



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

**TIMIDEZ Y REDES SOCIALES.**

**Presentado por Pelayo Chico Cuesta para optar al Grado de  
Educación Primaria por la Universidad de Valladolid.**

**Tutelado por: D. José María Avilés Martínez.**

**Valladolid, 2014**

## RESUMEN

La Timidez, un trastorno causado por el miedo y la ansiedad que se produce en ciertas personas al interactuar con otras, es un problema que afecta al 40% de la población. Por otro lado el uso de las Redes Sociales puede servir para fomentar y fortalecer relaciones interpersonales y ser, por tanto, útiles para trabajar con este tipo de personas. En esta investigación se utilizó un Chat con un grupo de sujetos de 9 años, primero se les dejó interactuar solos y luego se les guió en la conversación, con la intención de observar las diferencias. Se ha podido que si se trabaja con una metodología adecuada tanto las personas que se consideran tímidas como las que no, aumentan la calidad y la cantidad de sus interacciones.

**PALABRAS CLAVE:** Timidez, Redes Sociales, interacción, ansiedad, relaciones interpersonales y Chat.

## ABSTRACT

Shyness, a disorder caused by fear and anxiety that occurs in some people as they interact with others, is a problem that affects 40% of the population. On the other hand the use of social networks can help to build and strengthen relationships and therefore, be useful to work with this type of people. In this research, a Chat with a group of 9 year old people was used; they were first allowed to interact alone and then were guided into de conversation, with the intention of observing the differences. It has been show that if you work with an appropriate methodology, simulating the interaction in social networks, both shy and not shy people, increase the quality and quantity of their interactions.

**KEY WORDS:** Shyness, social networks, interaction, anxiety, relationships and Chat.

# ÍNDICE

<b>Introducción y Objetivos.....</b>	<b>Pág. 3</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>Pág. 3</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>Pág. 4</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>Pág. 4</b>
<b>Relevancia del tema.....</b>	<b>Pág. 5</b>
<b>Ley de protección jurídica del menor.....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>Competencias profesionales.....</b>	<b>Pág. 11</b>
<b>Fundamentación teórica.....</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>Timidez.....</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>Definiciones.....</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>Etiología.....</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>Tipos de timidez.....</b>	<b>Pág. 16</b>
<b>Características más comunes.....</b>	<b>Pág. 16</b>
<b>Diagnóstico diferencial.....</b>	<b>Pág. 18</b>
<b>Posibles consecuencias negativas de la timidez.....</b>	<b>Pág. 18</b>
<b>Problemas graves asociados a la timidez.....</b>	<b>Pág. 20</b>
<b>Diferencia entre personas tímidas y otros trastornos.....</b>	<b>Pág. 22</b>
<b>Formas de evaluar la timidez.....</b>	<b>Pág. 24</b>
<b>Estilos o modos de relación.....</b>	<b>Pág. 25</b>
<b>Timidez y cultura.....</b>	<b>Pág. 26</b>
<b>Redes sociales.....</b>	<b>Pág. 26</b>
<b>Estudios previos.....</b>	<b>Pág. 28</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>Pág. 31</b>
<b>Explicación del proceso.....</b>	<b>Pág. 31</b>
<b>Programa de intervención.....</b>	<b>Pág. 32</b>
<b>Grupo elegido.....</b>	<b>Pág. 32</b>
<b>Recursos materiales y temporales.....</b>	<b>Pág. 33</b>
<b>Desarrollo.....</b>	<b>Pág. 38</b>
<b>Exposición de resultados.....</b>	<b>Pág. 39</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>Pág. 44</b>
<b>Limitaciones y superación de las mismas.....</b>	<b>Pág. 46</b>

<b>Conclusiones.....</b>	<b>Pág. 46</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>Pág. 48</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>Pág. 49</b>

# **1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.**

## **a) INTRODUCCIÓN**

En este trabajo se investigará sobre la timidez y la posible contribución de las TIC's para su superación.

Se realizará un Chat libre y otro guiado con alumnos y alumnas de 3° de Educación Primaria, para observar si cuando se les guía en la conversación las personas tímidas aumentan la cantidad y la calidad de sus interacciones. Para saber si en el grupo de estudio hay alguna persona tímida se realizará previamente al Chat un autoinforme.

Previamente al trabajo de campo y a una propuesta en firme se ahondará en las investigaciones previas sobre la timidez, para saber: qué es, cuál es su origen, características más comunes entre las personas tímidas, cómo medirla, diferencias con otros trastornos, problemas asociados y posibles tratamientos.

En cuanto a las Redes Sociales se explicarán qué son, sus características más comunes y el uso de éstas por las personas, más específicamente los jóvenes.

Como la intervención está propuesta a menores y utilizando las Redes Sociales, previamente, se debe investigar sobre las leyes que protegen a los menores en este campo para permanecer durante la investigación dentro de los cauces legales.

Se utilizará un autoinforme, con la intención de buscar a los alumnos y a las alumnas con timidez para posteriormente evaluar la intervención de éstos y éstas en el programa.

Como elemento diferenciador se medirán y compararán la calidad y cantidad de las intervenciones a través de un procesador de texto online en tiempo real. Para ello se realizarán dos mediciones. En la primera los alumnos y las alumnas tendrán total libertad, mientras que en la segunda medición se les propondrán diversos temas específicos con la intención de observar si aumentan sus interacciones.

Con ello se pretende comprobar si el uso de las TIC's de manera correcta y guiada mejora la cantidad y calidad de las interacciones interpersonales.

Por lo tanto las preguntas clave que se han tratado en este trabajo son:

- ¿Qué es la timidez?
- ¿Qué es una red social?
- ¿Las redes sociales pueden contribuir a que las personas tímidas traten de superar su timidez?

## **b) OBJETIVOS**

Con la premisa de que las Redes Sociales sirven para tener más relaciones interpersonales, los objetivos que persigue este trabajo son los siguientes:

- Conocer la aceptación de la timidez en la sociedad.
- Conocer la etiología de la timidez.
- Investigar sobre las características más comunes de las personas tímidas.
- Conocer herramientas de evaluación de la timidez.
- Saber cuales son los problemas que más se asocian a la timidez
- Diferenciar entre timidez y otros trastornos.
- Investigar el uso de las Redes Sociales en nuestro día a día.
- Utilizar las Redes Sociales como forma de interacción social.
- Llevar a cabo un pequeño programa de intervención para observar si utilizando una adecuada metodología y Redes Sociales aumenta el número de interacciones y su calidad en personas tímidas.

# **1. JUSTIFICACIÓN**

La intención de este trabajo es investigar sobre la timidez y cómo el uso de las Redes Sociales puede hacer que las personas consideradas tímidas tengan más relaciones e interacciones personales. En consecuencia trabajando correctamente con éstas se puede ayudar a las personas tímidas a tratar de superar su timidez.

Pero no solo se trabajará con personas tímidas, por lo que también se ha de saber si el programa podría servir para que los alumnos y las alumnas, que en los test de timidez no hayan obtenido puntuaciones altas en timidez, puedan mejorar su cantidad y calidad de interacciones.

### a) RELEVANCIA DEL TEMA

Tradicionalmente este tema no ha sido tratado con la relevancia que merece. Puesto que se ha considerado erróneamente un problema menor.

Según datos obtenidos por Olivares y Olivares (2008), que se pueden observar en la figura 1, hay un gran número de personas que se consideran tímidas por lo que no se está hablando de un problema que afecte a un número poco significativo de la sociedad.

