su crianza gira en torno básicamente a que el niño las logre o cumpla, puesto que a los padres autoritarios les interesa primordialmente sus propias ideas y normas, lo cual es muy común en estos tiempos debido al carácter competitivo de nuestra cultura. Mucha gente aún cree en la gastada frase “dime quien es tu hijo y te diré quien eres” y frecuentemente, sin darse cuenta, los padres hacen de los hijos su símbolo de status más visible. Parecería que su misión en la vida es demostrar que son los chicos más inteligentes, hábiles y lindo de la calle o escuela, lo que llamaríamos el síndrome de “mi hijo tiene que ser perfecto o por lo menos el mejor”.

“Debido a que “el niño considera a los padres como autoridades o expertos. Cuando el padre le transmite el mensaje de que debería ser capaz de lograr tal o cual cosa, el niño lo cree. Y cuando no logra lo que se espera de él, en lugar de cuestionar la creencia del padre, da por sentado que es *él* mismo quien ha fallado” (ZIMBARDO y RADL, 1985: 59), lo cual mina su confianza en sí mismo, su autovaloración y la seguridad de contar con el amor de sus padres, lo que lo puede llevar en gran medida a volverse tímido.

Además, sucede que lo que realmente logra el niño nunca es suficiente por la imagen ideal que le proyectan sus padres.

“Cuando los padres retacean su afecto y aprobación porque el niño no se desempeña de acuerdo con las pautas que le han fijado, el hijo interpreta que el amor de los padres es condicional. Los padres que asocian amor con un buen desempeño inculcan en sus hijos nociones tales como “mi valor depende de mi desempeño más reciente” y “cumpro, luego soy”. Hemos visto que uno de los problemas más graves que enfrentan los tímidos es su concepción del mundo como escenario en el cual son evaluados constantemente por críticos severos. Una persona hipersensible al hecho de que su rendimiento es objeto de

evaluación constante, ¿puede relajarse, mientras realiza la tarea que tiene entre manos? El tímido responde que no” (Ibíd.: 60-61.)

Los padres demasiado ambiciosos exigen del niño resultados brillantes. El niño se desanima, sufre en su amor propio y se hace “tímido” en el sentido que prefiere callar y no obrar a dejar de triunfar. Duda de sus posibilidades y, al mismo tiempo, siente un excesivo deseo de salir airoso por el afán de dar satisfacción a sus padres (BERGE et al., 1987: 106.)

Igualmente la impaciencia continua de los padres para que el niño realice tal actividad lo vuelve tímido:

Algunos padres, llevados de su actividad, no dejan al niño tiempo para reaccionar. Su impaciencia, le paraliza antes de que haya podido realizar sus intenciones. Le vuelven “tímido” y pasivo”.

Estas diversas actitudes de la familia impiden al niño tomar confianza en sí mismos y, al reforzar sus sentimientos de inferioridad, le hundan aún más en sus temores. Explicando a los padres los sutiles mecanismos que influyen en la timidez, es de esperar que se haya dado un paso adelante en el camino de la mejoría (Ibíd.: 107.)

Estas formas de crianza durante los primeros años podríamos deducir que formaron un *apego de resistencia*, puesto que las características con que fueron clasificados los niños con historias de resistencia, pertenecen al niño tímido. Asimismo, este tipo de cuidado es posesivo y al servicio de los padres y no en función del niño, o en la dureza y en la falta de expresión emocional y contacto físico, como lo muestra el siguiente ejemplo, extraído de la investigación con niños preescolares a la que aludimos anteriormente:

Un niño, que casi nunca iniciaba el juego con otros niños y pasaba esencialmente inadvertido para ellos. Desde el principio de la primera infancia el cuidado que experimentó fue inusitadamente intrusivo (“sic”) y al servicio de los padres; su mamá respondía en función de sus necesidades de afecto y no a las señales del niño. La incapacidad total de este niño para dirigirse y autorregularse, su pasividad y su avidez de que los adultos lo cuidaran parecen bastante comprensibles a la luz de esta historia, como lo es su incapacidad para separar sus experiencias emocionales de los demás (SROUFE, 2000: 284-285.)

Asimismo, los padres violentos y permisivos entorpecen el desarrollo social y emocional del niño. Sin embargo, a través de una revisión de literatura, las consecuencias de los primeros están más asociadas a desarrollar sentimientos de rebeldía, hostilidad y agresión en el niño. Mientras que los segundos tienden a desarrollar en sus hijos, principalmente, una falta de conciencia sobre lo que está bien o mal y la agresividad (**véase cuadro 3**).

Por tanto, existe la posibilidad de que en los primeros años se formó un apego de evitación, puesto que las características de los niños con historias de evitación coinciden con los que han llevado una crianza agresiva o permisiva.



Por el contrario, los padres razonables o democráticos conducen a un adecuado desarrollo. Los estudios en el desarrollo infantil demuestran que los resultados más positivos ocurren cuando los padres usan el estilo democrático. Los padres razonables, por las características de su método educativo, logran hijos responsables, con autonomía, razonables, felices y más seguros.

Utilizar estrategias inductivas, es decir, explicar, razonar y hacer reflexionar al niño, influye en la habilidad social que muestran los hijos con sus amigos.

También la frecuente e intensa interacción verbal de los padres y los hijos y el juego físico compartido, en un ambiente de cariño y estimulación son habilidades de crianza asociadas a que esos niños, en la escuela infantil, sean más hábiles con sus compañeros (TRIANES, 2003: 156.)

Estos niños son los que establecieron posiblemente un apego seguro.

(Cuadro 3)

ESTILO DE CRIANZA	CARACTERÍSTICAS	POSIBLES EFECTOS SOBRE EL NIÑO
<b>1. Padres razonables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Estrategias inductivas (explicar, razonar, dialogar, hacer reflexionar).</li><li>▪ Amor</li><li>▪ Comprensión</li><li>▪ Atención</li><li>▪ Tolerancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Autoconfianza</li><li>▪ Autonomía</li><li>▪ Racionalidad</li><li>▪ Autocontrol</li><li>▪ Competencia social</li><li>▪ Autovaloración</li><li>▪ Creatividad</li></ul>
<b>2. Padres autoritarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Imposición (normas, conductas, expectativas)</li><li>▪ Rigidez e inflexibilidad</li><li>▪ Juzgar (criticar, burlarse)</li><li>▪ Falta de amor y comprensión</li><li>▪ Control</li><li>▪ Valor a la obediencia</li><li>▪ Castigo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Miedo</li><li>▪ Inferioridad</li><li>▪ Inseguridad</li><li>▪ Introversión</li><li>▪ Pasividad</li><li>▪ Agresividad reprimida</li><li>▪ Dependencia</li></ul> <p style="text-align: center;"> TIMIDEZ</p>
<b>3. Padres violentos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Agresividad</li><li>▪ Intransigencia</li><li>▪ Dureza</li><li>▪ Maltrato físico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rebeldía</li><li>▪ Agresión</li><li>▪ Hostilidad</li></ul>
<b>4. Padres permisivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desinterés</li><li>▪ Poco control</li><li>▪ Falta de atención</li><li>▪ No corrigen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Falta de conciencia:</li><li>▪ Destrucción</li><li>▪ Poco autocontrol</li><li>▪ Mentir</li><li>▪ Desobediencia</li><li>▪ Agresividad</li></ul>
<b>5. Padres posesivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Exceso de protección</li><li>▪ Cuidados excesivos</li><li>▪ Realizar y resolver las actividades del chico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Inseguridad</li><li>▪ Inferioridad</li><li>▪ Miedo</li><li>▪ Dependencia</li><li>▪ Pasividad</li></ul> <p style="text-align: center;"> TIMIDEZ</p>

FUENTE: ÁVILA (1982), BERGE et al. (1987), HURLOCK (1988), MALRIEU y WIDLOCHER (1975), MONTERO (1974), RUBRIQUE (2005), SROUFE (2000), TRIANES (2002), ZIMBARDO y RADL (1985). ENCARTA 2005 (CRIANZA).

## Un exponente del autoritarismo: “pedagogía Venenosa”

Alice Miller (Cit. por PAPALIA y Wendkos, 1998: 382) psicóloga suiza, afirma que la mayor parte de la violencia y dolor psicológico que se ve en la actualidad surge de la privación psicológica que experimentan los pequeños.

Miller (1983) identificó un grupo psicológicamente lesivo de prácticas y actitudes de crianza en los niños al que llamó **pedagogía venenosa (PV)**.

Dicha pedagogía por sus características y consecuencias establecidas, la hemos considerado como un *exponente del autoritarismo*.

*Este enfoque de la paternidad debilita la autoconfianza y la curiosidad del niño, lo ridiculiza por su falta de competencia y suprime la expresión de sentimientos auténticos. Menoscaba la capacidad de los niños para conocer, expresarse y actuar de acuerdo a sus sentimientos.*

Miller cree que los padres hacen esto *inconscientemente* como una reacción al daño emocional que ellos mismos sufrieron en la infancia, y *conscientemente* creen que ayudan a los niños a ser más competentes y autosuficientes.

Para evaluar la PV, Harrington (1993) (Cit. por: *Ibíd.*: 382-384) tomó los datos de un estudio longitudinal de 100 familias, principalmente de clase media. Cuando los niños tenían alrededor de cuatro años y medio, sus padres y madres les enseñaron por separado un conjunto de cuatro tareas que involucraban proceso de pensamiento diferentes. Años después establecieron la correlación entre los porcentajes de PV del preescolar con los de mediciones del ajuste psicológico que se obtuvieron cuando los “niños” tenían entre 18 y 23 años de edad. Se encontraron correlaciones entre los padres que utilizaron prácticas de PV y una salud psicológica deficiente en la edad adulta temprana y viceversa.

