LA TIMIDEZ, “YO QUIERO, PERO NO ME ATREVO” [Revista Nro.10]
FUENTE: www.hacerfamilia.net

Ser o no tímido se traduce en sentir o no temor frente a una situación social determinada, en carecer de ciertas habilidades sociales que, eso sí, siempre pueden ser aprendidas.

Tímido es un niño inseguro, temeroso, al que le cuesta la iniciativa, principalmente frente a los sistemas sociales. Al tímido no le gusta ser original, aunque este querer pasar inadvertido a veces llega a tal grado que ocurre lo contrario y llama muchísimo la atención.

Típicas manifestaciones de la timidez a esta edad -7 a 12 años- son:

· No querer ir a cumpleaños.

· Ponerse colorado en clases frente a una pregunta del profesor.

· Quedarse atrás cuando sale con los padres de paseo.

· Preguntar con gran miedo e inseguridad si puede jugar con un grupo de amigos en lugar de involucrarse sin preguntar, como lo hace cualquiera.

· No querer convidar amigos a su casa porque cree que lo van a pasar mal con sus juguetes.

· Andar solo en los recreos o, incluso, esconderse en la biblioteca para que no lo vean.

Junto con estas actitudes, al tímido suelen ocurrirle una serie de trastornos neurovegetativos, tales como el sonrojamiento, la agitación del corazón, la tartamudez y la transpiración de las manos.

Causas de esta sensación

La tendencia a la introversión, ese saber mirar dentro de sí mismo y disfrutar haciéndolo, suele ser hereditaria. Pero la timidez es otra cosa y generalmente hay que buscar la causa en la conducta de los padres, familiares y personas cercanas al niño, pues desde que él nace, imita modelos o reacciona ante ellos.

Así, difícilmente de padres tímidos saldrá un “niño líder”; por el contrario, cuando el niño percibe desplante entre los que lo rodean, él se sentirá seguro y desarrollará habilidades sociales que ha visto a su alrededor.

Pero ¡ojo! Ni mucho ni tan poco. Aquellos padres coercitivos y muy ansiosos respecto del desempeño social, que lo bombardean con preguntas -cómo lo pasaste, con quién estuviste, adónde más fueron, ganaste, tuviste algún premio-, provocan un efecto contrario, generando ansiedad en el niño porque se siente inseguro frente al ambiente.

Igual ocurre con los hijos de padres muy exuberantes y egocéntricos, aquéllos que siempre están hablando y que lo hacen muy fuerte esperando que les sigan el ritmo e intervengan, cuando en realidad no dejan espacio para pronunciarse.

También tienden a ser tímidos los hijos de padres sobreprotectores porque desde la primera caída les han ayudado y solucionado todo, sin haberles entregado las herramientas necesarias para que los propios niños lo sepan hacer después.

Muchas veces se confunde al tímido con el pesado y es que la agresividad es el arma que emplea para defender su ego, su territorio. Por eso no hay que invadirle su intimidad, ni con sobreprotección, ni con querer imponerle nuestro estilo y nuestro ritmo.

Lo principal para los padres es aceptar las características individuales de cada niño: no serán iguales a ellos, ni con la personalidad que querrían que tuviera, ni menos aún, todos los hijos con el mismo carácter. En definitiva, deben saber respetar su individualidad.

En segundo lugar, deberán comprender que el objetivo de la vida no es ser el centro de atención y que muy, por el contrario, quien tiene tiempo para conocerse a sí mismo, tiene tiempo para los demás y sabe comunicarse de verdad. Esto debe ser transmitido con palabras, actitudes, gestos que le hagan sentir al niño la importancia de relacionarse consigo mismo, de saber estar y entretenerse solo. Y eso no significa que vaya a ser "ganso", ni mucho menos.

