

DESCUBRIENDO EL SILENCIO: TIMIDEZ Y AUTOCONCEPTO EN LA INFANCIA*

Discovering silence: shyness and self-concept in childhood

Gabriela Melissa Balvín Benites de Zambrano**

Investigadora independiente - Lima, Perú

<https://orcid.org/0009-0000-1240-4799>

Fecha de recepción: 2 de octubre 2024

Fecha de aceptación: 16 de diciembre 2024

Fecha de publicación: 8 de enero 2025

Resumen

El objetivo que tuvo el presente estudio fue determinar la relación entre la timidez y el autoconcepto en infantes de educación primaria, pertenecientes a una institución educativa privada de Lima. Además, se buscó identificar cómo la timidez se relaciona con cada una de las dimensiones del autoconcepto y las diferencias significativas en los valores de timidez y autoconcepto en función al grado académico y género de los infantes. Este estudio fue de paradigma positivista, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, tipo básico y de diseño no experimental, correlacional y transversal. Por consiguiente, la muestra fue con 100 estudiantes de primaria. Se utilizaron la Escala de Timidez Revisada de Cheek y Buss y la Escala del Autoconcepto para niños Mc Daniel Piers como instrumentos. Los resultados mostraron una relación inversa y significativa entre las variables ($Rho = -0,231$, $p = 0,021$). Al mismo tiempo, se descubrieron diferencias significativas en los valores de autoconcepto en función al grado académico y una correlación inversa y significativa entre la timidez y el autoconcepto físico.

Palabras clave: timidez, autoconcepto, infantes.

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between shyness and self-concept in primary school children belonging to a private educational institution in Lima. In addition, we sought to identify how shyness is related to each of the dimensions of self-concept and the significant differences in the values of shyness and self-concept depending on the academic grade and gender of the children. This study had a positivist paradigm, quantitative approach, descriptive level, basic type and non-experimental, correlational and transversal design. Therefore, the sample consisted of 100 primary school students. The Cheek and Buss Revised Shyness Scale and the Mc Daniel Piers Self-Concept Scale for children were used as instruments. The results showed an inverse and significant relationship between the variables ($Rho = -0.231$, $p = 0.021$). At the same time, significant differences were discovered in self-concept values depending on academic degree and an inverse and significant correlation between shyness and physical self-concept.

Keywords: shyness, self-concept, infants.

* Artículo basado en la tesis de Maestría en Psicología sustentada por la autora

** Maestra en Psicología. gabriela.balvinb@unife.edu.pe



Cualquier uso que se haga de este artículo debe incluir: Autor / Título original de la publicación / ISSN.

INTRODUCCIÓN

Durante la infancia, muchos niños y niñas no se identifican con la timidez, pues aún no toman conciencia sobre sus destrezas sociales; ya en la adolescencia, la timidez se va tornando más evidente. En ese contexto, la timidez se relaciona con la sensación de no estar cumpliendo con las exigencias sociales, provocando un aumento en la autopercepción y la autocrítica. Luego de esta etapa, irán comenzando a reconocer a la timidez de forma un poco más reflexiva. (Zimbardo, 1977).

De hecho, es en esta etapa donde la mayoría suelen ser expresivos y elocuentes, mientras que los infantes tímidos, tienen dificultades para interactuar con los demás, tienden a sentir miedo de hablar en público, lo que les genera inseguridad, evitar a los demás y no puedan hacer amigos. Como tal, las interacciones personales durante la niñez son fundamentales para el desarrollo de procesos cognitivos, sociales y afectivos. (Bukowski, et al, 2015; Rubin, et al, 2015). Un buen desarrollo socioemocional en estudiantes tímidos es crucial para una interacción social sana, esto a su vez les ayudará a sentirse más seguros de sí mismos.

Por otro lado, la timidez no debe interpretarse únicamente como un comportamiento maleducado si no desea interactuar, ésta podría actuar como un escudo de protección para que los niños puedan distinguir entre personas malintencionadas, funcionando como un disfraz ingenioso en situaciones de peligro. (UNICEF, 2020). Pese a ello, el Ministerio de Educación del Perú (Minedu), ha reportado que, en siete años, se registraron aproximadamente 29,527 casos de agresiones en escolares, siendo 3,174 por ser tímidos. (Diario El Peruano, 2019)

Dentro del área académica, los maestros desempeñan un papel relevante en ayudar a los estudiantes tímidos, por lo que deben tomar medidas para brindarles todo su apoyo. (Coplan y Rudasill, 2018). Ahora bien, la timidez puede ser difícil de superar si no se aborda de manera adecuada, siendo importante conocer a los estudiantes y preocuparse por ellos, no solo por temas académicos sino también por el aspecto emocional, pues estaría impactando en su autoestima y autoconcepto, por lo que es importante que los profesores estén en constante comunicación con los padres de familia.

Así también, resulta primordial que el estudiante pueda desarrollar un autoconcepto positivo, ya que, además de presentar timidez, no tienen una visión clara de sí mismos, de cómo se perciben y qué idea tienen sobre su apariencia personal y su rendimiento. Por ello, promover el autoconcepto en el aula puede contribuir a que los estudiantes se acepten tal como son.

