

# ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



## TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**“La Timidez en Edad Preescolar”**

**BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**Autores:**

Aida Hidalgo Tananta (0009-0007-7350-1833)

Dorlisa Vásquez Campojo (0009-0000-5015-7645)

**Asesor:**

Dra. Ibis Lizeth López Novoa (0000-0001-6387-3376)

**PROMOCIÓN 2022**

**TARAPOTO – SAN MARTÍN**

**2024**

**Página del Jurado**

---

**Mag. Mélida Vela Ríos (0000-0002-6771-0344)**

**Presidente**

---

**Lic. Julia Noemí Díaz Chávez (0009-0000-0204-4988)**

**Secretario**

---

**Dr. Segundo Portocarrero Tello (0009-0000-9670-8780)**

**Vocal**

### **Dedicatoria**

A Dios por el maravilloso milagro que hace día a día en mi vida, el de darme la vida. A mi madre y mi esposo por el apoyo constante e incondicional, durante mi formación profesional.

### **Aida**

A Dios por darme la vida, la salud y el entendimiento para poder desarrollar este trabajo de investigación. A mi familia por su motivación y aliento durante toda mi formación profesional.

### **Dorlisa**

## **Agradecimiento**

A todos los docentes de la EESPP “Tarapoto”, por compartir sus conocimientos y enseñanzas para formarnos profesionalmente.

A la Docente Dra. Ibis Lizeth López Novoa por su sostén durante la elaboración de nuestro trabajo de investigación, su motivación y aliento durante todo el proceso fue crucial para desarrollar este trabajo.

**Las autoras**

## Declaratoria de Autenticidad

Nosotras, **Aida Hidalgo Tananta** con DNI N° 70883429 y **Dorlisa Vásquez Campojo**, identificada con DNI N° 47774330, alumnas de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” del Programa de Educación Inicial, con la monografía: “**La timidez en edad preescolar.**”

Declaramos bajo juramento que:

1. La presente monografía es de nuestras autorías.
2. Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la presente investigación no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente; y tampoco ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado académico o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados; tampoco copiados y por lo tanto, corresponden a los datos de la muestra de estudio.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores) autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de esta acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”.

Tarapoto, 12 diciembre del 2024.



---

**Aida Hidalgo Tananta**  
DNI N° 70883429



---

**Dorlisa Vásquez Campojo**  
DNI N° 47774330

## Presentación

Distinguidos miembros del jurado evaluador,

Presentamos ante ustedes la monografía titulada **“La timidez en edad preescolar”**, con la finalidad de determinar las causas que la originan y las estrategias para combatirlas; así mismo se considera describir características de la timidez y algunas de las actitudes que obstaculizan la socialización de los infantes en etapa preescolar.

La timidez en los infantes es muy frecuente y es una dificultad que impacta en el proceso de aprendizaje de los niños, y puede deberse a diversos factores; por ello es importante observar, reflexionar y tomar decisiones que va permitir contrarrestar, utilizando diversas estrategias como incluir actividades para que los infantes interactúen con los demás niños, ya que es esencial para el crecimiento infantil y su desarrollo..

La presente monografía servirá como material de información bibliográfica para todas aquellas personas que tienen interés o preocupación con respecto a la timidez en los niños en edad preescolar.

Esperando cumplir con los requisitos de ley que merezca su aprobación.

Las Autoras

## Índice

Página del Jurado.....	2
Agradecimiento .....	4
Declaratoria de Autenticidad .....	5
Presentación.....	6
Índice .....	7
Resumen .....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Capítulo I.....	12
La timidez en los infantes .....	12
Capítulo II.....	127
Conductas relacionadas con la timidez .....	127
Capítulo III .....	271
Actividades educativas que intervienen en conductas de la timidez en los niños.....	31
Conclusiones.....	40
Referencias bibliográficas .....	41
Anexo N° 01: TURNITIN .....	44

## Resumen

La timidez es un problema real en nuestra sociedad, y puede deberse a varios factores como: El factor genético, el entorno en el cual se desenvuelven, falta de cariño, sobreprotección, maltrato, etc. Consideramos que se trata de un tema muy importante, por lo que lo mejor es abordar este comportamiento en la etapa preescolar, determinando las causas que las ocasionan, para prevenir o reducir este comportamiento. Cabe señalar que el estudio de esta investigación es para conocer con certeza las causas que originan el problema de la timidez en los niños en edad preescolar y de acuerdo a ello poder actuar en la resolución con mayor eficacia, ya que esta situación puede ser desesperante, pues las niños y niñas en un futuro podrían ser manipuladas y no podrían defender sus intereses, manteniéndose pasivos/as a los cambios que tengan en su vida, si es que no se lograr detectar y solucionar a tiempo. En definitiva, cabe señalar que este comportamiento tiene un alto grado de influencia en el lenguaje, el aprendizaje, desarrollo social, emocional y personal de los niños/as afectados/as por él, por lo que es muy importante y necesario, aplicar estrategias que ayuden a contrarrestar este problema en la edad preescolar, para un desarrollo íntegro.

*Palabras Claves:* timidez, desarrollo, problemas



### **Abstract**

Shyness is a real problem in our society, and it can be due to several factors such as: the genetic factor, the environment in which they develop, lack of affection, overprotection, mistreatment, etc. We consider that it is a very important issue, so it is best to address this behavior in the preschool stage, determining the causes that cause them, to prevent or reduce this behavior. It should be noted that the study of this research is to know with certainty the causes that originate the problem of shyness in preschool children and according to this, to be able to act in the resolution more effectively, since this situation can be desperate, since children in the future They could be manipulated and could not defend their interests, remaining passive to the changes they have in their lives, if it is not possible to detect and solve in time. In short, it should be noted that this behavior has a high degree of influence on the language, learning, social, emotional and personal development of the children affected by it, so it is very important and necessary to apply strategies that help counteract this problem in the preschool age, for a development full.

***Keywords:*** shyness, development

## Introducción

La primera infancia es la etapa en la que se produce el proceso de socialización más vigoroso, cuando el individuo es más propenso a adquirir conocimientos. La timidez es un modo de reaccionar ante ciertas circunstancias sociales, resultado de una interpretación y una emoción. En otras palabras, cuando el infante interpreta o valora la situación, como una circunstancia que puede ser evaluada de forma negativa, surge una combinación de emociones, temor, vergüenza, etc., que provoca respuestas no siempre apropiadas para las interacciones sociales. La timidez no es positiva ni negativa, de alguna manera, un cierto nivel de timidez puede ser beneficioso y funcionar como una defensa personal. La dificultad se presenta cuando la timidez es excesiva e interfiere en la conducta o interacción del niño o niña. En la mayoría de las situaciones, la timidez incide en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas, ya que al ser tímido o tímida no manifiesta lo que sabe o lo que no sabe.

De lo antes mencionado, se puede definir qué, la timidez se entiende como una conducta, en la cual el niño se aísla de su entorno sintiendo miedo, temor, angustia al expresarse y ello no permite que se pueda socializar e interactuar con los demás.

Esta conducta tímida se puede deber al abuso físico, al abuso psicológico y a la relación entre herencia y ambiente. Dentro de estos aspectos, podemos identificar las características de los niños temerosos como la inseguridad, el temor y la angustia. Estos representan importantes inconvenientes y afectan el desempeño escolar, siendo cruciales para su crecimiento educativo.

Nerea F. (2016) en su trabajo de fin de grado titulado: “La integración de los niños tímidos en el aula”. Concluye que para que dentro del aula se establezcan relaciones de amistad y los niños tímidos se integren, el entorno debe ser agradable para todos, ya que se debe fomentar el desarrollo de las competencias sociales. El profesor debe prestar más atención a los niños con mayores problemas para interactuar y llevar a cabo diversas actividades, con el objetivo de fomentar esas competencias que les faciliten coexistir con los demás.

De lo anteriormente citado podemos decir, que todos en algún momento de nuestra vida sentimos timidez por alguna razón o circunstancia, pero que, depende del grado de atención que le den para lograr superar la timidez, o en el caso de los docentes, debe buscar estrategias para enfrentar y que no permitir que esto se convierta en un problema que afecte la futura vida

de los que lo sufren, pues todo ello se resume que el ambiente donde se desenvuelve el niño tímido sea un lugar donde se sienta cómoda y a gusto.

