

TRABAJO DE FIN DE GRADO
MAGISTERIO DE EDUCACIÓN INFANTIL

PROYECTO DE INNOVACIÓN

**“LA TIMIDEZ EN LA INFANCIA: UN ASPECTO A CONSIDERAR EN LAS
AULAS DE EDUCACIÓN INFANTIL”.**

ALUMNA: YOANA DORTA PÉREZ

TUTORA: MARÍA TERESA RODRÍGUEZ BLANCO

CURSO ACADÉMICO 2019/2020

CONVOCATORIA JUNIO 2020

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado presenta un proyecto de innovación diseñado con el objetivo de profundizar en el conocimiento y en estudios sobre la **timidez infantil**, remarcando la importancia de intervenir en este aspecto en las aulas de Educación Infantil, proporcionando para ello estrategias y actividades a los maestros y maestras que les permitan trabajar de una manera proactiva la timidez en las aulas. Con ese fin, se ha partido de unas necesidades, propuesto unos objetivos, planteado la justificación de dicho trabajo, y expuesto diversas fuentes bibliográficas que han permitido acercarse a conceptos básicos sobre la timidez infantil (origen, causas, relación con estilos de crianza, características comportamentales del niño o niña tímido). Asimismo, se ha podido conocer cómo algunos estudios revelan datos muy interesantes en relación a como la timidez en la infancia temprana pronostica unas competencias sociales pobres en la adolescencia; o que el alumnado tímido en la etapa de infantil suele experimentar exclusión por el resto de la clase, dando lugar a la “inhibición comportamental” uno de los rasgos temperamentales más estables durante toda la vida.

Por último, el proyecto consta de 24 actividades pensadas específicamente para alumnado del tercer nivel del segundo ciclo de Educación Infantil, aunque pueden ser adaptadas para los cursos anteriores. Están planteadas para ser desarrolladas durante un trimestre del curso, preferiblemente el primero, y se sugiere realizar dos actividades por semana.

PALABRAS CLAVES

Timidez infantil, Educación Infantil, inhibición, intervención, edad temprana, autoestima, estrategias y actividades.

ABSTRACT

This Final Degree Project presents an innovative proposal designed with the aim of deepening on childhood shyness, stressing the importance of dealing with this aspect in the Early Childhood education classrooms, providing strategies and activities for teachers which allow them to proactively work shyness in class. To achieve this goal, the starting point has been the needs shy children have, then some objectives have been proposed and the justification of such work has been raised exposing bibliographic sources that have allowed me to approach basic concepts about childish shyness (origin, causes, relationship with parenting styles and behavioral characteristics of the shy boy or girl). Likewise, it has been possible to learn how

some studies reveal very interesting data regarding how shyness in early childhood predicts poor social skills in adolescence; or that shy students in the infant stage often experience exclusion from the rest of the class which results in "behavioral inhibition" one of the most stable temperamental traits throughout life.

Lastly, the project consists of 24 activities designed specifically for third level students in the second cycle of Early Childhood Education, although they can be adapted for previous courses. They are planned to be developed during a quarter of the course, preferably the first, and it is suggested to carry out two activities per week.

KEY WORDS

Child shyness, Early Childhood Education, inhibition, intervention, early age, self-esteem, strategies and activities.

ÍNDICE

RESUMEN	1
PALABRAS CLAVES.....	1
ABSTRACT	1
KEY WORDS	2
ÍNDICE	3
OBJETIVOS.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	5
MARCO TEÓRICO	6
PROYECTO DE INNOVACIÓN	16
PROPUESTA DE ACTIVIDADES	16
EVALUACIÓN.....	28
RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS	29
CONCLUSIONES	30
BIBLIOGRAFÍA.....	31
ANEXOS	32

NECESIDADES

Estas son las necesidades que desencadenaron poner en marcha este proyecto de innovación:

- Los niños y niñas tímidos necesitan una ayuda para ir superando poco a poco la timidez y todo lo que esta conlleva, por ello, la escuela ha de ser consciente que puede proporcionar esa asistencia y ayuda tan necesaria para el alumnado tímido.
- Existe una tendencia a pensar que la timidez es un rasgo intrínseco de la personalidad y del carácter del alumno o alumna en el cual no se puede interferir, pero se debe resaltar la importancia de que una detección e intervención temprana marcarán la diferencia en la evolución de la misma.
- Altos niveles de timidez presentados en los niños y niñas pueden convertirse en un obstáculo para un ajustado desarrollo personal tanto en la infancia como en la vida adulta (la timidez no desaparece hay que intervenir en ella). De ahí la necesidad de plantear un proyecto basado en proporcionar herramientas desde la escuela que mitiguen los rasgos o manifestaciones de la timidez en el alumnado.

OBJETIVOS

Los objetivos que se quiere lograr con este proyecto son:

- Valorar la importancia de intervenir en la timidez en las aulas de los centros educativos.
- Profundizar en el conocimiento y en estudios sobre la timidez infantil y proporcionar estrategias y actividades al docente de Educación Infantil que le permitan trabajar de forma proactiva la timidez en las aulas.
- Dar a conocer la importancia de empezar desde la edad temprana a trabajar la timidez en el alumno o alumnado, demostrando que la timidez es un aspecto que se puede mitigar y que los docentes tienen un papel importante en ello.
- Conseguir que se tenga en cuenta que si desde la etapa de infantil se interviene para reducir la timidez conseguiremos que el niño o niña vaya mejorando poco a poco y que logre una mejor calidad de vida en todos los contextos.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de innovación surge por el afán de realizar un cambio en la percepción que se tiene de los niños y niñas tímidos en las aulas, así como por la necesidad de plantear estrategias para que los docentes sepan ayudarles y estimularlos lo máximo posible. Para un docente es esencial velar por el buen desarrollo de su alumnado, por ello debe darse cuenta que en su aula probablemente hay niños o niñas tímidos y tiene que trabajar con ellos; de esta forma se conseguirá que el alumnado tímido vaya evolucionando poco a poco y se sienta cómodo en todos los aspectos de expresión, pues la comunicación es algo primordial en la personas y todas deberían sentirse cómodas ante ella.

Bigas Salvador, M. en su artículo *“La importancia del lenguaje oral en educación infantil”* (1996), suma importancia al lenguaje oral y a la comunicación, y expresa que en la etapa de educación infantil el desarrollo del lenguaje oral tiene máxima importancia pues será el instrumento que permitirá al alumnado tener un aprendizaje escolar satisfactorio. El lenguaje proporciona la comunicación entre las personas, convirtiéndose así en un instrumento de socialización, satisfaciendo las necesidades básicas, por ejemplo para expresar sentimientos y sentirse cómodo o cómoda en el entorno escolar.

Además, Benitez Murillo M. en su artículo *“La importancia de la lengua oral en educación infantil y primaria”* (2009) argumenta que la escuela es el principal ámbito para trabajar la lengua oral en sus diferentes tipos (procesos de comprensión, producción de mensajes orales, intercambios comunicativos, actitudes del hablante, etc.).

Pero ¿y qué ocurre si un niño o niña presenta dificultades para ello? Una de las principales características del alumnado tímido es la falta o escasa comunicación, limitando el desarrollo de su capacidad comunicativa e interacción social. Él o ella va a sentir ansiedad o nerviosismo al tener que hablar o expresarse, mayormente en grupo, pero también de tú a tú.

Las personas somos seres sociales, necesitamos la comunicación para sobrevivir, por esto como docentes debemos hacer que un niño o niña tímido alcance su satisfacción en la comunicación, pues la angustia que les crea esta situación comunicativa hace que no se sientan capaces.

Por otro lado, la realización de este trabajo surge de las necesidades que he ido observando a lo largo mi vida académica, ya que he sido una persona tímida y en ningún momento tanto los

docentes como los centros educativos lo han tenido en cuenta y tampoco me han ayudado, siendo un gran obstáculo sobre todo en el ámbito escolar y social, acarreándolo desde la edad temprana hasta actualmente en mi adultez. También, durante el desarrollo de las prácticas de grado, en las que he podido observar que las manifestaciones de timidez mostradas por el alumnado no constituyen de una atención determinada, sino que se manifiesta simplemente que el alumno o alumna es así sin más.

MARCO TEÓRICO

A lo largo de los años la timidez se ha definido de diferentes maneras, y se ha podido apreciar la ambigüedad de ello. Siendo definido en ocasiones por un “**término vago**”, Coplan y Rudasill en su libro “*Tímidos, introvertidos, vergonzosos...*” (2018) le dan esta definición por dos razones, una es porque la timidez implica comportamientos que no indican necesariamente el ser tímido o no serlo. Y la otra es porque puede entenderse como un **estado**, una emoción o sentimiento que sentimos puntualmente en nuestra vida; o como un **rasgo**, o aspecto de nuestra personalidad duradero que además nos influencia en nuestro comportamiento y forma de ser. Con ello, no quiere decir que un niño o niña sea o no sea tímido, sino que los rasgos de una persona pueden presentarse en mayor o menos un grado.