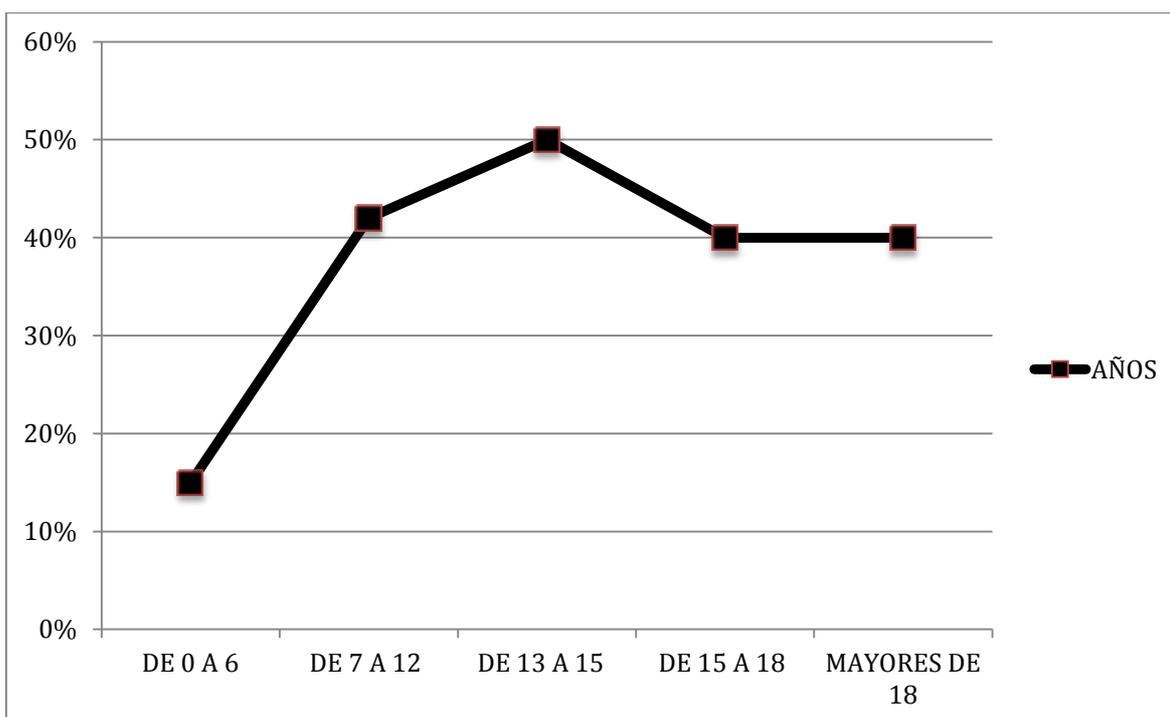


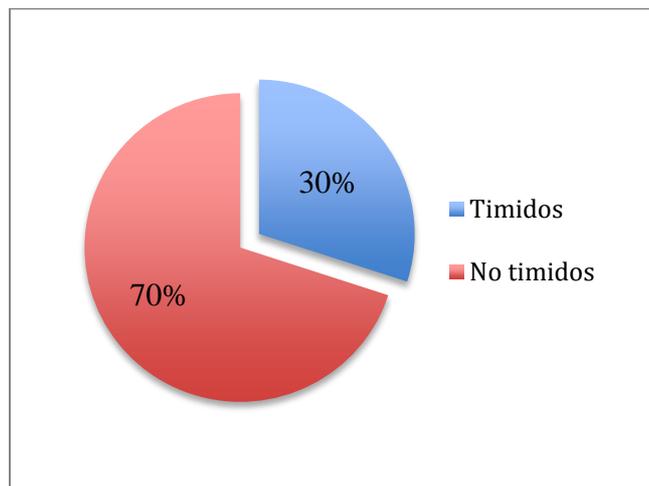
Figura 1: Porcentaje de personas que se consideran tímidas a sí mismas.

En la figura 1 se aprecia que el porcentaje de sujetos que se consideran tímidos va en aumento hasta alcanzar la madurez. (Eje X).

En la primera infancia los niños y niñas apenas se consideran tímidos y tímidas, pero la autoasignación de la timidez se incrementa a partir de los 6 años. Se observa un repunte en la adolescencia, donde el 50% de las personas se consideran tímidas. Esto se debe a los múltiples cambios que sufren las personas en esta etapa convulsa de la vida. Tras esta etapa, los datos permanecen más o menos estables, en torno al 40% de personas que se considera tímidas.

Olivares y Olivares (2008) asocian el aumento del número de personas tímidas a través de los años a la etiología congénita, es decir, en gran medida la timidez es un trastorno social adquirido a lo largo de la vida, como se verá más adelante.

Monjas (2004) también nos indica varios datos significativos de la timidez. Por ejemplo de los 7 a los 12 años los padres y madres no son conscientes del problema de sus hijos e hijas, pero el problema existe. Como se puede comparar en las figuras 2 y 3.



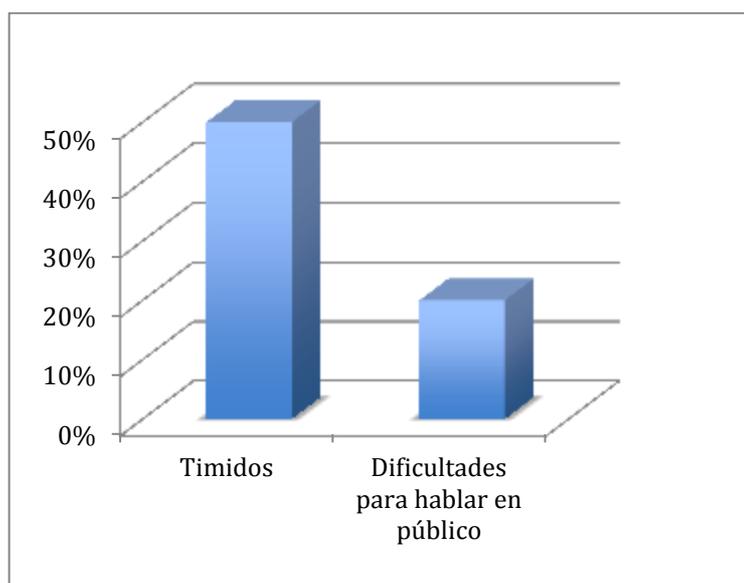
**Figura 2:** Porcentaje de personas, de 7 a 12 años considerada tímidas por sus padres y madres.



**Figura 3:** Porcentaje de personas, de 7 a 12 años, que se considera tímidas y que se sienten solos.

Como se puede observar, en muchos de los casos (12%), los padres y madres no se dan cuenta de que tienen un hijo o una hija tímido o tímida, esto se debe a que en familia estas personas se comportan de manera diferente. Por consiguiente, no se presta la adecuada atención al problema, no se trata como es debido y éste se puede llegar a agravar desembocando en fobia social.

Monjas (2004) también nos indica que un 50% de los y las adolescentes, de entre 13 y 15 años, se consideran tímidos y que otro 20% de la población, en este rango de edad, tiene dificultades para hablar en público (figura 4).



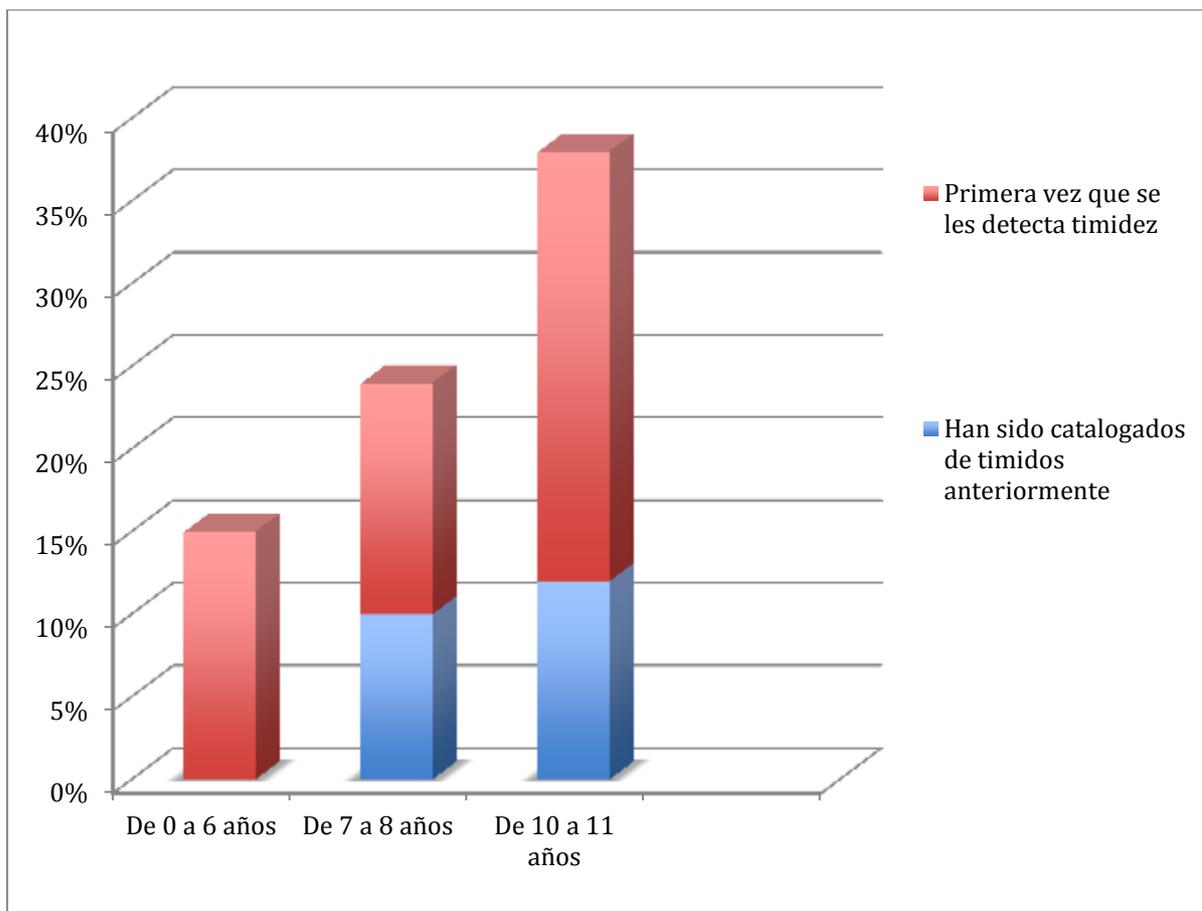
**Figura 4:** Adolescentes tímidos y con dificultades para hablar en público.