Por las características establecidas entorno a la PV en la situación de enseñanza, esta se relaciona con la pedagogía o crianza autoritaria, asimismo las características encontradas en los adultos jóvenes cuyos padres habían utilizado altos niveles de PV en dicha situación corresponden en gran parte a las del tímido, como e muestra a continuación:

---

### CARACTERÍSTICAS MÁS EVIDENTES DE UN PADRE PEDAGOGÍA VENENOSA

---

- Criticaba al niño; rechazaba las ideas y sugerencias del niño.
- Tendía al control de las tareas.
- Tendía al control excesivo de sus propias necesidades e impulsos.
- Avergonzaba al niño; carencia de orgullo en el niño.
- Presionaba al niño para trabajar en las tareas.
- Era impaciente con el niño.
- Tendía a rechazar soluciones inadecuadas.

---

## CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD DE UN ADULTO HIJO DE UNA MADRE PV

- Tiene una pequeña reserva de integración.
- Es vulnerable ante una amenaza, generalmente es temerosos.
- Mantiene a la gente a distancia; evita relaciones interpersonales cercanas.
- Desiste y se retira cuando hay posibilidad de enfrentar frustración y adversidad.
- Básicamente es ansioso.
- Es muy sensible a una crítica o desaire personal.
- Se muestra ansioso y tenso; presenta síntomas corporales correspondientes.

---

FUENTE: Harrington, 1993.

“A largo plazo, el aspecto más importante de la paternidad durante los primeros cinco años de vida de un niño parece ser cómo se sienten los padres con sus hijos y la manera como muestran sus sentimientos” (Ibíd.: 382-383.)

En suma, podemos señalar que la sobreprotección y el autoritarismo, en sus variables de: continuas críticas, falta de amor, y expectativas excesivamente altas, son las principales formas de educar que pueden sembrar en el niño la semilla de la timidez.

### **4.3. HERENCIA VS. APRENDIZAJE**

Puesto que el hombre es un ser biopsicosocial, también hay que tomar en cuenta su aspecto biológico para poder entender el fenómeno de la timidez.

En relación con la etiología de la timidez tradicionalmente han existido dos posturas contrapuestas (aquella que defiende una supuesta base hereditaria y la que enfatiza el factor aprendizaje como determinante en el desarrollo de la misma) que, a su vez, han ido entroncándose a medida que ha avanzando la investigación en este ámbito.

Algunos autores sugieren la existencia de correlatos neurobiológicos para la timidez. Horn, Plomin y Rosenman (1976) concluyeron, a través del estudio con gemelos, que la timidez constituye un rasgo más heredable que otros rasgos de personalidad. Posteriormente, a partir de investigaciones realizadas con gemelos univitelinos y bivitelinos, diversos autores apoyan también la hipótesis de una transmisión genética de la timidez (Torgensen, 1979; Cheek y Zonderman, 1983 y Plomin y Daniels, 1986).

Es así como, algunos psicólogos señalan un factor genético en la timidez. Ya en la primera semana de vida aparecen diferencias emocionales entre los bebés; algunos lloran más que otros y se angustian fácilmente. De acuerdo con esta teoría, aquellos cuyo sistema nervioso es más “susceptible” reaccionarían desmedidamente ante las amenazas. Estos niños adoptarían actitudes cautelosas

y de veloz retirada ante las situaciones sociales amenazantes como mecanismo para dominar su mayor ansiedad (ZIMBARDO y RADL, 1985: 27.)

Si bien algunos investigadores han descubierto una **predisposición biológica para la timidez**. Aproximadamente uno de cada cinco niños parece haber nacido con una predisposición biológica a la timidez. Desde el momento en que son pequeños —y a veces antes— estos niños se sienten incómodos con gente y ambientes nuevos. Los niños tímidos tienden a ser comedores quisquillosos que evitan probar alimentos nuevos y que son reacios a aceptar desafíos nuevos. Estos niños tienden a mantener esta actitud durante al menos unos años. La mitad de los niños que muestran este patrón todavía son tímidos cuando tienen seis años; un cuarto todavía son tímidos en la adolescencia y es probable que sigan siendo algo tímidos toda su vida (LAWRENCE, 2005.)

A partir de esto se puede observar, que no todos los niños catalogados como tímidos desde bebés llegan a serlo durante la adolescencia, esto nos indica, por tanto, la importancia de tomar en cuenta el ambiente, las experiencias vividas y lo aprendido, sobre el curso de la timidez.

Kagan y Reznick (1986; Cit. por: Cano, et al., 1999) señalan que, solamente algunos niños nacen con cierta vulnerabilidad genética y que no todos los niños etiquetados como tímidos lo son como resultado de una predisposición temperamental. El hecho de nacer con esta predisposición hace más probable que el niño llegue a ser tímido, dado que los patrones temperamentales han demostrado estar relacionados con tipos de conducta posteriores. En esta línea, un niño con un determinado patrón de temperamento desarrollará un trastorno psicológico en función de la actitud de los padres ante el estilo de conducta del niño (Alexander, Roodin y Gorman, 1991). Otros autores proponen también que, aunque el rasgo de timidez pueda ser heredado, este puede ser exacerbado o modificado a partir de las interacciones que el niño tenga con los otros (Emde, Robert, Plomin, Robinson, Corley, DeFries, Fulker, Reznick, Campos, Kagan y Zahn-Waxler, 1992 y Robinson, Kagan, Reznick y Corley, 1992; Cit. por: Ibíd.)

En esta dirección, las experiencias sociales aprendidas modifican pautas de conducta genéticamente determinadas (Cheek y Buss, 1981; Cit. por: Ibíd.) y numerosos comportamientos se pueden adquirir a través del aprendizaje social mediante la observación de modelos (Bandura, 1987), de forma que padres extravertidos pueden modelar conductas exitosas socialmente en sus hijos tímidos y padres tímidos o poco sociables pueden provocar que sus hijos desarrollen conductas de timidez.

Asimismo, algunas características humanas están programadas con tanta fuerza por los genes, que se dice que son altamente canalizadas; es decir, hay menos posibilidad de variación en su manifestación. Se requiere un cambio más extremo

en el ambiente para alterarlos, como el color de los ojos. Sin embargo, rasgos más complejos que tienen que ver con la inteligencia y la personalidad (*en la que se ubica la timidez*<sup>2</sup>) no tienen una canalización tan alta, ya que están mucho más sujetos a las experiencias en la vida del niño, la clase de la familia donde crezca, la escuela donde asista y la gente con quien se relacione entre otras (PAPALIA y WENDKOS, 1998: 84.)

En la personalidad “análisis recientes sugieren una tendencia heredable cercana a 40% (Bouchard, 1994: Cit. por: Ibíd.: 89.) Por consiguiente, hay una gran cantidad de espacio para la influencia del ambiente.

Esto lo podemos ver en diversas culturas, por ejemplo, a los niños chinos se les enseña a ser cautelosos, retraídos e inhibir sus necesidades; quienes son tranquilos y tímidos se consideran con un buen comportamiento. Sin embargo, en las culturas occidentales a estos niños socialmente se les considera inmaduros, temerosos y faltos de confianza en sí mismos. No sorprende que los niños chinos tímidos y sensibles sean populares entre sus compañeros, pero que los norteamericanos no sean bien recibidos por sus compañeros.

Las relaciones padre-hijo se enlazan con las relaciones entre los niños ya que, con frecuencia, es en el entorno familiar que los niños adquieren los comportamientos que afectan la popularidad. Los hijos de padres que los castigan y amenazan son menos populares que los hijos de padres que emplean técnicas de razonamiento.

Recientemente un experimento demostró que, ante fotos de desconocidos, los niños tímidos tienen una actividad mayor en la parte del cerebro que controla las emociones, lo que fue asociado a una base genética en el origen de la timidez. Sin embargo un artículo en Internet<sup>3</sup> (página que trata temas referentes a la educación de los padres de familia), con respecto a este experimento menciona:

*Pero esto no es más que el comportamiento del cuerpo. **Las causas de por qué un niño puede ser tímido hay que buscarlas en casa y en el colegio.***

*Los genes no tienen nada que ver, pero a veces la timidez de un niño es **transmitida por sus padres.** Si son tímidos, lo más seguro es que se les haga difícil salir, hablar con los demás, y eso es algo que el niño ve. Sus primeros comportamientos suelen ser un espejo de los padres. Otras veces puede ocurrir lo contrario: los **padres son muy perfeccionistas** y el niño se cría en ese clima de exigencia, temiendo que si hace algo por su cuenta no estará a la altura. Pasa a veces cuando sus **notas no han sido muy buenas** y él se había esforzado. Un*

---

<sup>2</sup> Lo subrayado con cursivas es agregado nuestro.

<sup>3</sup> S/A, Timidez ayudar a ese niño tímido y colorado en:

<http://www.somospadres.com/modules.php?name=Newarticle&sid=7966>



*error que nunca debemos cometer es enfadarnos con él de manera **que sienta que, como se ha equivocado, ya no le queremos.***

*Ésta sensación de inferioridad también se la puede provocar un hermano que destaca mucho; o en cambio porque siempre se meta con él por un defecto físico. En general los niños tímidos lo son porque no se valoran en relación a lo que les rodea. Y eso puede ser porque los que le rodeamos le damos mucha importancia a algo en lo que él no puede destacar o no lo ve.*

*Otra forma de meter al niño en éste mal traje la ponemos nosotros – los padres- **con la sobreprotección.** “Nosotros, como tuvimos una infancia difícil, quisimos hacerlo todo por Christian”, dicen Javier y Lucía, sus padres. “No nos dimos cuenta de que, al dárselo todo, él nunca tenía que tomar decisiones, ni sufrir malas consecuencias. Al final es como si proteges a un pájaro mucho y para ello le tienes en una jaula bien alimentado y cuidado. El día en que abres la jaula te das cuenta que él no quiere salir, que sin los barrotes se siente indefenso”.*

Ávila señala: “No consideramos la timidez como una herencia al igual que la biológica, sino que la herencia del tímido es debida a un **ambiente**; un ambiente donde el niño ha crecido penetrado por el miedo” (ÁVILA, 1982: 53.)

