



Universidad de Valladolid

Facultad de educación y trabajo social

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Educación Infantil

INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA DE LA TIMIDEZ EN EDUCACIÓN INFANTIL

Autora: Sandra González García

Tutor Académico: José Antonio Fernández García

Curso Académico 2023-2024

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado propone una intervención educativa para la prevención de la timidez en Educación Infantil, a través de distintas actividades y metodologías, a partir de la creación de un ambiente de seguridad y empatía.

Se trata de concienciar a los alumnos y alumnas de la importancia del respeto hacia las personas más introvertidas, estableciendo relaciones de igualdad, sin juzgamiento ni etiquetaciones; a la vez que las personas tímidas reconozcan sus emociones y sentimientos y traten de canalizarlos, trabajando sus habilidades sociales.

Palabras clave: prevención, timidez, seguridad, empatía, concienciar, respeto, igualdad, habilidades sociales.

ABSTRACT

This Final Degree Project proposes an educational intervention for the prevention of shyness in Kindergarten education, through different activities and methodologies, based on the creation of a secure and empathic environment.

It is about making students aware of the importance of respect for the most introverted people, establishing relationships of equality, without judgment or labeling; At the same time, shy people recognize their emotions and feelings and try to channel them, working on their social skills.

Keywords: prevention, shyness, security, empathy, raise awareness, respect, equality, social skills.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
3.1. Relación con las competencias del título.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1. Definición de timidez según varios autores.....	9
4.2. Tipos de timidez.....	9
4.3. Aparición de la timidez.....	10
4.4. Factores que influyen en la aparición de la timidez.....	10
4.5. Manifestaciones de la timidez.....	12
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	15
5.1. Contextualización.....	15
5.2. Justificación de la propuesta.....	15
5.2.1. Marco normativo.....	16
5.3. Competencias y objetivos.....	16
5.3.1. Competencias específicas.....	16
5.3.2. Objetivos de la propuesta.....	17
5.4. Saberes básicos.....	18
5.4.1. Contenidos transversales.....	20
5.5. Estrategias metodológicas.....	20
5.6. Recursos didácticos.....	22
5.7. Situaciones de aprendizaje.....	22
5.8. Secuenciación.....	30
5.9. Atención a la diversidad.....	31
5.10. Evaluación.....	32
6. CONCLUSIONES.....	35
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
8. ANEXOS.....	41

1. INTRODUCCIÓN

La vergüenza a la hora de salir a exponer un trabajo en la universidad, hablar con alguien importante, o empezar una conversación con alguien que no conoces y sentir nervios, son emociones que todos y todas hemos sentido alguna vez en la vida. Sudor en las manos, cara sonrojada, aumento de las pulsaciones, son algunas de las características de este sentimiento. El problema llega cuando este sentimiento se mantiene en el tiempo, impidiendo realizar de manera fluida actividades de la vida cotidiana por miedo a ser juzgados. Esto crea una gran inseguridad y poca disposición a participar en encuentros sociales, lo cual genera una frustración e incomodidad ya que existen numerosas ocasiones en las que debemos hablar en público y relacionarnos con nuestro entorno, dejando a un lado la vergüenza y el miedo. Esto para algunas personas es muy complejo, por lo que debe de trabajarse desde las edades más tempranas para que este sentimiento ocurra sólo en ocasiones muy esporádicas evitando su “cronificación” antes de que se forje la personalidad de cada persona.

En este trabajo se analizará el significado de la timidez según diferentes corrientes y autores, además de los factores que influyen en su aparición y sus manifestaciones. Se analizará también cómo actuar en el aula ante niños que poseen estas características considerándolos “tímidos” incipientes, haciendo que trabajen en su autoestima y confianza para poder romper esa barrera que les impide actuar con normalidad en la vida social. A su vez, se trabajará también con el resto de niños para que, a través de la empatía y la escucha activa, acepten y traten de ayudar a integrarse a los niños tímidos.

Para ello, crearé una propuesta didáctica como una supuesta intervención en el aula en un colegio ficticio en el aula de 3º de Educación Infantil, con los y las alumn@s de 5 años.

2. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se pretenden conseguir a través de este Trabajo de fin de Grado son:

- Identificar las características y manifestaciones de la timidez en el contexto escolar.
- Conocer cómo actuar en caso de tener indicios de un niño/niña tímida en el aula.
- Concienciar acerca de la importancia de la detección y prevención de la timidez en Educación Infantil.
- Crear una intervención educativa útil y real para la prevención de la timidez adaptada a las necesidades del grupo identificado.

Los objetivos específicos de este Trabajo de fin de Grado son:

- Crear actividades que refuercen las habilidades sociales.
- Investigar sobre el concepto de timidez según diferentes autores.

3. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema, se debe a mi experiencia personal durante toda mi vida como persona considerada tímida. Siento sensibilidad especial a los niños que están pasando por esta situación así que he decidido saber más acerca de este tema y, en mi futura docencia, saber cómo actuar ante este tipo de situaciones, ya que considero que en numerosos casos no se le da la importancia que esto tiene realmente, ni las herramientas necesarias para poder intervenir.

Yo siempre he sido una niña muy tímida y creo fielmente, que esta “etiqueta” desde que tengo uso de razón, sobre todo en la etapa de Educación Infantil, me ha marcado hasta la actualidad.

Frases como:

- “¿Qué pasa, te ha comido la lengua el gato?”
- “¡Qué niña más antipática!”
- “¿Por qué no hablas?”
- “Cuando entres a una tienda tienes que saludar, ¡sino pensarán que eres una maleducada!”

Cosas tan simples como decir “*Hola*” al entrar en un establecimiento, para mí eran todo un mundo, aún recuerdo la sensación de querer decirlo pero tener algo dentro que lo impedía y, por supuesto, los comentarios del resto no ayudaron en este proceso.

Crear siempre que vas mejorando y que otra vez te digan “*Qué poco hablas*” o “*qué callada eres*”. Con este tipo de comentarios a lo largo de toda la vida, es muy complicado desarrollar una buena autoestima porque juegas con dos bandas en contra, tu cabeza y el resto de gente. Las personas tratan de ayudarte diciéndote “*tienes que ser más sociable*”, en vez de proporcionar soluciones para poder cambiar, como si eso sirviera de algo. Me encantaría que en vez de esos comentarios, alguien me hubiera dado las herramientas para dejar de ser así.

Es por ello que he querido informarme más sobre cómo trabajar con niños “tímidos” o con pocas habilidades sociales en este sentido, ya que yo he sentido que se me han proporcionado muy pocos recursos para poder hacer más llevaderos los encuentros sociales durante toda mi vida.