Según Olivares y Olivares (2008), “los datos generales con los que contamos nos indican que, de cada tres personas que tienen ansiedad social, dos son del sexo femenino y la tercera del sexo masculino.” (p. 25) Aún así Monjas muestra que no hay diferencias significativas entre estas dos variables (timidez y sexo).

En conclusión, la timidez no es un fenómeno aislado y son muchas las personas, en esta sociedad, que sufren este trastorno. Aún así Monjas (2004) nos indica que no se presta la atención necesaria a este problema por tres principales motivos que son los siguientes:

- Las personas tímidas se comportan de manera diferente con familiares, amigos y amigas íntimos, hablando sin problema y sin dar signos de timidez, lo que produce que las personas cercanas al sujeto tímido no sean conscientes del problema.
- La familia piensa que se trata de algo pasajero, y que con la edad este problema se revertirá. Esta creencia choca de lleno con la realidad, pues como se verá más adelante, éste es uno de los factores que hacen que la timidez se mantenga y refuerce.
- En la escuela la timidez no es un problema. Los niños y niñas tímidas no suelen hablar con el resto de los compañeros y compañeras, por lo que su actitud desde el punto de vista del profesorado es buena. Son niños y niñas temerosos/temerosas y no interrumpen el ritmo de la clase ya que suelen permanecer en silencio. Por lo que en muchos casos no se les identifica como sujetos con problemas y pasan desapercibidos/desapercibidas, ya que su conducta no es perturbadora para el buen funcionamiento de la clase.

Según Monjas (2004) la timidez suele ser estable en las personas, es decir, éstas no son o dejan de ser tímidas de manera espontánea, sino que las personas que de pequeñas son tímidas tienen más posibilidades de serlo de mayores como han demostrado diversos estudios longitudinales, que nos muestran que un gran porcentaje de personas diagnosticada como tímidas en sus primeras etapas de vida, siguen siéndolo posteriormente (ver figura 5).



**Figura 5:** Estabilidad de la timidez en la infancia.

Como se puede observar en la figura 5 la timidez suele perdurar y de las personas que al terminar la etapa de Infantil (0-6 años) se consideraban tímidas, dos tercios (66%) de las diagnosticadas como tímidas continúan sintiéndose tímidas en 2º de Educación Primaria.

Así sucede también entre los niños de 4º y 5º de Primaria (10-11 años), ya que el 12% del total de niños y niñas que se consideran tímidos y tímidas ya lo habían sido considerados en 2º. Por lo que el 50% de las personas que son tímidas en 2º de Primaria lo siguen siendo también en 5º.

Tras observar estos datos se deduce que: la timidez no es ni un problema aislado ni pasajero. En muchas ocasiones se sufre en silencio y las familias no se dan cuenta de que uno de sus miembros es tímido, lo que puede traducirse en mayores problemas a largo plazo.

En definitiva no se da a la timidez la importancia que tiene ni científica, ni divulgativa ni educativamente, lo que supone una dificultad añadida a la hora de tratarla y superarla.

En este trabajo se propone el uso de las Redes Sociales y de las TIC's para observar si pueden contribuir a superar la timidez en niños y niñas. Por ello se debe investigar sobre qué leyes amparan a los/las menores y se relacionan con estas herramientas.

## **b) LEY DE PROTECCIÓN JURÍDICA DEL MENOR**

Como se ha indicado anteriormente, durante ésta investigación se trabajará con menores, por lo que se hace necesario investigar qué leyes les protegen, pues no se les está permitido utilizar Redes sociales propiamente dichas, ya que los menores de 14 años no pueden tener perfiles en las mismas.

La Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de protección jurídica del menor, de modificación del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Artículo 4 indica lo siguiente:

2. La difusión de información o la utilización de imágenes o nombre de los menores en los medios de comunicación que puedan implicar una intromisión ilegítima en su intimidad, honra o reputación o que sea contraria a sus intereses, determinará la intervención del Ministerio Fiscal, que instará de inmediato las medidas cautelares y de protección previstas en la Ley y solicitará las indemnizaciones que correspondan por los perjuicios causados (p. 1228).

3. Se considera intromisión ilegítima en el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen del menor, cualquier utilización de su imagen o su nombre en los medios de comunicación que pueda implicar menoscabo de su honra o reputación, o que sea contraria a sus interés incluso si consta el consentimiento del menor o de sus representantes legales (p. 1228).

5. Los padres o tutores y los poderes públicos respetarán estos derechos y los protegerán frente a posibles ataques de tercero (p. 1228).

A consecuencia de que la ley no permite trabajar con menores y Redes Sociales, se buscaron aplicaciones semejantes para trabajar con ellas en el ámbito escolar y así cumplir con la legislación vigente en todo momento.

### **c) COMPETENCIAS PROFESIONALES:**

Las Competencias puestas en práctica en este trabajo han sido varias. Se han utilizado las herramientas necesariamente adquiridas para el uso de las TIC's y de las Redes Sociales.

Se ha utilizado el vocabulario y la terminología más conveniente y que se ha ido aprendiendo a lo largo de estos últimos cuatro años.

Se han aplicado los conocimientos adquiridos a lo largo del Grado. Se ha planificado y llevado a cabo una investigación y un programa de intervención, para finalmente analizar los resultados y extraer conclusiones.

Se ha realizado una investigación de la timidez a través de diversos libros y artículos, extrayendo la información relevante y reflexionar sobre ésta.

Se ha puesto en práctica las habilidades de comunicación escrita en lengua castellana y se pondrán en práctica, a través de la exposición y defensa del TFG, las habilidades de comunicación oral adquiridas a lo largo del Grado.

Se han desarrollado estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, y se han buscado respuestas a preguntas de interés suscitadas a lo largo de estos últimos 4 años.

Se ha cuidado el lenguaje sexista, a lo largo del trabajo, con el fin de garantizar la igualdad entre mujeres y hombres.

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### a) TIMIDEZ

#### **Definiciones**

Para saber qué es la timidez se ha de considerar qué es lo que dice la Real Academia Española de la Lengua y algunos de los autores más prestigiosos que han trabajado el tema.

Para la Real Academia Española (RAE) una persona tímida es “temerosa, medrosa, encogida y corta de ánimo” <http://lema.rae.es/drae/?val=t%C3%ADmido>

Según Monjas (2004) las personas tímidas son aquellas “que tienen dificultades para relacionarse con otros niños o chicos y participar en la vida social, evitan el contacto social, se retraen, temen a los demás, se sienten incómodos y lo pasan mal cuando están con otras personas” (p. 25).

Se extrae como conclusión por tanto, que a las personas tímidas les cuesta relacionarse y tienen pocas relaciones interpersonales debido a su temor a los contactos sociales. Pero debemos saber cuál es el origen de este miedo social.

#### **Etiología:**

Hay dos teorías enfrentadas entre sí que tratan de explicar el origen de la timidez. Por un lado la teoría psicobiológica de Kagan (1988 y 1993), es decir, la timidez es un factor heredado de padres y madres a hijos e hijas y por tanto se nace tímido o tímida. Por el contrario las teorías evolutivas y psicosociales defienden que la timidez es un factor que se adquiere a lo largo del tiempo por diversas causas.

*Argumentos a favor de la las teorías psicobiológicas:*

El profesor Kagan (1988 y 1993) de la Universidad de Harvard explica que hay una predisposición hereditaria. Tras realizar un estudio con los bebés descubrió por una parte que un 10% de bebés reaccionaban ante un estímulo social con rubor y taquicardia. Luego fueron considerados tímidos. Otro 10% reaccionaban con osadía y eran espontáneos. Y el 80% restante se encontraban entre ambos extremos.

Los niños y niñas tímidos suelen tener madres poco sociables. En este estudio se buscaron bebés adoptados nada más nacer y se descubrió que aunque en un principio la actitud de los bebés se parecía a la de las madres biológicas con el paso del tiempo se asemejaban más a las madres adoptivas. Como conclusión se extrajo que hay niños con cierta predisposición a la timidez, pero que a medida que pasa el tiempo ésta se puede superar.