Para Ávila (1982) la timidez es un sentimiento de inferioridad que no se hereda, sino más bien lo que se hereda es una constitución orgánica delicada o sensible que es propicia para la timidez. En este sentido, ésta viene dada básicamente por el ambiente, lo cual tiene mayor probabilidad de ocurrir cuando el individuo posee una constitución orgánica débil.

Por tanto, la relevancia de destacar a Ávila reside en la importancia que le otorga al ambiente sobre todo familiar como el propiciador de la timidez, asimismo que ésta se origina en la infancia, debido a la insuficiente inmadurez del niño, que los hace presa fácil de un ambiente inferiorizante.

En relación a los desórdenes de personalidad Papalia y Wendkos (1998) señalan que por sí sola la herencia no dicta esas enfermedades; la gente parece heredar la tendencia para una condición, y ésta puede dispararse por factores ambientales. Si se presentan ciertas presiones del ambiente en la vida de alguien con una predisposición genética de esta índole, esa persona puede desarrollar la condición. Los genes no causan la condición, sino que el origen de ésta se debe a muchos factores, y el contexto del ambiente desempeña un papel crucial. Hechos poco usuales o el manejo de los padres puede cambiar el estilo de temperamento:

*Por consiguiente existe un entrecruzamiento de factores. Aunque la tendencia hacia la timidez puede heredarse, el ambiente puede acentuarla o modificarla.*

*Algunos niños tímidos se volvieron más decididos y espontáneos, en aparente respuesta a los esfuerzos de sus padres para ayudarlos a sentirse mejor ante nuevas personas y situaciones. Lo que los padres hacen tiende a reflejar lo que la sociedad valora.*

*Aunque algunos rasgos como la timidez parecen ser hereditarios, el manejo sensible de los padres que entienden el temperamento de sus hijos, con frecuencia puede ayudar a éstos a cambiar sus formas de enfrentar los desafíos de la vida (PAPALIA y Wendkos, 1998: 90.)*

El neuropsicólogo Daniel Domínguez Bernal, en relación a las causas de la timidez, nos señala las consideraciones de ciertas investigaciones las cuales fueron explicadas en el capítulo primero, sin embargo, nos menciona que la timidez es un *proceso básicamente aprendido*; resultado de influencias genéticas y constitucionales, pero más que eso de experiencias del individuo con su ambiente relacional, en este sentido, al considerarla más aprendida que congénita el ambiente se lleva el peso mayor en el desarrollo de dicho problema:

“Algunos autores de corte biólogo valoran la posibilidad de que las manifestaciones psicosomáticas propias de la timidez tengan su origen en la función de las glándulas de secreción interna como la hipófisis o las suprarrenales. Otros, más absolutistas, consideran a la timidez como una característica hereditaria. Otras investigaciones sugieren que la timidez se debe a una relación entre los aspectos genéticos y el ambiente social. En relación al componente genético lo que estas investigaciones han encontrado es que aquellas personas que padecen de timidez tienden a heredar cierta predisposición, conocida científicamente como emocionalidad negativa, a adquirir este problema más fácilmente. En otras palabras, estas personas poseen un grado de emocionalidad negativa alto, el cual las hace más susceptibles a reaccionar a cambios ambientales. Dicha susceptibilidad, a su vez, vuelve a estos individuos más vulnerables a una gran variedad de problemas psicológicos, tales como ansiedad y depresión. Sin embargo, serán las experiencias que éstos tengan con su entorno, especialmente durante las primeras dos décadas de su vida, las que determinarán si desarrollarán o no alguno de estos problemas psicológicos.

En general, considera que la timidez es un proceso básicamente aprendido, que es resultado de influencias genéticas y constitucionales, pero más que eso es fuerte devenir de experiencias, de conductas no aprendidas que al condicionar fracasos van generando ideas falsas y emociones caracterizadas por ansiedad, construyendo en el tiempo la timidez. Transcurre paralelamente a la formación de otras cualidades psicológicas que una vez configuradas la mediatizan, por ejemplo, autoconciencia y autoestima. Sus esencias están relacionadas con pobreza en la inserción de numerosos ambientes relacionales y por tanto con imposibilidad de desarrollo de los consiguientes procesos cognitivos y afectivos que pudiesen incidir en la configuración de una cualidad psicológica diferente a la timidez, por tanto, parece ser más aprendida que congénita.”

Asimismo, este especialista en relación a la cuestión de si la educación o crianza que recibe el individuo durante su infancia suele ser fundamentalmente la causa de la timidez; nos señala que este fenómeno se debe más que a una causa, a una relación compleja entre los aspectos genéticos y el ambiente social, sin embargo, la influencia social es la que parece tener un peso mayor, por tanto, la crianza que ha recibido el individuo se considera una de las principales causas de la timidez – aunque no exclusiva-, y por tanto, tiene un papel fundamental en el desarrollo de este problema:

“La complejidad del problema de la timidez se debe, más que a una causa, a una relación compleja entre los aspectos genéticos y el ambiente social. Sin embargo, como mencioné, en cualquier caso, parece ser más aprendida que congénita, no sólo porque sus esencias están estrechamente vinculadas al intercambio personal; sino porque es a través de la historia individual que puede establecerse o simplemente ir desapareciendo. En este sentido, la crianza o formación que ha recibido la persona durante el periodo de su infancia, es una de las principales causas de la timidez, aunque no exclusiva. Con relación a esto, las investigaciones han demostrado consistentemente que los patrones de crianza juegan un papel fundamental en el desarrollo de dicho trastorno.”

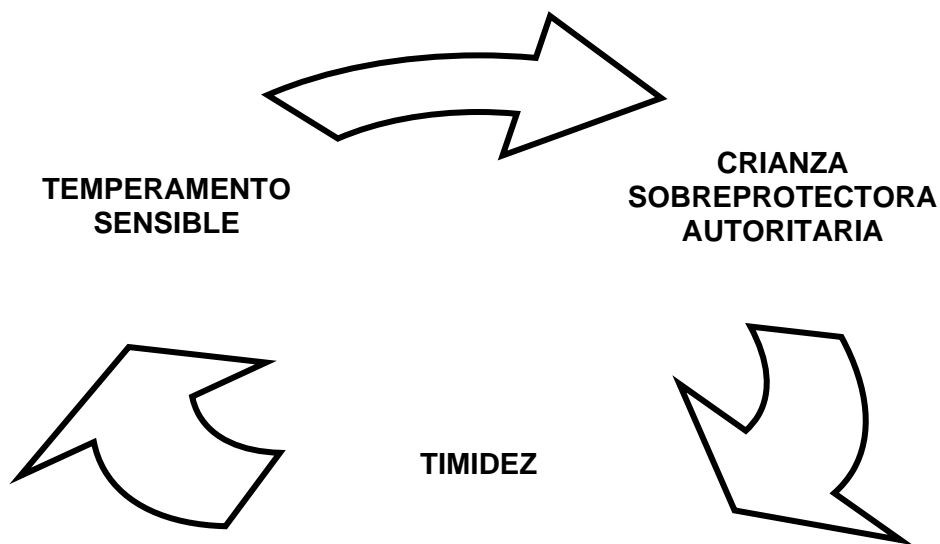
El cuidado y la atención del niño puede recibir (y en verdad debe tener) la influencia de la naturaleza (cambiante) del bebé, y la naturaleza esencial de éste se ve a su vez transformada por la experiencia de su cuidado y atención. El temperamento y la experiencia ya no pueden separarse por mucho tiempo, aun cuando estén separados al principio de la vida. Un bebé que es lento para entusiasmarse puede, si se le presta atención y cuidado con sensibilidad, extraer suficiente seguridad de quien lo atiende para participar positivamente en experiencias novedosas, aunque tal vez después de cierto retraso (SROUFE, 2000: 180.)

Por tanto, podemos decir que la herencia, los genes, no transmiten el miedo, la inseguridad o la inferioridad. Sino más bien una predisposición biológica a la timidez, al heredar un temperamento sensible, sin embargo, el nacer con dicha predisposición no significa que el individuo está “marcado”, es decir, que vaya a ser tímido, pues como vimos, las experiencias formativas con los otros (principalmente padres) pueden desaparecer o disminuir el problema, así como acrecentarlo, ya que “el niño que desde muy pequeño empieza a mostrar una tendencia a la timidez e inseguridad, tiene a veces la desgracia de que, en su educación y crecimiento, se encuentra con "reforzadores" de esa actitud” (DE LA PUENTE, 2004: 3.)

Como son precisamente los que mencionamos, sobreproteger al niño; o tomar una actitud autoritaria ante él, sobre todo porque suele haber continuas críticas, falta de amor o expectativas altas para el niño.