“Las personas tímidas suelen mostrar dificultades para relacionarse con los demás, sus contactos sociales son escasos e insatisfactorios, manifiestan ansiedad y temor en situaciones sociales y tienden a evitar o escapar de esas situación” Espinosa y Cano (2003, p.22).

¿Se nace tímido o se aprende a serlo? Socialmente siempre se han tenido dos puntos de vistas, se es tímido o tímida por genética, o se es tímido o tímida por aprendizaje e influencias; sin embargo, Cabrera en su artículo titulado “*La timidez infantil*” (2009), apunta a la “multicausalidad”, es decir, la timidez no tiene su origen en una sola causa, sino en varias y que además, influyen unas a otras. En la timidez está implicada la herencia genética y el aprendizaje.

Siguiendo a esta autora, vemos cómo señala algunas de las principales causas que pueden estar en la base de la aparición de conductas de timidez en edades tempranas. De este modo, recoge algunas de ellas, que son:

- No ofrecer el cariño adecuado al niño o niña. Muchas familias creen que el cariño causaría falta de respeto, cuando no es así. Un niño o niña necesita sentirse seguro y querido, y si no lo está en su hogar difícil es que lo esté en otros ambientes.

- Algunos adultos (ya sean familiares, conocidos o docentes) son inestables sentimentalmente, es decir, unos días son cariñosos, otros indiferente y otros incluso agresivo; creando una inestabilidad en la comunicación, que llega a ser dañina para el niño o niña en su salud mental, creando un niño inseguro y con ello un adulto inseguro.
- Una educación inconsecuente, contribuye a la timidez, cuando no se mantienen unas normas o estas no están acordes con las características del niño o niña, este se frustra y no sabe cómo hacerlo, siente así una gran inestabilidad e inseguridad. Por ello, tantos docentes como familias debemos amoldarnos a cada niño o niña, llevando a cabo una inclusión, para que los niños y niñas no sientan frustración y se sientan cómodos y seguros.
- Con frecuencia los adultos no permiten al niño o niña ejecutar diversas acciones, muchas veces reforzado con frases negativas “eres torpe, no sabes”, “no lo harás bien”, “eres muy lento”, “eres tímido déjalo que lo haga otra persona”, “lees muy bajito, pasaré a otra persona”, etc. Esto crea la ya nombrada inseguridad y el aumento de la timidez, pues el niño o niña ve al adulto como un referente, y piensa que si los adultos lo dicen, será verdad, y esto repercutirá en su comportamiento actual y en un futuro.
- Otro aspecto sumamente importante es la comunicación, por esto, una comunicación inadecuada o inexistente conlleva aspectos negativos, que influyen al niño o niña tímido. Hay que hablar, hay que preguntarle cosas, hay que conversar con él o ella, poco a poco se va consiguiendo que se sienta más cómodo y se suelte más, tanto en el aula como en el hogar. Esta incomunicación va a favorecer que se repita con los demás, porque si donde pasa el mayor tiempo no se siente seguro y no se comunica, no lo hará en otros ámbitos.
- Presionar al niño o niña tímido, esto conlleva que este se resista o se niegue a hacer lo que se le está pidiendo o si lo hace de forma pasiva, puede crear un trauma, y la próxima vez se negará rotundamente. El niño o niña de ahora en adelante pensará en esas situaciones y tendrá emociones negativas, por lo que se reprimirá más. Por ello, no hay que presionar, se debe trabajar paso a paso, estimulándolo poco a poco, en un día no se cambia a una persona.
- Los adultos olvidan lo importante que son los elogios y constantemente solo dicen los aspectos negativos, hay que hacer hincapié en lo positivo, en lo conseguido y en el éxito del niño o niña, esto aumentará la autoestima y contribuirá a que se sienta seguro. No regañar siempre por cómo es y por lo que le cuesta, sino elogiarlo en lo que hace bien y ayudarlo en lo que no.

Por otra parte, otro aspecto que es importante remarcar como causa de la timidez, es que el desarrollo del autoconcepto (creencias propias sobre uno mismo) de los niños y niñas tímidos, se ve fuertemente influido por la percepción y opinión de otras personas. Básicamente, el niño o niña se ve reflejado en cómo las demás personas hablan y se comportan en relación a él o ella, entonces acaban interiorizando estos comportamientos y opiniones como propias. Esto viene referido al uso continuado de la “**etiqueta de tímido o tímida**” por parte de las familias, docentes y demás personas que rodean al niño o niña; ello puede contribuir a que asuma las características impuestas por los demás, él o ella pensará “si me dicen que soy tímido entonces es que debo ser tímido”. *Coplan y Rudasill (2018)*

Todos estos aspectos contribuyen a la **baja autoestima**, que es un factor que va de la mano con la timidez, pues como expresa Laporte en su libro “*Autoimagen, autoestima y socialización. Guía práctica con niños de 0 a 6 años*” (2006), la autoestima es tener la certeza que vales, es tener conciencia de ser un individuo que es único, ser alguien con capacidades, pero también limitaciones, tener una buena percepción sobre ti mismo. Los niños y niñas forjan su **autoconcepto** y construyen su autoestima a través de los demás, se muestran con confianza en un espacio que tenga un buen clima (se le respete, se le valore, no se le intente cambiar, se le elogie, se le ayude en los aspectos que no sabe hacer, etc.).

Por esta razón es importante conseguir que el niño o niña tímido tenga una buena autoestima, para lo que es esencial, entre otras cosas: sentirse bien con su cuerpo; sentirse a gusto con los demás; tener el sentimiento profundo de que es capaz; sentir que es digno de amor y de aspectos positivos; trabajar con su timidez poco a poco, no forzarle a que cambie; lograr que no intente ser otra persona, sino que se conozca a sí mismo y se guste; que conozca sus virtudes y trabaje sus limitaciones.

Es también primordial remarcar el papel de la familia en el desarrollo emocional del niño o niña, la autora Cuervo en su artículo “*Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia*” (2009), lo constata argumentando que los valores, normas, roles y habilidades se aprenden durante el período de la infancia, influyendo así la familia en ello, asimismo en la resolución de conflictos, las habilidades sociales y adaptativas y la regulación emocional. Por ello, dicha autora remarca la importancia que tiene la familia en esta etapa pues es ahí donde se construye la personalidad del niño o niña, y además, los factores de riesgo y problemas que puedan surgir (como por ejemplo rasgos de timidez), siendo sustancial que la familia los identifiquen y actúen ante ello.

Baumrind (1975) señala diferentes estilos de crianza, y Coplan y Rudasill (2018) los cita en su libro, prestando una especial atención al impacto en los niños y niñas tímidos:

- **Crianza autorizada:** Este modelo de criar/enseñar la llevan a cabo las familias que muestran claramente las normas y límites pero lo combinan con el apropiado apoyo, calidez y comunicación familia-hijo. Este estilo de crianza suele ser muy beneficioso en muchos aspectos del desarrollo del niño o niña, estos suelen rendir en la escuela adecuadamente y tener menos problemas de comportamiento. Investigaciones muestran que una familia autorizada puede ser útil para un niño o niña tímido, es menos probable que estos tengan dificultades de adaptación en la escuela, asimismo los preescolares tímidos se vuelven más inhibidos si no tienen una familia con estilo de crianza autorizada sino un estilo más comprensivo y menos hostil.

Estos padres serán comprensivos y le darán el apoyo que necesita el niño o niña tímido, pero también le darán ese impulso sensible y comprensivo que necesita en ciertas situaciones sociales, esto facilitará sus esfuerzos.

- **Crianza autoritaria:** Al contrario que la crianza autorizada, estos tienen altos niveles de control y autoridad. Son más hostiles, menos comunicativos y menos comprensivos, y educarán a su hijo o hija en normas rígidas y baja calidez. Esta educación causará un aumento de la timidez y probablemente la aparición de otros problemas emocionales o de comportamientos. Este estilo parental presionará y verá la timidez del niño o niña como un comportamiento de desobediencia o mal comportamiento, es decir, un aspecto que hay que corregir y seguramente lo harán de una forma negativa, por ejemplo, con gritos o imposición, y esto llevará al preescolar a inhibirse aún más.
- **Crianza sobreprotectora:** Las familias que son sobreprotectoras coartan los comportamientos y la independencia del niño o niña. Son ellos los que dirigen la conducta de su hijo o hija. Muchas veces lo hacen por intentar liberar el estrés e incomodidad de este, pero eso puede tener consecuencias negativas en el niño tímido a largo plazo.