*Argumentos a favor de las teorías evolutivas y psicosociales:*

Según Olivares y Olivares (2008), la timidez es un trastorno de ansiedad social adquirido que sufren ciertas personas.

Se puede dividir la ansiedad social en tres tipos: El mutismo selectivo y la fobia social que impiden a las personas que lo sufren relacionarse y hablar con el resto. Y la timidez, que es el trastorno menos grave de la ansiedad social.

Monjas (2004) también coincide con el hecho de que las personas aprenden a ser tímidas a lo largo de su desarrollo evolutivo.

En defensa de la timidez adquirida nos encontramos tres hipótesis:

- Hipótesis del déficit de habilidades: las personas tímidas no saben establecer ni mantener relaciones sociales.
- Hipótesis cognitiva: puede que las primeras experiencias de socialización fueran negativas, por lo que el sujeto tiene una visión negativa tanto de sí mismo como de los demás.

- Hipótesis de inferencia: las personas con timidez tienen las habilidades adecuadas para comunicarse, pero no las ponen en práctica por factores emocionales y cognitivos que interfieren en su ejecución.

*Teoría del apego:*

Según Monjas (2004) una mala relación padre/madre-hijo/hija crea un sentimiento de inseguridad en la infancia temprana “que llevan a déficits en habilidades impersonales e interpersonales. Estas representaciones de sí mismo y de los demás contribuyen a ansiedad, inhibición y retraimiento en situaciones sociales nuevas.” (p. 107).

Es decir, la timidez en los sujetos se debe a una relación infructuosa entre el sujeto y sus progenitores, que provoca problemas en las habilidades sociales y tiene como resultado el miedo y la ansiedad.

*Argumentos a favor de la multicausalidad:*

Siguiendo los estudios de Monjas (2004) se puede señalar que esta teoría intenta aunar las dos anteriores, la timidez no es exclusiva de una sola causa, sino de más de un factor.

Por ello indica que hay ciertos *factores de riesgo* de los que depende mucho ser tímido o tímida. Estos son:

- Temperamento inhibido.
- Apego inseguro o ansioso.
- Estilo parental autoritario, permisivo o negligente.
- Escasa estimulación social temprana.
- Padre o madre tímidos.
- Pocas experiencias de relación con sus iguales.
- Déficits en habilidades sociales.
- Ansiedad social.
- Pensamientos negativos y distorsiones cognitivas.
- Acontecimientos estresantes o eventos traumáticos.

Cada uno de estos factores por si solos no desembocan en la timidez de las personas, pero son la base con la que, sí se dan las condiciones adecuadas (factores de mantenimiento), se desarrolla la timidez del individuo.

En contraposición con estos factores de riesgo existen los *factores de protección*, que son aquellos que impiden la aparición de la timidez:

- Alta expresividad emocional y temperamental.
- Padre y madre socialmente competentes.
- Estilo parental positivo, inductivo o de apoyo.
- Apego seguro.
- Relaciones de amistad e integración grupal.
- Interacción con los iguales satisfactoria y recíproca.
- Redes de apoyo social.

Por último los *factores de mantenimiento y de fortalecimiento* de la timidez son los que al unirse a los factores de riesgo hacen que la timidez se desarrolle, se mantenga o se fortalezca. Estos son:

- Reforzamiento positivo: las respuestas de timidez son recompensadas de forma beneficiosa, la persona recibe atención por su conducta tímida.
- Ignorancia de las respuestas adecuadas de interacción: ante respuestas positivas la persona no recibe el premio o la alabanza de reforzamiento adecuada.
- Castigo de las conductas de interacción adecuada: ante una respuesta positiva la persona recibe burlas, humillaciones, amenazas...
- Observación de modelos tímidos o inhibidos: ciertas personas con las que se relaciona el sujeto tienen un comportamiento tímido, lo que produce que copie su modelo.
- Asociación de situaciones interpersonales con ansiedad y temor: la persona acaba asociando a las relaciones sociales sentimientos desagradables, lo que dará lugar a respuestas de escape o de evitación.
- Reforzamiento negativo: la persona evita situaciones sociales que le resultan incómodas evitando así responder a contactos interpersonales.

## **Tipos de timidez:**

Las personas tímidas tienen tendencia a evitar la socialización y son gente que no disfruta de los contactos sociales y se encuentran incomodadas, cortadas, inseguras, nerviosas, temerosas, torpes... ante las relaciones con los demás, pero no siempre el motivo es el mismo. Así pues dependiendo de cuál sea la causa hay diferentes tipos de timidez:

*Timidez temperamental:* su mayor ansiedad surge al encontrarse con desconocidos/desconocidas y no saber cómo actuar.

*Timidez socioevaluativa:* son personas que temen ser evaluadas negativamente por el resto, además suelen juzgar al resto como superiores a sí mismas (complejo de inferioridad), lo que lleva a que la ansiedad entorpezca las comunicaciones.

Las personas tímidas reaccionan con ansiedad ante el miedo a no ser capaz de relacionarse o de comportarse como se espera que lo hagan, temen causar una mala impresión y ser evaluadas negativamente. En definitiva tienen miedo a fallar. En consecuencia, estas personas intentan evitar al resto y prefieren quedarse solos para no sufrir la ansiedad social.

En ambos casos el resultado es parecido: como en un dilema “El pez que se muerde la cola” la ansiedad acaba por frustrar las relaciones sociales. Esto a su vez produce una mayor ansiedad que se ve reflejada en el siguiente intento de socialización, produciéndose a su vez más ansiedad, hasta que finalmente deciden evitar los contactos interpersonales y se aíslan socialmente para eludir su incomodidad y su malestar.

## **Características más comunes:**

Aunque no todas las personas con timidez reaccionan igual ante los estímulos de socialización, éstas si tienen algunos puntos en común.

Según Monjas (2000, 2004) la timidez es un problema complejo, constituido por respuestas motoras, cognitivas, psicofisiológicas, sentimientos y pensamientos negativos.

Los síntomas más frecuentes son: no hablar, no actuar, no responder, paralización, retirar la mirada, bajar la cabeza... Además suelen tener deficiencias de habilidades sociales: no son capaces de iniciar una conversación, les cuesta saludar y presentarse, no suelen elogiar ni alabar al resto, no son personas muy habladoras y tampoco suelen expresar opiniones ni emociones propias.

Suelen ser personas sumisas que están a merced de los deseos del resto, ya que temen ser rechazados si expresan lo que sienten o piensan.

Suelen ser personas poco comunicativas y reservadas, que raramente expresan sus ideas, problemas, deseos y opiniones. No suelen dar información de sí mismos/mismas ni se la piden a los demás.

En cuanto al lenguaje corporal destacan tres aspectos fundamentales: kinestésico, proxémico y paralingüístico.

En el aspecto *kinestésico*, las personas tímidas suelen realizar pocos ademanes, tienen una pobre expresión facial, caracterizada por una sonrisa nerviosa. Les cuesta establecer contacto ocular, es decir, no miran a los ojos del interlocutor cuando mantienen una conversación. Y su postura suele ser inadecuada tocándose en muchos casos la cara o el cabello y con un excesivo movimiento de la cabeza.

En cuanto a la *proxémica*, suelen realizar movimientos excesivos y dejar una gran distancia de interacción, ya que temen el contacto corporal.

En la *paralingüística* las personas tímidas tienen un tono de voz bajo, debido a su inseguridad, con un ritmo lento en la conversación, ya que realizan largas pausas. También suelen producir errores lingüísticos, carecen de entonación y tienen baja tasa de verbalizaciones, dando respuestas de escape y de evitación.

Respecto a las respuestas cognitivas, las personas tímidas tienen errores cognitivos e ideas irracionales. Se culpan de los errores y distorsionan la realidad, es decir, sesgan los recuerdos y magnifican sus errores tendiendo a generalizar y extender los resultados negativos.

También es muy común en ellas atribuirse toda la responsabilidad de las relaciones interpersonales y el pensamiento dicotómico (o todo ha salido bien o todo ha salido mal, no hay término medio).

Debido a estas respuestas cognitivas las personas tímidas no se permiten errores y se exigen ser queridos por todas las personas a las que ellas quieren.

### **Diagnóstico diferencial:**

La ansiedad social, la misma que se produce en la timidez, es algo normal. Es un miedo beneficioso para el ser humano, pues sirve para que éste se comunique con el resto y al encontrarse con desconocidos o entrar en una conversación lo primero que haga el individuo sea observar y estar atento para comprender el tipo de relación necesaria. Pero esta ansiedad se ha de reducir tras unos primeros minutos de interacción.