Con este trabajo, además de trabajar las habilidades sociales con los niños considerados tímidos, también quiero llegar a esos otros niños que no aceptan o marginan a este tipo de personas. Socialmente, considero que las personas tímidas son menos aceptadas por el resto. Es como si nadie se molestara en conocer personalmente a este tipo de personas, ya que “no hablan” y pueden resultar aburridas. Están mucho mejor aceptadas las personas extrovertidas (aunque se excedan) que las personas introvertidas, así que quiero trabajar paralelamente con los dos grupos, porque considero que es igual de importante el trabajo de la persona tímida para superar sus “barreras” que cómo deben tratar el resto de personas a los niños más tímidos.

3.1. Relación con las competencias del título

A lo largo de todo este documento, se trabajarán las siguientes competencias, propias de los estudiantes del Título de Grado Maestra de Educación Infantil, según el Real Decreto 1393/2007.

15. Expresarse, de modo adecuado, en la comunicación oral y escrita y ser capaces de dominar técnicas para favorecer su desarrollo a través de la interacción.

16. Favorecer el desarrollo de las capacidades de comunicación oral y escrita.

20. Reconocer y valorar el uso adecuado de la lengua verbal y no verbal.

31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

32. Ser capaces de elaborar propuestas didácticas que fomenten la percepción y expresión musicales, las habilidades motrices, el dibujo y la creatividad.

7. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.

9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

Todas estas competencias están en relación con este Trabajo de Fin de Grado (TFG) a través de la propuesta de intervención didáctica creada a continuación.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Definición de timidez según varios autores

La timidez ha sido definida por diferentes autores en el ámbito de la psicología, hasta llegar a una definición común que engloba, en cierta manera, todo lo que significa este concepto. Algunos autores como Pilkonis (1977) afirman que la timidez es “la tendencia a evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales”. Otros, como Crozier (1979), la definen como “auto-observación de sí mismo, infelicidad, inhibición, preocupación sobre sí mismo...”.

Hoy en día, según Magaña Loarte, V. D. (2014) y la página web psisemadrid.org (*¿Qué implica ser tímido? (2017, junio 14), PSISE*) podemos decir que la timidez es la tendencia de ciertas personas a sentirse incómodas, torpes e inhibidas delante de otras personas. Las personas tímidas suelen ser muy conscientes de sí mismas en los encuentros sociales en los que participan, y tienden a controlar excesivamente lo que dicen y cómo lo expresan, en vez de dejarse llevar por la conversación. Esto genera una “incapacidad” de participar en la vida social de manera correcta aunque se desee hacer y se sepa cómo. Esto produce sentimientos de impotencia a la hora de socializar con otra persona; es un temor procedente de la inseguridad y desconfianza en uno mismo y en los demás.

4.2. Tipos de timidez

Existen varios tipos de timidez, según Zimbardo (1977):

- En primer lugar, las personas que prefieren la soledad, sin temer la interacción social pero sintiéndose más a gusto con sus propios ideales y objetos inanimados que con el resto.
- En segundo lugar, los individuos con poca confianza en sí mismos y escasas habilidades sociales, con presencia de vergüenza, evitando el contacto con los demás.

- Por último, los sujetos que sienten temor ante la no superación de sus propias expectativas sociales.

4.3. Aparición de la timidez

La timidez, como tal, se empieza a manifestar en torno a los 5-7 años, aunque según estudios realizados por Coplan y Arbeau (2009), la timidez se puede empezar a expresar en torno a los 2 o 3 años, en situaciones sociales desconocidas o novedosas. Más tarde, en la etapa de Educación Infantil (3-6 años), los signos de timidez se van haciendo cada vez más evidentes, ya que aparecen las primeras interacciones sociales entre iguales durante un mayor periodo de tiempo y de manera más institucional en el colegio. Según Rubin, Burgess y Hastings (2002) la prolongación de la timidez a los últimos años de Educación Infantil, puede ser un indicio de continuación de ésta en la etapa posterior, llegando incluso a cronificarse. Entre los 6 y 12 años la timidez puede continuar y acentuarse a medida que se realizan actividades extracurriculares o en la misma escuela. Si no se trata en edades tempranas y acorde a la situación de cada persona, esto llevará a una falta significativa de habilidades sociales, suponiendo un alto nivel de estrés para las personas que lo sufren.

4.4. Factores que influyen en la aparición de la timidez

Según la página web psicólogosbogota.com (*Timidez: todo sobre esta emoción y cómo superarla (s/f)*) y la web kidshealth.org (*¿Por qué soy tan tímido? (s/f)*), existen numerosos factores que influyen en la aparición de la timidez, los cuales tienen que ver con muchos ámbitos diferentes. Por un lado están los factores innatos, que son los factores genéticos y la personalidad. Por otro lado se encuentran los factores considerados sociales, que serían las experiencias sociales, el estilo de crianza, el aprendizaje social, bullying o la cultura.

FACTORES INNATOS:

- Los factores genéticos influyen directamente en la aparición de la timidez, ya que existen personas genéticamente más propensas a sentir sensibilidad ante el estrés social y a evadir situaciones novedosas o consideradas desafiantes.
- La personalidad es otro factor innato que desempeña una especial importancia en la aparición de la timidez, ya que existen personas con un temperamento más introvertido o inhibido, lo cual favorece la manifestación de comportamientos tímidos en determinados encuentros sociales.

FACTORES SOCIALES:

- Las experiencias sociales que vivencian los niños en las edades más tempranas, marcan el desarrollo de conductas tímidas, en caso de que éstas sean negativas.
- El estilo de enseñanza de los padres o cuidadores, es otro factor que tiene gran influencia sobre la aparición de la timidez, ya que un estilo sobreprotector o excesivamente crítico, puede incentivar comportamientos tímidos, debido a la falta de exploración y autonomía personal en interacciones sociales.
- De una manera similar, se encuentra el aprendizaje social, mediante el cual los niños imitan los comportamientos de sus cuidadores a través de la observación, modelando sus actuaciones. Si los cuidadores actúan a través de patrones tímidos o evitativos ante encuentros sociales, los niños tenderán a imitar este modelo.
- Otro factor determinante son las experiencias de rechazo o bullying, ya que las burlas, críticas o exclusiones, producen un impacto negativo en la persona, generando inseguridad y desconfianza, por lo que se muestran reticentes a interactuar con el resto.

- Por último, el entorno social y la cultura, en muchos casos, tienen gran influencia en el desarrollo de la timidez, ya que existen culturas que fomentan los comportamientos reservados o aislantes al resto.