En algunas ocasiones son sobreprotectores porque han sufrido lo mismo que ellos, cuando eran pequeños, y se pueden sentir muy identificados, dando lugar a un sentimiento de ansiedad.

Las familias sobreprotectoras siempre intentan “salvar” a su hijo o hija de situaciones sociales que son incómodas para este. Esto nos lleva a pensar en qué pasará cuando ese familiar no esté y no pueda ayudarlo, por ello, se tiene que pensar en las consecuencias a largo plazo.

Pero y ¿cómo se comporta un niño o niña tímido 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 rechaza hablar; habla bajo o brevemente; puede trabarse varias veces cuando habla; se ruboriza; evita el contacto a los ojos y mira hacia el suelo o hacia otro lado; tiene una postura encorvada, su cuerpo se muestra “cerrado”, no es capaz de ocupar su espacio corporal ampliamente; comportamiento que manifiestan ansiedad (morderse las uñas, llorar, jugar con su propio cabello, mover la pierna excesivamente); se aferra a un familiar, al docente o un objeto para sentirse seguro; observa mucho a otros alumnos, pero sin unirse a ellos; juega solo la mayoría del tiempo; en otras ocasiones suelen tener un solo amigo o amiga, con el que siente comodidad, y no se separan de este.

La timidez es algo complicado de mejorar si no se trabaja adecuadamente, por ello, lo primero que hay que saber es que una actuación rápida y eficaz puede mejorar la calidad de vida del niño o niña tímido, y los docentes tienen un gran papel ante esto, por eso deben actuar para ayudarles, *Coplan y Rudasill* (2018) citan varios planteamientos para esto:

Lo primordial es el “**paso a paso**”, es decir, una *exposición gradual*, el niño o niña no va a mejorar de un día para otro, se necesita fragmentar el objetivo que se desea, proponerle una serie de mini-objetivos que se van volviendo cada vez más desafiantes para él o ella. Así este se va familiarizando con el objetivo final lentamente, no será un shock, será algo que irá trabajando poco a poco y verá que va consiguiendo pequeños pasos.

Un consejo para los docentes es crear **escaleras** (figuradamente) con su alumnado tímido, cada uno tendrá su escalera diferente, pero en todas hay que trabajar e ir logrando **pequeños objetivos**. Cuando el niño o niña lo vaya consiguiendo hay que elogiarles, pero no quieras pasar rápidamente al siguiente paso, no se debe forzar, él o ella debe ser consciente de su pequeño éxito y ya luego pasará al siguiente. Hay que recordar que esto es un proceso largo y no se debe desanimar ni el docente ni el alumnado, hay que estar preparado para el fracaso y los retrocesos, pero es normal, se verán grandes cambios pasados un tiempo.

Asimismo, en el aula es esencial la **ayuda de los amigos y compañeros**, referente a ello, el objetivo principal de intervención para el niño o niña tímido, es aumentar la frecuencia y la calidad de las interacciones con sus iguales. Algunas ideas para ello son: la **terapia de juego** entre niños o niñas tímidos; juntar al **alumnado tímido con alumnado más pequeño**, así ellos tendrán el rol de “saber más”, se sentirán importantes y a lo mejor los empujará a

interaccionar más; los docentes deben siempre mantener un **objetivo común para toda la clase**, que corresponda a aumentar la frecuencia y calidad de los intercambios sociales entre todos los niños y niñas. Ha de fomentar una buena comunicación en el aula e incorporar en el aula **formación en habilidades sociales**, por ejemplo, en la asamblea, en los trabajos grupales u otras tareas.

Asimismo, Albadalejo en su artículo *“Coaching y competencias emocionales”* (2010), 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 sacará lo mejor de sí misma, y conseguirá lograr unos objetivos que sin ayuda no hubiera alcanzado. El docente (coach) ve en el niño o niña que está ayudando todas sus cualidades y sus recursos, confía en él o ella y esto le anima para ir superando sus obstáculos. El coaching emocional trata de que los docentes reconozcan el miedo e incomodidad del alumno y a fijar expectativas que irán cambiando gradualmente su comportamiento para superar el miedo, siempre con un entrenamiento, una comunicación positiva, con calidez y apoyo (andamiaje). Esto ayudará al niño o niña tímido, pues se sentirá apoyado y no juzgado por cómo es.

Los niños y niñas tímidos, seguramente tengan constantemente **pensamientos negativos**, el docente debe ser consciente de ello. Por lo que el docente debe cuidar sus palabras y expresiones, con lo dicho anteriormente, con una buena comunicación y lo expresado más adelante, trabajar la aceptación de lo negativo con el Mindfulness.

El **Mindfulness** nace de las tradiciones budistas y con él, las personas aprenden a centrarse en las sensaciones, emociones y pensamientos que están experimentando en ese momento y lo más importante, sin juicio. Así se vuelven capaces de vivir el momento, y con ello, aceptar de igual manera lo positivo que lo negativo. *Coplan y Rudasill* (2018)

Por otro lado, obviamente debemos prestar atención al papel de la literatura como herramienta didáctica, y con ello la importancia de los **cuentos** en la etapa de infantil; como argumenta Castaño (2013), y resalta Liso (2014) en su Trabajo de Fin de Grado, *“El tratamiento de la timidez por medio de la literatura infantil”*, el cuento en sí es una herramienta didáctica de primera magnitud en los centros escolares y bastante influenciador en el ámbito familiar; este tiene una función lúdica, didáctica y socializadora y a través ellos se transmiten valores y enseñanzas. Así observamos la importancia de los cuentos en las edades tempranas, dado que esto les lleva a imaginar, a aprender a gestionar sus emociones, a desarrollar su atención y

memoria, a ponerse en el lugar de un personaje (empatizar), e intentar ayudarlo, a decir qué harían si estarían en esa situación, esto crearía una comunicación vital, una estimulación, y un crecimiento imaginativo en los niños y niñas, pero sobre todo en los tímidos.

Por último, un buen docente que quiera lo mejor para su alumnado, hará todo lo posible para que todos los niños y niñas se integren en el aula y se sientan cómodos, le proporcionará unas habilidades que les sean útiles para futuro y calidad de vida. *Coplan y Rudasill (2018)* argumentan algunas claves específicas para ello:

Conocer al alumnado tímido, los docentes pueden hacerlo, por ejemplo: hablando con la familia; dándoles formularios sobre el comportamiento y personalidad de su hijo o hija; hablando con el propio niño o niña fuera del grupo de clase de una manera natural; observando su comportamiento en las diferentes situaciones del entorno escolar, etc.

Reducir el estrés del alumnado tímido con unas **rutinas claras**, pues esto hará que sepan qué esperar y no sientan ansiedad por ir a la escuela (colocar en un lugar visible el horario y explicarlo cada día; explicar por encima también que se hará al siguiente día; recordar las rutinas del aula; dejarles claro lo que esperas de ello, mostrarte compasivo y asertivo, etc.).

Mostrar **calidez y comprensión** hacia el alumnado (saludar por su nombre a los niños y niñas; tener al menos una interacción diaria con cada alumno; tener espacios de charla (asamblea) todos los días, que cuenten algo de su día a día; reconocer en privado los logros del alumnado tímido, dentro y fuera del aula; mantener una relación positiva maestro-alumno).

Tener en el aula **diferentes formas de participación**, 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 tengan que hablar, de lo que han hecho el fin de semana, que lo hablen con el compañero de al lado, luego en grupos y luego para la clase; también que antes de hacerles cualquier pregunta en grupal, decirles que piensen todos la respuesta antes de contestar., así el alumno tímido puede pensar su respuesta y no sentirse intimidado; hacer actividades que la respuesta solo sea física (señalar, levantarse, coger, etc.); utilizar feed-back inmediato.

Emparejamientos estratégicos, el docente tiene que tener estrategias a la hora de emparejar, al principio del periodo escolar es conveniente juntar a un tímido con un extrovertido (pero que no lo sea demasiado, pues puede ser abrumador), es decir, que la pareja sea equilibrada y que el alumno tímido no sea dependiente ni “pisado” por el otro niño o niña.

Simplemente para ayudar al alumnado tímido no hay que ir muy lejos, solo hay que fijarse en el currículo de Infantil, que se encuentra en la web de la consejería, en el apartado de ordenación y currículo, en el Decreto 183/2008, de 29 julio, y veremos los objetivos y contenidos esenciales y que tiene que lograr el alumnado en la etapa de Infantil, tales como: autoestima (confianza en sí mismo y en sus posibilidades); autoconcepto; autonomía personal; desarrollo físico, afectivo, social e intelectual; desarrollo de la comunicación y el lenguaje; disfrute de los diferentes tipos de expresión; exteriorizar sentimientos e inquietudes; disposición a participar en actividades de expresión; evitación de comportamientos de sumisión.