En cambio las personas tímidas presentan estos temores sociales de manera más precoz, con un mayor grado de ansiedad y durante mucho más tiempo de lo que se considera normal, dificultando sus relaciones interpersonales.

### **Posibles consecuencias negativas de la timidez**

Según Monjas (2004) y Olivares y Olivares (2008) la timidez influye negativamente en diversos aspectos de la vida.

*En la vida adulta:* las personas tímidas suelen tener una mayor dificultad para progresar en su carrera profesional, ya que las relaciones interpersonales tienen una gran relevancia en la vida laboral.

*Incremento de la desconfianza:* las personas tímidas tienen pensamientos negativos y creencias erróneas sobre las demás y sobre las relaciones interpersonales, lo que desemboca en que desconfíen de todo aquel que este fuera de su círculo social y familiar.

*Autoevaluaciones negativas:* son personas muy críticas y que anticipan la catástrofe antes de que suceda, por ello tienen una predisposición negativa a las relaciones interpersonales.

*Autoconciencia excesiva y desatención a otras personas:* la persona tímida:

Se centra tanto en sus pensamientos, y se los creen tanto, que no presta atención a lo que las otras personas hacen y dicen. Fracasa en empatía, en adopción de roles y perspectivas de los otros y tiene dificultades para ponerse en lugar de la otra persona y comprobar lo que piensa y siente, por lo que en determinados casos se alude a su egocentrismo. (Monjas, 2000, p. 53).

*Déficit en cognición social y solución de problemas interpersonales:* producido por tener menos conocimiento de estrategias de interacción. De pequeños suelen ser menos activos teniendo pocos amigos/amigas, en consecuencia juegan solos y solas y no participan en las relaciones de los demás. Esto se traduce en dificultades para adquirir habilidades sociales y conocimientos que normalmente se consiguen a través de interacciones con personas de su misma edad. Esto es debido a que las personas tímidas suelen tener exceso de conductas solitarias e inactividad.

Monjas (2000) subraya que “las relaciones entre iguales en la infancia contribuyen significativamente al desarrollo del adecuado funcionamiento interpersonal y proporcionan oportunidades únicas para el aprendizaje de habilidades específicas que no pueden lograrse de otra manera, ni en otros momentos.” (p. 23).

Según Monjas (2000) la teoría de la interacción entre iguales indica que “la interacción de forma cooperativa favorece la adquisición de competencias y destrezas sociales y el rendimiento escolar” (p. 75). Y al haber una mala relación entre iguales, las personas tímidas tienen problemas al no relacionarse como es debido con sus compañeros, corren el riesgo de acabar teniendo dificultades emocionales y problemas para adquirir las habilidades sociales necesarias, lo que a su vez perjudica a las futuras interacciones.

*Rendimiento escolar:* en cuanto al estudio, las personas tímidas no suelen sufrir fracaso escolar, pero intentan no destacar de los demás, pues esto les llevaría a la exposición en público de sus logros y a pasar un mal rato al ser el centro de atención.

Por otra parte Monjas (2004) comenta que en algunas situaciones las personas tímidas pueden tener bajo rendimiento escolar debido a dificultades de concentración sufridas por ansiedad, o por el contrario ser buenos estudiantes, al centrarse en los estudios para evadirse de sus problemas de socialización. Por lo que se puede concluir que su rendimiento escolar puede mejorar o empeorar debido a la timidez.

Además de estos problemas, la timidez tiene otras consecuencias como es la irritabilidad, el enfado, estallidos de ira de las personas contra sí mismos o contra los demás...

### **Problemas graves asociados a la timidez:**

En primer lugar, señalar que no existe una timidez como tal, sino que existen personas tímidas y cada caso es particular. Por tanto, aunque hay características comunes entre unas y otras no todas las personas son iguales. El hecho de que una persona sea tímida no quiere decir que tenga todos los problemas descritos o alguno de ellos. Puede que simplemente sea tímida y no acarree con ello ningún problema asociado. Aún así, estos son algunos de los problemas más graves y habituales que se suelen encontrar en las personas con timidez.

*Baja autoestima:* las personas tímidas suelen tener pensamientos y creencias de sí mismas negativas, así como un mal autoconcepto, se suelen sentir inferiores y se subestiman, ya que tienen poca autoconfianza. Según Olivares y Olivares (2008) se debe a que les cuesta admitir sus limitaciones y fallos, ya que saben que si estuvieran solas lo harían mucho mejor. Además al pasar tanto tiempo en soledad, el resto de personas desconoce sus verdaderas cualidades por lo que no reciben tantos elogios como deberían.

*Depresión:* las personas tímidas al tener un bajo autoconcepto y una baja autoestima, suelen atribuirse todos los fallos. Mientras los aciertos los suele atribuir a la suerte o factores externos. Las personas tímidas por lo tanto son, en general, pesimistas e indecisas. Esto les lleva a experimentar apatía, desidia, vergüenza, tristeza, infelicidad, pena, soledad, culpabilidad... lo que les hace más vulnerables a padecer depresiones.

*Acoso escolar y maltrato entre iguales:* el/la niño/niña tímido/tímida es el blanco de burlas e intimidaciones. En este caso no está clara la direccionalidad, es decir. Si por culpa de la timidez, aislamientos, inseguridad, visión negativa de sí mismos, falta de apoyo social en el colegio ya que tienen pocos amigos... otros/otras niños y niñas empiezan a acosarle, o por el contrario al sentirse acosado/acosada la/el niña/niño se vuelve tímida/tímido. Además, no debemos olvidar que los/las intimidadores/intimidadoras suelen tratar de aislar socialmente a su víctima y manipular sus relaciones de amistad.

*Problemas de aceptación:* el resto de niños y niñas ven a los niños y niñas tímidos y tímidas como personas aburridas y pesadas. Las tachan de personas tímidas porque les cuesta mucho entablar y mantener conversaciones. El aspecto de la pesadez se debe a que cuando se relacionan, se suelen centrar en una sola persona.

*Maltrato infantil y abuso sexual:* al igual que en el acoso escolar, no está claro si el abuso sexual y el maltrato infantil son causa o consecuencia de la timidez. Según Monjas (2004) los niños y niñas con timidez tienen más posibilidades de sufrir abusos que los niños y niñas sin timidez, ya que el/la abusador/abusadora suele aprovechar esta carencia social en beneficio propio. Pero en otras ocasiones la timidez es un síntoma del abuso y del maltrato infantil.

*Conductas desajustadas:* Monjas (2004) nos indica que la timidez es un factor de riesgo y puede incitar al abuso de sustancias nocivas para la salud (drogas, alcohol...), con la intención de desinhibirse y de sentirse parte de un grupo. Los individuos tímidos son capaces de realizar acciones vándalas, por lo que en algunos casos acceden a la delincuencia juvenil y a una conducta antisocial grupal con el fin de ser aceptados.

*Fobia social:* aunque el inicio de la fobia social puede ser repentino, tras una experiencia traumática, hay casos de fobia social que evolucionan a partir de la timidez. Como los casos de timidez y fobia social pueden parecerse, vamos a esclarecer qué es la fobia social:

Los casos de fobia social son más graves que los de timidez. Para ser considerado un niño o niña con fobia social, anteriormente debe haber demostrado ser capaz de relacionarse socialmente con sus familiares, pero en cambio tener ansiedad social cuando se relación con adultos o personas de su edad.

A diferencia de los niños y de las niñas tímidos y tímidas, los casos de fobia social no reconocen su temor irracional y su ansiedad se traduce en berrinches, lloros, inhibición o retraimiento.

El cuadro descrito para la fobia social se ha de dar como mínimo por seis meses de duración. La fobia social suele aparecer entre los 15 y los 20 años de edad, aunque un tercio de las personas adultas con éste problema suelen tener ya síntomas antes de los 10 años.

### **Diferencia entre personas tímidas y otros trastornos**

La timidez es un problema que en muchas ocasiones pasa desapercibido o se confunde con otro. Por ello vamos a indicar las características diferenciadoras entre las personas tímidas y otro tipo de trastornos.

Las personas tímidas en ocasiones se pueden confundir con gente introvertida, aunque los dos grupos sean poco sociables y apenas mantengan relaciones. Las personas solitarias tienen una baja motivación para estar con los demás y son ellas las que deciden aislarse. Y a diferencia de las personas tímidas, las personas poco sociables no sufren de ansiedad social, ya que es su decisión la de no entablar más relaciones. Mientras en las tímidas no se trata de una decisión personal, sino que tienen dificultades para mantener relaciones cotidianas. Les encantaría tener más contactos y ser más sociables pero se ven incapacitados para ello. Es cierto que tanto las personas solitarias como las tímidas tienen las herramientas y conocimientos necesarios para tener buenas relaciones, pero las segundas se ven incapaces de ello por el miedo y la frustración a fracasar en sus intentos de socialización y a ser evaluados negativamente.