TIMIDEZ

Es la inclinación por evitar el contacto con otras personas y a no tener éxito al interactuar adecuadamente en contextos sociales. (Cano-Vindel et al., 2005)

Asimismo, es una predisposición por percibirse cohibido, incapaz, fastidiado y excesivamente consciente de sí mismo cuando está con otros. Esta sensación lleva a una incapacidad para involucrarse en actividades sociales, incluso si se desea y se tiene el conocimiento para hacerlo. Es una sensación de incapacidad para actuar frente a otros; un miedo persistente, que surge por falta de autoconfianza y también por la desconfianza hacia otras personas. (Cabrera, 2009)

También es considerado como el estado mental que lleva a las personas a preocuparse en exceso por cómo los demás las valoran socialmente. Esto genera una gran sensibilidad hacia cualquier señal de rechazo. (Zimbardo y Radl, 2001). Las personas tímidas suelen experimentar un alto nivel de preocupación al ser evaluadas de forma negativa por los demás y esta preocupación puede llevarlas a evitar toda situación e interacción social, o suelen permanecer en silencio.

Con base a la Escala de Timidez Revisada de Cheek y Buss, la timidez se divide en tres aspectos. (Copa, 2018). Estos son:

- Aspecto somático: respuestas físicas del cuerpo, que se intensifican cuando una persona tímida está siendo observada.
- Aspecto cognitivo: dificultades para pensar o recordar información importante, se genera confusión para encontrar las palabras adecuadas.

- Aspecto conductual: comportamientos como el alejamiento, la evitación de reuniones, conductas defensivas y el contacto visual.

Sin embargo, si cada vez más, se continúa evitando situaciones sociales ésta podría convertirse en algo más serio, conllevando a un total aislamiento conocido como fobia social. (Salgado, 2008). Los síntomas físicos asociados son más severos como taquicardia y dificultad para respirar. (Echeburúa, 1993). La fobia social es un trastorno más crítico donde se manifiesta un miedo intenso a ser juzgados y evaluados de manera negativa en todo momento. Por ello, es importante evaluar a la timidez desde sus inicios para evitar estas consecuencias.

Por otra parte, en el ámbito académico, el rendimiento escolar de los estudiantes tímidos puede verse afectado, ya que los profesores a menudo les prestan poca atención, debido a su comportamiento callado y ante la falta de preguntas e intervención en clase. Esta situación puede llevarlo a pasar desapercibidos y se les otorguen bajas calificaciones. (Salgado, 2008). Cabe considerar que, los estudiantes tímidos son más vulnerables a ser agredidos en la escuela, y la timidez puede ser un factor identificador.

En concreto, no suelen tener amigos y experimentan melancolía y soledad. (Salgado, 2008). Por lo tanto, manifiestan temor a ser rechazados y prefieren estar solos antes que ser ignorados, tampoco pueden explicar lo que les está sucediendo o si los están agrediendo. Para poder ayudarlos, es fundamental que los profesores y padres, reconozcan los signos iniciales de la timidez y trabajen de la mano, para crear un ambiente adecuado y positivo.

A esta situación, se añaden los altos niveles de estrés social y una necesidad de aceptación social debido a la timidez, con síntomas de angustia, culpa y la autocrítica. En efecto, quienes sufren de ansiedad social, a consecuencia de su timidez, suelen sentirse constantemente observados y evaluados por los demás, provocando en ellos, un temor persistente al rechazo. (Barlow, 2002)

Sumado a ello, por lo general, la timidez es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

(Stevenson-Hinde y Glover, 1996). A menudo, a las niñas se les sugiere que sean más reservadas, lo que podría confundirse como timidez y a los niños se les alienta, a ser más extrovertidos, entonces la timidez suele ser percibida de forma diferente o en menor medida. No obstante, la timidez afecta a todos y lo más importante es que se puede superar.

En el aspecto social, por ejemplo, existe la expectativa de que los varones tengan que ser más proactivos, si éstos son tímidos, tienden a enfrentar muchas dificultades al tratar de socializar, siendo para ellos más complicado superar la timidez, ya que no suelen sentirse tan cómodos gestionando sus sentimientos, en cambio, las mujeres tienden a reflexionar un poco más sobre sus emociones. (Sánchez, 2015). Aunque se observen diferencias en la manifestación de la timidez, estas por lo general están influenciadas por el contexto o entorno de cada uno.

En efecto, mejorar la capacidad de comunicación de los estudiantes tímidos contribuirá en aumentar su autoconfianza. Asignarles actividades y roles, les permitirán también desarrollar su autonomía y tomar decisiones ante los problemas. (Holgado, 2013). Por ello, en lugar de insistirles de participar en clase frente a los demás, sería ideal que inicien en grupos pequeños o con un solo compañero y así no se sientan avergonzados, luego ya podrían integrarse a un grupo más grande.

AUTOCONCEPTO

Es una evaluación personal que se manifiesta en las actitudes que el individuo adopta hacia sí mismo. (Burns, 1990). El autoconcepto es fundamental para nuestra existencia, este refiere a una cualidad única que percibimos en nosotros mismos y que nos permite conocernos y definirnos. (Torres, 2003)

Podemos agregar que, el autoconcepto es la unión interna de conceptos coherentes, organizados y compuesta por dimensiones más específicas, como el físico, social, emocional y académico. (García, 2008). Asimismo, el autoconcepto incluye aspectos físicos, grupales, psicológicos y emocionales, permitiendo a una persona retratarse a sí misma y diferenciarse de los demás. (Gonzales, 1999) Tener un autoconcepto

positivo nos permite comprender quiénes somos y cómo nos proyectamos en la vida.