Por otra parte, se han desarrollado y llevado a la práctica distintos estudios e investigaciones, llegando a diferentes conclusiones sobre la timidez, Coplan y Rudasill (2018) recogen varios de ellos:

- Dealy (1923) realizó un estudio de 38 casos, llamándolo “niños problemas”, en la etapa de preescolar y en los primeros de educación básica y concluyó que entorno a la mitad de estos niños y niñas se caracterizaban por tener una sensibilidad o timidez extrema.
- Uno de los primeros programas de intervención que se llevó a cabo para ayudar específicamente a niños y niñas tímidos, lo realizaron los investigadores Lowenstein y Svendsen (1938). Este estudio se tituló “Modificación experimental del comportamiento de un grupo seleccionado de niños tímidos e introvertidos”, consistió en enviar a 13 niños y niñas de entre 6 y 8 años que habían sido seleccionados como tímidos e introvertidos, a una granja; todo ello bajo supervisión adulta, y durante 8 semanas se les dejaba jugar libremente juntos. Tras la realización de esta terapia de juego, las evaluaciones posteriores mostraban la mejora de 10 de los 13 participantes. Concluyendo así que se puede llegar a provocar una considerable modificación del comportamiento en los niños tímidos.
- Otros autores, Thomas y Chess (1977), en su estudio identificaron diferentes dimensiones básicas del temperamento, comparando rasgos como acercamiento/inhibición y actividad/pasividad, estos aparecían tempranamente en la vida.

Se llegó a tres tipos temperamentales generales (fácil, difícil y de adaptación lenta); a más del 15% se les asignó “adaptación lenta”, estos niños y niñas mostraban reacciones negativas y una tendencia a inhibirse cuando se les exponía a nuevas situaciones, sin embargo conforme iba pasando el tiempo y con una exposición repetida, estos mismos

niños y niñas tendían a adaptarse y a reaccionar de una forma más positiva. La clave a la que se llegó fue la idea general de que los sujetos mostraban unos estilos característicos de sí mismos de respuestas comportamentales a diferentes entornos; relacionado con la timidez se llega a la idea de que las personas tímidas tienen una tendencia comportamental a ser de adaptación lenta ante nuevas situaciones.

- Kagan (1980), estudió un rasgo temperamental que denominó “inhibición comportamental”, consistía en observar las respuestas de los niños y niñas pequeños a una serie de acontecimientos que no les eran familiares (conocer a un adulto extraño, situarse en frente a un conjunto de nuevos juguetes, ser separados de sus madres). Dicho autor descubrió que entorno a un 15% de los sujetos pueden ser definidos como extremadamente inhibidos, estos reaccionan a la novedad con un patrón de cautela y reserva. En este estudio se concluyó que la “inhibición comportamental” se hallaba entre los rasgos temperamentales más estables durante toda la vida; asimismo, que los niños y niñas inhibidos tienen patrones únicos de reacción en sus sistemas nerviosos centrales cuando se enfrentan a situaciones nuevas y estresantes.
- Suomi (1991) realizó una serie de estudios que examinaban las diferencias en los comportamientos tímidos de los monos Rhesus (tipo de mono). Desde su nacimiento la mayoría de monos se adaptaban bien a los retos y nuevas situaciones. Pero, en torno al 20% de los monos Rhesus nacen con la tendencia de temerosos, vigilantes y precavidos cuando se enfrentan a nuevas situaciones y retos. Esto tiene una gran similitud con el estudio de Kagan de los niños inhibidos (nombrado anteriormente).
- Gazelle y Ladd (2003), en su investigación longitudinal de cinco años, descubrieron que los niños y niñas tímidos en la etapa de infantil que experimentaban exclusión por parte de sus iguales, a lo largo del tiempo, alrededor de los 9-10 años llegaban a tener una timidez más estable y tenían mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión.
- Fox, Henderson, Marshall, Nichols y Guera (2005), consiguieron varios resultados de sus estudios como que en situaciones estresantes los tímidos y no tímidos tienen respuestas fisiológicas diferentes. Por ejemplo, los niños y niñas tímidos tienen un ritmo cardiaco más elevado, mayor tensión muscular, y niveles más altos de cortisol (hormona del estrés).
- Spooner y Evans (2005) estudiaron las diferentes puntuaciones que los niños y niñas se otorgaban a ellos mismos referente a la timidez y las otorgadas por sus familias y docentes. Esto se llevó a cabo por la naturaleza de la timidez, que mayormente sucede

dentro de la persona, ocultan lo que les sucede interiormente, por ello, las puntuaciones de las familias y docentes pueden diferir ante la de los niños y niñas. Los resultados de este estudio fueron: Una cuarta parte de los niños y niñas se identificaban a ellos mismos como tímidos ante la pregunta ¿Te consideras una persona tímida? Sin embargo, en torno a un tercio de los que se identificaban ellos mismos como tímidos, fueron puntuados por sus familias y docentes como “por debajo de la media” en términos de timidez, es decir, que 1 de cada 3 no había sido detectado ni por las familias ni por los docentes.

Cabe destacar que estos niños y niñas que no fueron “detectados” se sentían peor con ellos mismos, referente a la autoestima y sus habilidades académicas, que los niños y niñas tímidos que si se autoidentificaban y era identificados por su familia y docentes como tímidos. Las investigadoras concluyeron que los niños y niñas con “timidez oculta” no reciben el apoyo y la asistencia que necesitan.

- Chen (2006), realizó un estudio que consistía en observar grupos de 4 niños y niñas de cuatro años que no se conocían entre sí, todo ello ocurría en una sala de juegos de laboratorio. En este estudio se descubrió que cuando un niño o niña mostraba una conducta reticente (patrón de espectador, no hace nada en presencia de sus iguales) los demás niños y niñas reaccionaban con actos de rechazo o repudio. Otro estudio similar es uno realizado por Coplan (2008), pero esta vez se observó un aula de Infantil de una escuela, se obtuvo resultados similares; los niños o niñas que mostraban una conducta más pasiva o inhibida eran rechazados por sus iguales y llegaban a tener dificultades sociales en el transcurso del curso.
- Karevold (2012) en un estudio reportó que la timidez en la infancia temprana pronosticaba unas competencias sociales pobres en la adolescencia.
- Morrarty (2015), estudió a varios bebés hasta que llegaron a adolescentes, en su estudio descubrió que los niños y niñas que tenían timidez persistente durante toda la infancia eran más proclives a sufrir problemas de ansiedad en la adolescencia. Esto ocurría en niños y niñas que habían formado relaciones de apego “inseguro” con sus cuidadores principales. Por otro lado, para los que habían formado relaciones de apego “seguras”, la timidez no conllevaba a ese tipo de problemas. Por lo tanto, se concluye que una relación “segura” (crianza autorizada) con los progenitores servía para proteger a los niños y niñas tímidos de problemas de ansiedad posteriores.

En conclusión, el trabajo de ayudar a un niño tímido o una niña tímida es complicado, pues no se ven resultados de inmediato sino a largo plazo, lo que puede llevar a frustraciones por parte del docente o del propio alumno o alumna; pero es esencial esa ayuda, dado que él o ella se siente incómodo e incapaz en muchas ocasiones, por ello hay que trabajar su timidez, logrando una buena autoestima, una buena comunicación verbal y física, y mejorando poco a poco los rasgos de timidez. Todo esto, mejorará la calidad de vida del niño o niña en todos los ámbitos y en el futuro lo agradecerá.

PROYECTO DE INNOVACIÓN

Este proyecto de innovación está propuesto para el segundo ciclo de Educación Infantil. Consta de 24 actividades pensadas específicamente para alumnado de 5 años, aunque pueden ser adaptadas para los cursos anteriores. Está planteado para ser desarrollado durante un trimestre, preferiblemente el primero, y se sugiere llevar a cabo dos actividades por semana. Es también viable trabajar dichas actividades, de forma trasversal durante todo el ciclo escolar, pues ello puede ayudar al alumnado tímido a ir adquiriendo habilidades que le permitan avanzar en el ámbito personal, social y comunicativo.

Se utilizará una metodología activa, lúdica, personalizada, experiencial y motivador; donde el niño o niña es protagonista, en las que se tiene en cuenta las características de todos y todas, y en las que se sienten motivados al participar.

Los agentes fundamentales que intervendrían en este proyecto son los maestros y maestras de Educación Infantil y las familias en menor medida, ya que se les dará a conocer el proyecto para que puedan participar en el progreso de su hijo o hija.

Las actividades serán desarrolladas por norma general en el aula asignada a cada grupo y/o en aula de psicomotricidad (si la hubiese).

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

TÍTULO: Cuento “TÍMIDA”.