La gente tímida se puede confundir con personas aisladas. Según Monjas (2000) las personas ignoradas por sus compañeros se pueden comportar de dos maneras diferentes: de forma agresiva y con un comportamiento hostil, no serían consideradas tímidas, o de forma retraída, que sí serían consideradas tímidas. Por lo tanto, aunque en los dos casos el resultado es el mismo, aislamiento social, la diferencia entre personas tímidas y aisladas es su forma de comportamiento. Las primeras se mantienen impasibles, las segundas actúan de forma agresiva.

Según Monjas (2000) hasta los 10 años los niños y niñas no rechazan al resto. Pero en secundaria ya hay una tasa del 29% de adolescentes rechazados/rechazadas y el 17% se siente ignorado/ignorada.

En ocasiones se confunde también a las personas tímidas y se las cataloga dentro del Trastorno Reactivo de la Vinculación de la Infancia. Pero éste es un Trastorno mucho más grave que la timidez, pues las personas con éste trastorno son incapaces de iniciar relaciones sociales y responder a ellas de un modo adecuado. En el DSM-IV (1995) se describe como “relaciones sociales en la mayor parte de los contextos sumamente alterados e inadecuados para el nivel de desarrollo del sujeto, iniciándose antes de los 5 años de edad.” (p. 122).

### **Formas de evaluar la timidez:**

Monjas (2000) indica diversas *formas de evaluar la timidez* en la infancia y la adolescencia: para ello hay que recopilar información de las conductas, funcionamiento cognitivo y estado emocional del sujeto. Así pues la evaluación se puede hacer de tres maneras distintas:

- Preguntando a las personas que conocen e interactúan con el sujeto.
- Observación, ya sea natural o artificial.
- Preguntando a la persona evaluada (autoinformes, entrevistas...)

La búsqueda y recopilación de *información por medio de terceros*, se puede hacer de dos maneras:

Por una parte *preguntar a sus iguales*:

Para ello se pueden pasar encuestas nominales en las que se indique quiénes son sus mejores amigos o con quiénes no se pondrían para trabajar, jugar, hablar... Como lo que interesa son las personas tímidas, rechazadas e ignoradas, es decir, las que no suelen destacar por cosas positivas es preferible preguntar cosas excluyentes y negativas. Es aconsejable preguntar también el por qué del rechazo.

También se puede realizar una encuesta cuantitativa, donde se puntúa al resto de compañeros y compañeras a través de una tabla numérica o adverbial.

Por último, se puede realizar la técnica “*ADIVINA QUIÉN*” en la que los alumnos y alumnas deben escribir el nombre de los que piensen que se sienten así (ANEXO A).

En estas evaluaciones, preguntando a sus iguales, hay que tener en cuenta el sexo, ya que a estas edades los grupos suelen estar claramente diferenciados por esta variable.

Por otra parte se puede *preguntar a los adultos*. Para ello Monjas (2000) nos indica tres herramientas para hacerlo:

- Batería de socialización para profesores y para padres de Silva y Martorell (1983).
- Escala de inhibición de Asendorpf (1991).
- Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas (1997).

La *observación* es una técnica de recogida de datos de los fenómenos humanos sin intención de modificarlos. Se puede dar en un contexto natural o en uno artificial. Para que la observación sea efectiva se debe llevar a cabo un registro anecdótico en el que se constaten todos los incidentes.

Dentro de la observación natural Monjas (2000) destaca la Escala de Observación de Juego de Rubin (1981), (ANEXO C).

La última técnica de recogida de información es *preguntar directamente a la persona evaluada*, ya sea a través de entrevistas, autoinformes o autorregistros.

Esta será la técnica que se ha utilizado en nuestra investigación, por una cuestión de tiempo. Para ello se ha llevado a cabo el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas (1997).

### **Estilos o modos de relación:**

Para Monjas (2004) una de las principales características comunes de las personas tímidas es el tipo de relaciones interpersonales que tienen, inhibidas. Por ello se van a describir a continuación cuales son los distintos tipos de relaciones posibles.

*Estilo asertivo:* en este tipo de relaciones se incluyen las personas que son capaces de expresar sus propios sentimientos, pensamientos y emociones respetando a los demás.

*Estilo agresivo:* es la forma de relacionarse de las personas que expresan sus sentimientos, emociones y pensamientos sin respetar al resto.

*Estilo inhibido*: es el propio de las personas tímidas, no son capaces de expresar sus sentimientos, pensamientos u opiniones, llegando a tener una actitud pasiva, conformista y pasiva.

Es cierto que todas las personas utilizan los tres estilos, pero las personas tímidas, por norma general, usa el inhibido. Esto acaba produciéndoles frustración, ya que habitualmente no defienden ni sus derechos, ni objetivos, y por lo tanto, éstos no se cumplen y no se sienten realizados y realizadas.

### **Timidez y cultura**

Hay que subrayar que éstas afirmaciones se hacen respecto al tipo de sociedad occidental en la que vivimos hoy en día. Pues dependiendo de la cultura que evalúe la timidez, ésta cambia. Por ejemplo, en países orientales como China o Japón la timidez es un factor muy positivo y apreciado, sobre todo en las mujeres.

En nuestra sociedad tradicionalmente se ha asociado la timidez como algo positivo en las mujeres, pero negativo en los varones, por lo que históricamente ha sido más aceptado y deseado un comportamiento tímido en las primeras, mientras que en los segundos ha tenido connotaciones negativas.

## **b) REDES SOCIALES**

Como se ha señalado anteriormente, en nuestra investigación se han utilizado Redes Sociales con el fin de ayudar a la superación de la timidez. Pero lo primero que hay que saber es qué es una Red Social.

Según el Instituto Nacional de Tecnologías y de la Comunicación (2007) una Red Social es “una aplicación online que permite a los usuarios, de forma completamente descentralizada, generar un perfil público, compartir información, colaborar en la generación de contenidos y participar de forma espontánea en movimientos sociales y corrientes de opinión.” (p. 3).

Para Adrformacion (2014) una red social es “un tipo de aplicación que se utiliza a través de Internet con un navegador, que sirve para conectar a las personas con sus amigos y para hacer nuevos amigos en el proceso” y su objetivo fundamental es “fomentar y fortalecer las relaciones interpersonales.”

[www.adrformacion.com/cursos/redsocp/leccion1/tutorial2.html](http://www.adrformacion.com/cursos/redsocp/leccion1/tutorial2.html)

Adrformacion (2014) indica que los jóvenes consideran que las Redes Sociales son “una herramienta para relacionarse con los amigos y para expresar públicamente opiniones.” [www.adrformacion.com/cursos/redsocp/leccion1/tutorial1.html](http://www.adrformacion.com/cursos/redsocp/leccion1/tutorial1.html)

Desde el punto de vista sociológico (el que interesa en esta investigación) las Redes Sociales permiten interconectar a las personas a través de la red de forma sencilla y rápida, facilitando el inicio y el aumento de las relaciones sociales. Por lo que pueden ser muy beneficiosas para la vida social de las personas, y en concreto de los y las menores, a los que, ante todo se les debe controlar y limitar el tiempo que utilizan el ordenador para estos fines. La labor de los adultos es la de formar a los y las menores, informándoles de los peligros existentes en Internet y acompañarles en su navegación.

A día de hoy nadie duda de la importancia que tienen en la vida cotidiana las redes sociales. Es por ello que como educadores se ha de potenciar este recurso a nuestro favor, no solo utilizándolo en el ámbito de las relaciones interpersonales, sino en la educación de las personas hasta que finalice su aprendizaje. Es una herramienta muy útil que se debe aprovechar en beneficio de los alumnos sin olvidar de vigilar los posibles peligros que entran..

Adrformacion (2014) informa que el 91% de la población internauta española tiene cuentas en Redes sociales. Además su uso se ha extendido en gran medida gracias a la mayor presencia de teléfonos móvil con Internet (60% del total) y a que más de la mitad (55%) de los usuarios de estos teléfonos acceden a Redes Sociales.

Para Adrformacion (2014) todas las Redes Sociales tienen unas características o elementos básicos comunes:

- Su objetivo o finalidad es interconectar a las personas, de forma que a través de una plataforma electrónica se facilite la conexión de manera sencilla y rápida.
- Permiten la interacción entre los usuarios de la plataforma compartiendo información, contactando o facilitando contactos de interés.
- Fomentan las relaciones sociales y permiten la posibilidad de acabar entablando un contacto real.
- Eliminan, relativamente, la barrera del espacio y del tiempo para permitir comunicarse desde y hacia cualquier lugar y en cualquier momento, con la única condición de que ambas partes se quieran relacionar entre sí.