Basado en la Escala de Autoconcepto para Niños de McDaniel Piers, presenta cuatro dimensiones. (Aguirre, 1994). Estos son:

- Autoconcepto social: relaciones sociales e interpersonales y a la autovaloración de las capacidades sociales. (Gálvez, 2019).
- Autoconcepto emocional: percepción de nuestra situación afectiva, la respuesta a eventos de la vida y el manejo de nuestras emociones. (Malca, 2018).
- Autoconcepto académico: percepción del rendimiento y habilidades educativas, así como a una visión de cómo afrontará futuros roles en entornos escolares o laborales (Catalán, 2009).
- Autoconcepto físico: autopercepción y valoración en relación con la imagen y el aspecto físico; el niño comienza a darle importancia a la apariencia corporal, influenciado por estereotipos y la presión social. (Iniasta y Mañas, 2019).

Ahora bien, el autoconcepto no es algo permanente, sino que se va desarrollando a lo largo de la vida. Las etapas tempranas son cruciales para la formación de la autoevaluación, ya que su origen se basa en las interacciones dentro de los contextos sociales donde el individuo crece. El entorno familiar juega un papel significativo, influyendo también las normas educativas, de igual manera, la valoración de los padres, el comportamiento de sus hijos y la comunicación que establecen entre ellos. (Sabeh, 2002) Por lo tanto, el infante obtendrá conocimientos sobre él por medio de sus padres, observando y evaluando la imagen que le brinden en su hogar. (Bermúdez, 1997; Schneider, 1985). Los niños observan y aprenden de las actitudes que tengan sus padres, contribuyendo en el desarrollo de su autoconcepto y en la formación de la identidad.

A medida que pasa el tiempo, los niños construirán nuevas relaciones sociales fuera del

contexto familiar, especialmente al entrar a la escuela, es allí, donde se incrementa la interacción con los demás y que le devuelven una idea de sí mismo; es así como, las personas más importantes de su entorno, como sus compañeros, profesores y padres tienen una gran influencia en cómo se sienten y se perciben a sí mismos. (Garma y Elexpuru, 1999). En efecto, cuando un estudiante interactúa con sus compañeros y asume diferentes roles como, por ejemplo, el de líder, mediador o incluso el de guía, le ayudará a desarrollar una idea más concreta sobre sí mismo.

Con respecto a los niveles de autoconcepto en las mujeres, éstas suelen preocuparse más por su imagen, demostrando ser más críticas con su apariencia y más preocupadas por su imagen corporal en comparación con los varones (Gática et al., 2024). De igual manera, es importante incentivar, tanto en niños como en niñas, a expresar sus emociones de manera saludable, de esta forma desarrollarán un adecuado autoconcepto emocional. Ante lo expuesto, realizar investigaciones contrastivas resulta importante para fomentar un desarrollo armónico y equitativo del autoconcepto en todos los estudiantes.

INTERACCIÓN EN LA INFANCIA

Los infantes tímidos, no confían en sí mismos, se sienten incapaces de alcanzar sus metas, tienen pensamientos negativos y evitan todo contacto social. (Zimbardo, 1977). Por ello, se sienten incómodos en acontecimientos sociales, pero podrían mostrarse más cómodos, interactuando solo con una o dos personas. (Majó, 2023). Debe señalarse que, la timidez durante la infancia está asociada con problemas emocionales, tales como la ansiedad, emociones negativas, un bajo nivel de autocompetencia y pocas interacciones sociales. (Coplan, 2013).

No obstante, cada infante enfrenta una misma situación de manera diferente, hay quienes no muestran ningún titubeo, pueden controlarse con facilidad y dialogan de manera abierta, y otros que, al intentar conversar con ellos, manifiestan temor y en sus rostros se puede percibir que buscan protección y apoyo. Asimismo, se debe precisar que es común que los estudiantes demuestren una conducta tímida en ciertos momentos, pero ésta debería permitirles

desenvolverse de manera adecuada. (Valles, 2016). Se debe considerar entonces, que la timidez puede limitar las interacciones sociales afectando su desarrollo social, pero con un adecuado acompañamiento podrían manejar su timidez.

Por otra parte, el autoconcepto está ligado al desarrollo de la interacción social y resultará emocionalmente significativo en estudiantes con más vínculos familiares y buenas relaciones con sus amigos y profesores, de esta manera van enriqueciendo su autoconcepto social y emocional. (Broc, 2000) citado en (Santana et al, 2009) Además, que, a través de las interacciones sociales que los estudiantes establecen con su entorno, avanzan en el conocimiento y valoración de sí mismos, contribuyendo en la formación de su autoconcepto físico, elementos clave para su desarrollo infantil. (Arroyo, 2009).