Esto también es apoyado por el neuropsicólogo Daniel Domínguez Bernal, pues en relación a los estilos o patrones de crianza que más contribuyen al desarrollo de la timidez señala que son los padres sobreprotectores y autoritarios, pues a estos últimos los señala como controladores y rechazantes de sus hijos. asimismo, los que tienen un nivel de socialización menor: “De una parte, se ha encontrado que los padres de individuos socialmente ansiosos tienden a ser más sobreprotectores, generalmente porque ellos mismos han tenido una infancia difícil, en consecuencia, quieren hacerlo todo por su hijo con el fin de que no viva lo que ellos vivieron. Por otra parte, se ha encontrado que los padres de individuos tímidos son más controladores y ejercen un mayor nivel de rechazo hacia sus hijos. Igualmente, se ha encontrado que los padres de estos individuos son tímidos y por lo tanto su nivel de socialización es menor. De este modo, sus hijos tienen menos oportunidades de interactuar con otras personas e ir moldeando sus habilidades sociales.”

De esta forma, la timidez puede caer en una especie de “circulo vicioso”, ya que los padres ante un hijo que muestra un temperamento sensible, suelen protegerlo demasiado ante su fragilidad, o por el contrario, tratarlo de forma dura o autoritaria con el fin de hacerlo “fuerte de carácter”, logrando únicamente por ambas acciones reforzar su timidez **(véase cuadro 4)**.



**(Cuadro 4)**

#### 4.4. DEFECTOS ORGÁNICOS Y EDUCACIÓN

El sujeto afectado por una minusvalía o defecto orgánico (miopía, ceguera, astigmatismo, sordera, tartamudeo, trastornos en el cerebro o médula espinal, etc.) da a ésta un efecto deprimente “si no llega a compensarla o suprimirla” (ÁVILA, 1982: 19), por tanto, desarrolla un sentimiento de inferioridad, y de ahí una timidez notable.

Puesto que el contacto diario con los demás no hace más que fortalecer por comparación la impresión penosa que experimenta el sujeto de no ser como los demás. Su deficiencia engendra un sentimiento de inferioridad, tanto más visible a medida que la personalidad se desarrolla.

A todos estos defectos, desórdenes, e insuficiencias es preciso añadir las torpezas que se observan con tanta frecuencia y que hacen para el niño más o menos difícil la solución de tareas.

Por tanto, la minusvalía orgánica es causa más que suficiente para dar lugar a un sentimiento de inferioridad y desde aquí una timidez notabilísima (Ibíd.: 46-47), la cual se acrecienta si dicha deficiencia es motivo de crítica o risa por parte de padres, compañeros y maestros.

Asimismo, estos individuos son tímidos porque al estar ellos mismos pensando únicamente en su “desgracia” piensan que los demás también y que sólo lo critican o se burlan, por lo que rehuyen al trato con las personas.

Sin embargo, dice Carnois (Cit. por: Ibíd.: 47) un sujeto afectado por una deficiencia da a ésta un efecto deprimente sino llega a *compensarla o suprimirla*, lo que nos indica que el efecto de la deficiencia depende en gran medida de cómo el sujeto la asuma, por tanto, cómo la compense o suprima. Nos dice Aguiló que la timidez puede tener su raíz en algún defecto o limitación **mal asumida**.

Por ejemplo, si algún niño con determinado defecto orgánico, le inculcamos confianza y seguridad en sí mismo, así como autovaloración, a través de brindar afecto y comprensión y de ciertas actividades que lo hagan sentir valioso, el niño tendrá mejores bases para asumir en forma más adecuada los efectos de su condición, sobre todo si se comienza desde que es pequeño.

Por ello, solemos encontrar personas con algún tipo de “discapacidad” que son sumamente agradables y capaces de interactuar e integrarse con los demás. Asimismo, si tuviéramos realmente una educación o cultura de aceptación a la diversidad estas personas posiblemente no sufrirían los efectos tan amargos por su condición hasta llegar a grados insospechados de timidez.

Así por ejemplo, cuando un niño es motivo de burla o risa en la escuela por su condición es tarea del docente y la autoridad educativa en general, hacer que éste pueda ser integrado, ya que sus dificultades de integración no son debidas a su

condición sino al ambiente. Hay que reconocer que se está avanzando con esto, pero todavía hay mucho que hacer sobre todo en las escuelas.

Adler (1968) nos señala que el sentimiento de inferioridad con el que nace un niño, que es la fuerza impulsora para alcanzar una meta que le proporcione una aparente superioridad, está determinado por el *sentimiento de comunidad*. Por tanto, ante un individuo que presenta órganos inferiores, nuestra labor educativa es desarrollar suficientemente un sentimiento de comunidad que le impulse a superarse. Asimismo, debemos desarrollarlo en nosotros para crear alrededor de estas personas un ambiente que les facilite su desenvolvimiento y las relaciones.

#### **4.5. SITUACIONES TRAUMATIZANTES**

El otro camino hacia la timidez es situacional. Para estos niños, la timidez es una reacción temporal al estrés. La enfermedad de un padre, una mudanza a una casa nueva o un cambio en su cuidado pueden disparar la timidez en un niño pequeño o en edad preescolar -aún en un niño mayor-. La timidez generalmente desaparece tan pronto como la situación subyacente finaliza o el niño se siente más cómodo.

Hay situaciones traumatizantes para el niño, como puede ser por ejemplo el nacimiento de un hermano o el cambio de casa, que están bajo el control, principalmente, de los padres, por tanto, éstos (o cierta persona cercana al niño) pueden prevenir que aparezca la timidez, si preparan al niño progresivamente ante la situación que un futuro cercano enfrentará: generando la comprensión de la situación en el niño, brindar afecto y comprensión, y viendo que pueden enseñar para que aprenda a manejar estas situaciones estresantes.

Sin embargo, hay situaciones que se nos escapan de control, en éstas la prevención es muy difícil, sin embargo, debemos procurar que el niño se sienta querido y apoyado en todo momento, asimismo orientarlo, con el fin de amortiguar los efectos de las situaciones estresantes.

## CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS PEDAGÓGICAS

La timidez se manifiesta en todos los campos de la actividad: física, intelectual y sentimental. El tímido, en general, se presenta con un aire de cortedad, con una actitud vacilante y un carácter nervioso no activo (palpitaciones, temblores, enrojecimiento repentino). Con frecuencia desarrolla un comportamiento autoritario como modo de compensar sus propios miedos.

La timidez es una relación compleja entre los aspectos genéticos y el ambiente social, puesto que tiene que ver como el sujeto interpreta y procesa las situaciones que le inferiorizan. En relación a la influencia del ambiente, las prácticas educativas de los padres ocupan un lugar fundamental.

Las prácticas de crianza de los padres están determinadas por la personalidad que tengan éstos. En este sentido, los padres tímidos, pueden sentirse inseguros y aprensivos acerca de la educación del niño, lo cual puede tener implicaciones en cuanto al control educativo. Puesto que “el efecto de la emocionalidad en las prácticas paternas depende de la preeminencia del temor o la ira. Desgraciadamente, parece ser posible que el temor de los padres puede conducir a ejercer una excesiva protección y restricción” (BUSS, 1980: 286.) Por consiguiente, si el niño heredó de alguno de sus padres el temperamento de alta emocionalidad, podemos explicar el surgimiento de la timidez a partir de estos dos factores: un temperamento sensible del niño más una crianza deficiente, que hizo detonar su timidez.

La interacción entre temperamento y medio ambiente a la que aludimos, significa que cada uno afecta al otro. Con lo que queremos decir que la influencia paterna sobre los niños es también importante, sin embargo, el niño *no* es una pizarra en blanco donde los padres escriben. Antes bien, el niño posee sus propias disposiciones iniciales las cuales pueden mejorar o modificar la manera de actuar de sus padres para con él. Buss y Plomin (1980) afirman que el temperamento del niño puede dar lugar a nuevos comportamientos paternos o a cambios en las prácticas de educación del niño.

En este sentido, los padres –normalmente no tímidos- posiblemente pueden ante un hijo con temperamento sensible o emocional cambiar sus prácticas educativas. En su deber o llamado de padres pueden sobreprotegerlo ante su alta sensibilidad o temor mostrado o, por otro lado, tomar una actitud autoritaria ante él con el fin de hacerlo “duro” de carácter; logrando en ambos casos detonar su timidez. Por el contrario, también cabe la posibilidad de que adopten una crianza basada en el

amor, afecto y comprensión (razonable) logrando debilitar su tendencia a la timidez.

Como ya mencionamos, los resultados de algunas investigaciones retomados por Papalia y Wendkos (1998) plantean que aunque la tendencia hacia la timidez puede heredarse, el ambiente puede acentuarla o modificarla. Algunos niños tímidos se volvieron más decididos y espontáneos, en respuesta a las acciones de los padres de ayudarlos a sentirse mejor ante nuevas personas y situaciones. El manejo adecuado de los padres que entienden el temperamento de sus hijos puede ayudar a estos a cambiar su forma de enfrentar los desafíos de la vida. Otros autores proponen también que aunque el rasgo de la timidez pueda ser heredado, este puede ser exacerbado o modificado a partir de las interacciones que el niño tenga con otros, como fue explicado en el capítulo 4 en el tema: Herencia vs aprendizaje.

Es así como podemos observar la interacción entre temperamento y ambiente (específicamente prácticas de crianza) en la explicación de la timidez. Sin embargo, también podemos observar a través de todo el recorrido hecho hasta aquí y si se analiza con detalle, que el ambiente parece ser el que más influye en el desarrollo de la timidez. Puesto que si el individuo nace con un temperamento que lo predispone a la timidez el ambiente, en concreto la formación o crianza que viva, será el responsable de desencadenarla o detonarla, ya que una tendencia del temperamento puede predisponer más no determinar. Esto es admitido por Berge (1985: 165):

“En cuanto a la herencia caracterial, es más dificultoso deducir leyes. Me parece prudente quedar en lo que los astrólogos dicen de los astros “predisponen, pero no determinan”. Admitiendo que la herencia interviene en la génesis de las perturbaciones caracteriales, no será necesario concluir que su papel sea propenso ni, sobre todo, que justifique un renunciamiento a todo esfuerzo educativo.”