Según Tauste M. (2014) en su trabajo de fin de grado titulado: “Una propuesta de intervención para abordar la timidez en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil”. Concluye que Las teorías psicobiológicas argumentan que el déficit tiene un componente hereditario, pero con el paso del tiempo, las influencias del entorno cobran mayor relevancia. Por otro lado, las teorías psicosociales afirman que las causas de la timidez se encuentran en las interacciones entre las personas, destacando especialmente el comportamiento de los padres, las figuras de apego, la interacción con los iguales y las formas de aprendizaje social. La teoría interactiva sugiere que la timidez tiene una causalidad múltiple. Inicialmente, habría una predisposición hereditaria que, en función de la calidad de las interacciones sociales en el futuro, podría reducirse y desaparecer, o, por el contrario, afianzarse. Según lo presentado en las diversas teorías, resulta claro que, aunque el legado biológico pueda predisponer a la timidez, es necesario considerar el impacto que la interacción con el medio ambiente y con las personas que nos envuelven. Dado que la predisposición genética es innata, heredada e inalterable, nuestro trabajo como educadores debe centrarse en tratar de modificar el ambiente, que puede ser alterado a través de la enseñanza en su entorno social, para que este sea el apropiado para rectificar o mitigar la timidez.

Lo antes mencionado hace referencia a algunas de las razones que generan la timidez y sus consecuencias, por lo que es necesario mantener un equilibrio en la educación de los niños y niñas para evitar que la timidez perturbe su vida emocional y social, generando temor en la interacción con los demás y fortaleciendo su autoconfianza.

El objetivo general: Conocer los componentes que influyen en la timidez de los niños de preescolar; de igual manera se considera como objetivos específicos: Analizar las causas de la timidez en los niños de preescolar, determinar las actividades para combatir o contrarrestar la timidez en los niños de preescolar.

## Capítulo I

### La timidez en los infantes

#### 1.1. Conceptualización

La timidez en los infantes ha sido abordada por varios autores desde diferentes perspectivas psicológicas, sociales y biológicas. Aquí algunos de los autores más relevantes que han trabajado sobre la timidez en niños pequeños y sus conceptualizaciones:

Según Kagan es uno de los pioneros en el estudio del temperamento infantil, específicamente sobre la timidez e inhibición conductual. Su investigación sugiere que la timidez está vinculada a la reactividad biológica, donde algunos niños tienen sistemas nerviosos más reactivos a estímulos novedosos, lo que contribuye a la aparición de conductas tímidas. **Obra destacada:** *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature* (1994)

Según Rothbart, también especializada en el estudio del temperamento infantil, explora cómo las diferencias en la reactividad emocional y la autorregulación en los primeros años de vida pueden influir en la aparición de la timidez. Sus trabajos destacan la interacción entre predisposiciones biológicas y el entorno social. **Obra destacada:** *Becoming Who We Are: Temperament and Personality in Development* (2011)

Aunque Zimbardo es más conocido por su trabajo en psicología social, sus investigaciones sobre la timidez abarcan el fenómeno desde una perspectiva evolutiva y situacional, abordando cómo las experiencias sociales tempranas influyen en la manifestación de la timidez en la niñez. **Obra destacada:** *Shyness: What It Is, What to Do About It* (1977)

Según la doctora Armendáriz (2018), define: “la timidez es la falta de seguridad con lo que se manifiesta ante los demás por considerarse inferior o por no tener confianza en sí mismo” (p. 15).

Según, Real Academia Española (1992), establece:

“El tímido se caracteriza por ser inquieto, medroso, reducido y escaso de ánimo. Esta definición parece restringir el sentido de la palabra, sin embargo, el problema reside en que existen otros términos que a menudo se combinan con el primero y pueden generar cierta

confusión terminológica, como por ejemplo; retiro social, problemas en las relaciones sociales, introversión, ausencia de afectividad.” (P.19).

En síntesis, se puede decir que, la timidez es una conducta que se expresa a través del miedo y la vergüenza ante diferentes situaciones y en su mayoría ante personas desconocidas. Además, que puede deberse a distintos factores que hacen que el niño o niña actúe de esa manera.

## 1.2. Características de la timidez en los niños

Montejo Osorio (2015), por su parte propone tres características principales de los niños/as:

- La inseguridad es una de las manifestaciones más comunes de la timidez. Los infantes tímidos suelen experimentar una profunda sensación de **falta de confianza en sí mismos**, particularmente cuando se encuentran en situaciones donde sienten que los demás los están observando o evaluando. Esto puede ocurrir en entornos como la escuela, actividades sociales o incluso en contextos familiares. La inseguridad les impide actuar de manera espontánea y natural, lo que los lleva a dudar de sus capacidades y a retraerse en interacciones sociales.

La inseguridad se manifiesta cuando una persona se encuentra expuesta ante los demás y es el centro de atención, lo que provoca que dude de sí misma.

**Ejemplo:** Carla, una niña de 6 años, está en una fiesta de cumpleaños. Al llegar, la invitan a participar en un juego donde todos los niños están atentos a su turno. Carla se siente incómoda con la atención de los demás, baja la cabeza, y aunque le encanta el juego en privado, ahora duda si podrá hacerlo bien delante de los otros niños. Finalmente, decide no participar y se aparta del grupo, observando desde un rincón con una postura encorvada y evitando el contacto visual.

- Otra característica fundamental de la timidez es el miedo, especialmente en situaciones donde los niños se ven obligados a interactuar con personas que no conocen bien o a hablar en público. Este miedo puede estar relacionado con la ansiedad anticipatoria, es decir, la preocupación excesiva por posibles resultados negativos, como el rechazo, la burla o la crítica. Los niños tímidos tienden a evitar situaciones nuevas o desafiantes por el temor a ser evaluados negativamente.

**Ejemplo:** Tomás, un niño de 5 años, iba a mostrar su dibujo a sus compañeros en clase. En casa había practicado lo que quería decir, pero cuando llegó el momento, empezó a sentirse nervioso. Sus manitos temblaban y su corazón latía muy rápido. Cuando la maestra le pidió que hablara, Tomás solo pudo decir algunas palabras y luego le pidió sentarse sin terminar de hablar. Después de eso, Tomás no quiso participar en otras actividades similares porque le daba miedo hablar frente a los demás.

- La angustia puede generar depresión, además de provocar inadaptación, sentimientos de inferioridad y una falta de confianza en las propias capacidades frente a situaciones sociales. (Montejo, 2015 p. 10)

La **angustia** es una emoción intensa que los niños tímidos pueden experimentar en contextos sociales. Esta angustia puede derivar en **depresión** o en sentimientos de inadaptación, ya que el niño se siente incapaz de encajar o actuar adecuadamente en las interacciones sociales. Además, puede desarrollarse un sentimiento de **inferioridad**, donde el niño no confía en sus capacidades y constantemente se compara de manera negativa con sus compañeros. Esta angustia también puede conducir a problemas más profundos, como la baja autoestima y el aislamiento social.

**Ejemplo:** María, una niña de 4 años, empezó en una nueva escuela. Aunque en su antigua escuela tenía amiguitos, en esta escuela no conoce a nadie. Cuando quiere jugar con otros niños, siente un cosquilleo en la barriga y piensa que no la van a dejar jugar o que no sabe qué decirles. Poco a poco, María comienza a quedarse sola en el recreo, y cada vez se siente más triste porque cree que no tiene amigos. Entonces, prefiere jugar sola en lugar de intentar hablar con los demás.

De lo antes mencionado, coincidimos que, los niños y niñas son tímidos, Sienten temor ante lo que podría suceder en situaciones nuevas, especialmente al interactuar con otras personas, por miedo a sufrir algún tipo de daño, ya sea físico o emocional, que los demás puedan causarles. Por ello, tienden a aislarse como una manera de protegerse.

### **1.2.1. Actitudes tímidas que obstaculizan las relaciones interpersonales en los niños**

Es complicado reconocer o distinguir a los niños temerosos, dado que pueden presentar respuestas variadas, dependiendo de la circunstancia o el sitio en el que se encuentran.

Alcántara (2015 p. 32), Considere que usualmente estas personas se distinguen por su inseguridad, o el temor desmedido a la nada, sumado a la angustia que experimentan en un instante específico. Es habitual encontrar individuos con este tipo de problema en cualquier entorno social, a pesar de que se manifiesta de forma distinta en cada persona, comparten cierto ligamiento.

- Dificultades para relacionarse con sus compañeros; al niño le resulta complicado iniciar y mantener conversaciones, no suele tomar la iniciativa y se muestra distante y reservado.
- No participa en clase, no por falta de conocimientos, sino por el temor y vergüenza de expresarlos frente a los demás.
- Se aísla y evita actividades típicas de su edad, como los juegos en el recreo o las competiciones deportivas escolares.
- Sufre ansiedad anticipatoria frente a situaciones que le generan temor, como hablar en público, leer en voz alta, hacer encargos o salir a la pizarra.
- Presenta síntomas psicofisiológicos cuando se enfrenta a situaciones que teme, como sudoración en las manos, rubor, tartamudeo, náuseas y palpitaciones.
- Manifiesta una descarga emocional, aunque los niños tímidos suelen ser poco expresivos, en ocasiones pueden llorar sin una razón aparente, utilizando este llanto como una forma de liberar tensión y emociones reprimidas.
- Se muestran temerosos y desconfiados ante lo desconocido.