En efecto, la calidad del vínculo que el infante establece desde que nace con sus padres influirá en que su autoconcepto sea positivo o negativo. Más adelante, en su entorno escolar, el rol del docente y las expectativas como estudiantes desempeñarán un papel esencial en el desarrollo del autoconcepto, el cual podría favorecerle o no. (Gallego, 2009). Por consiguiente, si se perciben a sí mismos como personas hábiles son quienes interactúan más con los demás, así también, un bajo autoconcepto hará que eviten situaciones sociales por temor a ser rechazados. Y es precisamente que, el autoconcepto impacta más en la etapa escolar ya que es en la escuela, donde los estudiantes se enfrentan a diferentes opiniones, calificativos y comparaciones de sus propios compañeros.

Por ello, los profesores deberán edificar el desarrollo del autoconcepto infantil, para que así los estudiantes sean capaces de reponerse a diferentes opiniones y calificativos sobre él. (García, 2009). Los docentes pueden fomentar un ambiente donde los estudiantes se sientan libres de expresar sus ideas, hacer preguntas y cometer errores sin temor a las burlas. Esto les ayudará a desarrollar un autoconcepto positivo, a través de la confianza y la empatía. Asimismo, los niños que experimentan altos niveles de bienestar emocional mantienen una interacción positiva con sus amigos, sintiéndose seguros, fuertes y capaces de adaptarse a las circunstancias, logrando un óptimo desarrollo cognitivo y social. (Lacunza, 2010).

Así también, debemos añadir el compromiso activo de los padres en la vida escolar desde sus hogares, como asistir a reuniones escolares, refuerzo en sus tareas y colaborar con los profesores. Este apoyo mejorará la experiencia de sus hijos en la escuela facilitando así una sana convivencia. Por ello, es importante crear un entorno adecuado y seguro, donde los estudiantes puedan expresarse y participar en actividades sin miedo a ser juzgados por los demás; un ambiente positivo crea un autoconcepto más saludable.

Ante ello, es importante acotar que cada niño o niña es un ser único y que por lo tanto puede manifestarse de diferente manera en acontecimientos sociales y emocionales. Los profesores deben estar atentos a las señales, pues un estudiante podría estar luchando en silencio con su timidez y tratando de consolidar su autoconcepto interior y deberán proporcionarles el apoyo adecuado. Esto podría incluir que intervengan de manera individualizada y trabajar de la mano con los psicólogos y padres de familia.

Como ya se ha mencionado, el hecho de que el infante no interactúe con los demás y sienta inseguridad de sí mismo, podría perjudicar el desarrollo de un buen autoconcepto, y se sugiere incentivar al estudiante a que participe en clase, que sea capaz de actuar sin temor y pueda expresar sus opiniones y sus sentimientos. En efecto, el trabajo en equipo es una excelente oportunidad para que desarrollen su autoconcepto y puedan vencer la timidez, esto les ayudará a aceptar y valorar diferentes opiniones.

Ante lo expuesto, se considera importante abordar la timidez en etapas tempranas y fortalecer el autoconcepto infantil de manera integral, animándolos a participar en actividades que más les gusten y en las que se sientan más seguros, hábiles y sobre todo felices.

MÉTODO

El enfoque del estudio fue cuantitativo, con el objetivo de vincular dos variables y permitir deducciones causales sobre una población determinada, explicando por qué ocurre un fenómeno (Landeu, 2007; Cruz, Olivares y González, 2014).

Se empleó un nivel descriptivo para proporcionar información detallada sobre las variables, que podrían estar significativamente relacionadas (Bernal, 2006).

El tipo de investigación fue básico, enfocado en describir y explicar el objeto de estudio para que los docentes puedan intervenir en beneficio de los niños en el aula. El diseño de la investigación fue no experimental, transversal y correlacional. (Sánchez y Reyes, 2015).

Participantes:

La población consistió en 100 participantes del tercero al sexto grado de primaria. Cuando el tamaño de la muestra coincide con el de la población, se denomina muestra censal y se emplea cuando la población es reducida. (Hayes, 1999).

Debido a la cantidad de la población, se incluyó a todos los estudiantes como muestra.

Tabla 1

Clasificación de la muestra

Grado	Niñas	Niños	Total
Tercero	15	11	26
Cuarto	14	13	27
Quinto	13	11	24
Sexto	10	13	23

Nota: N=100

Instrumentos:

Los instrumentos aplicados fueron:

- Escala de Timidez Revisada de Cheek y Buss: consta de 13 ítems. Es una escala politómica y se encarga de medir los niveles de timidez, según los aspectos somático, cognitivo y conductual. La confiabilidad por medio de Alfa de Cronbach arrojó 0,87. La validez fue por juicio de expertos, quienes consideraron válido y aplicable. Fue adaptada al Perú por el Dr. Caycho y colegas en el año 2013.

- Escala de Autoconcepto para niños de Mc. Daniel Piers: posee 40 ítems con dos opciones dicotómicas y se encarga de medir los valores de autoconcepto, y las dimensiones social, emocional, académico y físico. La confiabilidad, por KR-20 fue 0,91. La validez fue por juicio de expertos, quienes consideraron válido y aplicable. Fue adaptada al Perú por el Dr. Anicama en el año 2011.