Asimismo, señala que son los factores circunstanciales quienes, a partir de una causa general, determinan las modalidades reaccionales particulares.

Si bien existen adultos que no han logrado superar su timidez, podría deberse a una cuestión de temperamento muy fuerte o arraigado en la persona. Sin embargo, en la mayoría de veces se debe a un proceso socializador o de crianza deficiente:

Los orígenes de la timidez son complejos; puede provenir de una actitud hereditaria, pero en la mayor parte de los casos es la consecuencia de un defecto de socialización debido a un medio insuficiente o excesivamente protector (ENCARTA, 2005: TIMIDEZ.)



En tal dirección, la timidez **parece ser más aprendida que congénita, en el sentido de que la influencia del ambiente, en concreto de la crianza, tiene un peso mayor**, al jugar el papel de desencadenante o detonante de ésta. Por ende, **la crianza vivida en la infancia, tiene un papel fundamental, siendo frecuentemente la causa de la timidez.**

De esta forma, si un sujeto nace con una genética que lo predispone para la timidez, al poseer un temperamento y sistema nervioso sensible, el establecimiento de dicho trastorno dependerá, en gran parte, del estilo de crianza o formación vivida ya que esta puede modificar el problema. Según una nota publicada el 13 de marzo del 2004 por el periódico "El Universal" menciona que **"hay factores en la crianza del niño que pueden agudizar o minimizar la tendencia de éstos a ser tímidos"**.

Asimismo, la timidez puede ser causada por la falta o carencia de habilidades en la interacción social, las cuales aunque están relacionadas con factores temperamentales, dependen principalmente de las primeras experiencias de aprendizaje.

De este modo, las primeras experiencias de aprendizaje podrían interaccionar con predisposiciones biológicas para determinar ciertos patrones de funcionamiento social en una parte significativa de la infancia (Morrinson, Cit. por: CABALLO, 1993: 9.) Aunque la influencia de las predisposiciones biológicas puede ser un determinante básico de la conducta social, en la mayoría de las personas, el desarrollo de habilidades sociales depende *principalmente* de la maduración y las experiencias de aprendizaje (Argyle, Cit. por Ibíd.: 10.)

Es así como los patrones de crianza ocupan un papel fundamental en el desarrollo de la timidez. Entre éstos parece ser que los que tienen mayor influencia son la sobreprotección, es decir, los cuidados, mimos y contemplaciones excesivas; y el autoritarismo en sus variables de: expectativas altas, burlas o críticas y falta de amor hacia el niño. Ambos inferiorizan la actuación del niño, volviéndolo con mayor frecuencia un sujeto pasivo y temeroso ante el mundo.

Debido a la importancia del otro en la formación y estructuración de la personalidad, en particular en lo que respecta al carácter, diversas tendencias caracterológicas dependerán, fundamentalmente, de la educación o formación recibida en la infancia, principalmente en los primeros años. Por tanto, podemos deducir que la timidez, como tendencia de la personalidad, depende en gran medida de la educación recibida en la infancia, en donde los primeros años son de gran susceptibilidad para la formación de dicha condición, más aún si consideramos que la edad promedio de la aparición de la timidez como problema suele ubicarse entre los 5 y 7 años de edad. Con lo que no se pretende descartar la influencia posterior que pudieran tener las experiencias, sobre todo traumatizantes, como causa de la timidez.

Asimismo, no queremos decir que ciertas tendencias en el carácter sean estáticas, es decir, el que un niño sea tímido debido a deficiencias en su proceso de socialización durante este periodo de vida, no significa que lo vaya a ser por siempre, pues el mitigar o incluso desaparecer los efectos de la timidez dependerá de la calidad de experiencias que el medio del niño suscite. Por ejemplo, de las acciones que tomen los padres a partir de la evidencia del problema. Es decir, lo que se aprenda en este periodo de vida no va a determinar la adaptación posterior, sino más bien la adaptación siguiente emergerá o crecerá a partir de esta adaptación previa.

Por lo que también puede haber jóvenes y adultos tímidos que lo son debido a una educación deficiente que no otorgó en estos años vitales de socialización los recursos necesarios para establecer interacciones o relaciones sociales posteriores, es decir, esta falta de comprensión y participación social del niño continuó o se incrementó en sus periodos de vida siguientes, no habiendo a su vez en éstos, una acción del medio dirigida a solucionar el problema. Esto lo manifiesta Ávila cuando nos habla del niño tímido, que ya hemos mencionado páginas atrás: “esta forma de ser del niño va trascendiendo a años posteriores, y lo que en un principio y en la infancia no se trató de curar por aplicar el “cuando sea mayor cambiará”, ha dado lugar a una serie de fenómenos cancerosos psíquicos que siguen corroyendo al propio ser de la persona”. Por lo cual, es que también dicho autor nos habla de la forma de ser y actuar del tímido, desde la infancia hasta la edad adulta.

Por eso, al decir que el origen de la timidez suele ser fundamentalmente las formas de educar o criar basadas en la sobreprotección o el autoritarismo, principalmente de los padres durante la infancia, nos referimos a que son principalmente –aunque no de manera exclusiva- los primeros años, en los que se puede originar, producto de una inadecuada socialización, la timidez, que si no se trata en el resto de la infancia puede permanecer durante toda la vida o ser mucho más difícil de superar después.

Por tanto, en este periodo de vida la actuación de los padres es fundamental al ser primeramente uno de los agentes socializadores y los medios de mayor convivencia del niño.

*En general, suponemos que la timidez es principalmente un problema educativo, es decir, que surge o se detona frecuentemente a partir de ciertas deficiencias en la crianza o formación del individuo durante su infancia, principalmente en lo que respecta a los primeros años; asimismo los padres son los que tienen una mayor influencia en estos años, ya que son el primer agente de socialización y mayor convivencia del niño. Por tanto, la adaptación venturosa en los primeros años significa, en parte, que el individuo está extendiendo los recursos necesarios para acercarse al entorno en fases subsiguientes. No es que la adaptación que se dio*

*en los primeros años determine la posterior, sino que la adaptación subsiguiente crece o encarna a partir de lo que estaba ahí.*

En este sentido, algunos padres, a través de su crianza de manera consciente o inconsciente, fomentan en el niño el miedo, la inseguridad, la inferioridad, la dependencia, etc., que generalmente conducen a la timidez, la cual seguirá trascendiendo a las fases siguientes si no es tratada con el fin de superarse, puesto que muchas veces los padres aplican la frase de que cuando sea grande cambiará o dejará de ser tímido, con lo que consiguen que el problema de la timidez afecte la vida posterior del niño, ya que el posterior desarrollo social y emocional está creciendo o emergiendo a partir de la timidez surgida en la infancia.

Con lo que no se considera al individuo como un sujeto capaz de ser moldeado por las influencias ambientales, sino que también se considera su aspecto biológico, su temperamento, la herencia, ya que la timidez se da en sujetos cuyo temperamento es sensible, en combinación siempre con un medio intimidante. Por tanto, un niño “fuerte” tendrá mejores bases para hacer frente a ese medio deficiente, en este sentido, el desarrollo de la timidez, depende en gran parte de cómo el sujeto valora, interpreta y procesa las relaciones y la formación dada en su medio.

Sin embargo, hay que considerar que los padres no son expertos en la educación de sus hijos, frecuentemente cometen errores de manera inconsciente o no intencionada, por eso mismo es preciso la información en éstos. Existen diversos medios a través de los cuales se puede fomentar la información sobre el tema de la timidez infantil en los educadores, como son programas de televisión, guías educativas, pláticas, revistas, etc. Otra forma, es que a los futuros profesionistas de la educación se les hable, como parte de su formación sobre este problema. Lo que se trata es de fomentar la información de tal manera que pueda estar al alcance de la mayoría, sobre todo en la clase baja y media donde se suscita con mayor frecuencia el problema, sobretodo en la primera.

El oficio de padres no es nunca fácil, y es necesario reconocer que ciertos niños plantean más problemas que otros.

Los niños con tendencia a la timidez o los que ya los son deben dirigirse con más prudencia que los otros, es justo tener en cuenta el hecho de que están constituidos en razón de una hipersensibilidad particular.

Se oye decir a veces que el palo forma el carácter, lo mismo que gritando muy fuerte; sin embargo, se termina por no hacerse comprender ni escuchar, igual ocurre en los castigos, de los cuales se ha hecho, demasiado uso. Asimismo, la protección de estos niños les impide desarrollar una perfecta asocialidad.

Se obtiene un resultado parecido por las críticas constantes que contribuyen además a organizar la personalidad en un modelo de culpable.

Para resolver los problemas que proporcionan los niños tímidos, es necesaria, en general, cierta dosis de reflexión, de observación y de imaginación. Cada educador elegirá los medios que considere más adecuados pero teniendo en cuenta sobretodo el conocimiento del niño. De este modo, es posible alimentar la esperanza, no sólo de remediar algunas perturbaciones del carácter, sino, sobre todo, de aprender a evitar la formación de niños tímidos más de lo conveniente.

Algo que debe estar claro es que ni los maestros ni los padres deben tratar de cambiar al niño por alguien extrovertido, deben ayudarlo a enfrentar los desafíos que la vida presenta, apoyándolo cuando se sienta inseguro.