4.5. Manifestaciones de la timidez

La timidez se manifiesta de numerosas formas en los niños y niñas de Educación Infantil según Linares, R. (2013) y la página web psicologosbogota.com (*Timidez: todo sobre esta emoción y cómo superarla (s/f)*):

- Una de las manifestaciones es evitar las interacciones sociales, eludiendo actividades grupales tanto en el aula como en el recreo.
- Otra manifestación es hablar poco y evitar llamar la atención dentro del aula, por lo que presentan escasa comunicación con profesores y compañeros.
- Ansiedad, incluso temor ante situaciones sociales desconocidas, las cuales pueden ser actividades, nuevos compañeros o salidas de la rutina, como una excursión. Esto puede ocurrir tanto en el mismo momento, como antes de que ocurra, ya que este tipo de personas tienden a anticiparse a los acontecimientos sintiendo nervios e inseguridad.
- Normalmente son dependientes de alguna figura de autoridad y buscan constantemente su proximidad y apoyo para encontrar en ellos seguridad.
- Les resulta complicado empezar y mantener una conversación, dificultando así la participación en juegos, por lo que prefieren quedarse fuera observando.
- En la mayoría de casos se presentan síntomas físicos como son la sudoración, enrojecimiento facial, malestar estomacal, etc.

- A menudo se presentan también dificultades de adaptación al entorno, mostrándose a través de lloros, aferrándose a objetos de confianza que representan seguridad para ellos, negación a separarse de los padres o cuidadores.

Estos niños a consecuencia de la timidez, en la mayoría de casos presentan baja autoestima. No es una manifestación como tal, ya que la baja autoestima se puede percibir a través de muchas expresiones. Como ya he expuesto anteriormente, estas personas no son capaces de confiar en sí mismos, debido al autoconcepto negativo que poseen. Se ven a ellos mismos como inferiores e indefensos ante los encuentros sociales y situaciones novedosas.

Esta situación conforma un “círculo vicioso”, en el cual el niño cada vez es menos participe en su entorno y, a su vez, sus compañeros le suelen ver como poco amistoso, distante y/o aburrido, así que no querrán jugar con él. Este tipo de niños suelen ser más propensos a sufrir acoso escolar debido a su personalidad introvertida.

Visto de otra manera, al superar la timidez, o trabajando en los temores asociados a ella, se contribuye notablemente a mejorar la autoestima, ya que se pierde el miedo a afrontar situaciones sociales siendo cada vez menos inseguros.

Aún con todas estas manifestaciones, es esencial considerar que la timidez se manifiesta de manera diferente en cada niño y puede variar en intensidad según el contexto y los factores que influyen con más vigor en cada individuo.

4.6. Cómo abordar la timidez en el aula

Para comenzar, las conductas de los niños tímidos suelen pasar desapercibidas, ya que son niños dóciles, no problemáticos, no externalizan sus problemas, por lo que no presentan conductas disruptivas no suponiendo motivo de preocupación para sus padres o cuidadores. Por lo tanto, no se le presta la atención que merece, llegando en muchos casos a cronificarse.

Es por ello la real importancia que supone detectar estos casos desde el colegio. Según un archivo del IES Vicente Aleixandre de Sevilla, escrito por el Departamento de Orientación, para ayudar a integrarse a los estudiantes tímidos hay que seguir varios pasos. En primer lugar, se debe observar si existen varias manifestaciones claras de timidez e intentar investigar la causa de éstas, ya sea por factores genéticos o factores sociales. Si se trata de un caso de factores sociales que se dan dentro del aula como burlas, cortar el problema lo más rápido posible. Si es por factores genéticos, inducir a un ambiente de respeto, empatía y realizar actividades que trabajen la educación emocional en este sentido. En la observación hay que tener en cuenta no confundir con trastornos en el desarrollo del lenguaje u otros problemas de aprendizaje.

Según la página web aulatópía.com (*Cómo trabajar la timidez en el aula: consejos prácticos para docentes (2023)*) es muy importante no etiquetar al alumno como una persona “tímida” ya que esto hará que aumente su inseguridad y sienta que los demás le ven como alguien aburrido o que no se relaciona. El resto de niños tienen que entender que ser tímido no es algo malo, sino una característica personal que con el tiempo se puede mejorar para que no interfiera de manera más “grave” en los años posteriores, y pueda jugar y relacionarse sin problema. Una ayuda muy importante sería tener una conversación a solas con el niño o la niña para que exprese sus sentimientos y sienta que puede confiar en el docente. También preguntar qué actividades le gustaría hacer en clase, ya que todo esto ayudará a hacer del aula un ambiente más seguro. Se trata de buscar formas en las que el niño se sienta integrado, valorado y participe en el aula, a través de una constante motivación recalando sus cualidades positivas.

En ningún momento es beneficioso presionar u obligar al niño a realizar actividades que no quiere o le da vergüenza, ya que ello solo será contraproducente, llegando en algún caso a crear traumas y negación rotunda el resto de veces que vaya a practicar aquello que se

pretende. Es imprescindible también la colaboración desde casa de los padres o cuidadores, ya que es un trabajo que requiere de cooperación entre todo el entorno.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. Contextualización

El centro en el que se realizaría la supuesta propuesta sería un colegio rural, situado en Tudela de Duero (Valladolid), un municipio ubicado a 15 km de Valladolid, con una población de unos 8.700 habitantes. El colegio es de línea 1, mixto, con unos 160 alumnos entre Educación Infantil y Educación Primaria.

Esta propuesta didáctica se llevará a cabo en el aula de 3º de Educación Infantil, es decir, con alumnos de 5 años. En total son 14 alumnos y alumnas.

Partimos del supuesto de que dos de ellos son considerados “tímidos”, ya que manifiestan indicios de ello.

5.2. Justificación de la propuesta

Una persona “tímida”, según la RAE, es una persona “temerosa, medrosa, encogida y corta de ánimo”, aunque la definición de “timidez” que aparece es “cualidad de tímido”. Según definiciones de Oxford Languages, la timidez es “la sensación de inseguridad o vergüenza en uno mismo que una persona siente ante situaciones sociales nuevas y que le impide o dificulta entablar conversaciones y relacionarse con los demás.”

Según Montejo (2005), es de especial importancia seguir investigando respecto a la idea de la “timidez”, y así poder encontrar soluciones para superarla lo antes posible. Sigmund Freud, también elaboró un estudio acerca de la timidez y concluyó, que cuanto antes se pongan soluciones, menos reprimidas estarán y forjarán una buena autoestima desde las

edades más tempranas. También reflejó en su estudio, que la sociedad valora a las personas tímidas como individuos cuyas decisiones son tomadas por los demás, debido a sus escasas habilidades de comunicación, lo cual crearía personas con la capacidad crítica dañada, por lo tanto personas pasivas, con personalidad limitada por su conducta. Esto no favorece a una sociedad crítica y con ciudadanos independientes con capacidad libre de decisión.

Es por ello que considero que, a la hora de ser docentes, es imprescindible tener conocimiento sobre las manifestaciones de la timidez en alumnos de Educación Infantil para, si existiera algún caso, poder ofrecer las herramientas necesarias para el trabajo de esta dificultad.

5.2.1. Marco normativo

Para la realización de esta propuesta didáctica, me he basado en el “DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.”

