

¿Cómo ayudarle a vencer su timidez?

Timidez, ¿es genético, ambiental, educativo?

Cuando hablamos de donde residen las causa de la timidez, como en otros rasgos de la personalidad, subyace la dualidad genético vs aprendido.

Hay estudios que avalan ambas posturas, por ejemplo el Dr. Kuther codirector del Harvard medical Center for mental Health and media, en un artículo sobre el niño tímido, dice que hay niños que nacen con una predisposición biológica a la timidez. Esto no significa que todos los niños que nazcan con esta predisposición sean luego tímidos, los factores ambientales también influyen en gran medida en el desarrollo de estas personas. Hay que tener en cuenta que los niños aprenden por imitación u observación de sus padres o del entorno que les rodea. En este caso estaríamos hablando de la timidez como conducta aprendida.

La timidez también puede ser una reacción a experiencias vergonzantes, alteraciones de la vida familiar, ambientes competitivos etc.

¿Cómo se define la timidez?

A la hora de definir la timidez nos encontramos que se puede hacer desde varios puntos de vista. Álvarez la define basándose en la relación existente entre factores cognitivos y conductuales como “síndrome psicológico” que incluye, tanto ansiedad social subyacente como conducta social inhibida.

Otros autores la definen como una respuesta emocional a ciertas situaciones sociales o como una disposición permanente de la personalidad.

Según Freedman, Kaplan, Sadock, la timidez consiste en la incapacidad auto afirmativa por temor a algún tipo de contrariedad, incluso cuando no hay pruebas objetivas de que esta posibilidad se produzca.

¿Qué diferencia hay entre un niño tímido a un niño inseguro?

Un niño inseguro tiene que ser necesariamente un niño tímido. Al niño inseguro le cuesta tomar decisiones, evita decidir sin saber que el mismo hecho de no tomar una decisión implica ya una toma de decisión. Las personas inseguras quieren tener todo bajo control, en ellas la improvisación no tiene lugar. El niño tímido, si es inseguro, es por miedo a alguna contrariedad.

Diferencias entre un niño tímido o vergonzoso, y una persona más reflexiva o callada.

Una persona reflexiva y callada es una persona observadora, poco expansiva, secundaria, es decir que tienen una capacidad de reacción más lenta que los primarios o impulsivos, pero no tiene por qué ser tímida.

¿Cómo se comporta un tímido? Se pone rojo a la primera de cambio, le sudan las manos, tartamudea, se siente más tranquilo con una sola persona que en un grupo, le cuesta horrores hablar en público, etc.

Un niño tímido es un niño más sensible que, además de las manifestaciones que dices, teme ser objeto de atención, el centro de la mirada de otros, le cuesta decir lo que piensa y cualquier frustración le puede paralizar.

Pueden también utilizar mecanismos de defensa para ocultar su timidez como por ejemplo, enfermar para no enfrentarse a una situación, culpar a otros de la misma y tender al aislamiento.

Se le ha ido viendo tímido desde que tenía 3 años, y en la etapa infantil no se logró vencer esa timidez. ¿Por qué? ¿Qué es lo que no han hecho correctamente los padres para ayudar a vencer esa timidez en los niños?

Este niño se ha podido desarrollar en un ambiente muy competitivo, le han podido avergonzar delante de otros, forzarlo a exponerse a situaciones en las que lo pasaba fatal etc. En definitiva, puede que no le hayan enseñado habilidades sociales o que haya estado muy protegido.

Pautas educativas en casa para ayudarle a vencer la timidez: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA.

Es importante reforzar la autoestima y el auto concepto. Éste se forma por la opinión que el niño recibe de sí mismo por sus padres, profesores o compañeros. Lo primero que hay que hacer es conocer lo que piensa el niño de sí mismo. Con total seguridad su conducta responderá a ese concepto. Una vez conocida la opinión del niño se podrá analizar, ver que hay de cierto, que importancia tiene, que no hay de cierto etc. En ese auto concepto negativo la persona se comparará con otras, por ello, hay que hacerle ver que es importante la variedad de estilos de personas.

También se puede utilizar la comparación para que vea que eso que le parece espantoso, hay otras personas que también son así y no ocurre nada.

Relaciones con los otros:

En las relaciones con los otros hay que enseñarles habilidades sociales por aprendizaje vicario u de observación, es decir, imitando conductas de un modelo y viendo las consecuencias que éstas tienen. También se puede enseñar estas habilidades por representación, es decir, ensayando antes la situación que le crea conflicto. Otro método es la reestructuración cognitiva, esta técnica consiste en hacerle ver la situación sin la carga de ansia que le produce.

Algunos ejemplos concretos serían: invitar a amigos a casa, ir a casa de otros, a grupos deportivos, enseñarle a que muestre interés por los demás y por sus intereses, saber escuchar y también utilizar el sentido del humor cuando se encuentra en una situación conflictiva.

Pautas educativas que se deben tomar en el colegio para ayudarle a vencer su timidez.

Motivar al niño a ser más valiente, evitar críticas, hacer que se sienta capaz de hacer algo y reforzar positivamente ese logro, permitir que exprese sus emociones u opiniones aunque no sean de nuestro agrado y no avergonzarlo.

Si no se le ayuda a vencer la timidez a estas edades, puede dar lugar a comportamientos somáticos en la adolescencia y en la vida adulta: no le gustará salir, dificultad para tener amigos, dificultades muy importantes para hablar en público, encerrarse en su cuarto, etc.

La persona tímida siempre preferirá estar en grupos pequeños que con mucha gente desconocida. Si no se le ayuda en la infancia y en la adolescencia puede ser que desarrolle este tipo de conductas e incluso puede llegar a la fobia social, es decir, el miedo a las relaciones sociales injustificadas.

¿Cuándo es preocupante para enviarle a un psicopedagogo?

Hay que acudir al psicopedagogo cuando le impide hacer una vida normal.