### **1.2.2. Sustento teórico sobre la timidez en la educación**

Coplan y Rudasill en su libro “Tímidos, introvertidos, vergonzosos” (2018) definen a la timidez según dos razones:

“Una razón es que la timidez conlleva conductas que no necesariamente señalan el ser o no ser tímido. Y la otra es debido a que puede interpretarse como una condición, un sentimiento o emoción que experimentamos ocasionalmente en nuestra vida; o como una característica, o elemento de nuestra personalidad perdurable que también afecta nuestra

conducta y carácter. Esto no implica que un niño o niña tenga o no tenga timidez, sino que las características de un individuo pueden manifestarse en un nivel más o menos elevado”.

¿Cómo se comporta un niño o niña tímida en el entorno escolar y en el aula?

Coplan y Rudasill (2018) citan algunos aspectos en los que los docentes pueden fijarse para darse cuenta y actuar ante un alumnado tímido:

“Participa lo mínimo o evita hablar; cuando lo hace, habla en voz baja o de manera breve; puede trabarse repetidamente al hablar y se ruboriza. Evita el contacto visual, mirando hacia el suelo o hacia otro lado, y adopta una postura encorvada, con el cuerpo en una posición "cerrada", incapaz de ocupar su espacio corporal de manera amplia. Presenta comportamientos que reflejan ansiedad, como morderse las uñas, llorar, jugar con su cabello o mover la pierna en exceso. Se aferra a un familiar, al docente o a un objeto para sentirse seguro. Observa mucho a otros compañeros sin integrarse con ellos, suele jugar solo la mayor parte del tiempo, o en algunos casos, se relaciona únicamente con un amigo o amiga con quien se siente cómodo, permaneciendo siempre a su lado.” (p. 56)

¿La timidez es innata o se aprende? Socialmente, siempre han existido dos enfoques: algunos consideran que la timidez es genética, mientras que otros creen que es producto del aprendizaje y las influencias. No obstante, Cabrera, en su artículo "La timidez infantil" (2015), plantea la idea de la "multicausalidad". Es decir, la timidez no se origina a partir de una única causa, sino de varias que se interrelacionan entre sí. Tanto la herencia genética como el aprendizaje juegan un papel en el desarrollo de la timidez (p. 55).

Consideramos a la timidez como algo complicado de mejorar si no se trabaja adecuadamente, por ello, lo primero que hay que saber es actuar rápido y eficazmente para mejorar la calidad de vida del niño o niña tímido (a), y los docentes tienen un gran papel ante esto, por ello el docente debe cuidar sus palabras y expresiones, debe tener una buena comunicación y usar actividades que ayuden a erradicar la timidez de los niños y estamos seguras que se lograrán grandes resultados. La educación se entiende como una herramienta para superar las crisis; sin embargo, ha descuidado la importancia de equilibrar la relación entre las sociedades y la naturaleza. Para afrontar la crisis ambiental, es necesario un nuevo enfoque educativo. Se cree que no habrá soluciones efectivas hasta que la educación se transforme en todos sus niveles y modalidades, y se produzca un cambio en el paradigma educativo.



La timidez es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por una tendencia a la inhibición social, a la ansiedad en situaciones de interacción y a la autoconciencia excesiva. Aunque la experiencia de la timidez varía entre individuos, su origen puede estar relacionado con una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales.

### **1.3. Causas de la Timidez**

#### **1.3.1. Factores Genéticos**

Algunos estudios sugieren que la genética puede desempeñar un papel en la predisposición a la timidez. Se ha encontrado que ciertos rasgos temperamentales, como la inhibición conductual (una tendencia a reaccionar con miedo o retirada en situaciones nuevas), pueden estar influenciados por la herencia genética. La investigación en gemelos ha mostrado que aproximadamente el 30% de la variabilidad en la timidez se puede atribuir a factores genéticos (Buss, 1986).

La timidez en los niños de preescolar tiene una base genética que se manifiesta principalmente a través de características temperamentales, lo que sugiere que algunos niños nacen con una mayor predisposición a la inhibición social y a la timidez. Estos factores genéticos están ligados a cómo los niños responden a su entorno y a la manera en que sus cerebros procesan estímulos nuevos o desafiantes.

#### **Ejemplo:**

Pedro, un niño de 4 años en educación inicial, muestra signos de timidez desde temprana edad. Siempre que llega a la escuela, se queda cerca de su profesora y tarda en involucrarse en actividades con sus compañeros. Aunque es cariñoso con su familia, le cuesta acercarse a otros niños y tiende a evitar las situaciones sociales donde hay mucha atención sobre él.

Al hablar con los padres de Pedro, la profesora descubre que su madre también era muy tímida cuando era niña y que su abuelo paterno aún se considera una persona reservada. A lo largo de las generaciones, la familia ha observado que el rasgo de la timidez ha estado presente en varios miembros, especialmente en situaciones sociales desconocidas o de mucha exposición.

Este ejemplo ilustra cómo la herencia genética puede influir en el temperamento y predisponer a un niño a ser tímido desde una edad temprana. Aunque los factores ambientales, como el estilo de crianza y las experiencias sociales, también juegan un papel importante, las investigaciones sugieren que los infantes con un historial familiar de timidez o introversión pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar comportamientos tímidos debido a factores biológicos y genéticos.

Tenemos factores genéticos de la timidez en preescolar, mencionamos a continuación:

**Temperamento inhibido:** Investigaciones, como las realizadas por Jerome Kagan y sus colaboradores, han identificado un rasgo temperamental llamado "inhibición conductual" que se presenta en algunos niños desde la infancia. Estos niños muestran una tendencia a retirarse, sentirse incómodos o estresarse en situaciones desconocidas o con personas nuevas. Kagan sugiere que esta inhibición es, en parte, hereditaria y está relacionada con diferencias en la actividad cerebral, particularmente en la amígdala, una estructura involucrada en el procesamiento de emociones como el miedo y la ansiedad (Kagan et al., 2007).

**Bases neurobiológicas:** Los estudios genéticos y neurobiológicos indican que los niños con predisposición genética a la timidez tienden a tener una mayor reactividad del sistema nervioso simpático, lo que provoca respuestas físicas más intensas frente a estímulos estresantes o novedosos. Esto incluye una mayor aceleración del ritmo cardíaco, mayor liberación de cortisol (la hormona del estrés) y una mayor activación de la amígdala en situaciones percibidas como amenazantes o desconocidas (Fox et al., 2005). Estas respuestas biológicas pueden hacer que los niños eviten situaciones sociales debido al malestar que les producen.

**Interacción entre genética y ambiente:** Aunque los factores genéticos son importantes, no actúan de manera aislada. Existe una interacción constante entre los genes y el ambiente, lo que significa que los niños genéticamente predispuestos a la timidez pueden no desarrollar completamente esta característica si crecen en entornos que les ofrecen apoyo social y oportunidades para enfrentar sus temores de manera gradual (Rothbart & Bates, 2006). De manera similar, un entorno social estresante o sobreprotector puede intensificar los rasgos tímidos en un niño con predisposición genética a la timidez.

### **Implicaciones para la educación preescolar**

Al tener en cuenta los factores genéticos que contribuyen a la timidez, es importante que los docentes en el contexto preescolar implementen enfoques sensibles al temperamento de los niños. Los educadores pueden fomentar ambientes seguros y de apoyo que permitan a los niños tímidos exponerse gradualmente a situaciones sociales, evitando forzarlos o exponerlos de manera abrupta a interacciones que puedan generarles ansiedad. Además, las estrategias que combinen apoyo emocional y oportunidades para desarrollar habilidades sociales son esenciales para que estos niños se sientan más cómodos y seguros en el aula.

#### **1.3.2. Factores Neurológicos y Biológicos**

El sistema nervioso juega un papel crucial en la regulación de la respuesta al estrés. Las personas tímidas pueden tener una mayor reactividad del sistema nervioso autónomo, lo que significa que experimentan respuestas más intensas al estrés social. Investigaciones han identificado que la amígdala, una región del cerebro relacionada con el procesamiento de las emociones, puede estar más activa en personas que experimentan timidez (Schmidt & Fox, 1999). La sensibilidad al rechazo social o la anticipación de una evaluación negativa puede desencadenar respuestas emocionales exacerbadas. Los factores neurológicos y biológicos juegan un papel crucial en el desarrollo temprano de los infantes en edad preescolar (nivel inicial), ya que influyen en aspectos del comportamiento, las emociones y las habilidades cognitivas. A continuación, se detallan algunos de los principales factores que afectan el desarrollo en esta etapa.

Mencionamos a continuación estos factores que influyen en el infante;

- Desarrollo cerebral y plasticidad
- Lateralización cerebral
- Desarrollo del sistema límbico
- Desarrollo de las conexiones sinápticas

#### **1.3.3. Entorno Familiar**

El ambiente en el que un niño crece también es un factor importante en el desarrollo de la timidez. Padres sobreprotectores, que limitan las oportunidades de sus hijos para interactuar socialmente, o padres que critican o ridiculizan en exceso, pueden contribuir a que el niño

desarrolle inseguridades y ansiedad social. Además, si los padres también son tímidos, pueden modelar comportamientos de evitación social (Rubin & Coplan, 2010).