5.3. Competencias y objetivos

5.3.1. Competencias específicas

CRECIMIENTO EN ARMONÍA

CE 1: Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

CE 2: Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

CE 4: *Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y respeto a los derechos humanos.*

COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

CE 1: *Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.*

CE 3: *Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.*

CE 5: *Valorar la diversidad lingüística presente en su entorno, así como otras manifestaciones culturales, para enriquecer sus estrategias comunicativas y su bagaje cultural.*

5.3.2. Objetivos de la propuesta

Los objetivos de esta propuesta didáctica son:

- Crear un ambiente de respeto y confianza en el aula.
- Fomentar la empatía, el respeto y confianza hacia sí mismos y hacia los demás.
- Trabajar el desarrollo de las habilidades sociales.
- Conocer herramientas para prevenir la timidez.
- Crear conciencia de lo que es la vergüenza y la timidez y aceptar que existen personas más introvertidas que otras.

5.4. Saberes básicos

Los saberes básicos según el “DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León”, propios del tercer curso de Educación Infantil, organizados por áreas son:

CRECIMIENTO EN ARMONÍA

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.
- Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo y el reconocimiento de sus posibilidades.
- Estrategias para desarrollar actitudes de escucha y de respeto hacia los demás.

D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.

- Estrategias de autorregulación de la conducta, Empatía y respeto.

COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DEL ENTORNO

A. Intención e interacción comunicativas.

- Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones y comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.
- El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás. Espacios de interacción comunicativa y vínculos afectivos para todo el alumnado.
- Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.

- Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.

C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.

- El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado.
- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación.
- Intención comunicativa de los mensajes de los iguales y de los adultos, y su respuesta adecuada.

H. El lenguaje y la expresión corporales.

- Posibilidades expresivas, creativas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.
- Juegos de expresión corporal y dramática: representación espontánea de personajes, cuentos, historias, diálogos, hechos y situaciones, individuales y compartidos.

Los contenidos propios de esta intervención educativa son:

- La vergüenza.
- Los síntomas físicos de la vergüenza.
- Situaciones en las que podemos sentir vergüenza.
- Qué hacer cuando se siente vergüenza o bloqueo a la hora de hablar o expresarse.
- Respeto hacia las personas tímidas.

5.4.1. Contenidos transversales

Durante esta propuesta de intervención didáctica, se van a tratar diversos contenidos transversales, como son alguno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ODS 3: Salud y bienestar
- ODS 4: Educación de calidad
- ODS 5: Igualdad de género

Se pretende crear buenos hábitos de educación emocional para tener una buena salud mental (ODS 3), a través de una educación de calidad (ODS 4) para todos y todas por igual (ODS 5).

Otro contenido transversal será la educación en valores, mediante la cual se favorecerá el establecimiento de relaciones activas entre los alumnos, la interacción con el entorno más cercano, que en este caso será el propio aula y crear una convivencia positiva y armónica.

Transversalmente se trabaja también la comprensión lectora y la lectoescritura con la lectura de varios cuentos en diferentes actividades.

5.5. Estrategias metodológicas

Como estrategias metodológicas, he decidido realizar una intervención educativa con aprendizajes progresivos, es decir, cada actividad incorporará un nuevo aprendizaje, además de recordar y estar relacionados con los anteriores.

Dentro de las actividades, he utilizado el descubrimiento guiado, tomando como punto de partida los aprendizajes previos de los alumnos, que he descubierto a partir de preguntas. A partir de ahí se crean los aprendizajes significativos, siendo los alumnos y alumnas los que crean su propio aprendizaje. También he utilizado el juego por rincones, para

tener una atención más centralizada en aquellos niños que presentan problemas de timidez, a parte de que, en pequeños grupos, éstos se sentirán más seguros y menos presionados.

He utilizado también la literatura como elementos de motivación para las posteriores actividades que se iban a realizar, ya que a través de las metáforas de éstos, es mucho más fácil que los niños y niñas conecten con los contenidos a aprender. El aprendizaje cooperativo ha sido una de las estrategias elegidas para esta intervención. *“El aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos, normalmente heterogéneos, en el que el alumnado trabaja conjuntamente para alcanzar metas comunes, maximizando su propio aprendizaje y el de los demás miembros”*. (Johnson, Johnson y Holubec, 1999) Este aprendizaje aparece en mi intervención en varias ocasiones, como por ejemplo en la actividad en la cual se realiza un producto final a partir de la cooperación de todos los alumnos organizados en pequeños grupos.

También se trabaja a través de los dibujos ya que a partir de ellos se puede expresar más fácilmente lo que cada uno tiene en su interior y los niños y las niñas sienten mayor libertad a la hora de plasmar sus pensamientos en un papel.

Otra estrategia utilizada es el mindfulness. Según la página web newtoncollege.es (*Qué es el mindfulness para niños y cuáles son sus ventajas. (2023)*) el mindfulness es una técnica de meditación y atención total enfocada en el momento presente, observando lo que sentimos a través de los sentidos, también observando las emociones, los pensamientos, etc. Además de pararse a pensar con calma, los niños son capaces de reflexionar con claridad mediante esta técnica y recopilar de lo más profundo de su mente, los aprendizajes que han adquirido a lo largo de las últimas semanas. Realizar actividades al aire libre, es otro método que he decidido incorporar en esta intervención, ya que considero de especial importancia el contacto con la naturaleza y el estar en otro entorno que no es el aula, las actividades pueden crear mayor interés en los alumnos y alumnas.

Durante todo el proceso se utilizarán las rutinas de pensamiento para facilitar el proceso de pensamiento de los alumnos, a través de preguntas y los diferentes recursos didácticos empleados.

5.6. Recursos didácticos

Los recursos didácticos que se utilizarán en esta propuesta son:

- Literatura (cuentos):
 - “Mimí “tomatito” de Laura Monloubou.
 - “Tengo un dragón en mi tripa” de Beatriz Berrocal Pérez.
- Cambio de ambientes entre el propio aula (interior) y el recreo (exterior).
- Materiales realizados a mano como por ejemplo “la caja de los aprendizajes” o manipulativos y simbólicos como el peluche.

En todo caso pretendo que las actividades tengan recursos muy manipulativos y visuales, porque considero que es de la forma en la que se adquiere el aprendizaje real y significativo.

5.7. Situaciones de aprendizaje

ACTIVIDAD INICIAL: CONOCEMOS A LA SEÑORA “VERGÜENZA”

Objetivo general:

- Crear curiosidad y motivación sobre la timidez.
- Conocer los conceptos básicos acerca de la timidez y la vergüenza.

Objetivo específico:

- Comprobar sus aprendizajes previos para poder partir desde lo que ya conocen.

Temporalización: 15-20 minutos.