DESCRIPCIÓN: Para introducir el concepto de “timidez”, se contará el cuento de Freedman (2017) (ANEXO 1), que se titula “Tímida” y trata la historia de una jirafa que logra encontrar su voz interior y vencer su timidez en busca del canto de un pájaro. Luego, se comentará el cuento y se hablará de en qué situaciones las personas pueden no encontrar su “voz interior”.

LUGAR: Aula, lugar de la asamblea.

MATERIALES Y RECURSOS: Cuento “Tímida” de Deborah Freedman.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Reconocer el término de “timidez” y ser consiente en qué situaciones la hemos experimentado.

ACTIVIDAD 2

TÍTULO: “No me mordió la lengua el gato”.

DESCRIPCIÓN: Siguiendo el cuento de la actividad anterior, el alumnado creará físicamente su propia “voz interior”, haciendo un muñeco, que tenga la apariencia que ellos quieran. Se les dará diversos materiales con los que puedan crearlo. Cuando lo finalicen tendrán que hacer varias acciones con el muñeco; el docente las irá diciendo y ellos tendrán que representarlas, por ejemplo: “haz que tu voz interior grite/ susurre/ le diga algo bonito a otra voz interior de tu compañero o compañera/ diga en alto algo bueno de ti/ diga lo que más te gusta hacer y lo que se te dé bien, etc.”

LUGAR: Lugar amplio del aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Materiales para realizar el muñeco (lápices de colores, rotuladores, ceras, pegatinas, lápices, cartón, cartulinas o folios de colores) y el muñeco final ya hecho por el alumnado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Representar de una manera física a nuestra “voz interior” y saber darle voz.

ACTIVIDAD 3

TÍTULO: “Cuéntanos cosas sobre ti”.

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad habrá diferentes folios en algún sitio amplio, por el suelo o alguna mesa, y estarán dados la vuelta, en ellos habrá preguntas (con algún dibujo representativo para que sepan de qué trata la pregunta). Uno a uno se levantará y cogerá tres folios, y con ello contestará a esas tres preguntas (el docente puede ayudar a leerlas). De esta manera, el niño o niña irá contestando y diciendo aspectos relacionados con él o ella. Las preguntas pueden ser: ¿Te gusta cocinar? ¿Tienes alguna mascota? ¿Quién es tu cantante favorito? ¿Qué sueles desayunar? ¿Te gusta algún deporte? ¿Qué te hace sentir miedo? ¿Tienes hermanos? ¿Cuál fue la última película que viste? ¿Prefieres ir a la playa o a la montaña? ¿Dónde vives? ¿Qué crees que se te da bien hacer?, etc.

LUGAR: Niños y niñas sentados en el sitio de la asamblea y los folios con las preguntas en algún sitio amplio (suelo o alguna mesa).

MATERIALES Y RECURSOS: Folios con las preguntas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Describir cómo soy ante los demás, valorando las características de uno mismo y del resto de compañeros y compañeras.

ACTIVIDAD 4

TÍTULO: “Yo soy así”.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad los niños y niñas rellenarán su ficha personal (**ANEXO 2**), para ello se le repartirá a cada uno, una ficha sin rellenar y deberán rellenarla. Antes de ello, el docente debe explicar que poner en cada sitio de la ficha y cómo hacerlo. Deben pegar una foto de ellos mismos, escribir su nombre y su edad. A la derecha deben dibujar cómo se ven, es decir, dibujarse a ellos mismos. Y debajo dibujando o pegando imágenes deberán poner sus cualidades y sus aspectos que pueden mejorar.

LUGAR: Cada uno en su mesa de trabajo.

MATERIALES Y RECURSOS: Ficha personal en blanco para rellenar, foto de cada niño o niña (proporcionada por la familia o impresa por el docente), lápices, pegamento, lápices de colores, tijeras, imágenes de revistas para que las recorten y las peguen en “cualidades” o “mejorable”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Conocer las ideas previas de cada uno sobre su autoconcepto, sus cualidad y sus limitaciones.

ACTIVIDAD 5

TÍTULO: “Ahora soy tú”.

DESCRIPCIÓN: El alumnado se colocará frente al maestro o maestra, y este irá diciendo diferentes situaciones (sobre todo acerca de la timidez), los niños y niñas después de escuchar la situación deben decir que se debería hacer o qué se podría hacer. Para que todos hablen se irá nombrando uno a uno aleatoriamente y se le pondrá una situación. Se utilizarán nombres pero no los de los alumnos de la clase. Ejemplos de situaciones: “Eva tiene que ir a clase pero recordó que hoy tocaba bailar pero ella no se siente cómoda haciéndolo ¿qué puede hacer?”; “Hay unos niños riéndose de Pedro porque se puso colorado ¿está bien lo que hicieron o qué deberían hacer los niños?”; “Laura habla lento y poco, por eso nunca sus compañeros le dejan hablar ¿está bien hacerlo o qué deberían hacer?”; “Roberto siempre está mirando al suelo y mordiéndose las uñas ¿cómo podemos ayudarle?”, etc.

LUGAR: Lugar de la asamblea en el aula.

MATERIALES Y RECURSOS: No es necesario ningún material.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Ser capaz de ponernos en el lugar de otro y actuar correctamente.

ACTIVIDAD 6

TÍTULO: “Lo voy a superar”.

DESCRIPCIÓN: Esta vez, se contará el cuento de “Tarkey y la timidez” de Monreal (2016) (ANEXO 3), que narra la historia de un niño que tiene que hacer un trabajo para el colegio y consigue vencer su timidez; además a lo largo de la aventura tiene que elegir entre dos personajes (muñecos) que le acompañan, la timidez y la audacia.

Después de leer y comentar el cuento, el alumnado hará un muñeco realista que representará a su timidez o vergüenza. Lo harán con telas para la ropa, cartón para las extremidades, una bola de corcho blanco para la cabeza. Se dejarán los materiales en las mesas y cada uno cogerá y utilizará los que quiera. Luego de crear el muñeco de la timidez, todo el grupo decorará, con pinturas y libremente, una caja en la que pondrá: “Yo puedo superar esto, yo soy capaz”. Así se explicará a los niños y niñas que cuando sientan vergüenza o nerviosismo en alguna ocasión deben coger su muñeco y meterlo en la caja diciendo la frase.

LUGAR: Mesas del aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Cuento “Tarkey y la timidez”, telas, cartón, bola de corcho blanco, colores, pegamento, tijeras, pinturas, caja de cartón.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Crear físicamente la timidez con un muñeco, para ser consciente que si nos desprendemos de este actuaremos de forma diferente, teniendo un sentimiento de desahogo y mayor comodidad.

ACTIVIDAD 7

TÍTULO: “Voy a ser libre”.

DESCRIPCIÓN: Para trabajar la postura corporal rígida que suelen tener los niños y niñas tímidos se hará esta actividad. En la sala de psicomotricidad el alumnado estará de pie y repartidos por todo el espacio. El docente irá diciendo personajes u objetos que se representen por su característico movimiento (aves, medusa, bailarín, rana, pez, pelotas, ola del mar, fuego, etc.) y los niños y niñas deben ir simulando esos movimientos.

LUGAR: Aula de psicomotricidad.

MATERIALES Y RECURSOS: No es necesario ningún material.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Trabajar la postura rígida y el escaso movimiento que suelen presentar los niños y niñas tímidos.

ACTIVIDAD 8

TÍTULO: “Mi cuerpo es plastilina”.

DESCRIPCIÓN: Para trabajar la postura corporal rígida se desarrollará esta actividad que consiste en agrupar al alumnado en parejas. Se pondrán uno enfrente del otro. Uno será “plastilina” y el otro deberá mover su cuerpo como quiera, el que es plastilina debe quedarse como su compañero o compañera lo coloque; primeramente se dejará que lo hagan libremente, luego el docente puede ir diciendo que forman deben hacer su pareja (brazos abiertos, agachado, piernas estiradas, ahora es una tetera, ahora un tiburón, etc.). Después de un tiempo cambiarán de roles.

LUGAR: Lugar amplio: sala de psicomotricidad o patio.

MATERIALES Y RECURSOS: No es necesario ningún material.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Trabajar la postura rígida y el escaso movimiento que suelen presentar los niños y niñas tímidos, esta vez con otro alumno o alumna.

ACTIVIDAD 9

TÍTULO: “En este lugar me siento muy bien”.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se construirá un refugio, para que cuando un niño o niña se sienta nervioso por la vergüenza o lo que implica expresarse y comunicarse, pueda ir y calmarse. Si el alumno o alumna no va por sí mismo, el docente puede invitarle a que vaya al refugio que le dará fuerza. El refugio estará en un lugar apartado del aula, y lo harán con cartones a modo de biombo, este será decorado por el alumnado con aspectos que le gusten (por ejemplo: foto o dibujo de las familias, de sus lugares preferidos, de sus mascotas, etc.) y dentro de él habrá una pequeña alfombra para que se sienten, con cojines y además cada uno deberá traer un peluche que les guste de su casa.