Procedimientos:

Inicialmente, se pidió autorización a los autores quienes adaptaron las escalas, seguido por la validación y fiabilidad respectivamente. Luego de ello, se entregó una carta de presentación a la institución educativa, se solicitaron los consentimientos correspondientes, y se estableció la fecha de aplicación para ambos instrumentos.

En cuanto al procesamiento de datos, se utilizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para ambas variables y las respectivas dimensiones del autoconcepto, al contar con una muestra mayor a 50 estudiantes, siendo el resultado de distribución no normal, por lo tanto, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Para hallar las diferencias significativas entre Timidez y Autoconcepto, sobre los grados académicos se usó Kruskal-Wallis; y según género, se utilizó U de Mann-Whitney.

RESULTADOS

Tabla 2

Correlaciones entre Timidez y Autoconcepto

	rs	p.
Timidez - Autoconcepto	-.231	.021*
Timidez - A. Social	-.024	.814
Timidez - A. Emocional	-.106	.292
Timidez - A. Académico	-.055	.590
Timidez - A. Físico	-.297	.003*

Nota: * p < .05

Según la Tabla 2, se evidencia relación débil, inversa ($r_s = -.231$) y significativa de $.021$ ($p < .05$) entre Timidez y Autoconcepto. En cuanto a la Timidez con las dimensiones del Autoconcepto, se evidencia una relación débil, inversa ($r_s = -.024$) y no significativa de $.814$ ($p > .05$) entre Timidez y Autoconcepto Social. En tanto, se evidencia una relación débil, inversa ($r_s = -.106$) y no significativa de $.292$ ($p > .05$) entre Timidez y Autoconcepto Emocional. Así también, se observa una relación débil, inversa ($r_s = -.055$) y no significativa de $.590$ ($p > .05$) entre Timidez y Autoconcepto Emocional. A su vez, se evidencia una relación débil, inversa ($r_s = -.297$) y significativa de $.003$ ($p < .05$) entre Timidez y Autoconcepto Físico. Por lo tanto, queda demostrado que si existe una relación significativa entre la Timidez y el Autoconcepto y entre Timidez y el Autoconcepto físico.

Tabla 3*Descriptivos y diferencias según grado académico*

	3°	4°	5°	6°	H	p
	M	M	M	M		
	(DE)	(DE)	(DE)	(DE)		
Timidez	39.2 (3.6)	40.1 (9.4)	42.0 (6.7)	44.3 (8.5)	1.39	.707
Autoconcepto	24.8 (9.6)	23.5 (3.3)	22.5 (3.6)	23.9 (4.5)	8.02	.046*

Nota: * $p < .05$, H= Kruskal -Wallis, M=media, DE= desviación estándar, n=100

En la Tabla 3, se observan los descriptivos y diferencias entre los valores de timidez en función al grado académico, donde Kruskal -Wallis reportó $H=1,39$ y un p valor = $.707$ ($p > .05$). En los valores del autoconcepto conforme al grado académico, se reportó $H=8,02$ y un p valor = $.046$ ($p < .05$). Por lo tanto, se hallaron diferencias significativas en los valores del Autoconcepto en función al grado académico.

Tabla 4*Descriptivos y diferencias según género*

	Niñas	Niños	U	p
	M (DE)	M (DE)		
Timidez	42.38 (7.1)	40.10 (10.1)	1195.00	.673
Autoconcepto	23.63 (3.82)	23.81 (3.87)	1142.50	.398

Nota: U= U de Mann-Whitney, M=media, DE= desviación estándar, n=100

En la tabla 4, se observan los descriptivos y diferencias entre los niveles de timidez según género, donde U de Mann-Whitney reportó $U= 1195.000$ y un p valor = $.673$ ($p > .05$). En los niveles de autoconcepto según el género de los estudiantes, se halló $U= 1142.500$ y un p valor = $.398$ ($p > .05$).

En conclusión, no se hallaron diferencias significativas según el género de los estudiantes.

DISCUSIÓN

Con respecto a la Timidez y al Autoconcepto, se llegó a determinar una correlación inversa y significativa entre las variables, por esta razón resulta importante incentivar que los estudiantes puedan desarrollar un autoconcepto positivo, y así prevenir consecuencias negativas como el aislamiento, muy típico en la timidez. A ello, podemos añadir el aporte de Yarnoz- Yaben (2008) quien refiere que la conducta de aislamiento es causada por la falta de interacciones sociales. Como tal, Majó (2023) manifiesta que las personas tímidas suelen sentirse incómodas en situaciones sociales, pues experimentan inseguridad, baja autoestima, falta de autovaloración y evitan los entornos sociales y se aíslan.

En función a lo planteado, sería importante conocer más a fondo a los estudiantes tímidos para comprender sus miedos e inquietudes, brindarles apoyo, animarlos a participar en clase y superar sus temores. Un autoconcepto negativo puede contribuir a la timidez, si un niño se ve a sí mismo de manera negativa en diferentes momentos de su vida, evitará

toda situación donde crea que será evaluado por los demás.

En referencia a los valores de Timidez y el Autoconcepto conforme el grado académico y género, solo se hallaron diferencias entre los valores del autoconcepto en función al grado académico, mas no según género. Frente a este contexto, Castillo (2021) aporta información referente al comportamiento de mujeres tímidas a diferencia de los hombres, donde se refiere al tono de voz en las mujeres suele ser más bajo, sutil y un poco dudoso que el de los hombres. Cabe considerar que, comprender estas diferencias significativas focalizadas en grupos, permitirá como investigadores, identificar en qué grado académico o género es necesaria una intervención para mejorar el autoconcepto y reducir los niveles de timidez.