## 5.1. LÍNEAS DE ORIENTACIÓN PEDAGÓGICAS PARA PADRES DE FAMILIA



Una de las figuras más tristes de la niñez es la del niño a quien escogen al último para integrar cualquier equipo, está al margen de todos los grupos, no lo invitan a las fiestas de cumpleaños, camina solo de regreso a casa y llora abatido porque “nadie quiere jugar conmigo”.

El niño de 3 años esconde su cara en la falda de su mamá cuando le presentan a sus nuevos vecinos. La niña de 4 se ruboriza y abre su boca sin decir una palabra cuando la nueva maestra del preescolar le pregunta su nombre. Todos podemos sentir el dolor de estos niños tímidos. La mayoría de nosotros hemos sido tímidos en algún momento de nuestras vidas.

Pero ¿Cómo podemos prevenir o ayudar a un niño a superar estos sentimientos?

A veces no sabemos entender la gravedad de éste problema y lo dejamos pasar. **Como el niño no levanta la voz, ni grita, ni nos contesta, y no suele dar problemas, podemos pensar que la cosa no es tan grave,** que peor sería si diese guerra. En realidad lo que pasa es que él está obedeciendo y asumiendo todo lo que le digan porque prefiere eso antes que decir su opinión. **Aunque ésta “sumisión” evita ahora unos cuantos problemas, ¿se imaginan lo que se les puede venir encima a los padres cuando su hijo sea adolescente y otros le empujen a hacer cosas?** “Pero hay muchos a los que se les pasa con el tiempo”. Sí, es verdad, pero también lo es que hay muchos adolescentes con problemas de timidez que andan diciendo en las encuestas que sin una copa o dos, no se ponen a hablarles a una chica ni aunque les obliguen. Ahora que son pequeños es cuando les toca aprender cómo se pueden decir los sentimientos y opiniones que uno tiene; si no lo hacen, será un retraso que irán arrastrando. **Las soluciones, como siempre, cuanto antes mejor.**

Como el niño se va a desenvolver en dos ambientes esenciales que son: la familia y la escuela, son estos dos ambientes los propicios para llevar acabo la educación y formación de la persona, y en donde no sólo se va a tratar de enseñar, sino esencialmente de educar.

En las siguientes líneas nos referiremos a lo que puede hacer la familia, específicamente los padres en torno a la timidez, tanto para prevenirla, y sobre todo qué hacer ante un hijo tímido, es decir qué pueden hacer ellos como padres en su quehacer educativo para ayudarlo a superarla.

Aunque no toquemos lo que puede hacer el docente entorno a un niño tímido en su clase, no dejaremos de destacar la importancia que tiene la relación familia (padres) y escuela (docentes) en torno a un niño con dificultades de adaptación, como lo es el niño tímido.

Las siguientes líneas de orientación, no sólo servirán a los padres, sino también a docentes, orientadores, pedagogos, o cualquier profesionista o institución

encargada de dar apoyo y orientación a los padres de familia en relación a la educación de sus hijos, o inclusive en cierta forma para el docente que tenga en clase un niño tímido.

Es importante señalar que la timidez no se cura de un día para otro; hay que tener mucha paciencia y perseverancia y sobre todo acompañar al niño en su recorrido, asimismo no hay recetas especiales para el problema, sino líneas de ayuda que nos pueden orientar en dicho problema, por tanto lo que sigue son sólo líneas generales en torno al camino de la prevención y superación. *Asimismo, los resultados acerca del acercamiento del impacto de las relaciones familiares sobre la popularidad sugieren que para que la intervención sea efectiva hay que observar, y posiblemente tratar de cambiar, la calidad de las relaciones padre-hijo y no centrarse solamente en el niño.*

Las líneas que se ofrecen a continuación pueden dirigirse tanto a la prevención como a la superación de la timidez:

#### ☺ **Proporcionar mucho amor**

Es importante que los padres demuestren amor al niño. El amor es el principio y el fin de la acción educativa. Este amor recíproco obstaculiza el camino a la inferiorización, personal o social, y sus compensaciones negativas. Solamente el amor que se siente por un ser es capaz de hacer abstracción de su valor

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

#### ☺ **Forjar una relación de comprensión y confianza**

La comprensión es una muestra de amor hacia el niño. La timidez del niño y del adolescente, proviene más que nada, del poco esfuerzo de los adultos para comprenderlo simpatizando con él.

Lo más necesario es, por encima de todo, comprender al niño desde el interior, seguir su evolución, no tratarlo a los diez años como a los cinco, y a los quince como a los diez.

Esta comprensión, este cariño y la preocupación hacia los niños por parte de los padres no debe ser excesiva, ya que este exceso se opondría a la formación de un normal sentimiento de sí mismo.

Además, la comprensión va unida a la confianza. Ambas se engendran recíprocamente la una a la otra. Dar confianza al niño, significa desarrollar, en parte, su propia confianza y la oportunidad de educarles desarrollando su valentía, por medio de permitir su expansión y la posibilidad de probar sus fuerzas (en situaciones donde no haya verdaderos peligros).

### ☺ **Ayudar al niño a sentirse capaz**

Los padres deben tomar cada oportunidad para ayudar a sus hijos a sentirse importantes, capaces, y competentes. Estos sentimientos, cuando son inculcados en los niños, mejoran su amor propio. Los padres pueden lograr esto de varias formas. Pueden dar responsabilidades a sus hijos, tales como quehaceres. Pero deben asegurarse de que estas tareas sean un poco difíciles y al alcance de la capacidad de sus hijos. Padres pueden también apoyar a sus hijos a tomar decisiones. Esto se puede lograr de muchas formas. Por ejemplo, aún cuando los niños están pequeños, ellos pueden decidir que ropa ponerse, si se les da uno o dos trajes para escoger. Conforme crecen, los niños pueden tomar más y más decisiones por sí solos. Sin embargo, los padres deben asegurarse de estar disponibles si sus hijos necesitan ayuda

### ☺ **Administrar disciplina adecuada y apropiada**

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

### ☺ **Fomentar el interés social**

Las investigaciones señalan estrategias de crianza que proporcionan formación en habilidades sociales en los niños. Algunas son:

- Comportamiento positivo hacia el niño; por ejemplo, destacando más sus aciertos que sus fracasos o deficiencias.
- Utilización de razonamiento inductivo, hacer al niño reflexionar sobre algo que ha hecho, mejor que regañarle sin explicar el porqué, preguntar sobre las consecuencias de los actos, anticipar qué cree que va a pasar, etc.
- Proporcionar oportunidades para practicar el juego y la relación con otros niños, de manera directa o indirecta. De manera directa, por ejemplo, jugar con el hijo y sus amiguitos, proporcionar ideas para actividades, intervenir cuando haya peleas, dar instrucciones o moldear la conducta hábil en diversas situaciones, supervisar activamente los juegos proporcionando orientaciones; siempre y cuando se combine con delicadeza, según las situaciones, y la edad de los hijos, Acciones indirectas son, por ejemplo, salir con amigos que tengan niños de edades similares, buscar una casa que tenga vecindario de estas edades, participar en actividades de la

escuela o comunidad en las que pueda haber la oportunidad de interacción con otros niños con el hijo.

### ☺ **La expresión de emociones en los padres.**

Influye en la capacidad de expresión de los hijos, lo que a su vez, es un factor positivo que contribuye a conseguir una buena aceptación social. Además, facilita la interpretación y comprensión de las relaciones emocionales de los otros, si es adecuada. Los padres hábiles actúan también como modelos cotidianos, que enseñan a mostrar la emoción oportuna en las situaciones adecuadas. El niño aprende, no sólo a expresar su emoción, sino también a regularla desarrollando conductas apropiadas.

Enseñe la comunicación efectiva. La habilidad de comunicarse con otra gente es muy importante para los niños. Fortalece la confianza y el amor propio. Los padres deben hablar con sus hijos y enseñarles como expresar sus sentimientos (inclusive coraje) de manera apropiada.

### ☺ **La reacción de los padres a la expresión de emociones de sus hijos.**

Es también causa del aprendizaje. Si un niño es castigado por mostrar emociones aprende a ocultarlas o inhibirlas lo que les puede llevar a ser más ansioso y reactivo que otras personas.

Asimismo, los padres deben también crear oportunidades que hagan que sus hijos se sientan cómodos platicando sobre asuntos de interés.

### ☺ **Demostrar conducta sin timidez**

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

#### **5.1.1. Cómo ayudar a un niño tímido** **Superarse paso a paso**

Ante un niño tímido, como en el caso de todo niño difícil, es inútil atacar los síntomas de frente. Incluso si llega, a enrojecer menos o hablar con claridad, sigue sufriendo por su timidez. El síntoma, no lo constituye la señal exterior del profundo trastorno. Desaparecerá por sí mismo cuando recobre la autoconfianza. Es necesario superar este problema a lo largo del desarrollo de la personalidad. La mejor manera es lograr una educación basada en la confianza. Lo más importante para el camino montañoso hacia la superación de la timidez es amar al



niño. El padre que ama extraerá de este mismo la suficiente fuerza para apoyarlo y ayudarlo, y no desesperarse.

### ☺ **Animar al niño**

El aliento que le proporcionan las palabras no es suficiente, porque el niño no quedará convencido de su propio valor con alabanzas ni cumplidos. Su falta de auto confianza es demasiado profunda (la ha comprobado en numerosas situaciones), para que le calmen con adulaciones. Tiene que conseguir resultados positivos para, poco a poco, llegar a creer en sus posibilidades.