LUGAR: Aula

MATERIALES Y RECURSOS: Cartones, fotos o dibujos de cosas que les gusten, pequeña alfombra, cojines y peluches.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Construir un “lugar seguro” para que en él, el alumnado sea capaz de calmarse y después, realizar la actividad más tranquilamente y seguro de sí mismo.

ACTIVIDAD 10

TÍTULO: “Mis gafas me dan poderes mágicos”.

DESCRIPCIÓN: Fijándonos en la idea de Edward de Bono (1991) de los “seis sombreros para pensar”, construiremos 4 gafas de diferentes colores, se harán gafas en vez de sombreros porque estas ayudarán al alumnado tímido a “cubrirse” detrás de estas y no sentirse tan expuestos. Y también, reduciremos el número de objetos para que sea más fácil de recordar para el alumnado de infantil. Habrá 4 colores que signifiquen una emoción o modo de actuar diferente:

Amarillo → Valiente (se siente capaz de hacer todo lo que se le proponga).

Azul → Calmado/Tranquilo (no está nervioso nunca).

Verde → Positivo (no hay negatividad en su forma de ser ni de hablar).

Naranja → Inteligente (lo sabe todo).

Cada niño o niña debe hacer las 4 gafas, con limpiapipas de colores. Luego, por grupos de aproximadamente 5 alumnos y alumnas, se pondrán en la zona de exposición, y el resto estarán sentados frente a ellos. Y la maestra o el maestro irá diciendo una serie de situaciones y las gafas que se deben poner, por ejemplo “pónganse las gafas amarillas, y sean valientes, porque tienen que hacer un paso de baile frente a miles de personas”.

En todo el curso las gafas estarán en el aula por si algún niño o niña las necesita para sentirse valiente, calmado, positivo o inteligente.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Limpiapipas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Poseer un objeto físico para que el alumnado muestre otras formas de actuar que normalmente no tendría, así cada vez se vaya sintiendo más competente en otras situaciones de la vida cotidiana.

ACTIVIDAD 11

TÍTULO: “Pasito a pasito”.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad los niños y niñas construirán su propia escalera de logros a conseguir, en las que habrá 5 escalones, en los que en cada uno habrá un logro del alumno o alumna y cuando se consiga se pegará una pegatina. Para ello, se le enseñará imágenes de diferentes tipos de escaleras y cada uno elegirá el que quiera; luego ellos serán los que vayan pegando palillos para hacer la forma de esta. Cuando la finalicen se dejará en un lugar visible,

así de este modo reforzaremos positivamente cuando se logre algún objetivo al alumnado, sobre todo a los tímidos y tímidas.

LUGAR: Mesas de trabajo del aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Imágenes de escaleras, palillos, pegamento y pegatinas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Presentar evidencias a cada alumno o alumna de su progreso, reforzando positivamente sus logros y también, que ellos mismos sean conocedores de los propios objetivos que quieren lograr y los que han logrado.

ACTIVIDAD 12

TÍTULO: “¡Se me traba la lengua!”.

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad trabajaremos la articulación de los sonidos al hablar y con ello la fluidez, lo haremos a través de los trabalenguas; el docente elegirá cuatro y los irá diciendo, irá diciendo uno a uno y todos a la vez deben ir repitiendo. Luego, se dividirá la clase en cuatro grupos y se les asignará uno. De esta manera, cada grupo se tiene que aprender el que le haya tocado; el docente irá practicando con cada grupo. Después, cada grupo lo tendrá que exponer a sus compañeros y compañeras.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Trabalenguas impresos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Mejorar la fluidez verbal a través de los trabalenguas.

ACTIVIDAD 13

TÍTULO: “Palabras mágicas”.

DESCRIPCIÓN: Esta actividad consistirá en decir aspectos positivos de los demás, para ello, uno a uno se irán sentando en una silla que estará en medio, los demás se colocarán en círculo alrededor de ella. Primero dibujarán en un “post-it” algo que le gusta de él o ella y después se levantarán y se lo pegarán por el cuerpo. El alumno que está en la silla tendrá, si es posible, los ojos cerrados. Cuando ya todos le hayan pegado su cumplido, el niño o niña abrirá los ojos e irá mirando los dibujos uno a uno, el que haya hecho el dibujo debe levantarse y explicárselo.

LUGAR: Aula

MATERIALES Y RECURSOS: Post-it, lápices de colores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Afianzar la autoestima de cada niño y niña. Desarrollar el sentimiento de autoconfianza en uno mismo, partiendo de la visión positiva que tienen los demás acerca de nosotros.

ACTIVIDAD 14

TÍTULO: “¡Sigue el ritmo!”

DESCRIPCIÓN: En esta actividad trabajaremos el movimiento del cuerpo a través de la expresión musical, para ello, utilizaremos una canción que consista en repetir los movimientos que en ella se dice. Así el alumnado tendrá un patrón en el que guiarse y no se sentirán intranquilos por no saber qué hacer. Se utilizará la canción “¡Brinca y para ya!, los niños y niñas estarán de pie en un espacio amplio y se pondrá el vídeo de la canción para que vean los movimientos y los vayan imitando, luego se pondrá solo la canción sin imagen para que vayan haciendo los movimientos pero sin tener que mirar a la pizarra. Por último, se colocarán en círculo y uno a uno tendrán que hacer un paso de baile que salió en el vídeo y los demás tienen que imitarlo. Si el alumnado tímido no se ve capaz, tiene varias opciones: ponerse las gafas de valiente, ir al refugio o hacerlo con algún compañero o compañera que elija o incluso hacer el movimiento de espaldas.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: ¡Brinca y para ya! de Playkids español (2017, 8 sep).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Ejecutar órdenes de una canción, disfrutando del movimiento y expresividad que ello implica. Además, recordar y aplicar un paso de baile de la canción frente a los demás.

ACTIVIDAD 15

TÍTULO: “Tengo una noticia que darte”.

DESCRIPCIÓN: Esta actividad consistirá en que el alumnado se convertirá en periodista. Se hará una zona donde se grabará e irán pasando uno a uno los niños y niñas. Elaborarán ellos mismos ese sitio y su micrófono. Cada uno cuando pase a la zona de grabación deberá contar una noticia, será una noticia que le haya ocurrido, por ejemplo: que le ocurrió en el fin de semana, o qué hizo ayer por la tarde. El docente lo grabará y hará un vídeo en conjunto, con todas las noticias del alumnado. Por último, se proyectará el vídeo en el aula, para que así los niños y niñas vean que son capaces de comunicarse y no pasa nada ante ello; y también, que todos son iguales, todos y todas han contado una noticia.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Materiales para el decorar la zona de grabación (cartones, pinturas, tijeras, pegamento, lápices, cartulinas, etc.) y el micrófono (rollo de papel higiénico y bola de aluminio); cámara o móvil para grabar, proyector y pizarra digital o pantalla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Utilizar el video-imagen como medio de expresión y comunicación. Asimismo, mostrar participación activa ante un nuevo modo de expresión que presenta menos exposición directa, viéndose cada vez con más valor para comunicarse y expresarse en el aula.

ACTIVIDAD 16

TÍTULO: “¿Qué me ofreces?”

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad los niños y niñas tendrán que elegir un objeto del aula y hacer de vendedores, uno a uno irán saliendo a la zona de exponer con su objeto y deberán intentar que los demás le “comprendan” ese objeto, es decir, tienen que describir sus cualidades y hacer ver que es el mejor objeto para que el resto quiera comprarlo. El docente deberá hacer uno o varios ejemplos antes.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Objetos del aula.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Expresarse proyectando las cualidades de un objeto para así llevar el foco de atención hacia este y sea más fácil para el alumnado.

ACTIVIDAD 17

TÍTULO: “Parezco un camaleón”.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se les enseñará un animal que sea desconocido para ellos y ellas. Se les explicará y se enseñará imágenes y vídeos de este. Luego se les dirá que tienen que exponerlo y explicarlo ellos mismos de la manera que quieran, puede ser: baile, canción, dibujo, exposición oral o mímicamente. De esta forma, cada uno elegirá la manera de expresión que se sientan más cómodos. Se puede ir subiendo la dificultad por ejemplo, explicándoles varios animales y que para cada uno elijan una expresión distinta para explicarlo.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Imágenes y vídeo del animal a explicar, y materiales que necesiten para las diferentes formas de expresión (colores, música, folios, etc.).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Comunicarse a través de las formas de expresión en la que el alumnado se sienta más cómodo, e intentar poco a poco ir introduciendo nuevos modelos.

ACTIVIDAD 18

TÍTULO: “Tú sí que vales”.