El entorno familiar desempeña un papel crucial en el desarrollo emocional y social de los niños, y tiene una influencia significativa en la aparición o intensificación de la timidez. El vínculo entre los niños y sus padres o cuidadores es una de las principales fuentes de apoyo emocional, y las dinámicas familiares pueden promover o mitigar la expresión de la timidez en los primeros años de vida.

**Estilo de crianza:** La manera en que los padres o cuidadores interactúan con el niño tiene un impacto directo en su desarrollo social y emocional. Los estilos de crianza autoritarios o sobreprotectores, por ejemplo, tienden a fomentar una mayor inhibición social y ansiedad en los niños, mientras que los estilos de crianza más cálidos y democráticos favorecen el desarrollo de la autoconfianza y la disposición a explorar nuevas situaciones.

- **Crianza autoritaria:** Los padres autoritarios suelen ser controladores, demandantes y menos afectuosos. Este estilo de crianza puede generar en los niños un miedo al juicio o rechazo, lo que refuerza su tendencia a evitar interacciones sociales o a sentirse incómodos en situaciones nuevas (Baumrind, 1991). Estos niños pueden desarrollar timidez como una respuesta defensiva ante un entorno percibido como exigente o evaluativo.
- **Crianza sobreprotectora:** Los padres sobreprotectores, que anticipan y controlan las necesidades de sus hijos, pueden evitar que los niños enfrenten desafíos o situaciones sociales que les ayuden a desarrollar confianza. Al no darles oportunidades para practicar la autonomía, estos niños pueden sentirse incapaces de manejar nuevas experiencias o interacciones sociales, aumentando su timidez (Brophy-Herb et al., 2010).
- **Crianza cálida y sensible:** Los padres que practican una crianza afectuosa y sensible, respondiendo adecuadamente a las necesidades emocionales de sus hijos, tienden a favorecer un desarrollo emocional saludable. Los niños que reciben apoyo emocional y tienen un entorno seguro y predecible en casa, generalmente son más seguros y menos tímidos al interactuar con los demás (Ainsworth et al., 1978).

**Modelos de comportamiento en el hogar:** Los niños aprenden por observación, y el comportamiento de los padres tiene una gran influencia en cómo los niños perciben y manejan las emociones, incluidas la timidez y la ansiedad social. Si un niño ve a sus padres o cuidadores lidiar de manera efectiva con el estrés y las interacciones sociales, es más probable que el niño también desarrolle habilidades para enfrentar situaciones similares. En cambio, si los padres demuestran comportamientos ansiosos o evitativos en situaciones sociales, el niño puede imitar esos patrones, desarrollando una mayor timidez (Bandura, 1977).

**Relación con los hermanos:** Las interacciones con los hermanos también juegan un papel fundamental en el desarrollo social de los niños. En un ambiente familiar, los niños pueden aprender a socializar a través de la competencia, la cooperación o la resolución de conflictos con sus hermanos. Si la dinámica entre hermanos es positiva, los niños tienen más oportunidades de practicar habilidades sociales, lo que puede disminuir su timidez. Por otro lado, una relación conflictiva o competitiva puede fomentar la inseguridad y la retirada social (Dunn, 2004).

**Expectativas familiares:** Las expectativas que los padres tienen sobre el comportamiento de sus hijos pueden influir en la timidez. Si los padres tienen expectativas poco realistas o demandantes en cuanto a la sociabilidad de sus hijos, esto puede generar presión y ansiedad en el niño, contribuyendo a la inhibición social. En cambio, los padres que establecen expectativas realistas y permiten que el niño se desarrolle a su propio ritmo fomentan una mayor seguridad social (Tamis-LeMonda et al., 2004).

**Contexto de apoyo o estrés en el hogar:** El contexto emocional y social de la familia también es determinante. Un hogar en el que los niños experimentan estrés constante (por ejemplo, debido a conflictos familiares, divorcios, violencia doméstica o pobreza) puede aumentar la ansiedad en los niños, lo que podría manifestarse en timidez. Por el contrario, un ambiente familiar estable y lleno de apoyo emocional promueve la resiliencia y el desarrollo de una mayor seguridad social en los niños (McLoyd, 1998).

**Valoración y refuerzo de la independencia:** Los niños que crecen en un entorno familiar que valora la autonomía y les permite explorar el mundo de manera segura tienden a ser menos tímidos. Cuando los padres permiten que sus hijos enfrenten desafíos sociales de manera gradual, como interactuar con otros niños o hablar frente a un grupo, los niños tienen

la oportunidad de desarrollar habilidades sociales sin sentirse sobreprotegidos o criticados, lo que puede disminuir la timidez (Siegler et al., 2011).

#### **1.3.4. Experiencias Sociales Tempranas**

Las experiencias negativas o traumáticas en la infancia, como el acoso escolar, las humillaciones públicas o el aislamiento social, pueden marcar el desarrollo de la timidez. Los niños que experimentan rechazo o burlas en sus interacciones tempranas pueden desarrollar miedo a la crítica y evitar futuras interacciones para prevenir nuevas experiencias negativas.

Las **experiencias sociales tempranas** desempeñan un papel fundamental en el desarrollo emocional y social de los niños en edad preescolar. La timidez puede verse influenciada por cómo los niños interactúan con sus compañeros, educadores y adultos en las primeras etapas de su vida, lo que afecta no solo su capacidad para formar relaciones sociales saludables, sino también su autoestima y habilidades de comunicación.

Tenemos los Factores relacionados con las experiencias sociales tempranas que afectan la timidez en preescolar:

**Interacciones con otros niños:** Las primeras experiencias sociales entre pares son esenciales para el desarrollo de la sociabilidad y la confianza. En el entorno preescolar, los niños tienen la oportunidad de interactuar y aprender a través del juego y la cooperación con otros niños. Sin embargo, algunos niños pueden sentirse más inseguros en estas situaciones, lo que puede llevar a la timidez. La falta de habilidades sociales o la incapacidad para lidiar con conflictos pueden hacer que un niño se retire o evite situaciones sociales (Rubin et al., 2009). Los niños que tienen dificultades para leer las señales sociales o que se sienten fácilmente rechazados por sus compañeros tienden a ser más propensos a la timidez.

**Experiencias de exclusión social:** Los niños que experimentan situaciones de exclusión o rechazo social en sus primeros años pueden desarrollar una mayor timidez. Si un niño no logra integrarse en el grupo o se ve constantemente excluido de los juegos, puede desarrollar inseguridades que afecten su disposición a interactuar con otros. Estas experiencias pueden generar un temor al rechazo social, lo que lleva a evitar nuevas interacciones (Coie & Dodge, 1983).

**Role models y observación social:** Los niños de preescolar aprenden observando a sus pares y adultos en su entorno. Si un niño observa que otros niños manejan las interacciones sociales con facilidad y confianza, es más probable que imite esos comportamientos. Sin embargo, si un niño ve que los adultos o sus compañeros reaccionan negativamente ante sus intentos de socializar (por ejemplo, burlándose de ellos o ignorándolos), esto puede aumentar la timidez y la inseguridad (Bandura, 1977).

**La influencia de los educadores y cuidadores:** El comportamiento de los maestros y cuidadores también es un factor crítico en el desarrollo de la timidez en preescolar. Un educador que es cálido y acogedor puede fomentar una sensación de seguridad en el niño, ayudando a reducir la timidez. Por el contrario, un entorno educativo que es percibido como frío, crítico o excluyente puede reforzar los sentimientos de inseguridad y aislamiento social en los niños tímidos (Rubin et al., 2009). Además, los educadores pueden proporcionar oportunidades para que los niños interactúen y formen amistades a través de actividades grupales, promoviendo la colaboración y reduciendo la ansiedad social.

**Juegos y actividades sociales:** El tipo de actividades sociales en las que un niño participa durante el preescolar puede tener un gran impacto en el desarrollo de la timidez. Las actividades que implican cooperación, comunicación y resolución de problemas entre pares permiten que los niños aprendan habilidades sociales importantes. Sin embargo, si las actividades son muy competitivas o están mal estructuradas, los niños que ya son tímidos pueden sentirse abrumados o aislados. Es importante que las actividades estén diseñadas de manera inclusiva, fomentando la participación de todos los niños sin crear barreras que puedan intensificar la timidez de los más reservados (Ginsburg, 2007).

**Respuestas emocionales de los cuidadores ante la timidez:** Las reacciones de los padres y educadores ante la timidez de un niño también son importantes. Si un adulto minimiza la timidez o trata de forzar al niño a interactuar cuando no está listo, esto puede aumentar la ansiedad social del niño. Por otro lado, si un adulto valida los sentimientos del niño y le ofrece apoyo suave para superar sus miedos, esto puede ayudar a reducir la timidez. La clave está en proporcionar un ambiente emocionalmente seguro donde el niño pueda tomar el tiempo necesario para desarrollar sus habilidades sociales de manera natural (Lemieux, 2011).