Callado, pero no tímido

Existen diversos grados de timidez y, así como los niños extremadamente tímidos sufren en su aislamiento porque quieren y no se atreven, porque no tienen seguridad para enfrentar al grupo y para exponer sus ideas, porque no pueden tomar la iniciativa ni pueden dirigir, el niño tímido normal no sólo no sufre sino que tiene una gran ventaja sobre los demás. Es muy buen amigo porque al ser reflexivo tiene más capacidad de ver lo que al otro le ocurre, entiende sus sentimientos y los puede compartir; es un niño generoso que sabe oír antes de hablar; y es un niño con pudor, virtud tan poco valorada en estos días.

A veces se considera menos inteligente al niño tímido, pero es un grave error, ya que si así nos parece es sólo porque necesita más tiempo para recuperarse de la ansiedad que le produce la situación de ser expuesto. Con calma sabrá responder como cualquiera, y de ahí que haya que respetar su ritmo. El problema es que la sociedad va cada vez más rápido, guiada por el consumismo y la competencia de quien llega primero.

Cuándo hay que preocuparse

La timidez no es un tipo de carácter con el que la persona está destinada a convivir, sino una conducta puntual derivada de la falta de habilidades sociales. Si esta conducta no es tratada a tiempo, el temor a enfrentar situaciones sociales aumenta progresivamente y esto lo lleva -cada vez más- a perderse parte importante de la vida. Si ahora son los cumpleaños, luego será la universidad, los cargos sociales o profesionales y hasta el pololeo.

Pero lo importante es saber que siempre puede ser superada si se adquieren en forma gradual y se practican dichas habilidades.

El tratamiento profesional es recomendable cuando el niño empieza a perder instancias de aprendizaje y de sociabilidad que son importantes para su desarrollo posterior. Por ejemplo, el que no sea capaz de contestar una interrogación, cuando efectivamente se sabe la materia, o el que nunca pueda invitar ni salir de su casa (esto no debe confundir con tener dos o tres amigos preferidos, lo cual es absolutamente normal).

Como en todo proceso, mientras antes se comienza, antes se ven los resultados. Por ello, aunque existan casos de niños tímidos que lo son en la casa y no en el colegio, por ejemplo, tanto padres como profesores deben estar alerta del problema y poner sus herramientas al servicio de la superación del problema.

En el trabajo con un niño tímido:

· Se buscan los recursos humanos con que cuenta el niño para fortalecer su autoestima.

· Se le enseña todo lo que sean técnicas de desarrollo de habilidades sociales: desde aprender a saludar con los gestos típicos de la edad, aprender el vocabulario de la edad, desarrollarle intereses propios del grupo social, estrategias de cómo ingresar a un grupo de amigos sin miedo, etcétera.

· Se trata de incorporar al niño gradualmente -convenciéndolo, sin forzarlo -a situaciones que temen.

Entre las distintas alternativas para lograr lo anterior están el diálogo personalizado con el niño. Cuando se requiera justificadamente la intervención de psicólogo, éste puede tratarlo individualmente o en grupos. Esto consiste en juntar niños con déficit y niños con excesos de impulsos para hacerlos jugar y desarrollar diversas actividades bajo el monitoreo de profesionales que se encargan de bajar y subir perfiles, según las necesidades de cada niño.

A juicio de los entendidos, es suficiente lograr que el niño se desenvuelva adecuadamente con sus iguales y no hay que pretender que sea lo mismo frente a los adultos. En esas situaciones basta con que maneje las mínimas claves de adecuación social, tales como saludar, ser agradecido y no caer en la impertinencia.

Clásicas conductas tímidas

La timidez comienza junto con las primeras instancias de sociabilidad, es decir, antes de esta etapa, ya en la plaza o en el jardín infantil. Lo importante es advertir cuándo ésta adquiere un carácter extremo. Aquí van algunos signos que le ayudarán a tratarlo a tiempo.

· Los niños tímidos tienen una actitud física de alejamiento: no son capaces de mirar a los ojos, suelen hablar despacio y se paran lejos del interpelador.

· Se ponen rojos con facilidad al enfrentarse en público, ya sea con sus iguales o con los adultos, pero especialmente con estos últimos.

· En los trabajos en grupo son callados y, aunque sepan, no dan su opinión por iniciativa propia.

· Nunca participan en forma voluntaria en clases y si el profesor lo llama, se ponen sumamente nerviosos, hasta el punto de no poder hablar.