Material:

- Cuento: Mimí “tomatito”

Espacio: Asamblea

Agrupamiento: Toda la clase

Desarrollo: Para comenzar las sesiones de esta intervención, empezaremos con una explicación a través de un elemento motivador que será el cuento “Mimí “tomatito” (ver Anexo 1). Es un cuento que trata sobre una niña muy tímida y que apenas habla. Cada vez que alguien pronuncia su nombre, se pone muy roja, es por ello que la llaman “tomatito”. El resto de niños se ríen de ella, hasta que un día recita una poesía después de que la profesora regañase a sus compañeros. Después de ese momento, nadie más se volvió a reír de ella. A partir de la lectura de este cuento, realizaremos varias preguntas, basándonos en el descubrimiento guiado, tales como:

- *“¿Por qué creéis que Mimí se pone roja cada vez que la hablan? ¿Cómo creéis que se siente?”*
- *¿Alguna vez os habéis sentido igual que Mimí?”*
- *¿Creéis que está bien lo que hacen el resto de compañeros?*
- *¿Pensáis que a todo el mundo le apetece hablar siempre? ¿Somos todos iguales y nos apetece lo mismo?*
- *“¿A todos se nos da bien hacer alguna cosa?”*
- *¿Cómo solucionaríais vosotros esta situación?*

Tomaremos esta situación como punto de partida para empezar a explicar lo que es la vergüenza, cuándo la sentimos, cuáles son sus síntomas físicos y recalcar que no pasa nada por sentirse así, que a lo largo de las próximas semanas se aprenderán maneras de manejar determinadas situaciones tanto por parte de las personas “tímidas” como por parte del resto de la clase.

ACTIVIDAD 2: ¿CÓMO SERÍA LA VERGÜENZA?

Objetivo general:

- Plasmar en algo físico el sentimiento de vergüenza.

Objetivo específico:

- Ver si representan la vergüenza como algo positivo o negativo.

Temporalización: 5-10 minutos.

Material:

- Folios
- Pinturas

Espacio: Mesas del aula.

Agrupamiento: Esta actividad aprovecharemos a realizarla durante el juego por rincones, en pequeños grupos, para así centrar más la atención en aquellos alumnos que tienen vergüenza a hablar en público o exponer sus ideas. El resto de niños permanecerá cada uno en el rincón correspondiente con otro tipo de juegos. Habrá 4 rincones de 3-4 niños cada uno: el rincón de lectura de cuentos relacionados con la vergüenza o la timidez, el rincón de “Dibuja la vergüenza”, el rincón de aprendizaje-cooperativo y el rincón de juego simbólico. Como en el aula existen dos niños que podemos considerar “tímidos”, les pondremos a cada uno en un grupo para que no se retroalimenten.

Desarrollo: Previo a la actividad, se recordará el cuento de *Mimí “tomatito”* para refrescar conceptos y, en pequeños grupos, los alumnos y alumnas jugarán por rincones. Un rincón será de “Dibuja tu vergüenza”, que será donde se realizará esta actividad. Se repartirá un folio a cada alumno, se les hará reflexionar acerca de alguna vez que hayan sentido vergüenza y se les pedirá que dibujen en un papel cómo representarían ellos, a través de un dibujo, “la vergüenza”. Será un ejercicio de introversión y nos servirá para comprobar sus pensamientos más internos, sobre todo de los niños más tímidos. Se realizará en pequeños grupos para que

la atención de la docente esté más centralizada en ellos y puedan dibujar sin sentirse juzgados y sin copiarse. Podemos guiar los dibujos diciendo: “¿*Qué aspecto tendría la vergüenza?*” “¿*Cómo nos la imaginamos?*”. Una vez haya pasado toda la clase por este rincón, guardaremos los dibujos para analizarlos detenidamente y utilizarlos en próximas actividades.

ACTIVIDAD 3: TODOS APORTAMOS

Objetivo general:

- Trabajar la socialización a través del trabajo cooperativo.

Objetivo específico:

- Crear el sentimiento de pertenencia a un grupo.

Temporalización: 15 minutos.

Material:

- Folios.

Espacio: El aula.

Agrupamiento: Cada uno en su mesa con su grupo.

Desarrollo: En este caso realizaremos una actividad de trabajo cooperativo, para que todos los alumnos y alumnas se sientan importantes y necesarios. Realizaremos una manualidad a través de la papiroflexia en la cual cada alumno realizará un doblado, formando cada grupo, entre todos, un animal diferente (ver Anexo 2). Después de la actividad, se sentarán en la asamblea y se les explicará que todos somos importantes en el proceso y que cada uno puede aportar su granito de arena. Destacar también en la explicación que cada uno somos diferentes pero que eso no influye en la manera de construir cosas y aprendizajes juntos.

ACTIVIDAD 4: MINDFULNESS Y EL DRAGÓN EN LA TRIPA

Objetivo general:

- Generar reflexión a partir del mindfulness.

Objetivo específico:

- Reconocer las emociones de miedo, vergüenza.

Temporalización: 20 minutos.

Material:

- Cuento “Tengo un dragón en la tripa”

Espacio: En el patio al aire libre.

Agrupamiento: Individual.

Desarrollo: Esta actividad la realizaremos al aire libre en el recreo, si el tiempo lo permite.

Los niños y niñas se sentarán en el suelo en frente de la docente y ésta les contará el cuento “Tengo un dragón en la tripa” (ver Anexo 3). Este cuento trata sobre un niño que va a participar en una obra de teatro, pero cada vez que intenta decir una frase, siente como si tuviera un dragón en la tripa que se come sus palabras y le impide hablar. A partir de su lectura, se abrirá un momento para comentar el cuento a través de diferentes preguntas para comprobar que se ha entendido e incitar a la reflexión. Explicar que todos en algún momento sentimos que tenemos un dragón en la tripa que nos impide decir algunas cosas, incluso los adultos. Seguidamente, pediremos a los niños que se sienten formando un círculo y cierren los ojos. Dejaremos unos segundos para que escuchen y conecten con la naturaleza, principalmente para inducir a la tranquilidad, ya que a partir de ahí será más fácil que reflexionen. Será un ejercicio de mindfulness trabajando principalmente la imaginación. Los niños y niñas permanecerán todo el ejercicio con los ojos cerrados escuchando las consignas verbales que se les van dando:

“Ahora que todos tenemos los ojos cerrados, primero vamos a despertar nuestros sentidos. Primero escuchamos los pájaros que cantan, el aire suave que notamos en la cara, notamos la temperatura del suelo de nuestro patio. Ahora que estamos tranquilos y en silencio, vamos a pensar en todo lo que hemos hecho durante estas semanas y todo lo que sabemos sobre la vergüenza, el miedo a hablar, etc. Nos acordamos del cuento de Mimi “tomatito” y cómo le costaba hablar porque le daba mucha vergüenza. Esa vergüenza fue la que dibujamos aquel día en un folio, cada uno de una manera como se lo imaginaba. También de ese dragón que acabamos de ver en el cuento que hemos leído hace unos minutos que se come nuestras palabras. Todos estos cuentos e historias, hablan de la vergüenza, pero si nos damos cuenta siempre hay una solución para todo. Todos somos buenos en algo y necesarios, sino pensad en cuando hicimos los animales con papiroflexia, cómo cada uno aportó su granito de arena y entre todos conseguimos formar unas figuras preciosas. Cada uno tiene una forma de ser, igual que unos son rubios, otros morenos, unos hablan más, otros menos, pero es que si fuéramos todos iguales, ¡Qué aburrido sería todo!”