### **c) ESTUDIOS PREVIOS**

Ciertamente se han realizado estudios e investigaciones anteriores sobre la timidez, pero debido a la antigüedad de éstas en ninguna de ellas se comenta una posible relación con las TIC's ni con las Redes Sociales.

Naval, Sádaba y Bringué (2003) dan información, como bien indica su título, del impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en las Redes Sociales. En este caso la población de estudio son los jóvenes navarros, pero los datos extraídos pueden dar una idea de lo que podría estar sucediendo en España.

Es cierto que los datos estudiados son de 2001, pero el uso de las tecnologías no ha hecho más que aumentar, por lo que posiblemente a día de hoy la importancia de las TIC's y de las Redes Sociales sea aún mayor. Estos son las conclusiones más relevantes:

- Los y las jóvenes piensan que si prescinden del teléfono su vida social y sus relaciones quedarían dañadas.
- El 86% de los jóvenes de entre 15 y 19 años utilizan internet para chatear.
- El 80% de los jóvenes de entre 15 y 24 años tienen ordenador personal y el 82% teléfono móvil.
- Las Redes Sociales y los medios de comunicación son una de las influencias más importantes en su socialización.

- Los/Las niños/niñas y adolescentes, por norma general, tienen más conocimientos sobre ordenadores, internet y teléfonos móviles que sus progenitores. Lo que hace que éstos últimos se inhiban de su responsabilidad o no sepan cómo manejar esta nueva situación. Este es un aspecto a tener muy en cuenta, pues al trabajar con menores de edad debemos guiarles y protegerles de los posibles peligros que se puedan encontrar en la Red.

Contrario a la creencia popular que opina que el uso de las nuevas tecnologías provoca aislamiento en sus usuarios, se ha demostrado que las relaciones sociales dentro de ellas se asemejan bastante a la relaciones fuera de éstas. Según los estudios de Orleans y Laney (2000) y Van Schie y Wiegman (1997) no se ha encontrado relación entre aislamiento social y el uso de las TIC's, salvo en casos particulares donde ese aislamiento ya estaba presente en otras facetas de la vida de los jóvenes. Este puede ser otro dato que avale esta investigación, dado que en el uso de las TIC's y de las Redes Sociales no hay discriminación ni rechazo. Además puede ser muy beneficioso para dar seguridad y confianza a las personas tímidas.

Según Naval, Sádaba y Bringué (2003) “La comunicación on-line carece de las características básicas que definen el desarrollo de relaciones personales tradicionales: no hay proximidad física entre los interlocutores” (p. 29). Además, según afirmaciones de Sproull y Kiesler, (1991) la presencia de las redes sociales y de las TIC's puede ser positiva en situaciones donde las interacciones personales estén sesgadas o se inhiban por miedo al contacto real.

Para Bremer y Rauch (1998) el desarrollo de contactos sociales on-line puede ser una buena oportunidad para sujetos que, por sus limitaciones tengan dificultades para el diálogo interpersonal en el mundo convencional, como por ejemplo las personas aisladas geográfica o socialmente. Este tipo de personas pueden encontrar en las TIC's una vía perfecta para liberarse de su peculiar condición en la relación con los otros.

Estos autores reparan en lo beneficioso que pueden llegar a ser las Redes Sociales para entablar conversaciones, sobre todo en las personas que rehúyen de las relaciones sociales por miedo al contacto real o ansiedad social, como es en el caso de las personas tímidas.

El uso de las TIC's entre chicos y chicas es diferente. Los primeros suelen utilizarlas más desde un punto lúdico. Mientras que las jóvenes las utilizan con mayor frecuencia para comunicarse (AAUW, 2000; NSBF, 2000).

Es evidente, por tanto, que las Redes Sociales pueden promover las relaciones sociales eliminando las barreras físicas y geográficas (Civillo, 1995; Katz y Aspden, 1997), incluso se podría añadir que también eliminan barreras psicológicas.

No hay que obviar que existe cierto peligro de aislamiento que se puede ver reforzado por la utilización de las TIC's, sobre todo en algunos casos particulares que ya manifestaban cierto grado de aislamiento. El estudio realizado por Naval, Sádaba y Bringué (2003) no solo expone conclusiones optimistas, también indica que diversos investigadores, Nie y Erbring (2000) y Stoll, (1995) piensan que el uso de las TIC's podrían producir aislamiento y que se produzcan más casos de soledad o de depresión. Krautt et al., (1998) informan del posible peligro que conlleva el uso de estos medios que podrían desplazar o sustituir otras formas de comunicación de la vida real como son los amigos o la familia.

Las TIC's también pueden producir adicción, impidiendo o dificultando un desarrollo personal y social adecuado, pero no se trata de algo generalizable, sino más bien de un uso incorrecto por parte de ciertas personas. Normalmente por una falta de control sobre la actividad, lo que conlleva a consecuencias negativas (pérdida de amigos, aislamiento...) o por la pérdida de interés hacia otras actividades que anteriormente resultaban satisfactorias.

En definitiva, las Redes Sociales y las TIC's han adquirido gran protagonismo de comunicación interpersonal, y esto sin lugar a dudas se debe de aprovechar para trabajar con las personas tímidas en este nuevo campo de relaciones sociales.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **a) EXPLICACIÓN DEL PROCESO:**

Los trabajos en grupo son una buena manera de mejorar e iniciar las relaciones sociales, pero puede que los alumnos y alumnas tímidos/tímidas no den sus opiniones ni expresen sus sentimientos por miedo a ser evaluados negativamente o rechazados. Tampoco se ha de olvidar el estilo inhibido en sus relaciones. Es por estas razones por las que si se trabaja en grupo con los ordenadores los/las alumnos/alumnas tímidos/tímidas reducirán su grado de ansiedad social, pues se suprimirían de las interrelaciones todos los aspectos físicos, es decir, los aspectos proxémico y kinestésico, lo que según Sproull y Kiesler (1991) puede ser positivo en las personas tímidas.

En esta investigación se tratará de comprobar si el uso de las Redes Sociales puede ser beneficioso para mejorar e iniciar relaciones interpersonales tanto en las personas tímidas como en las que no lo son. Para ello lo primero que se hará será determinar el grado de timidez pasando el autoinforme CHIS de Monjas (2004) con la intención de buscar a personas tímidas dentro del grupo de alumnado elegido.

Una vez determinado el grupo idóneo se les dejará durante una sesión trabajar libremente con un programa que simule una Red Social, en concreto un Chat. Luego se sugerirán diversos temas de los cuales los sujetos podrán hablar, esta vez se guiará algo más las interacciones.

Tras realizar ambas sesiones se evaluarán los resultados obtenidos y se extraerán conclusiones. Desde esta investigación se cree que aunque las personas tímidas no lleven la iniciativa, trabajando de una forma adecuada, las interacciones mejorarán tanto en cantidad como en calidad.

Además la relación a través del ordenador no es tan espontánea como el “cara a cara”, es decir, no requiere una respuesta inmediata, por lo que las personas tímidas tendrían el tiempo suficiente de pensar qué quieren decir y cómo quieren explicarlo, mejorando el aspecto paralingüístico. Poco a poco se iría mejorando su empatía, pues no estarían tan atentos a qué dicen pues tienen tiempo suficiente para expresarse correctamente y se fijarán más en lo que dicen y sienten los demás.

Por último si estas relaciones interpersonales resultan positivas aumentaría la confianza en sí mismos y su autoestima que es uno de los objetivos principales.

En cuanto a la propuesta, se trataría de utilizar los programas simulando de forma lo más parecido posible a las Redes Sociales auténticas para intentar conseguir que las personas tímidas mejoren sus interacciones. Para ello, el programa se ha de realizar de forma continuada en el tiempo, pues la superación de la timidez no es fruto de una sesión ni de una semana. Por ello, la mejor manera de llevar a cabo el programa, en el currículo, es trabajándolo de forma transversal, desde todas las materias y durante un periodo de tiempo determinado, como podría ser una semana, un mes, un trimestre, un curso completo... En esta investigación el tiempo que se utilizó fue de 15 días.