· Jamás se acercan por iniciativa propia a un grupo ya formado. En raras ocasiones lo hacen, pero con tal inseguridad que o no le oyen o al grupo no les parece nada de atractivo su ingreso al juego.

· Cuando el niño tímido tiene algún problema o necesidad (dolor de cabeza, ganas de ir al baño o incomprensión de algo), no acude directamente a la profesora, sino que le cuentan a un intermediario.

· Se sienten incómodos y retraídos cuando presentan algo diferente, como zapatos con o sin cordones cuando la mayoría tiene los otros, lápices de colores distintos a los de la mayoría, etcétera.

· Al llegar la hora de formar grupos para trabajar, prefieren que la profesora lo haga porque no se atreven a pedir la admisión en ninguno de ellos.

· Muchas veces, ante la mínima burla de sus compañeros, reaccionan con gran agresividad como modo de defensa, que se traduce en gritos o enfrentamientos físicos.

· No quieren salir a cumpleaños o casas de amigos porque temen pasarlo mal, o porque temen tener que hablar en la mesa cuando el papá o la mamá del amigo les pregunte algo.

· Cuando se les presenta una situación con la que no están de acuerdo, no se atreven a rechazarla. No saben decir que no, pero luego efectivamente no lo hacen. Por ejemplo: si a un niño lo convidan a un paseo al que no quiere ir, prefieren callar ante sus amigos, pero luego no va.

Cómo ayudar a un niño tímido

Lo primero es darse cuenta de que un niño tímido requiere de mucho cariño y atención. Necesitan sentir un amor incondicional de los padres y vivir en un hogar que les dé estabilidad para ellos sentirse cómodos y seguros.

· Ayudarlos a dominar algún deporte que les guste, ya que es un medio de integrarse socialmente a un grupo.

· Buscar hasta encontrar en ellos el área que más les guste y estimularlos a que la desarrollen. Da seguridad a un niño saber que dentro de su grupo, él es bueno para algo.

· Enseñarles algún instrumento musical, pues también es una sana y entretenida forma de integración social. Siempre en las actividades del colegio o familiares, los niños que saben cualquier instrumento, se sienten útiles y ganan en seguridad en sí mismos.

· Que a los cumpleaños, paseos, fiestas, competencias deportivas, lleguen puntuales, ya que así el niño será dueño de la situación desde el principio y podrá manejarse con seguridad y acoger a los demás.

· Buscar momentos largos de paz, para conocer a los hijos tímidos, porque ellos requieren más tiempo para expresarse. Si los acosan, se inhiben más aún. Muy útiles son los ejercicios de roles, en que el niño junto al adulto inventan diálogos ficticios, cuentan chistes o simplemente conversan sobre temas distintos.

· Es fundamental que en la casa los niños tengan su espacio para opinar. Esto no significa que no haya autoridad y que todo sea opinable, sino que los padres deben ser capaces de darse el tiempo para conversar los temas que a los niños les interesan. Así, éstos sentirán que lo de ellos también es importante. Los niños que son tímidos sólo frente a los adultos son el resultado de esta desatención familiar.

· El profesor juega un rol fundamental en la ayuda para que el niño tímido desarrolle las habilidades sociales. Este deberá forzarlo un poco cuando sabe que es capaz de hacer lo que se le pide, pero jamás obligarlo porque puede ser contraproducente. Así como la mamá deberá tratar de convencerlo por todos los medios cuando no quiera salir donde sus amigos o convidar, pero tampoco obligarlo si se niega.

· En clases deberá sentarse junto a otros compañeros que lo puedan ayudar: que no sean los otros tímidos ni los líderes avasalladores.

· El profesor deberá resaltarle sus facultades, darle roles fáciles al comienzo para que los haga bien y que sean atractivos para el curso. Jamás, por ejemplo, se le debe encargar hacer callar o cuidar un momento la sala mientras el profesor no está. Tampoco es recomendable hacerlo hablar frente al curso -poesías, controles orales, etc- porque los demás se reirán de su sonrojamiento o tartamudez.