Por otro lado, en cuanto a la Timidez y al Autoconcepto Social, se halló una relación inversa y no significativa. Ante este resultado, Brinthaupt (2019) menciona que ser tímido no significa que una persona no pueda socializar; puede hacerlo, aunque esto le cause tensión, incomodidad o inhibición. Un autoconcepto social negativo puede avivar más la timidez en el niño; y si éste cree que no es capaz de hacer amigos o que éstos no lo aceptarán en un grupo, es más seguro que se cohíba o aísle. Sin embargo, Abraham (2022), menciona que, si las personas retraídas y temerosas logran manejar adecuadamente sus habilidades de interacción social, a pesar de sentir que no pueden relacionarse con los demás, pueden intentarlo una y otra vez y así luego de intentarlo varias veces tomarán el valor y enfrentarán la situación, de esta manera, habrán reforzado su autoconcepto social. Como se ha visto, a pesar de que las personas tímidas no desean socializar por miedo a ser mal catalogadas, muchas de ellas sí lo hacen, aunque suelen ser más selectivas al elegir sus amistades y así logran expresar sus emociones según van tomando confianza y sientan comodidad.

Acerca de la Timidez y el Autoconcepto Emocional, se encontró una relación inversa y no significativa. Frente a este resultado, el aporte de Valencia (2022) nos menciona que los niveles de timidez no impactan en el desempeño socioemocional de los estudiantes. Desde esta perspectiva, Del Valle

y Camin (2017) destacan que, si las emociones como el miedo y la vergüenza, relacionadas con la timidez, persisten durante un período prolongado, es necesario abordarlas lo más pronto posible. Un bajo autoconcepto emocional podría aumentar los niveles de timidez en los niños y niñas, al sentir inseguridad sobre sus propias capacidades del manejo de sus emociones lo que los llevaría siempre a evitar situaciones en las que se sientan incómodos, lo que afianza su timidez y refuerza un autoconcepto muy negativo. En este sentido, es fundamental ayudarlos a que su autoconcepto emocional no se vea afectado.

Por consiguiente, los infantes tímidos. al mantenerse en silencio, sus niveles emocionales suelen permanecer serenos, lo que les permite reflexionar, calmarse más rápidamente, y resolver sus problemas con más tranquilidad, siendo así como gestionan sus emociones, como sus miedos lo que les ayudará a mejorar positivamente su autoconcepto emocional, y nosotros debemos hacerles sentir valorados por la manera en cómo ellos salen adelante y celebrar sus logros. Así también, esto no solo ayudará a que puedan manejar mejor sus emociones, hacerles notar que son valorados por nosotros, contribuirá en su bienestar emocional.

Con respecto a la Timidez y al Autoconcepto Académico, se encontró una relación inversa y no significativa. Coincidiendo con el estudio de Cipriani (2021) quien no encontró relación entre la timidez y el autoconcepto académico, por lo tanto, los niveles de timidez no se asocian si el alumno tiene un autoconcepto académico bajo. En ese contexto, para Escobar (2021) la timidez no está relacionada con la inteligencia y no hay evidencia de que los estudiantes tímidos tengan un bajo coeficiente intelectual. En efecto, los infantes tímidos suelen ser más reservados, prefieren trabajar solos y no buscan apoyo en clase, lo que podría llevar a pensar que dominan la materia y no requieren atención, o, viceversa, y no lo expresan debido a su timidez. Por ello, es importante hacer un seguimiento de su desempeño e historial académico y brindarles el apoyo adecuado y así puedan alcanzar un óptimo potencial académico.

En caso el de la Timidez y el Autoconcepto Físico, si se encontró una relación inversa y significativa.

Frente a este resultado, Soares (2020) indica que la timidez puede generar sentimientos negativos sobre la propia imagen, lo cual conduce a una baja autoestima. Según Valera (2014), las personas tímidas no saben cómo manejar esta situación, tienden a aislarse y a sentir melancolía, que podrían estar causándoles sufrimiento en silencio. Y es que la timidez podría estar afectando la manera en que los niños y niñas perciben su propia apariencia física. En consecuencia, suelen evitar actividades como educación física y si lo hacen, se sienten incómodos y avergonzados, pues perciben que están siendo evaluados y juzgados por su contextura o imagen, esta situación lamentablemente contribuye a desarrollar un bajo autoconcepto físico.

Sin embargo, Tiago (2019) sugiere que promover a realizar actividades físicas, puede ayudar a las personas tímidas a mejorar su autoconcepto y esto les permitirá vivir experiencias de logro y éxito, promoviendo una buena percepción de su apariencia física y facilitando la aceptación social. Un alto autoconcepto físico es determinante para el bienestar general infantil, ya que les permite sentirse seguros en su propio cuerpo y participar plenamente en la vida social. En definitiva, esta situación debe cambiar; es fundamental enseñar a los estudiantes a autovalorarse, y aceptarse tal como son.