Los niños y niñas abrirán los ojos y se comentará entre todos que hay que respetar a todo el mundo, da igual su forma de ser, mientras no haga daño a nadie. Que no es peor el que habla poco, simplemente hay muchísimos tipos de personalidades y hay que aceptarnos todos tal y cómo somos.

ACTIVIDAD 5: ¿QUÉ ME GUSTA DE TI?

Objetivo general:

- Fomentar la buena autoestima.
- Promover el compañerismo en el aula.

Objetivo específico:

- Crear un ambiente de confianza y seguridad.

Temporalización: 10 minutos.

Material:

- Peluche

Espacio: Asamblea

Agrupamiento: Individual

Desarrollo: Todos los niños deberán sentarse en círculo en la asamblea. Primero pediremos que se miren los unos a los otros unos instantes. Presentaremos al peluche (ver Anexo 4), y diremos que, quien lo tenga en sus manos, tendrá el poder de decir cosas bonitas a los demás. Es importante destacar que tienen que ser sinceros y específicos, es necesario ir a lo personal y no a lo superficial: es mejor decir “eres buen amigo porque juegas conmigo y me ayudas”, antes que “me gusta tu babi”. El juego consiste en ir pasando el peluche e ir diciendo algo bueno de uno de los compañeros y por qué. Una vez se haya acabado la ronda, preguntaremos a los niños cómo se han sentido y haremos hincapié en la importancia de la amabilidad y agradecer a los demás las cosas buenas. También comentar que todos tenemos algo bueno de lo que sentirnos orgullosos y seguros de nosotros mismos.

ACTIVIDAD FINAL: CAJA DE LOS APRENDIZAJES.**Objetivo general:**

- Autoevaluar la intervención educativa.
- Ser conscientes de lo que han aprendido y logrado.
- Fomentar la confianza en sí mismos.

Objetivo específico:

- Visualizar el cambio de mentalidad en los alumnos respecto a la vergüenza y la timidez.

Temporalización: 30 minutos.

Material:

- Caja de cartón
- Cartulinas
- Témperas
- Folios

Espacio: Aula**Agrupamiento:** Individual

Desarrollo: Como actividad de cierre de la intervención educativa, se decorará una caja de cartón que será “La caja de los aprendizajes”. Los alumnos y alumnas colaborarán en la decoración de esta caja, para que se sientan partícipes del proceso y además ayudará a crear aún más confianza y compañerismo entre ellos.

Explicaremos a los niños que en esa caja tendrán que meter unos papeles en los cuales ellos escribirán lo que han aprendido durante las sesiones de la intervención. Recordaremos previamente el resumen de los cuentos que se leyeron, la actividad de mindfulness, el dibujo de la vergüenza, etc. Se les repartirá una hoja a cada uno y escribirán sus aprendizajes. Como están en el segundo trimestre, muchos de ellos ya sabrán escribir pero, si alguno tiene dificultades o aún no sabe, debe saber que podrá acercarse a la profesora para decir lo que quiere escribir y la profesora le ayudará para que quede legible.

Una vez escrito, se sentarán en la asamblea y comentarán en alto uno por uno, los que estén dispuestos, lo que han aprendido. Algunos ejemplos de lo que podrían escribir sería:

- *“He aprendido que la vergüenza es solo un sentimiento y tenemos que controlarlo”*
- *“He aprendido que todos somos diferentes y tenemos que respetarnos”*
- *“He aprendido que por hablar menos no soy peor que el resto”*

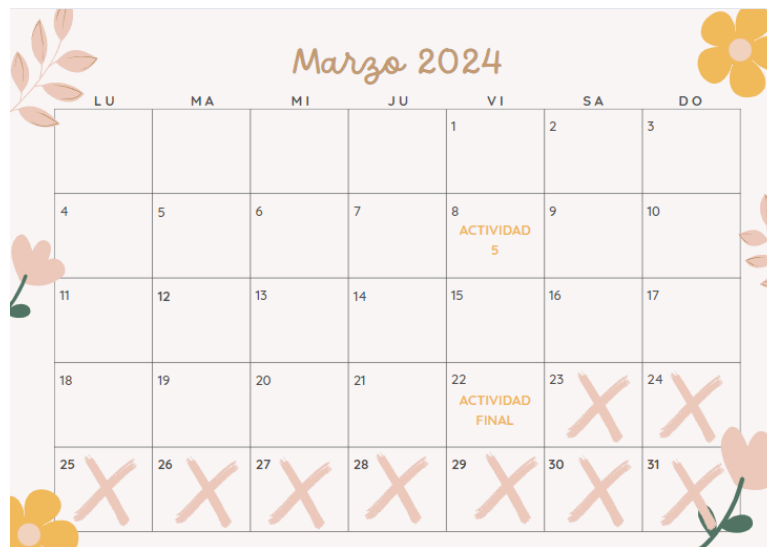
Cuando ya se haya comentado todo lo aprendido, cada uno meterá su papel en la caja. Se volverán a sentar en sus sillas y se les repartirá medio folio. En este momento se les pedirá

que vuelvan a dibujar cómo ven ahora la vergüenza después de haber tratado el tema durante varias semanas, para comprobar si su percepción hacia ésta ha cambiado o se mantiene igual. Los resultados esperados son que su percepción sea diferente a la del principio y dibujen la manera de vencerla.

5.8. Secuenciación

Las actividades se realizarán durante el segundo trimestre, una vez cada dos semanas. Siempre se llevarán a cabo después del recreo, ya que los alumnos y alumnas habrán descansado y distraído la mente, por lo que tendrán mayor predisposición hacia las actividades.





5.9. Atención a la diversidad

En esta propuesta de intervención educativa, como es lógico, la atención a la diversidad es imprescindible, ya que se trabaja con 14 niños, todos diferentes entre sí, unos más extrovertidos que otros, y la finalidad de este proyecto es que todos aprendan a respetarse tal y como son, independientemente de sus diferencias. Es importante respetar también los procesos de cada uno, sin forzar en ningún momento, sobre todo a los niños que sean más tímidos, a participar activamente en las actividades, ya que esto solo empeorará su situación pudiendo en algunos casos, generar una especie de trauma. Esto ocasionará una reacción inhibitoria del niño o niña, queriendo quedarse fuera del resto de actividades por miedo a que éste vuelva a suceder.