A menudo, siente en su interior el deseo de hacer cosas que no acomete por temor al fracaso o a causar disgusto a sus padres. Es preciso que descubra en sí mismo un talento que no se había aparecido hasta entonces; por ejemplo, fuera de la escuela, un deporte o un arte. Sus padres deben ayudarle a realizarse. Los padres deben tener cuidado de no forzar a sus hijos a participar en actividades en las cuales los niños no tienen interés.

Cuando se siente seguro en algo pensará que es capaz de “hacer” algo bien, y entonces nada le impedirá triunfar.

**Lo que importa es alcanzar un triunfo, un éxito, un progreso, aunque sólo sea uno.**

### ☺ **Habituarle a los contactos sociales.**

La importancia de esta acción tanto en la prevención como en la superación de la timidez ya la hemos explicado, pero es necesario volver a destacar que conviene que los padres le den paulatinamente a un niño tímido la ocasión de ponerse en contacto con los demás. Es muy importante que inserten al niño poco a poco en reuniones o actividades con otros niños, que sean, las primeras veces, con un número relativamente poco de niños, asimismo de igual o menor edad, con el fin de que el niño se sienta menos angustiado y de alguna manera con un mayor control al ser niños más pequeños o iguales a él.

No hay que abrumarlo con demasiada compañía o estimulación. Con frecuencia los niños tímidos se sienten más cómodos jugando con un amigo que con un grupo de amigos. No se debe obligar a participar en actividades con grupos grandes. Hay que ser alentador, pero dejar que decida si se unirá y cuándo hacerlo.

Por ejemplo, se puede alentar a un niño tímido a jugar ocasionalmente con otro niño que sea un año o dos menor. Esto pondrá al niño tímido en una posición de liderazgo, algo que rara vez siente con sus pares. También puede darle más confianza cuando juega con los niños de su misma edad.

Posteriormente más abierto el niño puede ser buena idea apuntarle a un **grupo de convivencia**, como los Scouts, si al niño le interesa o llama la atención.

### ☺ **Apoyar los cambios graduales**

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

### ☺ **No reforzar la timidez**

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

Asimismo, los padres no deben hablar por los niños tímidos, éstos necesitan aprender a hablar por si mismos, y solo lo pueden lograr si se les da la oportunidad. Los padres que contestan las preguntas y hablan por sus hijos, pueden estar reforzando este comportamiento.

### ☺ **No a las etiquetas de tímido**

Los padres agravan la timidez de su hijo haciéndolo notar a todos los que les visitan. Ningún defecto puede curarse mencionándolo con frecuencia, y la timidez menos que cualquier otro. No se vuelve a un niño tímido porque se le diga, pero se le confirma en su impresión. Hay que tratar de no decir cosas como "Sara es tímida" cuando se comporte así —especialmente se debe evitar frente al niño, que puede llegar a creer que su conducta es un rasgo y no un estado temporario. En cambio, se debe decir algo como "A Sara le cuesta conocer gente nueva, pero está trabajando en eso". Los padres no deben permitir que otros adultos, hermanos o niños marquen al niño de tímido. Si esto sucede, los padres deben intervenir.

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

### ☺ **Elogiar el comportamiento sin timidez y el progreso**

Los padres deben ofrecer amplios elogios cuando los niños toman pasos para sobreponerse a la timidez. La conducta que es premiada con una sonrisa, o una palmada en la espalda, o una palabra amable, es más fácil de repetirse. Los padres deben concentrarse en los logros de sus hijos, no en sus fallos. No deben criticar, fastidiar, o amenazar a sus hijos porque actúan tímidamente, ni deben

forzarlos a hacer cosas que no están preparados a hacer. Convierten abrumadoras.

### ☺ **Fomentar y enseñar responsabilidad e independencia**

Muchos niños tímidos pueden haber aprendido a depender demasiado de sus padres y otros adultos en sus vidas. Los niños que dependen demasiado de otros a menudo se resisten a tomar los riesgos necesarios para hacer amigos y tomar parte en situaciones sociales. Los padres deben empezar cuando los niños están pequeños y ofrecerles responsabilidades que estén al alcance de sus posibilidades. Responsabilidad ayuda a los niños a sentirse capaces. La independencia llega gradualmente. Los padres pueden fomentar la independencia en sus hijos permitiéndoles que hagan cosas por si mismos cuando puedan, y apoyándolos para que tomen decisiones y resolver sus propios problemas. De nuevo, los padres deben tener en cuenta la edad y la habilidad de sus hijos. Es un gran estímulo para su amor propio cuando los niños se miran a si mismos como gente responsable e independiente.

### ☺ **Practicar y actuar sin timidez**

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

### ☺ **Enseñar confianza: NO a la sobreprotección.**

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

No necesitan que se les proteja aún más, necesitan sentir que ellos son capaces de hacer cosas, que sus ideas son buenas, que se les da bien algo... no se debe perder la ocasión en reconocerle al niño cualquier mérito.

### ☺ **Poner retos**

Por ejemplo, los padres le pueden decir que van a ir a un restaurante y que será él quien pedirá la comida (con la ayuda de mamá), o que la próxima vez que vayan a comprar cierto artículo lo elegirá él.

### ☺ Enseñar el autodiálogo positivo

El autodiálogo positivo es decirse uno cosas positivas acerca de uno mismo. El autodiálogo positivo es algo muy poderoso para los niños. Entre más repitan los niños cosas positivas a ellos mismos, más posibilidad habrá de que las crean e incorporen la actitud positiva que estas causan.

En cuanto a los niños tímidos, sus padres deben enseñarles como utilizar el autodiálogo positivo para convencerse a si mismos que no son tímidos. Por ejemplo, cuando un niño que es tímido se atreve a invitar a un amigo a jugar, el puede decirse a si mismo, "No soy tímido. Yo puedo platicar con otra gente y hacer amigos." Los niños tímidos a menudo creen que no hay nada que ellos pueden hacer por su timidez; que es una parte de su personalidad y que no cambiará. Los padres deben utilizar el autodiálogo positivo para ayudar a sus hijos y enseñarles que esto no es verdad.

Asimismo, si el niño tiene problemas con un compañero en concreto que se esté burlando por su timidez –hecho muy frecuente entre los niños tímidos- los padres deben ayudarle a superarlo. Se les puede decir que hay otros chicos, y que éste, si se porta así, es que realmente no merece la pena.

### ☺ Las aficiones artísticas

Las aficiones artísticas le ayudarán a exteriorizar emociones por un canal por el que además puede conseguir felicitaciones. Modelar con arcilla, pintar, tocar un instrumento, bailar, etc.

**El teatro** es una magnífica actividad en la que un niño tímido puede actuar como otra persona y aprender de esa experiencia.

Un juego relacionado al teatro: **las marionetas**. Con ellas se Interpretan papeles, se inventan personajes, y además las puede utilizar para canalizar sus sentimientos. En general cualquier juego donde tenga que simular a otra persona le vendrá bien, ya sea a los médicos, a los exploradores, a los bomberos, a policías y ladrones,...

Algo muy importante que es preciso señalar es que las aficiones artísticas se deben fomentar en el niño siempre y cuando el niño sienta interés por alguna de ellas, asimismo se debe elegir la que el niño desee no la que los padres deseen.

### ☺ Los deportes

Igual que el teatro, los deportes se deben fomentar en el niño sin son motivo de interés por parte de éste, ya que los deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol,...) necesitan que todos se hablen. **También los de lucha, tipo judo o kárate le darán confianza en su fuerza.**

## ☺ **La lectura**

Una buena técnica puede ser la **lectura**. El que el niño lea al padre o a la madre, en voz alta, un poema o un cuento suyo. Y que gracias a los elogios de éstos se atreva a leérselo a más familiares o personas de confianza, aumentando el círculo progresivamente. Leer le hace exteriorizar cosas, y el tener un papel delante le concentra en la lectura, no en sus miedos. Después de ello será más fácil hacerle preguntas de vez en cuando y que empiece a soltarse, ya sin un papel delante.

## ☺ **Mantener la comunicación con los maestros y la escuela de los niños**

Los padres, teniendo cuidado de no marcar a sus hijos de tímidos, deberían discutir la situación con los maestros y otro personal escolar. Los padres deben solicitar la ayuda de los maestros para eliminar la timidez y fomentar el comportamiento social apropiado. Para que un niño adquiera consciencia de su propio valor debe haber una sobreestimulación, por medio de encomendar una tarea de acuerdo a sus capacidades.

La timidez siempre actúa dentro de un lamentable círculo vicioso, que es preciso romper haciendo descubrir a esas personas sus puntos fuertes, y haciendo que los demás los valoren. Por eso, por ejemplo, el buen profesor pregunta en clase al alumno tímido cuando supone que está en condiciones de responder correctamente, y hace así que tome seguridad y vaya actuando, poco a poco, en presencia de otras personas. Y el padre sensato sabe dar confianza a su hijo de modo que poco a poco vaya mejorando su nivel de autoestima, que siempre facilita al tímido consolidar su voluntad indecisa.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adler, Alfred. (1959). *El carácter neurótico*. Buenos aires: Paidós.
- ----- (1968). *El conocimiento del hombre*. Madrid: Espasa Calpe.
- Alexander, T., Roodin, P. y Gorman, B. (1991). *Psicología evolutiva*. Madrid: Pirámide.
- Aluzano Hernández, Jesús. (1998). *El padre y su ausencia*. México: Plaza y Valdés.
- Allport, Gordon. (1980). *La personalidad*. Barcelona: Herder.
- Anastasi, Anne y Urbina, Susana. (1998). *Tests psicológicos*. México: Prentice Hall.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (1995). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales –DSM-IV*. Barcelona: Masson.
- Ávila F., Alejandro. (1982). *La timidez*. Barcelona: Herder.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa, Calpe.
- Barragán, Eduardo. (2002). *El niño y el adolescente con TDA. Su mundo y sus soluciones*. México: Linae.
- Berge, A. (1985). *El niño de carácter difícil*. Madrid: Morata.
- ----- et al. (1987). *Las dificultades de vuestro hijo*. Madrid: Morata.
- Bowlby J. (1989). *Una base segura*. Buenos Aires: Paidós.
- Buss, A. H. y Plomin, R. (1980). *El desarrollo de la personalidad. Una perspectiva temperamental*. Madrid: Marova
- Caballo, Vicente E. (1993). *Manual de entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI.
- Clarizio, Harvey y McCoY, George (1976). *Trastornos de la conducta en el niño*. México: Manual moderno.
- CONAPO (1994). *Platiquemos en familia*. México.
- Cía, Alfredo. (2002). *La ansiedad y sus trastornos*. Buenos Aires: Polemos.