**La timidez en contextos grupales:** Los niños que tienen poca experiencia en entornos grupales (por ejemplo, en el hogar con pocos compañeros de juego o en hogares muy pequeños) pueden sentirse particularmente tímidos al entrar en un grupo más grande de compañeros, como en la escuela preescolar. La falta de práctica en habilidades de socialización puede hacer que un niño se retraiga en estos entornos. Con el tiempo, a medida que el niño adquiere más experiencia en este tipo de situaciones, su confianza social tiende a aumentar, y la timidez puede disminuir.

### **1.3.5. Cultura y Contexto Social**

Las expectativas culturales sobre el comportamiento social también influyen en la timidez. En algunas culturas, como las sociedades colectivistas (ej. Japón o China), la timidez puede ser vista como una cualidad positiva, relacionada con la modestia y el respeto hacia los demás. En cambio, en culturas más individualistas, como las occidentales, la timidez puede ser percibida como un rasgo indeseable o una barrera para el éxito personal (Chen et al., 2006).

### **1.3.6. Factores Psicológicos**

La baja autoestima, la autocrítica severa y el perfeccionismo son características psicológicas que pueden fomentar la timidez. Las personas tímidas suelen preocuparse en exceso por las opiniones de los demás y tienden a interpretar las interacciones sociales de manera negativa, lo que refuerza su retraimiento social (Leary, 1986).

## **1.4. Factores que causan la timidez**

Según Cabrera (2014), la timidez aumenta o es causada de distintos factores, a continuación, se presentan los siguientes:

- Desconocer una situación nueva: una persona se muestra reservada al no conocer el entorno que la rodea, y en lugar de explorarlo, opta por aislarse.
- No conocer a las personas con las que interactuará: genera una reacción de invisibilidad o timidez, priorizando la soledad sobre la socialización.
- Anticiparse a una evaluación externa negativa: esto está relacionado con las expectativas personales frente a la sociedad y una baja autoestima.
- Falta de cariño: la ausencia de muestras de afecto, aprecio y protección genera inseguridad e inestabilidad en el niño, dificultando su capacidad para relacionarse socialmente.



- Sobreprotección y limitaciones: si el niño está excesivamente protegido por temor a que enfrente riesgos, carecerá de iniciativa y decisión. Del mismo modo, si las restricciones son excesivas, con respuestas como "no sabes", "lo harás mal" o "seguro que lo rompes", se generará inseguridad, impidiendo que aprenda de sus errores o comprenda en qué falló.
- Maltrato o abuso del regaño: en situaciones de maltrato, se desarrolla el temor a actuar, lo que afecta cualquier relación social o afectiva.
- Incomunicación: si en el entorno familiar no se fomenta la comunicación (la confianza para escuchar y comprender), la timidez será mucho mayor en otros contextos. (p. 122).

El tema de la timidez en niños de preescolar es importante para comprender los componentes emocionales y sociales que influyen en su desarrollo. Al abordar este fenómeno, es esencial considerar tanto los factores internos como externos que lo promueven y las estrategias que pueden implementarse para disminuir su impacto en el desarrollo infantil. A continuación, se desarrolla el análisis en función de los objetivos planteados.

La timidez puede definirse como una tendencia a evitar la interacción social y a sentirse incómodo o ansioso en situaciones nuevas o frente a personas desconocidas (Rubin et al., 2009).

Entre los componentes que influyen en la timidez en los niños de preescolar se incluyen factores **biológicos**, **psicológicos** y **contextuales**:

**Componentes biológicos:** La timidez tiene un componente hereditario. Algunos estudios sugieren que un temperamento inhibido desde el nacimiento puede predisponer al niño a desarrollar una actitud tímida (Kagan et al., 2007). Los niños que presentan respuestas fisiológicas intensas a estímulos desconocidos, como una frecuencia cardíaca más alta o una mayor respuesta en el sistema nervioso simpático, pueden ser más propensos a la timidez.

**Componentes psicológicos:** La autoestima y la autoconfianza son factores clave en la aparición de la timidez. Los niños que tienen una baja autoimagen o que han experimentado

rechazo social temprano pueden mostrar una mayor tendencia a evitar situaciones sociales (Crozier, 2000).

**Componentes contextuales:** El entorno social y familiar también juega un papel crucial en el desarrollo de la timidez. Los niños que crecen en ambientes donde se favorece la sobreprotección o donde las interacciones sociales son limitadas pueden desarrollar un comportamiento tímido. Además, los estilos de crianza autoritarios o controladores pueden aumentar la inhibición social (Rubin et al., 2009).

## **Capítulo II**

### **Conductas Relacionadas con la Timidez**

#### **2.1. Conductas Socioafectivas Relacionadas con la Timidez**

La timidez en el ámbito socioafectivo implica dificultades en la interacción con los demás, lo que puede generar problemas en la formación de vínculos afectivos. Los niños tímidos suelen mostrar una inhibición social, que se traduce en un temor al juicio negativo de los demás y, como resultado, evitan situaciones sociales. Según el teórico Henri Wallon, el desarrollo afectivo está profundamente vinculado al contacto social, y la timidez puede inhibir esta interacción esencial para el crecimiento afectivo.

La timidez en el ámbito socioafectivo puede ser vista como una barrera para la creación y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. **Wallon** describe la afectividad como un pilar esencial para el desarrollo social, y la timidez puede interferir en este proceso al dificultar la conexión con los demás. Los niños tímidos tienden a mostrarse retraídos, lo que afecta la creación de amistades y la participación en grupos, tanto en la escuela como en otros entornos. A largo plazo, esta inhibición social puede generar problemas de autoestima y de autoeficacia, ya que el niño puede percibirse como inadecuado o incapaz de participar en interacciones sociales.

En los espacios recreativos, los niños tímidos pueden preferir actividades solitarias o evitar juegos en grupo, lo que limita las oportunidades de aprendizaje social. Según **Rubin y Coplan (2010)**, los niños tímidos tienden a retirarse en situaciones de juego, lo que puede restringir el desarrollo de habilidades sociales, como la cooperación y la negociación de conflictos. Esto para una menor participación en actividades lúdicas que fomentan la interacción con pares, lo que a su vez refuerza su tendencia al aislamiento.

**John Bowlby** y su teoría del apego también aportan una perspectiva útil en este aspecto. Los niños que presentan timidez podrían haber desarrollado un apego inseguro durante sus primeros años de vida, lo que refuerza su tendencia a la evitación social. Esta dificultad para formar relaciones de apego seguras puede manifestarse en una mayor sensibilidad al rechazo, llevando a una mayor reticencia a establecer vínculos emocionales con sus compañeros.

## **2.2. Conductas Socioemocionales Relacionadas con la Timidez**

La timidez también afecta el desarrollo socioemocional, especialmente en la capacidad para gestionar emociones como el miedo y la ansiedad social. Según estudios de **Eisenberg et al. (2009)**, los niños tímidos experimentan niveles más altos de ansiedad social, lo que puede interferir con su capacidad para interpretar y responder a las señales emocionales de los demás. Esto puede crear evitación social, donde el niño se siente incómodo en situaciones sociales, lo que refuerza su aislamiento emocional y limita su capacidad para desarrollar empatía y habilidades de regulación emocional.

La timidez afecta significativamente el desarrollo socioemocional de los niños. Uno de los principales problemas que enfrentan es la ansiedad social, una respuesta emocional exacerbada ante situaciones de interacción. Los niños tímidos a menudo experimentan miedo al juicio de los demás, lo que puede generar comportamientos de evitación. Este tipo de ansiedad es especialmente prevalente en contextos donde se espera que el niño interactúe o sea evaluado, como en la escuela o en actividades grupales.

Según Erik Erikson, el desarrollo emocional en la niñez implica una serie de crisis psicosociales que el niño debe resolver. En la etapa de la iniciativa frente a la culpa (entre los 3 y 5 años), los niños aprenden a desarrollar confianza en sus capacidades y a tomar la iniciativa en sus acciones. Los niños tímidos, al temer el rechazo o el fracaso, pueden sentirse culpables por no poder participar plenamente en actividades sociales, lo que afecta su autoestima y su sentido de competencia social.

Eisenberg y Morris (2002) señalan que la regulación emocional es clave para el desarrollo socioemocional, y los niños tímidos a menudo presentan dificultades en esta área. Su tendencia a la inhibición emocional puede impedirles expresar sus sentimientos de manera adecuada, lo que a su vez complica sus relaciones interpersonales. Los niños tímidos pueden volverse hiperalertas a las señales emocionales negativas de los demás, lo que refuerza su ansiedad social.