Finalmente, en función a todo lo planteado, la timidez y el autoconcepto guardan relación y ha sido corroborado en el estudio y sería conveniente que desde la escuela los profesores incentiven en los estudiantes un adecuado desarrollo del autoconcepto y a su vez, que estos puedan superar la timidez. Brindarles un ambiente empático y agradable, apoyarlos en la expresión de sus emociones y promover en ellos habilidades de interacción social resultará ser de gran ayuda, de esta manera se estaría contribuyendo a que los estudiantes tengan una bonita experiencia escolar donde prevalezca su felicidad e ir descubriendo el silencio.

REFERENCIAS

- Abraham, M. (2022) *Habilidades sociales y autoconcepto en jugadores de Rugby, con edades entre 10 y 12 años* [Tesis de grado]. Pontificia Universidad Católica Argentina, <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/12346789/15382>
- Aguirre, P. (1994) *Autoconcepto y dimensiones de personalidad en niños desplazados residentes en la comunidad de Santa Cruz*. [tesis de Licenciatura] Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://repositorio.upch.edu.pe/>
- Arroyo, M. (2009). El papel de los adultos en el desarrollo del niño. *Revista Digital Transversalidad educativa*. http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_27.pdf#page=15
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and Its Disorders*. Guilford Press.
- Bernal, C. (2006) *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*, 3ª Edición. <https://abacoenred.com/wp>
- Bermúdez, M. (1997) La autoestima como estrategia de prevención, en Buela- Casal, G. Fernández, revista española de pedagogía año lx, n.º el autoconcepto en niños con necesidades educativas especiales y carrasco. t. j. (eds.), *Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención*. Madrid. Ed. Pirámide.
- Brinthead, T. (2019). Diferencias individuales en la frecuencia del diálogo propio: aislamiento social y disrupción cognitiva. *Fronteras en Psicología*.
- Broc, M. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de E.S.O. Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y *Revista de Investigación Educativa*, Bukowski, W. M,
- Castellanos, M., Vitaro, F. y Brendgen, M. (2015). Socialization and experiences with peers. En J. Grusec y P. Hasting (Eds.), *Handbook of socialization. Theory and research*. New York.
- Burns, R. (1990) *El autoconcepto: teoría, medición, desarrollo y comportamiento* (Bilbao, EGA)

- Cabrera, A. (2009) La timidez infantil, Etapa educación infantil- Innovación y Experiencias educativas. N°45, 6°A, Granada.
- Cano-Vindel, A., Pellejero, M., Ferrer, M.A., Iruarrizaga, I. y Zuazo, A. (2005). *A s p e c t o s cognitivos, emocionales, genéticos y diferenciales de la timidez. Revista Electrónica de Motivación y Emoción.*
- Castillo, R. (2021) Timidez, género y movilización social, Colegio de México, Ciudad de México. Vol.58.
- Catalán, A. (2009). *Cómo Superar el Descontrol Emocional.* Programa de Intervención paso a paso. Autor Editor, 3ª Edición España.
- Cipriani, C. (2021) *Escala de timidez revisada (ETR-13): propiedades psicométricas y datos normativos en adolescentes de Lima metropolitana, 2021.* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo] Repositorio Institucional de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72848/Cipriani_DCSSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Copa, N. (2018) *Influencia de factores sociales en el desarrollo de la timidez en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de Puno.* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano] Repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano. www.repositorio.unap.edu.pe
- Coplan, J. (2013). *Behavior Management Plan for Internalizing Behavior.* Neurodevelopmental Pediatrics of the Maine Line, PC.
- Coplan, R. y Rudasil, K. (2018) *Tímidos, introvertidos, vergonzosos. Comprender y acompañar en la escuela y en la familia.* Editorial Narcea. Madrid. www.https://revistas.usal.es/tres/index.php/11303743/article/view/18758/18962
- Cruz del Castillo, C., Olivares, S. y González M. (2014) *Metodología de la investigación*, 1ª Edición. Grupo Editorial Patria. México. <https://books.google.com.ec/books?id=8uhBAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Del Valle, J. y Camín L. (2017) Timidez y vergüenza: dos caras de la misma moneda. Alcea, Psicología y psicoterapia. Madrid, España. <https://alceapsicologia.com>
- Diario El Peruano (2019) Timidez, características físicas y hasta tener dinero son motivo de burla. Reporte del Minedu entre el 2013 y 2019. Diario Oficial del Bicentenario. Editora Perú Av. Alfonso Ugarte 873, Lima.
- Echeburúa, E. (1993). *Trastornos de ansiedad en la infancia.* Fundación Universidad empresa Editorial Pirámide. Madrid.
- Escobar, T. (2021). *Influencia de la timidez en el rendimiento académico.* (Trabajo Fin de Grado Inédito). Universidad de Sevilla.
- Gallego, A. (2009). *Autoconcepto y Aprendizaje.* Orientación educativa. Granada.
- Gálvez, L. (2019). *Creencias Irracionales y Autoconcepto en estudiantes de una Universidad de Trujillo* [Tesis de licenciatura]. Universidad Privada del Norte, Trujillo-Perú. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21610/G%20c3%20a11vez%20D%20c3%20a1v1la%20Luiggy%20Paolo.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- García, A. (2009). El autoconcepto académico y su aplicación en el aula escolar. En *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, Universidad Valladolid. España. <http://wb.ucc.edu.co/pensandopsicologia/files/2010/08/art009-vol5-n9.pdf>
- García, D. (2008). *Desarrollo del autoconcepto infantil en niños y niñas de primero primaria.* [Tesis de licenciatura, Repositorio de Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidades] Campus de Quetzaltenango.
- Garma, A. M. y Elexpuru, I. (1999). *El autoconcepto en el aula.* Barcelona: Edebé.
- Gática, E., Yáñez, R., Cortés, G., Duclos, D., Del Val, P. y Espinoza, L. (2004) *Autoconcepto físico según género en funcionarios de una universidad chilena.* Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física.
- González, R. (1999) *Rendimiento Académico y Autoconcepto en Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria según el Género* *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud.* España.

