

## TIMIDEZ E INSEGURIDAD

Todos podemos sentirnos tímidos e inseguros en algunas ocasiones, pero en los niños que poseen esta característica, puede convertirse en un verdadero problema, puesto que esta forma de relacionarse consigo mismo y con los demás, no solemos prestarle mucha atención, por ser confundidos con tipología de personas, presumidas, indiferentes, que no muestran interés por los demás, etc.

Pero frecuentemente, lo que desarrolla un niño tímido, son verdaderos problemas de inseguridad y de confianza en su mismo, que desemboca en una baja autoestima.

Esta timidez, se agrava en el ámbito educativo, puesto que les cuesta y en numerosas ocasiones son incapaces de preguntar cuando no han entendido nada, de salir voluntarios cuando se saben perfectamente la temática tratada, repercutiendo en el rendimiento escolar y de reflejar patologías que nada tiene que ver con su capacidad intelectual.

También tienen gran dificultad para relacionarse socialmente y hacer amigos, de defenderse en ciertas circunstancias y de expresar sus verdaderas opiniones por temor a no ser comprendidos y poner de relieve una discrepancia de opiniones, aunque su punto de vista, objetivamente sea el correcto.

Todas estas circunstancias, si no se corrigen y van en aumento, pueden dar en un futuro a sintomatologías muy limitantes en su edad adulta, que merman su desarrollo y crecimiento personal.

### 1. COMO SE RECONOCE LA TIMIDEZ E INSEGURIDAD.

Los principales síntomas son los siguientes:

- 1.1. **Enrojecimiento:** Aparece un rubor, color rosado en su cara, en determinadas situaciones en las que el niño no se atreve o no puede afrontarlas por simples que sean.
- 1.2. **Tartamudez o Dificultad de Fluidez:** Por el temor a cometer un error pese a estar seguros del contenido a expresar. En los casos más extremos puede llegar al bloqueo mental.

- 1.3. **Aumento de Micción:** Provocado por el estado de nerviosismo.
- 1.4. **Sudoración en la Manos:** Desembocado por el aumento del estado de nervios.
- 1.5. **Evitan el Contacto Social:** Tienen a actividades individuales que no requieran el trato con otras personas.

## 2. GRADOS DE TIMIDEZ.

- 2.1. **Primer Grado:** Tiene escasas habilidades sociales y dificultad para relacionarse con los demás, pero consiguen participar en las actividades del aula aunque se sitúan en un segundo plano.
- 2.2. **Segundo Grado:** Son niños conscientes de sus obstáculos para tratar con los demás, que tienen pocos amigos y de sus problemas de relación social.
- 2.3. **Tercer Grado:** Son niños plenamente conscientes de su patología y deciden aislarse e incluso crean un mundo imaginario donde desarrollan su día a día.

## 3. CAUSAS DE LA TIMIDEZ.

- 3.1. **Falta de Habilidades Sociales:** No tienen estrategias de relación social, no saben como acercarse y de cómo iniciar la relación, además les aborda numerosas dudas como el temor al rechazo, a no encajar en el grupo, etc.
- 3.2. **Dificultad Psicomotora:** Cuando el niño/a no son o no les gusta mucho el deporte, los juegos en el que se emplean la actividad física, bien por un hándicap psicomotor o por la simple creencia de que no esta a la altura, hará que se aisle del grupo.
- 3.3. **Sentimiento de Inferioridad:** Este sentimiento de inferioridad, hace que se sientan inferiores que los demás y no confíen en sus capacidades por muy buenas que sean, desarrollando un bloqueo social.

- 3.4. **Miedos:** Todo lo anterior hace que el niño tenga la percepción de que va a quedar mal, a fallar, fracasar, acometer más errores que sus iguales, etc. y le lleva a evitar toda relación social.
- 3.5. **Padres Sobreprotectores:** El exceso de protección no es nada favorecedor para el desarrollo de nuestros hijos, sino todo lo contrario, debido a que favorecemos todas las sintomatologías que estamos tratando, no dejamos que el niño se exprese como realmente es, que afronte las situaciones y las intente resolver por si mismo, ya que sabe que sus padres irán a su ayuda y le harán todo el trabajo
- 3.6. **Falta de Participación de los Padres:** En el otro extremo, nos encontramos a los padres que no tienen tiempo para ocuparse de sus hijos o que creen que deben de aprender por si mismos, no prestándoles la atención, cuando se les he requerida, lo que va formando en los hijos, un sentimiento de abandono, indiferencia, de que no son dignos de la atención de sus padres, ni de los demás.
- 3.7. **Ausencia de Normas y Pautas de Conducta:** La inexistencia de unos patrones de comportamiento, desembocar en algunos casos a una inacción por miedo al error y a limitar el trato con los demás.
- 3.8. **Excesivas Expectativas por Parte de los Padres:** Cuando se le ha transmitido unos niveles de exigencia elevados a nuestros hijos y estos ven que no las cumplen o pueden cumplirlas, aflora en ellos un sentimiento de fracaso y frustración.
- 3.9. **Críticas y Burlas:** Cuando estamos constantemente criticando y destacando los puntos negativos de nuestros hijos, estamos favoreciendo el sentimiento de inseguridad e inferioridad, ya que estamos haciéndoles ver que no tienen nada positivo.
- 3.10. **La Impaciencia:** En numerosas ocasiones no tenemos el aguante que requieren las cosas ni le damos en tiempo necesario para que den sus frutos, los aprendizaje que están llevando a cabo nuestros hijos y a la primera situación que no cumple con nuestras expectativas, empezamos a lanzar toda clase de críticas y reproches sin analizar la situación.