## **2.3. Enfoque socioemocional de la timidez**

Desde el enfoque socioemocional, la timidez está relacionada con el miedo al rechazo y la autoevaluación negativa en situaciones sociales. Esto se refleja en la dificultad para iniciar interacciones, mantener contacto visual o hablar en público. Según **Barlow (2002)**, la timidez está vinculada a una sensibilidad excesiva hacia las opiniones ajenas, lo que produce ansiedad en contextos donde el niño siente que puede ser evaluado o juzgado.

El enfoque socioemocional de la timidez se centra en cómo esta afecta tanto el desarrollo social como el emocional del niño. La timidez influye en su capacidad para interactuar con los demás, interpretar las emociones y desarrollar habilidades de regulación emocional. A continuación, te presento ejemplos que ilustran cómo se manifiesta la timidez desde un enfoque socioemocional:

### **Ejemplo**

Sofía, una niña de 4 años, está en el parque con otros niños de su clase. Mientras juegan, un compañero la invita a unirse al grupo. Sin embargo, Sofía se siente incómoda y no puede interpretar claramente si los demás realmente desean que participe o si simplemente lo están diciendo por cortesía. Esta confusión sobre las señales sociales la hace dudar, y prefiere quedarse jugando sola, observando a los demás desde la distancia. A largo plazo, esta falta de interpretación correcta de las señales puede afectar su capacidad para hacer amigos y socializar de manera efectiva.

### **Ejemplo**

Miguel, de 5 años, suele sentirse muy consciente de sí mismo en situaciones sociales. Cada vez que tiene que hablar en el aula o participar en juegos grupales, siente que todos lo están mirando y juzgando. En una actividad de grupo, en lugar de contribuir con una idea, se queda callado y se sonroja cuando otros hablan, aunque tiene muchas ideas en su mente. Esta preocupación constante por cómo lo perciben los demás, típica de la timidez, hace que se retraiga y no participe plenamente, lo que también afecta su sentido de pertenencia al grupo.

Estos ejemplos ilustran cómo la timidez afecta el desarrollo socioemocional de los niños, desde la interpretación de las interacciones sociales hasta la regulación de sus emociones. Apoyar a los niños tímidos con estrategias para desarrollar sus habilidades sociales y de manejo emocional puede ser clave para ayudarlos a superar estos desafíos.

En resumen, la timidez afecta diversas áreas de su vida, desde el desarrollo de vínculos afectivos hasta su capacidad para interactuar en actividades recreativas y gestionar sus emociones. Es importante brindar apoyo y fomentar un ambiente seguro y comprensivo para que los niños tímidos puedan desarrollar habilidades sociales de manera saludable.

### Capítulo III

#### Actividades Educativas que Intervienen en Conductas de la Timidez en los Niños

##### 1.1. Actividades para Mejorar Actitudes Tímidas en los Niños y Niñas

Según Franch J. (2015) para superar el problema de la timidez en los niños escolares, se pretenden realizar las siguientes actividades:

##### **El juego de Rol y Dramatización**

Es el mecanismo creado por la naturaleza para motivar al niño a aprender, además de ser un potente instrumento para ejercitar habilidades y capacidades (y así adquirirlas de manera eficaz). Los juegos entre los que destacan:

- » El juego de ronda: en este tipo de juego se pretende que los niños participen activamente ejemplo: en el juego los animales vuelan, los niños deben estar atentos a las órdenes del director de juego, y cambiar de puesto en el momento que se indique, participa todo el grupo y los que van saliendo, empiezan a juzgar a los que pierden.
- » El juego del baile: se realiza con todo el grupo, en el que cuando suena una música o sonido, los niños deben buscar parejas y bailar, esta actividad se puede realizar dentro o fuera del salón de clases.

El uso de juegos de rol y dramatización es una técnica efectiva para ayudar a los niños tímidos a practicar habilidades sociales en un entorno controlado y seguro. Estas actividades permiten a los niños simular situaciones sociales comunes, como presentarse a otros o pedir ayuda, lo que puede reducir la ansiedad ante interacciones sociales reales. A través de la dramatización, los niños pueden explorar diversas formas de expresión y comunicación, mientras los maestros o compañeros les ofrecen retroalimentación positiva (Buss, 1986). Este tipo de actividad les ayuda a desarrollar una mayor seguridad en sus capacidades de interacción.

Tenemos el juego “la tienda de juguetes” como ejemplo:

Cliente: "Hola, quiero comprar un peluche de oso."

Vendedor: "Claro, ¿qué tipo de peluche te gustaría, grande o pequeño?"

Cliente: "Uno pequeño, por favor."

Vendedor: "Aquí tienes. ¡Gracias por tu compra!"

### **Los cuentos**

Las narraciones brindan a los niños un contexto de entrenamiento emocional único, ya que el lector puede experimentar diversas experiencias emocionales, pero desde un espacio de seguridad que le permite experimentar emociones, pero sin peligros. Además, siempre resulta más sencillo expresar lo que sucede a los demás, que expresar lo que ocurre a uno mismo. Al igual que te relataba en Cuentos de emociones vs Cuentos que emocionan: los libros fomentan la introspección, el autoconocimiento y el autodescubrimiento.

Consideramos buena la propuesta por parte de Franch, las actividades mencionadas permitirán un desarrollo armónico, una mayor socialización, seguridad en sí mismo y así lograr superar la timidez en los niños y niñas de preescolar, logrando formar niños íntegros que se integren con facilidad a la sociedad.

Las conductas tímidas en los niños pueden afectar su desarrollo social, emocional y académico. A través de actividades educativas adecuadas, los docentes y padres pueden intervenir para fomentar la confianza social y reducir la timidez. Estas actividades buscan crear un entorno seguro y de apoyo donde los niños puedan desarrollar habilidades sociales, autoconfianza y una imagen positiva de sí mismos.

### **Grupos de discusión y trabajo en equipo**

Participar en grupos pequeños y colaborar en proyectos grupales puede ser beneficioso para los niños tímidos. Estas actividades fomentan la interacción en un ambiente menos intimidante que el grupo completo, lo que permite que los niños se sientan más cómodos al expresar sus ideas y opiniones. Además, estas dinámicas les proporcionan oportunidades para practicar el diálogo, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo (Zimbardo, 2000). Trabajar en equipos pequeños con compañeros conocidos facilita un entorno de apoyo donde los niños tímidos pueden aumentar su autoconfianza.

### **Técnicas de refuerzo positivo y elogios**

El refuerzo positivo es fundamental en el proceso de superación de la timidez. Elogiar los esfuerzos de los niños para interactuar, aunque pequeños, puede aumentar su motivación para seguir intentándolo. Los maestros pueden emplear sistemas de recompensa para celebrar las contribuciones sociales de los niños tímidos, como hacer amigos nuevos, participar en discusiones o hablar en clase. Este enfoque refuerza la asociación entre la conducta social



positiva y las recompensas emocionales o tangibles, reduciendo progresivamente los comportamientos de retraimiento (Rubin & Coplan, 2010).

### **Actividades de expresión artística**

Las actividades creativas, como la pintura, la música o el teatro, son medios alternativos a través de los cuales los niños pueden expresarse sin la presión de la interacción verbal directa. Estas formas de expresión permiten que los niños tímidos comuniquen sus emociones y pensamientos en un entorno más libre de juicio. Por ejemplo, el teatro permite a los niños asumir roles y máscaras, lo que les proporciona una sensación de seguridad emocional mientras exploran diferentes formas de comunicación social (García-Pérez, 2013).

### **Juegos cooperativos**

Los juegos cooperativos, en los que los niños tienen que colaborar para lograr un objetivo común, son una excelente manera de mejorar las habilidades sociales de los niños tímidos. Estos juegos fomentan la cooperación y la empatía, en lugar de la competencia, y ayudan a reducir el miedo al juicio o la crítica. Además, estos juegos a menudo requieren que los niños hablen o trabajen juntos, lo que les ofrece una oportunidad práctica de mejorar sus habilidades comunicativas en un entorno relajado y lúdico (Warden & Mackinnon, 2003).

A continuación, te presento algunos ejemplos de juegos cooperativos para trabajar con la timidez en los niños, junto con explicaciones de cómo ayudan:

- **El Paracaídas**

**Descripción del juego:** Un grupo de niños sostiene un paracaídas (una tela grande y colorida) y debe trabajar juntos para moverlo hacia arriba y hacia abajo. Pueden realizar actividades como lanzar pelotas sobre el paracaídas y tratar de mantenerlas en el aire, o esconderse debajo de él cuando se eleva.

**Cómo ayuda:** Este juego promueve la colaboración sin centrarse en las habilidades individuales. Los niños tímidos se sienten parte de un grupo y no tienen que destacar de manera individual, lo que les permite participar sin ansiedad. Además, el elemento físico de levantar el paracaídas y esconderse bajo él fomenta la cercanía entre los niños, creando una atmósfera de confianza y diversión.