- Corman, Louis. (1978). *Examen psicológico del niño*. Barcelona: Herder.
- *Diccionario de psicología*. (1977). Barcelona: Herder.
- Echeburúa, Enrique. (1997). *Personalidades violentas*. México: Pirámide.
- Enciclopedia de la psicología y la pedagogía. (1978). *Diccionario de psicología*. París: Lidis.
- Frank, J. Bruno. (1997). *Diccionario de términos psicológicos fundamentales*. Buenos Aires: Paidós.
- Ginsburg, H. y Opper, Sylvia. (1977). *Piaget y la teoría del desarrollo intelectual*. México: Prentice-Hall.
- Harris, P. (1989). *Los niños y las emociones*. España: Alianza.
- Henry, Musen P. et al. (2004). *Desarrollo de la personalidad en el niño*, México: Trillas.
- Hinojosa, Armando. (1986). *Definición y dinámica de los rasgos del carácter*. México: UNAM.
- Hurlock, Elizabeth. (1988). *Desarrollo psicológico del niño*. México: MacGraw-Hill.
- Juvonen, J. y Wentzel, Kathryn. (2001). *Motivación y adaptación escolar*. México: Oxford.
- Kretschmer. (1967). *Constitución y carácter*. Barcelona: Labor.
- Malrieu Phillippe, S. y Widlocher D. (1975). *Tratado de Psicología del niño*, (Tomo V). Madrid: Morata.
- Meierhofer, Marie. (1979). *Los primeros estadios de la personalidad*. Barcelona: Herder.
- Miotto, Antonio. (1978). *Trastornos de la personalidad*. México: Hispano-americana.
- Montero, Maritza. (1974). *Carácter y ambiente*. México: Grijalbo.
- Muuss, R. E. (1999). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós.
- Oriol Anguera, A. (1973). *Radiografía de la Timidez*. México: Trillas.
- Palacios, Jesús. (1999). *La cuestión escolar*. México: Laia.

- Palmonari, Augusto y Ricci Bitti, P. E. (1990). *Aspectos cognitivos de la sociedad en la edad evolutiva*. Argentina: Nueva Visión.
- Papalia, Diane y Wendkos Olds, Sally. (1997). *Desarrollo Humano*. México: McGrawHill.
- Papalia, Diane E. y Wendkos Olds, Rally. (1998). *Psicología del desarrollo*. México: McGrawill.
- Pittaluga, Gustavo. (1973). *Temperamento, carácter y personalidad*, México: Fondo de Cultura Económica.
- Reese, Hayne y Lipsitt Lewis, P. (1976). *Psicología experimental infantil*. México: Trillas.
- Rousseau, J. Jacobo. (2002). *Emilio o de la educación*. México: Porrúa.
- Schaffer, H. R. (1984). *Interacción y socialización*. España: Nueva visión.
- Simms, J.A y T.H. (1972). *Socialización y rendimiento en educación de 3 a 13 años*. Madrid: Morata.
- Sroufe, Alan. (2000). *Desarrollo emocional*. México: Oxford.
- Telma, Reza. (1976). *Personalidad y conducta del niño*. Argentina: El ateneo.
- Trianes, Ma. Victoria. (2002). *Niños con estrés*. México: Alfaomega.
- Wallon, Henry. (1972). *La evolución psicológica del niño*. Buenos Aires: Psique.
- ----- (1979). *Los orígenes del carácter en el niño*. Barcelona: Nueva visión.
- Van Pelt, Nancy. *Hijos triunfadores. La formación del carácter y la personalidad*. México: Interoamericana.
- Zimbardo, P.G. y Radl S. (1985). *El niño tímido*. Argentina: Paidós.

#### Tesis

- Pineda Román, Luz Ma. (2003). *Estrategias psicopedagógicas para desarrollar la comunicación oral en niños con déficits en su proceso de socialización*. Tesis de Licenciatura en Pedagogía. México: UNAM.

#### Hemerográfica

- De La Puente, Fernando. (2004). "Niños y adolescentes tímidos e inseguros", en *Padres y Maestros*, No. 283, marzo/abril 2004.
- Robles, Marta. (2003). "Genialidad infantil", en *Día siete*, No. 196, 2003.



## Electrónica

- Acuña, María C. (2004). *Cuándo la timidez se convierte en un problema*, en: <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=1684>
- Aguiló, Alfonso. (2005). *La timidez*, en: <http://fluvium.org/textos/etica/eti08.html>
- Armando, César. (2004). *Introducción*, en: <http://www.monografias.com/trabajos/timidez/timidez.shtml>
- Avellaneda Dueñas, Oscar. (2005). *Embarazo, parto, lactancia y vínculo afectivo*, en: [http://www.endocolombia.com/embarazo\\_pediatra33-1.htm](http://www.endocolombia.com/embarazo_pediatra33-1.htm)
- Barberán, Yolanda. (2004). *El niño tímido*, en: [www.mujeractual.com/madres/11ymas/15.html](http://www.mujeractual.com/madres/11ymas/15.html)
- Cano Vindel, A., Pellejero, M., Ferrer, M. A., Iruarrizaga, I. y Zuazo, A. (1999). *Aspectos cognitivos, emocionales, genéticos y diferenciales de la timidez*, en: <http://reme.uji.es/articulos/acanoa5610802100/texto.html>
- Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades, en: [http://personal.telefonica.terra.es/web/psico/cie10\\_indice.html](http://personal.telefonica.terra.es/web/psico/cie10_indice.html)
- El portal de la educación inicial. (2005). *Estilos de crianza de los hijos*, en: <http://educacioninicial.com/ei/contenidos/00/3450/3463.asp>
- Enciclopedia Médica en Español. (2004). *Por qué soy tan tímido*, en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000940.htm>
- Fernández Quebles, Irina. (2005). *Influencia de los estilos de paternidad en el desarrollo cognoscitivo y socioemocional de los preescolares*, en: [www.monografias.com/trabajos/preescolares/preescolares.shtml-117k](http://www.monografias.com/trabajos/preescolares/preescolares.shtml-117k)
- Gaitán Rivera, Jorge R. (2005). *Concepto de temperamento y carácter*, en: <http://www.monografias.com/trabajos10/teca/teca.shtml>
- Lawrence, Kuther. (2005). *El niño tímido*, en: [http://us.pampers.com/es\\_us/learning/page/tpc\\_article\\_details/topic/207/type/101/contentId/9287.do](http://us.pampers.com/es_us/learning/page/tpc_article_details/topic/207/type/101/contentId/9287.do)
- Maestre, Fernando. (2005). *Causas de la timidez*, en: <http://www.tro.com/TColumnistas/html/2004-12-07/Maestre0230131.html>
- Mendiola Daroca, Rosario. (2005). *Aperturas psicoanalíticas. Hacia modelos integradores*, en: <http://www.aperturas.org/20mendiolafoa.htm>
- Muñoz Fernández, Sergio. (2004). *¿Cuidados o sobreprotección?*, en: <http://mipediatra.com.mx/infantil/sobrepro.htm>

- Pino, G., Martínez, C., Lara, E. y Penroz, K. (2003). *La timidez*. en: <http://www.apsique.com/wiki/SociTimidez?PHPSESSID=f1c5cabf60f50be615096a040ab0f2aa>
- Ramo, Arturo (2004). *Sobreproteger a los hijos*, en: <http://www.aplicacionesinfo/articu/arti65n.htm>
- Rivera, Juan P. (2005). *Familia y desarrollo personal*, en: <http://www.intec.edu.do/~cdp/doc/familia%20desarrollo%20personal.htm>
- Rubrique. (2005). *Estilos de crianza*, en: [www.enfemenino.com/?e2690-Estilos-de-crianza.html](http://www.enfemenino.com/?e2690-Estilos-de-crianza.html)
- S/A. (2005). *Timidez ayudar a ese niño tímido y colorado*, en: <http://www.somospadres.com/modules.php?name=Newarticle&sid=7966>
- SANZ, Martínez Yuri A. (2000). *Una aproximación teórica al concepto de timidez*, en <http://www.monografias.com/trabajos12/timid/timid.shtml>
- Shyness. (2004). *La timidez*, en: <http://www.parenting.ed.org/spanish%20handouts/specific%20concerns/shyness.htm>
- Volenski, Julio. (2005). *Estilos de crianza*, en: <http://volenski.blogspot.com/2005/04/estilos-de-crianza.html>
- Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005. 1993-2004 Microsoft Corporation. (Temas: timidez, infancia, socialización y crianza)
- [www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)
- [www.manualmoderno.com](http://www.manualmoderno.com)