5.10. Evaluación

La evaluación de la propuesta didáctica se realizará mediante varios procedimientos:

- Por un lado, a través de la observación sistemática y directa de los alumnos y alumnas del aula durante las actividades y juegos que conforman la propuesta.
 - Se realizará un diario de clase, donde se realizarán anotaciones a lo largo de toda la intervención.
 - Se tendrán en cuenta también los criterios de evaluación relacionados con las competencias específicas mencionadas anteriormente.
 - Rúbrica de evaluación para los alumnos (ver Anexo 5). Ésta se realizará a través de unos indicadores de logro, marcando una “X” en la casilla correspondiente en relación a si se ha conseguido o no el ítem correspondiente.
- También se realizará una rúbrica de evaluación docente (ver Anexo 6) para valorar el proceso de enseñanza con las mejoras e inconvenientes encontrados.

Los criterios de evaluación de las competencias específicas a aplicar, organizados por áreas, son los siguientes:

ÁREA CRECIMIENTO EN ARMONÍA

Criterios de evaluación CE 1:

- 1.3. Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación semidirigida en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, utilizando las propias posibilidades y demostrando poco a poco iniciativa.
- 1.5. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo utilizando sus posibilidades

Criterios de evaluación CE 2:

- 2.1. Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.

- 2.3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.
- 2.4. Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

Criterios de evaluación CE 4:

- 4.2. Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.
- 4.5. Participar activamente en actividades relacionadas con la reflexión sobre las normas sociales que regulan la convivencia, promoviendo valores como el respeto a la diversidad.

COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

Criterios de evaluación CE 1:

- 1.1. Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales, en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, atendiendo a las normas de la comunicación sociales con actitud cooperativa, en función de su desarrollo individual.

Criterios de evaluación CE 3:

- 3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

- 3.3. Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.
- 3.4. Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

Criterios de evaluación CE 5:

- 5.6. Expresar emociones, ideas y pensamientos a través de manifestaciones artísticas y culturales, disfrutando y valorando el proceso creativo.

6. CONCLUSIONES

A lo largo de toda la realización de este Trabajo de Fin de Grado, he tenido constantemente presente mi experiencia personal y la he tenido muy en cuenta a la hora de crear cada una de las actividades. Todas ellas son más de concienciación, ya que todos los alumnos y alumnas deben saber que la vergüenza está ahí, y no hay que esconderla ni evitarla, sino trabajar con ella para que cada vez aparezca en menos ocasiones.

He considerado durante toda la propuesta, trabajar paralelamente tanto con los niños considerados “tímidos” como con el resto de alumnos, puesto que veo igual de importante respetar a los demás como que te respeten a ti. Es muy doloroso para las personas tímidas ver como el resto de compañeros prefiere jugar con otros más risueños, abiertos y espontáneos, en vez de acercarse a ellos preguntando si quieren jugar y ayudando a que participen en sus actividades, siempre desde la misma perspectiva, nunca desde la superioridad-inferioridad.

Mi paso por las prácticas me ha ayudado enormemente a realizar este trabajo, ya que no hay nada mejor que la experiencia para saber qué técnicas utilizar en cada momento. Para la propuesta didáctica he pensado en las características propias de la edad, basándome en mis vivencias en el colegio.

Aspectos que mejoraría acerca de la puesta en práctica de la intervención, sería el tiempo de cada actividad, ya que es un tiempo estimado y luego en la práctica varía mucho, ya que depende de la atención de los alumnos hacia la actividad así como sus propios ritmos de aprendizaje. Sin haberlo llevado a cabo en la realidad, es complejo conocer los aspectos de mejora, ya que para ello habría que comprobar qué resultados se han obtenido y si realmente han servido para mejorar el ambiente dentro del aula, a corto y largo plazo.

Durante todo el trabajo he mencionado la importancia de tratarlo desde las edades más tempranas para evitar la cronificación de la timidez y creo que, realizando el Trabajo de Fin de Grado sobre esta temática, queda más que claro que los sucesos que ocurren en los

primeros años de vida, marcan para siempre. A mí, la timidez me ha marcado perpetuamente. Siempre he pensado en que ojalá alguien de mi entorno me hubiera intentado ayudar proporcionándome herramientas para mejorar mi actitud o, simplemente comprendiéndome, observando pero sin juzgarme, en vez de obligarme a realizar actividades que me daban vergüenza y ansiedad.

Espero que en un futuro todo esto cambie, y se empiece a tener mucho más en cuenta a las personas tímidas y se sepa cómo tratarlas, en vez de dejar que pasen desapercibidas. Todas tienen mucho que ofrecer.

En mi futura docencia está claro que pondré en práctica todos los aprendizajes que me ha aportado la realización de este trabajo y esta propuesta didáctica, para contribuir al pleno desarrollo de todos los niños y las niñas, ya no tanto a nivel de aprendizajes, sino también de socialización y habilidades sociales.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Actividades para niños tímidos. (2023, octubre 15). PEREDA.

https://iespereda.es/actividades-para-ninos-timidos/?expand_article=1&expand_article=1

Aprendizaje cooperativo. (2017, mayo 31). Kit de Pedagogía y TIC.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/pedagogic/aprendizaje-cooperativo/>

ASPECTOS COGNITIVOS, EMOCIONALES, GENÉTICOS Y DIFERENCIALES DE LA TIMIDEZ. (s/f). Uji.es. <https://reme.uji.es/articulos/acanoa5610802100/texto.html>

Ato E., Galián M.D., Huéscar E. (2007). Relaciones entre estilos educativos, temperamento y ajuste social en la infancia: Una revisión. *Anales de psicología*, p. 33-40.

Aulatoxia. (2023, abril 29). Cómo trabajar la timidez en el aula: consejos prácticos para docentes. AULATOPIA.

<https://www.aulatoxia.com/2023/04/la-timidez-en-el-aula.html>

Castillo K., Ison M. S., Greco C. (2022). *El retraimiento social infantil en los contextos de desarrollo: La familia y el jardín de infantes de ámbitos urbanos, urbano-marginados y rurales. p. 147–170.*

Coplan R. y Rudasill K. (2018). *Tímidos, introvertidos, vergonzosos...* Madrid, España: Narcea.

Crozier, W.R. (1979). Shyness as anxious self-preoccupation. *Psychological Reports*, 44, 959-962.

Fuentes, A. S. (2024, febrero 23). *9 Juegos para mejorar la confianza de los niños en sí mismos*. Portal Educativo de apoyo a Padres, Maestros y Niños en las Tareas Escolares.