- **La Telaraña**

**Descripción del juego:** Se necesita un ovillo de lana o cuerda. Los niños se sientan en círculo, y el primero lanza el ovillo a otro compañero mientras sostiene una punta. Al lanzarlo, debe decir algo positivo sobre la persona que lo recibe (por ejemplo, "Me gusta cómo ayudas en clase"). El juego continúa hasta que todos hayan lanzado y recibido el ovillo, creando una "telaraña" de hilos entre ellos.

**Cómo ayuda:** Este juego fomenta la interacción positiva y la comunicación. Para los niños tímidos, recibir un comentario positivo frente a sus compañeros puede aumentar su autoestima y confianza. Además, participar en la creación de la "telaraña" visualiza cómo cada uno forma parte del grupo, reforzando el sentido de pertenencia.

- **Talleres de habilidades sociales**

En el entorno escolar, los talleres centrados en el desarrollo de habilidades sociales pueden ser útiles para los niños tímidos. Estos talleres enseñan habilidades específicas, como iniciar una conversación, hacer amigos, mantener contacto visual o interpretar señales sociales. Se utilizan técnicas como el modelado de comportamiento, donde el maestro o un compañero demuestra una conducta deseada, que luego los niños pueden practicar en un entorno controlado. La práctica repetida de estas habilidades les proporciona confianza para aplicarlas en situaciones cotidianas (Ollendick & King, 1994).

## **1.2. Acciones para Detectar Actitudes Tímidas en los Niños y Niñas**

Coplan y Rudasill (2018) citan varios planteamientos para una actuación rápida y eficaz que puedan mejorar la calidad de vida del niño o niña tímido:

### **1.2.1. Paso a paso**

En otras palabras, una exposición progresiva, el niño o niña no progresará de un día para otro. Se requiere dividir el objetivo que se busca, sugerirle una serie de objetivos menores que se vuelven cada vez más retadores para él o ella. Por lo tanto, se va familiarizando gradualmente con el objetivo final, no será un shock, será algo que se trabajará gradualmente y verá que va logrando pequeños avances.

### **1.2.2. Crear escaleras**

Cada alumno/a tímido/a tendrá su escalera diferente, pero en todas hay que trabajar e ir logrando pequeños objetivos. Cuando el niño o niña lo logre, es necesario elogiarles. Sin embargo, no debes apresurarte a avanzar al siguiente paso. No se debe obligar, él o ella debe tener conciencia de su pequeño logro y luego seguirá con el siguiente. Es importante tener en cuenta que este es un proceso prolongado y no debe desalentar ni al profesor ni al estudiante. Es necesario estar listo para el fracaso y los retrocesos, pero es común, se observarán cambios significativos tras un período de tiempo.

### **1.2.3. La ayuda de los amigos y compañeros**

El objetivo principal de la intervención con niños o niñas tímidos es incrementar la frecuencia y calidad de sus interacciones con sus compañeros. Algunas estrategias para lograrlo incluyen: la terapia de juego entre niños tímidos, agrupar a los estudiantes tímidos con compañeros más pequeños para que asuman el rol de "saber más", lo que les dará un sentido de importancia y posiblemente los motive a interactuar más; los docentes deben establecer un objetivo común para toda la clase que promueva el aumento de las interacciones sociales entre todos los niños. Es esencial fomentar una buena comunicación en el aula e integrar la formación en habilidades sociales, por ejemplo, a través de actividades como la asamblea, los trabajos grupales u otras tareas colaborativas.

Las acciones que nos plantean Coplan y Rudasill son muy importantes ya que deben ser detectadas y trabajadas en el aula de manera gradual y permanente para poder ir mejorando actitudes tímidas en el alumnado, y ellos vayan ganando confianza en sí mismos. Además de que están ayudarán en todos los aspectos de su vida personal, como la interacción social, desempeño escolar, relaciones amicales, etc.

Albadalejo en su artículo "Coaching y competencias emocionales" (2010), nos habla de la importancia de una buena comunicación, y de un buen coaching (que se basa en el arte de preguntar y ayudar positivamente) y en la manera correcta de decir las cosas, que ayudará al niño o niña. La persona será capaz de sacar lo mejor de sí misma y alcanzar objetivos que, sin ayuda, no habría logrado. El docente (como coach) reconoce las cualidades y recursos del niño o niña, confía en él o ella, lo que motiva a superar los obstáculos. El coaching emocional se centra en que los docentes identifiquen el miedo y la incomodidad del alumno, y establezcan expectativas que vayan modificando gradualmente su comportamiento para superar el miedo.

Este proceso se realiza a través de entrenamiento, comunicación positiva, calidez y apoyo (andamiaje). Así, el niño o niña tímido se sentirá respaldado y no juzgado por su forma de ser.

Coincidimos con lo que nos dice Albadalejo, que los niños y niñas tímidos, constantemente tienen pensamientos negativos sobre ellos mismos y sobre las acciones posteriores sin antes haber actuado, es por ello que el docente debe ser consciente de esa situación, por lo que debe cuidar sus palabras y expresiones, es decir debe tener una buena comunicación.

### **1.3. Habilidades para Integrar a los Niños y Niñas con Actitudes Tímidas al Aula**

Coplan y Rudasill (2018) argumentan algunas claves específicas para integrar al alumnado tímido/a al aula:

#### **1.3.1. Conocer al alumnado tímido**

Los docentes pueden llevar a cabo esta intervención de diversas maneras, como: conversando con la familia para obtener información sobre el niño o niña; proporcionando formularios sobre el comportamiento y la personalidad del estudiante para facilitar la comprensión; hablando de manera natural con el propio niño o niña fuera del grupo de clase para crear un ambiente más relajado; y observando su comportamiento en distintas situaciones dentro del entorno escolar, entre otras estrategias.

#### **1.3.2. Reducir el estrés**

Para reducir el estrés del alumnado tímido, es necesario realizar rutinas claras, pues esto hará que sepan qué esperar y no sientan ansiedad por ir a institución educativa (Colocar el horario en un lugar visible y explicarlo a diario; adelantar brevemente lo que se realizará al día siguiente; recordar las rutinas del aula de manera constante; dejar en claro las expectativas hacia ellos; y mostrarte compasivo y asertivo, entre otras acciones, son formas efectivas de ayudar a los niños a sentirse más seguros y preparados para el día a día en el aula.).

#### **1.3.3. Mostrar calidez y comprensión hacia el alumnado**

Saludar a cada niño o niña por su nombre, asegurándose de tener al menos una interacción diaria con cada uno; dedicar tiempo a espacios de charla (como la asamblea) todos los días, donde los estudiantes puedan compartir algo de su día a día; reconocer de manera privada los logros del alumnado tímido, tanto dentro como fuera del aula; y mantener una

relación positiva entre el maestro y los alumnos, son acciones clave para fomentar la confianza y el bienestar de los estudiantes tímidos en el entorno escolar.

#### **1.3.4. Tener en el aula diferentes formas de participación**

Es decir que no sea siempre la misma asamblea grupal, pues el niño o niña tímido se sentirá el foco y no le gustará. Por ejemplo, antes de que los niños tengan que hablar frente a la clase sobre lo que hicieron el fin de semana, pueden hablar primero con el compañero de al lado, luego en grupos pequeños y, finalmente, frente a toda la clase. También es útil decirles que piensen todas las respuestas antes de hacer una pregunta grupal, para que el alumno tímido tenga tiempo de reflexionar y no se sienta presionado. Además, se pueden realizar actividades en las que la respuesta sea solo física (como señalar, levantarse, coger algo, etc.), lo que puede ayudar a los niños tímidos a participar sin sentir la presión de hablar.

#### **1.3.5. Emparejamientos estratégicos**

El profesor debe tener tácticas al emparejar, al comienzo del año académico es adecuado vincular a un estudiante tímido con uno extrovertido (aunque no sea excesivamente, ya que puede resultar abrumador), es decir, que la pareja sea equilibrada y que el estudiante tímido no sea dependiente ni "pisado" por el otro niño o niña.

El docente juega un papel muy importante en el desarrollo de un niño o niña, ya que en la primera infancia es donde que los niños se abren a nuevas experiencias, algunos con más o menos interacción social, para ello el docente siempre debe pensar y querer lo mejor para su alumnado, pues aquí tendrá o hará todo lo posible para que todos los niños y niñas se integren en el aula y se sientan cómodos, pues las claves propuestas por Coplan y Rudasill les proporcionará unas habilidades que les sean útiles para su futuro y calidad de vida.

### **1.4. Evaluación y Diagnóstico de la Timidez en Niños de Educación Inicial**

#### **1.4.1. Métodos de evaluación de la timidez en entornos escolares y familiares**

La evaluación de la timidez en niños de educación inicial suele realizarse a través de la observación y el uso de herramientas estandarizadas. En el entorno escolar, se observa el comportamiento del niño en situaciones sociales, especialmente en actividades grupales.