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad se jugará al conocido programa “Tú sí que vales”. Cada uno puede salir a la zona de exposición y hacer lo que quiera (bailar, cantar, contar un chiste, un cuento o una historia, enseñar alguna actividad plástica que ha hecho, etc.). Se dejará un tiempo después de explicar la actividad para que piensen y ensayen lo que van a hacer; asimismo, pueden hacerlo individual, parejas o por grupos. Si se ve que el alumnado tímido se muestra inhibido e incómodo le diremos a un compañero o compañera que se ponga con él o ella, así no estará el foco de la atención solamente en este.

Cuando finalice una actuación los demás deben decir la frase: ¡Tú sí que vales! Y decir aspectos que le hayan gustados de la misma.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Material que cada uno necesite para su exposición (música, cuentos, dibujos, folios, lápices de colores, etc.).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Utilizar los recursos expresivos del cuerpo libremente para comunicar y expresar lo que cada uno desee, ante los demás. Además, mostrar un respeto y aceptación por la exposición de los demás.

ACTIVIDAD 19

TÍTULO: “Somos diferentes, pero juntos hacemos grandes cosas”.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se distribuirá al alumnado en tres grupos. Y se elaborará un “cadáver exquisito”, dibujándolo. Serán divididos en grupos pero individualmente harán lo que le haya tocado en conjunto. Un grupo hará las piernas, el otro los cuerpos y otro las cabezas. Después, cuando hayan finalizado, el docente irá llamando a uno de cada grupo y unirán sus dibujos, unirán cabeza, cuerpo y pies; así habrán creado un dibujo en conjunto, haciendo ver a los niños y niñas que la parte de cada uno es importante si no el personaje no estaría completo. De esta forma, cada uno se sentirá valorado.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Folios, lápices de colores y rotuladores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Conseguir sentimiento de grupo y sentir que su trabajo es tan importante como el de los demás.

ACTIVIDAD 20

TÍTULO: “¡Mira lo qué sé hacer!”.

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad se necesitará la colaboración de la familia, pues cada niño y niña debe grabarse en su casa, haciendo 4 cosas o actividades que suele hacer en ellas y que se les da bien (cocinar, hacer deporte, cuidar a la mascota, vestirse solo, etc.). Después, cuando ya se hayan hecho los vídeos, se proyectarán en el aula y cada alumno o alumna debe introducir qué veremos en la grabación, qué 4 cosas se ha grabado haciendo y demás aspectos que cada uno quiera comentar.

LUGAR: Casas del alumnado (video) y aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Videos de los niños y niñas y proyector.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Expresarse en un lugar conocido, donde el alumnado se sienta cómodo y así sentir el interés de expresar lo hecho a sus compañeros y compañeras.

ACTIVIDAD 21

TÍTULO: “¡Qué guapos y guapas somos!”

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se necesitará un espejo grande donde los niños y niñas se puedan mirar. Uno a uno se irán mirando en el espejo y después, mientras todos están sentados alrededor de este, el alumno o alumna que se esté mirando en el espejo debe ir describiéndose (por ejemplo: tengo el pelo rizado y rubio, los ojos marrones, tengo la piel morena, tengo un pantalón azul y una camisa rosa, etc.). Cuando acabe de describirse cómo se ve él o ella, el docente hará unas preguntas al grupo como por ejemplo: “¿Qué les gusta de la ropa que lleva?”, “¿de aquí quién más tiene el pelo rizado?”, “¿sus tenis son muy bonitos no?”, etc.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Espejo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Ilustrar a la clase cómo se describe físicamente. Potenciar la autoestima del alumnado y el respeto de las características de cada uno.

ACTIVIDAD 22

TÍTULO: “Yo me relajo, yo puedo”.

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad enseñaremos al alumnado una serie de ejercicios que puede hacer cuando estén en alguna situación de nervios o estrés. Los niños y niñas se colocarán frente al docente e irán haciendo lo que este vaya explicando; esta actividad se llevará a cabo en la sala de psicomotricidad. El docente explicará que van a aprender algunos ejercicios que pueden hacer en cualquier momento que estén nerviosos, que esto les ayudará a calmarse y conseguir lo que se propongan. Los ejercicios son: cerrar los ojos e imaginar estar

en un sitio divertido, respirar como si fuéramos un globo hinchándonos y deshinchándonos, estirar el cuerpo todo lo que podamos hacia arriba, cantar una canción en nuestra mente que nos guste mucho, decirnos cosas positivas a nosotros mismos (ejemplo: “tú puedes, esto no es nada”), nos imaginamos que tenemos frío y de repente calor, hacemos muecas con la cara (movemos la boca, la nariz, levantamos las cejas, sonreímos, ponemos cara de enfado). El maestro o maestra irá haciendo todo ello y el alumnado tiene que imitarlo, se recalcará que estos ejercicios se pueden utilizar en cualquier momento que estén nerviosos.

LUGAR: Aula de psicomotricidad.

MATERIALES Y RECURSOS: No es necesario ningún material.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Dar a conocer técnicas al alumnado para calmarse en situaciones de estrés o nervios.

ACTIVIDAD 23

TÍTULO: “Soy mi mascota”.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se llevará a cabo un teatro de títeres. Cada alumno o alumna debe dibujar a su mascota (el que no tenga puede inventarse una) y después pegarle un palo (o algún objeto con el que se pueda agarrar) para así convertirlo en un títere. En el aula se hará un espacio donde estará el escenario con una tela donde se puedan esconder y solo enseñar sus títeres. Después, cuando finalicen, el docente irá llamando de dos en dos; y dirá una situación (por ejemplo: “estas dos mascotas eran amigos y no se veían hace 10 años y ahora se encontraron en la playa), así la pareja que está en el escenario debe simular esa situación con sus títeres. El docente puede ir ayudando diciendo frases, dividiendo la historia (ahora se saludan, ahora se preguntan cómo están, ahora se cuentan alguna historia, ahora se van a bañar a la playa, etc.).

La utilización de un teatro de títeres es beneficioso para el alumnado tímido pues se esconden detrás de la tela, no se sienten observados y además, no son ellos los que hablan sino su títere.

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Folios, lápices de colores, palo, tela, decorados del escenario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Ayudar al desarrollo de la autoestima y las relaciones proyectando la comunicación en un títere, no siendo el foco de atención, para así ir progresando y adquiriendo confianza ante la dramatización y las exposiciones.

ACTIVIDAD 24

TÍTULO: “¡Que se suba el telón!”

DESCRIPCIÓN: En esta actividad pasaremos del teatro de títeres a un teatro donde ellos mismos serán los actores y las actrices. Esta vez se disfrazarán de su mascota, utilizando: telas, pelucas y pinturas para la cara. Luego, el docente irá llamando a las mismas parejas de la anterior actividad y tendrán que simular la misma situación (la maestra o el maestro se las recordará si es necesario). Serán los alumnos y alumnas los que tendrán que actuar como si fueran su mascota (su movimiento, su voz, sus gustos, etc.).

LUGAR: Aula.

MATERIALES Y RECURSOS: Materiales para los disfraces (telas, pelucas y pinturas para la cara).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Potenciar el gusto por la exposición, cumpliendo un rol, siendo esta vez más expuestos ante el “público”.

EVALUACIÓN

La evaluación de este proyecto será global, continua y formativa. La técnica principal que se llevará a cabo es la observación directa y sistemática; será individual, se tendrá en cuenta las características de cada alumno y alumna de la clase por separado, para ello, se hará una hoja de registro donde recogeremos la enseñanza-aprendizaje de cada niño y niña, con una serie de criterios donde el alumnado será evaluado por 4 valores (poco adecuado, adecuado, muy adecuado y excelente). Estos serán los criterios que se tendrán en cuenta:

<ul style="list-style-type: none">• Reconoce el concepto de “timidez” y su significado.• Conoce sus virtudes y limitaciones.• Confía en sus capacidades y tiene la intención de superarse a sí mismo y vencer sus limitaciones.• Respeta sus propias características y la de los demás niños y niñas.• Ofrece información sobre él o ella a los demás.• Es consciente que sus compañeros y compañeras lo aprecian y aceptan tal y como es.• Muestra sentimiento de pertenencia al grupo.• Cuida su expresión hacia la valoración de los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Cambia de tipo de expresión (baile, canción, oral, etc.) no se mantiene siempre en la misma.• Tiene intención de participar en las actividades.• Expresa sin temor y con seguridad sus opiniones, ideas, tareas, etc.• Ha mejora en su expresión, abandonando comportamientos poco a poco de inhibición.• Ha mejorado su postura, abandonando posturas rígidas o tensas.• Respeta el turno de palabra de sus compañeros y compañeras.• Participa con disfrute en los juegos de roles.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Da a conocer lo que piensa del resto de sus compañeros y compañeras. • Muestra mejoras en su comunicación y expresión. • Utiliza las técnicas explicadas en las actividades en las situaciones que las necesita. • Se expresa gesticulando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se integra con facilidad en las actividades en pareja o grupos. • Realiza diferentes movimientos al ritmo de la música. • Tiene contacto ocular cuando se habla con él o ella. • El tono de voz es adecuado.
<p>❖ En el ANEXO 4 se muestra la hoja de registro.</p>	

RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS

En cuanto al presupuesto del proyecto, estará centrado fundamentalmente en los recursos materiales necesarios para su puesta en práctica y que no requieren un gasto excesivo ya que se trabajaría con materiales de fácil adquisición o elaboración.