<https://www.educepeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-para-mejorar-la-confianza-de-tus-hijos.html>

IES Vicente Aleixandre (2019, junio). *Cómo ayudar a integrarse a los estudiantes tímidos*.

<https://www.iesvaleix.com/wp-content/uploads/2019/06/TIMIDEZ.pdf>

Linares, R. (2013, febrero 5). *Timidez infantil: Cómo ayudar a los niños tímidos a superar su timidez*. El Prado Psicólogos.

<https://www.elpradopsicologos.es/timidez/ninos-timidos/>

¿La autoestima está relacionada con la timidez? (s/f). Doctoralia.es.

<https://www.doctoralia.es/preguntas-respuestas/la-autoestima-esta-relacionada-con-la-timidez>

Magaña Loarte, V. D. (2014, junio 23). *La timidez, ¿qué es y qué no es? Definición - Grupo XXI Psicología*. Grupo XXI - Psicología Aplicada; Grupo XXI Psicología.

<https://www.grupoxxi-psicologia.net/que-es-y-que-es-la-timidez/>

Montejo, E. (2005). *La timidez en los niños, un factor que dificulta el aprendizaje escolar (Proyecto de innovación)*. Secretaría de Educación, Cultura y Deporte, Universidad Pedagógica Nacional, Ciudad del Carmen, Campeche.

Niños tímidos: 13 cosas que puedes hacer para ayudarles a vencer la timidez. (s/f).

Conmishijos.com.

<https://www.conmishijos.com/educacion/comportamiento/ninos-timidos-13-cosas-que-puedes-hacer-para-ayudarles-a-vencer-la-timidez/>

Padilla, M. J. (2020, julio 15). *5 juegos para ayudar a los niños tímidos a perder la vergüenza*. Guiainfantil.com.

<https://www.guiainfantil.com/educacion/juegos/5-juegos-para-ayudar-a-los-ninos-timidos-a-perder-la-verguenza/>

Pilkonis, P.A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behaviour. *Journal of Personality*, 45, 585-595.

¿Por qué soy tan tímido? (s/f). Kidshealth.org. <https://kidshealth.org/es/teens/shyness.html>

Qué es el mindfulness para niños y cuáles son sus ventajas. (2023, junio 13). *Newton College*.

<https://newtoncollege.es/que-es-el-mindfulness-para-ninos-y-cuales-son-sus-ventajas/>

¿Qué implica ser tímido? (2017, junio 14). *PSISE*.

<https://psisemadrid.org/timidez-ansiedad-social/>

Readi Varillas, R. Y., & Investigadora independiente. (2021). Estudio de caso: Timidez en la adolescencia. *Avances en Psicología*, 29(1), 101–116.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2353>

Timidez: todo sobre esta emoción y cómo superarla. (s/f). psicologosbogota.com.

<https://psicologosbogota.com/psicologia/timidez/>

Univision, P. (2018, mayo 29). *Los tímidos no son antipáticos: entiende ya su forma de ser*.

Univision.

<https://www.univision.com/explora/los-timidos-no-son-antipaticos-entiende-ya-su-forma-de-ser>

Wikipedia contributors. (s/f). *Timidez*. Wikipedia, The Free Encyclopedia.

<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Timidez&oldid=158760234>

Wikipedia contributors. (s/f). *Autoestima*. Wikipedia, The Free Encyclopedia.

<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Autoestima&oldid=159887664>

Zimbardo, P.G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it?*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Zimbardo, P.G. y Radl, S. (1985). *El niño tímido*. Madrid: Paidós

Zimbardo, P.G. (2001). *El niño tímido: superar y prevenir la timidez desde la infancia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

(S/f). Rae.es. <https://dle.rae.es/timidez>

12 Cuentos infantiles para superar la timidez y/o el miedo al ridículo. (s/f). Club Peques

Lectores: cuentos y creatividad infantil.

<http://www.clubpequeslectores.com/2018/05/cuentos-infantiles-superar-timidez.html>

8. ANEXOS

ANEXO 1.

CUENTO MIMÍ “TOMATITO”



Imagen sacada de: *Mimí “Tomatito”* (Castellano - A PARTIR DE 3 AÑOS - ÁLBUMES - Cubilete) (C. G. Sánchez, Trad.). (s/f).

<https://www.amazon.es/Mim%C3%AD-Tomatito-Castellano-%C3%81lbumes-Cubilete/dp/8421679627>

ANEXO 2.

ACTIVIDAD 3. PAPIROFLEXIA COOPERATIVA



Imagen sacada de: *Origami fácil para niños*. (2019, enero 15). Manualidades Play.

<https://manualidadesplay.com/ninos/origami-facil-animales/>

ANEXO 3.**CUENTO “TENGO UN DRAGÓN EN LA TRIPA”**

Imagen sacada de: *Tengo un dragón en la tripa*. (s/f).

<https://algareditorial.com/calcerin-blanco/7158-tengo-un-dragon-en-la-tripa-9788491422280.html>

ANEXO 4.**ACTIVIDAD 5. PELUCHE**

Imagen sacada de: *Oso de Peluche 100 cm Beig con Corazón*. (s/f). MiPeluche.es.

<https://www.mipeluche.es/productos/oso-de-peluche-100-cm-beig-con-corazon-3816/>

ANEXO 5**RÚBRICAS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO****Tabla 1***Rúbrica de evaluación: ÁREA CRECIMIENTO EN ARMONÍA*

INDICADORES DE LOGRO	CONSEGUIDO (C)	EN PROCESO (EP)
Tiene iniciativa para comenzar una conversación		
Muestra seguridad a la hora de conversar con sus compañeros		
Muestra predisposición positiva a participar en las actividades propuestas		
Identifica nombrando verbalmente sus sentimientos y emociones		
Reconoce las situaciones que provocan vergüenza		
Ayuda o incentiva al resto de compañeros a participar en los encuentros sociales (conversaciones, juegos, etc.)		
Comparte sentimientos y emociones en las actividades grupales		
Reconoce los momentos en los que debe calmarse		
Busca soluciones a situaciones considerando tanto sus necesidades como las de los demás		
Trata de escuchar a los compañeros cuando muestran una dificultad		
Reflexiona de manera coherente acerca de los contenidos de la propuesta		

Tabla 2*Rúbrica de evaluación: ÁREA COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD*

INDICADORES DE LOGRO	CONSEGUIDO (C)	EN PROCESO (EP)
Utiliza un vocabulario variado y acorde a la situación del momento		
Aplica el vocabulario aprendido relativo a la propuesta didáctica (vergüenza, inseguridad, empatía, etc.)		
Respetar los turnos de palabra y acción		
Es capaz de expresar emociones e ideas a través de manifestaciones artísticas		
Concibe el lenguaje oral como una vía de resolución de los problemas		
Evoca ideas a través del relato oral acerca de circunstancias vividas o imaginarias		
Reconoce de manera oral y escrita sus logros		