Algunas pruebas, como el **Social Competence and Behavior Evaluation (SCBE)**, permiten medir la timidez en niños pequeños, evaluando competencias sociales y problemas emocionales con el entorno familiar, se pueden emplear entrevistas con los padres para evaluar las conductas del niño en diferentes contextos, ya que la timidez puede manifestarse de manera distinta en casa y en la escuela.

#### **1.4.2. Observación en el aula: cómo identificar comportamientos que sugieren timidez**

La observación directa del comportamiento del niño en el aula es uno de los métodos más efectivos para identificar la timidez. Los niños tímidos suelen mostrar señales como evitar el contacto visual, mantener una postura retraída, no participar activamente en actividades grupales o tener dificultad para expresar sus pensamientos y emociones. Es crucial que esté capacitado para distinguir entre un comportamiento reservado y uno que pueda estar relacionado con un nivel problemático de timidez, que podría afectar el desarrollo socioemocional del niño.

#### **1.4.3. Uso de entrevistas y cuestionarios con padres, maestros y los propios niños.**

Las entrevistas con padres y maestros son fundamentales para obtener información complementaria sobre el comportamiento del niño en diferentes entornos. Cuestionarios como el **Children's Shyness Questionnaire (CSQ)** se utilizan para que los adultos que rodean al niño puedan evaluar su nivel de timidez. También se pueden realizar entrevistas con los niños, empleando técnicas lúdicas o gráficos para que ellos mismos puedan expresar cómo se sienten en situaciones sociales.

#### **1.4.4. Herramientas psicopedagógicas para medir el nivel de timidez**

Existen diversas herramientas psicopedagógicas diseñadas para medir la timidez, como el **Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS)**, que permite evaluar la timidez en niños pequeños a través de la autoevaluación y la evaluación de los padres. Otras pruebas, como el **Behavioral Inhibition QuestIQ**, miden la inhibición conductual, un factor estrechamente relacionado con la timidez, evaluando la respuesta del niño en situaciones sociales nuevas. Estas herramientas ayudan a los maestros y psicólogos a identificar timidez que es parte del temperamento natural del niño o si podría interferir en su bienestar.

#### **1.4.5. Diagnóstico diferencial: cómo distinguir la timidez de otros trastornos del desarrollo social o emocional**

Es importante realizar un diagnóstico diferencial para asegurarse de que la timidez no sea confundida con otros trastornos, como el trastorno de ansiedad social (TAS) o el mutismo selectivo. A diferencia de la timidez, el TAS implica un miedo intenso y persistente a ser juzgado negativamente en situaciones sociales.

El **mutismo selectivo**, por su parte, se caracteriza por la incapacidad hablar en ciertos contextos, a pesar de ser capaz de hacerlo en otros, como en casa. Realizar un diagnóstico preciso implica observar las circunstancias específicas en presenta la timidez y evaluar si es parte de un patrón más amplio de ansiedad o inhibición conductual.

Por ello consideramos muy importantes detectar la timidez de los niños/as a tiempo, porque si el niño no pierde esa timidez, no será capaz de desarrollarse socialmente ante la sociedad, por consiguiente, implica hacer evaluaciones para obtener diagnósticos más allá de las características de los niños/niñas, es decir que también debemos de analizar en el entorno donde viven o se desenvuelven para posteriormente tomar acciones adecuadas para su pronta disminución o eliminación.

### **Conclusiones**

Este trabajo se realizó con la intención de dar a conocer la importancia que se debe dar a la timidez en las aulas de Educación Infantil, ya que este es una característica que aparece desde la edad temprana y que, si no se interviene a tiempo, se mantiene a lo largo de todo su desarrollo, perjudicando así que los niños y niñas, no logren un desarrollo íntegro.

El primero objetivo específico ha sido analizar las causas de la timidez en los niños de preescolar, por tal motivo se llegó a la conclusión que, son muchas las causas que podrían originar la timidez, como: El tipo de educación familiar, una comunicación inadecuada en algún entorno de su vida, las experiencias en la escuela, baja autoestima. Pero también, existe una causa hereditaria, sin embargo, las que mayor relevancia tienen son las influencias ambientales, por tal motivo nuestra labor como docentes es intentar modificar el entorno, mediante la educación, para que éste sea el adecuado para corregir o disminuir la timidez.

En relación al segundo objetivo, fue determinar las actividades para combatir o contrarrestar la timidez en los niños de preescolar, concluyendo así que, para ayudar al niño/a tímido/a, es preciso buscar la manera de hacerle participar en diferentes actividades, como: Juegos, cuentos, pintura, oralidad, involucrándole poco a poco, dándole así igual de oportunidades a todos por igual. Esto hará que el niño/a tenga pequeños avances, los cuales irán aumentando con el pasar del tiempo, logrando así que el niño/a tenga una mejor calidad de vida y se desenvuelva de manera íntegra en su futuro.



### Referencias bibliográficas

Albadalejo, M. (2010). Coaching y competencias emocionales. *Padres y Maestros*, 334, 10-14.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.

Brophy-Herb, H. E., Tamis-LeMonda, C. S., & Coiro, M. J. (2010). Parenting and child development in early childhood. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 4, 1065-1106.

Chalfant, A. M., Rapee, R. M., & Carroll, L. (2007). Treating anxiety disorders in children with high-functioning autism spectrum disorders: A controlled trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(10), 1842-1857. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0318-4>

Crozier, W. R. (2000). Shyness and social relationships: Continuity and change. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation and change* (pp. 1-21). Routledge.

Dorta Y. (2019). *La timidez en la infancia: un aspecto a considerar en las aulas de educación infantil*. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19818/La%20timidez%20en%20la%20infancia%20un%20aspecto%20a%20considerar%20en%20las%20aulas%20de%20Educacion%20Infantil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dunn, J. (2004). *Children's Friendships: The Beginnings of Intimacy*. Wiley-Blackwell.

- Fox, N. A., Henderson, H. A., Marshall, P. J., Nichols, K. E., & Ghera, M. M. (2005). Behavioral inhibition: Linking biology and behavior within a developmental framework. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 235-262. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141532>
- Franch J. (2015). Actividades para trabajar las emociones con niños. <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- García-Pérez, R. (2013). *El teatro como recurso educativo para trabajar la timidez infantil*. *Revista de Investigación Educativa*, 31(2), 279-294.
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (2007). The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. *Child Development*, 58(6), 1459-1473.
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (2007). The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. *Child Development*, 58(6), 1459-1473.
- McLoyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantage and child development. *American Psychologist*, 53(2), 185-204.
- Montejo Osorio, E. (2015). La timidez en los niños, un factor que dificulta el aprendizaje escolar. (Tesis). <http://200.23.113.51/pdf/23590.pdf>
- Oades-Sese, G. V., Esquivel, G. B., Kaliski, P., & Maniatis, L. M. (2011). The role of emotional intelligence and social-emotional learning in bullying prevention. *Theory Into Practice*, 50(3), 240-248. <https://doi.org/10.1080/00405841.2011.585604>
- Plomin, R., DeFries, J. C., Knopik, V. S., & Neiderhiser, J. M. (2001). *Behavioral genetics* (4<sup>a</sup> ed.). Worth Publishers.

- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, pp. 99-166). Wiley.
- Rubin, K. H., & Coplan, R. J. (2010). *The development of shyness and social withdrawal*. Guilford Press.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
- Schmidt, L. A., & Fox, N. A. (1999). Conceptual, biological, and behavioral distinctions among different categories of shy children. In L. A. Schmidt & J. Schulkin (Eds.), *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (pp. 47-66). Oxford University Press.
- Valencia E. (2016). *La timidez infantil en proceso de socialización de niños y niñas de 4 a 5 años de la unidad educativa Juan Benigno Vela del Cantón Ambato, provincia Tungurawa. Ecuador. Universidad Técnica de Ambato.*  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25347/1/ESMERALDA%20MADGALENA%20VALENCIA%20FREIRE%201804646022.pdf>
- Vásquez, (2015): Niños tímidos. (Monografía). <https://www.consumer.es/bebe/ninos-timidos-seis-consejos-para-que-superen-su-timidez.html>

## Anexos

### Anexo N° 01: TURNITIN

#### ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

#### ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"

#### DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Anibal Fernando Mendo García, docente de la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO", Responsable del sistema Turnitin Originality declaro haber incluido al sistema el trabajo de investigación (Monografía) titulada: "**La Timidez en Edad Preescolar**", cuyas autora son: **Aida Hidalgo Tananta y Dorlisa Vásquez Campojo**, constatando que la investigación tiene un índice de similitud de **19.00 %**, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones a excepción de la bibliografía.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto"

Tarapoto, 13 de diciembre de 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN MARTÍN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"  
Uc. Anibal Fernando Mendo García  
JEFE DE FORMACIÓN CONTINUA

Anibal Fernando Mendo García  
DNI N° 12345654