MATERIALES	IMPORTE
Cuento “TÍMIDA” (Deborah Freedman. Ed. CUBILETE).	15 euros
Cuento “Tarkey y la timidez” (Violeta Monreal. Ed. SAN PABLO).	6 euros.
Otros títulos con lo que también se puede trabajar el tema:	
<ul style="list-style-type: none"> • “Una burbuja de timidez para Fidel” (Kochka. Ed. PICARONA). • “Cuándo soy tímido: cómo superar la timidez”. (J.S. Jackson. Ed. SAN PABLO). • “Coraje”. (Raina Telgemeier. Ed. MAEVA YOUNG). • “Los filins: El despertar de las emociones”. (Violeta Monreal. Ed. SAN PABLO). • “Las emociones de Gastón. Soy tímido”. (Aurélie Chien Chow. Ed. BRUÑO). 	<p>9 euros</p> <p>5 euros</p> <p>15 euros</p> <p>35 euros</p> <p>6 euros</p>
Materiales específicos: pelucas, telas, pintura de caras, post-it, limpiapipas, palillos, bolas de corcho, pequeña alfombra, espejo.	Entre 70 y 80 euros aproximadamente.
Materiales generales (que probablemente se encuentre en el aula): Lápices de colores, rotuladores, cartulinas, folios, pegamento, tijeras, pinturas, pegatinas.	Entre 40 y 50 euros aproximadamente.
Material bibliográfico para formación del profesorado:	
<ul style="list-style-type: none"> • “El niño tímido. Superar y prevenir la timidez desde la infancia” (Philip Zimbardo y Shirley Radl. Ed. PAIDÓS). • “Desarrollo de las habilidades sociales”. (Susan A. Miller. Ed. NARCEA). • “Manual práctico, el tratamiento de la timidez”. (Martin Antony y Richard 	<p>20 euros</p> <p>12 euros</p> <p>26 euros</p>

Swinson. Ed. SERENDIPITY).	
• “ <i>El poder de los introvertidos</i> ”. (Susan Cain. Ed. VARIOS BOLSILLO).	7 euros
• “ <i>Cuestión de confianza</i> ”. (Russ Harris. Ed. SAL TERRAE).	7 euros
Total	270 euros aproximadamente.

CONCLUSIONES

En este trabajo se proyecta la esencial importancia que hay que darle a la timidez en las aulas de Educación Infantil, ya que este es un rasgo temperamental que aparece desde la edad temprana y que si no se interviene se mantiene relativamente estable a lo largo de todo el desarrollo.

Los niños y niñas tímidos tienen sentimientos de ansiedad y miedo ante las situaciones sociales, pero tienen la intención de interactuar. Los extremadamente tímidos tienen el riesgo de que en su vida adulta aparezcan trastornos de ansiedad y depresión.

Hay varias causas que podrían originar la timidez, como: las experiencias en la escuela, el tipo de educación familiar, una comunicación inadecuada en algún entorno de su vida, la “etiqueta” de persona tímida, actitudes de obligación para cambiar su personalidad, baja autoestima. Pero también, existe una causa biológica.

La escuela tiene una naturaleza dinámica y social, y esto crea miedo al alumnado tímido, por ello hay que crear un clima emocional positivo, donde se sienta seguro.

Para ayudar al alumnado tímido es preciso tener técnicas adaptadas (variar las formas de participación de las actividades, ir paso a paso, tener rutinas claras, hacer emparejamientos estratégicos, etc.), ofrecer igual de oportunidades, mostrar buenas expectativas, conocer a toda la clase (mostrando calidez y aceptación a las características de cada uno), con todo ello irán apareciendo pequeños progresos que aumentarán exponencialmente, logrando para el niño o niña una mejor calidad de vida en un futuro próximo y lejano en todos los ámbitos.

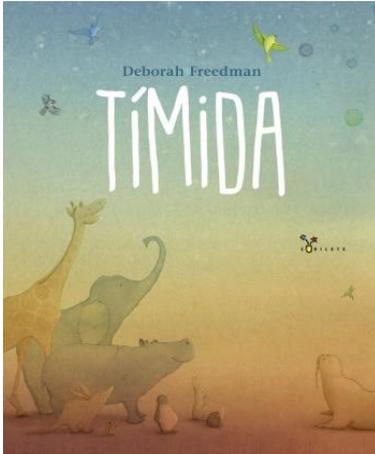
Por último, por todo ello se hace esencial la formación de los maestros y maestras en estos aspectos; deben conocer y poner en práctica estrategias en su aula para ayudar al alumnado tímido. Los docentes deben implicarse y mantener su capacidad de aprender a aprender, deben saber actuar ante las necesidades y dificultades que se encuentren en su clase, deben estar siempre en continua formación.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Albadalejo, M. (2010). Coaching y competencias emocionales. *Padres y Maestros*, 334, 10-14.
- ❖ Boletín Oficial de Canarias (14 de agosto de 2008), *Ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias número 16*. Gobierno de Canarias.
- ❖ Cabrera Mota, A. (2009). La timidez infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 16, 1-15.
- ❖ Coplan R. y Rudasill K. (2018). *Tímidos, introvertidos, vergonzosos...* Madrid, España: Narcea.
- ❖ Cuervo Martínez, Á. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 111-121. [fecha de consulta 22 de Mayo de 2020]. ISSN: 1794-9998. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>
- ❖ De Bono, E. (1991). *Seis sombreros para pensar*. Buenos Aires: Vergara-Granica
- ❖ Espinosa Fernández, L y Cano Lozano, C. (2003). *LA TIMIDEZ. CLAVES PARA SUPERARLA Y MEJORAR NUESTRA RELACIÓN CON LOS DEMÁS*. Málaga, España: Arguval.
- ❖ Freedman, D. (2017). *TÍMIDA*. Madrid: España, CUBILETE.
- ❖ Laporte, D (2006). *Autoimagen, autoestima y socialización. Guía práctica con niños de 0 a 6 años*. España: Narcea.
- ❖ Liso Zapateron M. (2014). *El tratamiento de la timidez por medio de la literatura infantil* (TFG). Universidad de Valladolid. Palencia.
- ❖ Monreal, V. (2016). *Tarkey y la timidez*. Madrid: España, SAN PABLO.
- ❖ PlayKids español. (8 de septiembre de 2017). ¡Brinca Y Para Ya! [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LNzrq9pHI0w>

ANEXOS

ANEXO 1:



ANEXO 2:

¿Cómo me veo yo? Voy a dibujarme...

FOTO



Nombre:

Edad:

Cualidades:



Mejorable:



ANEXO 3:



ANEXO 4:

Crterios	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Reconoce el concepto de “timidez” y su significado				
Conoce sus virtudes y limitaciones				
Confía en sus capacidades y tiene la intención de superarse a sí mismo y vencer sus limitaciones.				
Respeta sus propias características y la de los demás niños y niñas.				
Ofrece información sobre él o ella a los demás.				
Es consciente que sus compañeros y compañeras lo aprecian y aceptan tal y como es				
Cuida su expresión hacia la valoración de los demás.				
Muestra sentimiento de pertenencia al grupo				
Da a conocer lo que piensa del resto de sus compañeros y compañeras.				
Muestra mejoras en su comunicación y expresión.				
Utiliza las técnicas explicadas en las actividades en las situaciones que las necesita.				
Cambia de tipo de expresión (baile, canción, oral, etc.) no se mantiene siempre en la misma.				
Expresa sin temor y con seguridad sus opiniones, ideas, tareas, etc.				
Ha mejorado su postura, abandonando posturas rígidas o tensas.				
Ha mejorado en su expresión, abandonando comportamientos poco a poco de inhibición.				
Tiene intención de participar en las actividades.				
Respeto el turno de palabra de sus compañeros y compañeras.				
Participa con disfrute en los juegos de roles.				
Se integra con facilidad en las actividades en pareja o grupos.				
Realiza diferentes movimientos al ritmo de la música.				
Tiene contacto ocular cuando se habla con él o ella.				
El tono de voz es adecuado.				
Se expresa gesticulando.				