- Hayes, B. (1999). *Como medir la satisfacción del cliente: desarrollo y utilización de cuestionarios*. 2. ed. España: Gestión.
- Holgado, A. (2013). *La timidez desde la expresión y la comunicación corporal en educación infantil: Desarrollo de la confianza, la autonomía y el autoconocimiento*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valladolid, Palencia, España.
- Iniesta, A. y Mañas, C. (2019). Autoconcepto y Rendimiento Académico en Adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, España.
- Lancuza, A. (2010). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. En *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/398/181>
- Landeau, R. (2007) *El Proceso de la Investigación Científica*, Tercera Edición. México: Ed. Limusa SA, Grupo Noriega Editors
- Majó, A. (2023) Timidez y aislamiento social. *Psiquiatek*. <https://psiquiatek.com/tratamiento-adolescentes/timidez-y-aislamiento-social/>
- Malca, C. (2018). *Socialización parental, Autoconcepto y agresión en adolescentes del distrito de Trujillo* [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo, Trujillo-Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11279/malca_uc.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Rubin, K. H., Bukowski, W. y Bowker, J. (2015). Children in peer groups. En R. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science. Ecological settings and processes* (Vol. 4). New Jersey: Wiley.
- Sabeh, N. (2002) *El autoconcepto en niños con necesidades educativas especiales*. Universidad de Salamanca – Conicet, Universidad Nacional de Tucumán.
- Salgado, A. (2008) *Dificultades infantiles del aprendizaje. manual orientativo para padres y educadores*. Ed. Grupo Cultural. Madrid- España.
- Sánchez (2015) *Desarrollo del Autoconcepto en el niño de Educación Primaria a través de un Plan de Acción Tutorial*. [Trabajo de Grado] Facultad de Educación de Soria. Universidad de Valladolid.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Business Support
- Santana, L., Feliciano, L. y Jiménez, A. (2009). *Autoconcepto académico y toma de en el alumnado*. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230781007.pdf>
- Schneider, P. (1985) *Self-esteem of parents of disturbed children and the self-esteem of their children. The Development and sustenance of self-esteem in childhood* (New York, International University Press),
- Soares, M. (2020) *Timidez: Una revisión sobre definiciones e intervenciones* [Tesis de licenciatura, Repositorio de la Universidad Católica Pontificia Facultad de Ciencias Humanas y de la salud Psicología] <https://repositorio.pucsp.br/bitstream/handle/26331/1/M%c3%a9rcia%20Soares%20Pereira.pdf>
- Stevenson-Hinde, J., y Glover, A. (1996). Shy girls and boys: A new look. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 37(2). <https://doi.org/10.1111/1469-7610.1996tb01389.x>
- Tiago, A. (2019) *Barreras de la timidez sobre la práctica de actividad física*, [tesis de licenciatura], Repositorio de la Universidad Estatal Paulista “Júlio De Mesquita Filho” Instituto de Biociencias. Claro. <https://repositorio.unes.br/bitstream/handle/11449/203786/000927300.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torres, C. (2003) *Autoconcepto y Autoestima: Estudio en una Población Guatemalteca*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. http://bibliod.url.edu.gt/F/?func=findb0&local_base=Repositorio
- United Nations International Children’s Emergency Fund- Unicef (2020) *Orientación para familias sobre Autorregulación emocional y alternativas para eliminar la violencia en la crianza*. www.unicef.org
- Valencia, M. (2002) *Relación entre timidez infantil y desarrollo socioemocional en estudiantes de*

una institución educativa en Calca, Cuzco.
[Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]
Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/100266/Valencia_SMASD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Valera, P. (2014) *Combatir la timidez, evitar la soledad*, Infosalus portal de información sanitaria. Servicio de Salud de la Agencia de Noticias Europa Press. investigacion/noticia-combatirtimidezevitarsoledad-20141226093601.html
- Valles, N. (2016) *La integración de los niños tímidos en el aula. Grado de Educación primaria.* Universidad de Valladolid, España.
- Yárnoz-Yaben, S. (2008). Adaptación al castellano de la Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en adultos *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, <https://www.redalyc.org/pdf/560/56080109.pdf>
- Zimbardo, P. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it.* Reading, MA: Addison-Wesley.
- Zimbardo, P. y Radl, S. (2001) *El niño tímido: superar y prevenir la timidez desde la infancia.* Divulgación/Guías para Padres. Editorial Paidós. Vol. 60