## **b) Programa de intervención**

### **Grupo elegido:**

Para esta investigación se ha escogido a 9 alumnos y alumnas que cursaban 3º de Educación Primaria pero que no tenían al mismo tutor y no iban a la misma clase. Con la premisa de selección de que no fueran a clases de Religión, pues se han utilizado las horas de Alternativa a Religión para llevar a cabo la investigación, que es la única sesión en la que todos los alumnos coincidían. El grupo, por lo tanto, estaba compuesto al azar con alumnos y alumnas que se conocían entre sí, pero que no habían tenido ningún tipo de relación conmigo. El grupo estaba formado por cinco chicas y cuatro chicos de entre ocho y nueve años de edad.

A cada niño y niña se le asignó una letra y un color, con la intención de preservar el anonimato de los mismos.

### **Recursos materiales y temporales:**

Se ha utilizado una copia del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS) por alumno (ANEXO B) realizado por Monjas en 1992. Es un autoinforme en el que se pretende medir diversas habilidades sociales:

- Habilidades básicas de interacción social.
- Habilidades para hacer amigos/amigas.
- Habilidades conversacionales.
- Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones.
- Habilidades para afrontar y resolver problemas interpersonales.
- Habilidades para relacionarse con los adultos.

El cuestionario consta de 60 ítems, 10 por habilidad, que trata de medir cómo es la conducta propia. Para ello, cada ítem, tiene una escala de valores del 1 al 5, y se ha de rodear un número dependiendo de nuestra conducta. Esta escala representa qué es lo que hacemos:

- **1** Significa que no hago la conducta nunca.
- **2** Significa que no hago la conducta casi nunca.
- **3** Significa que hago la conducta bastantes veces.
- **4** Significa que hago la conducta casi siempre.
- **5** Significa que hago la conducta siempre.

Como la ley no permite utilizar las Redes Sociales a los menores de 14 años, para nuestra actividad se ha trabajado con una herramienta de realización de documentos colaborativos, pues nos permite comunicarnos de forma cerrada y nadie que no supiera el link podía entrar. Además no era necesario registrarse.

Esta actividad se pudo haber llevardp a cabo con diversas herramientas: como son Google Wave o Piratepad.

Por su simplicidad, se trata de un documento idóneo. Su facilidad de uso pues no necesita instalar ningún software. Y su accesibilidad, no requiere ningún tipo de registro. Se ha utilizado el PiratePad<sup>1</sup>. Esta herramienta permite crear o editar un documento de forma colectiva y en tiempo real, por lo que se puede utilizar tanto en clase como en casa.

Cuando se intrdujo en la barra de dirección web o barra de URL [www.piratepad.net](http://www.piratepad.net) los alumnos y las alumnas se encontraron con la siguiente imagen.

(Todas las imágenes que se muestran a continuación provienen de [www.piratepad.net](http://www.piratepad.net)).

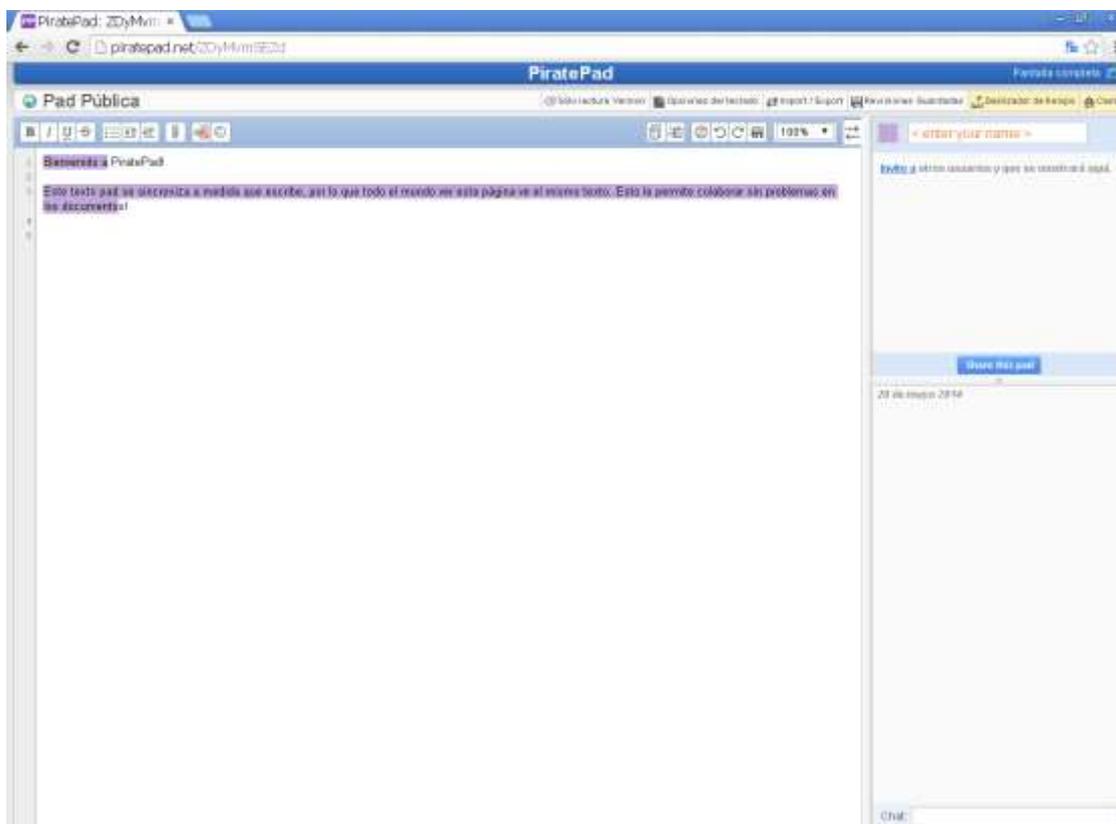


**Figura 6:** Página de inicio de PiratePad

---

<sup>1</sup> PiratePad permite que lo escrito por cada uno de los miembros del chat esté subrayado de un color diferente. Para facilitar la lectura de éste documento, a los alumnos y alumnas se les asigna el mismo color de subrayado, que se verá más adelante, en la Figura 12. (ANEXO E).

Tras haber hecho un clic en la rana de la figura 6 el alumnado se encontró en el documento colaborativo con el que se trabajaría (figura 7).



**Figura 7:** Documento colaborativo. Página completa.

Lo primero en lo que hubo que fijarse fue en la barra de dirección web tuviera la misma URL (figura 8) en todos los ordenadores, pues para estar todos y todas en el mismo documento el escrito debía de ser el mismo. Para agilizar el proceso antes de comenzar la sesión se introdujo a todos los ordenadores en el mismo documento.



**Figura 8:** Barra URL.

En la figura 9 se observa el documento de trabajo que se utilizó en las sesiones de Chat. Es parecido a un Word, y en él viene escrito un mensaje de bienvenida. A partir de este momento se podía escribir en el mismo documento, pero había que tener cuidado, pues a la vez que aparecía lo que otros y otras escribían, también se podía borrar. Para esta actividad se pidió a los alumnos y a las alumnas que no borrasen nada de lo que habían escrito otras personas ni lo suyo propio, salvo que se hubieran equivocado al escribir.



**Figura 9:** Documento colaborativo.

En la figura 10 se puede ver con que el alumnado podía escribir su nombre y elegir el color de subrayado. Para preservar el anonimato de las alumnas y de los alumnos aquí solo se escribió la letra con las que son conocidos y conocidas en el programa. El color tampoco fue de su elección, pues podría haber sido fuente de conflicto. Justo debajo de esto se podía ver también el nombre de todas las/los usuarias/usuarios conectadas/conectados y su color.



**Figura 10:** Elección de color y nombre.

En la figura 11 se ve un pequeño chat, que no fue utilizado por el alumnado para evitar así distracciones.



**Figura 11:** Chat.

Para llevar a cabo el programa se necesitó un ordenador por alumno/alumna con conexión a Internet. En la investigación se usó la sala de ordenadores que nos proporcionó el colegio.

Se emplearon tres sesiones de una hora, distribuidas de la siguiente manera:

En la primera sesión se realizó el cuestionario para observar si había algún sujeto con timidez. Esta sesión se realizó el día 5 de mayo de 2014.

En las dos sesiones siguientes se llevó a cabo el Chat con los ordenadores. Se unieron las dos sesiones. Se utilizaron 30 minutos para una pequeña charla sobre los peligros de la Red y dar las instrucciones básicas y 90 minutos para llevar a cabo el Chat sin guía y con ella, el tiempo se dividió en dos dando como resultado 45 minutos para cada tipo de Chat.

## **Desarrollo:**

A lo largo de estas sesiones, las actividades que se realizaron fueron las siguientes:

### *Primera sesión: cuestionario.*

Lo primero que se hizo fue distribuir el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS) (ANEXO B) que nos sirvió para observar si había algún sujeto tímido en la muestra de población. Para esta sesión se requirió una hora.

Se trata de un cuestionario numérico en el que a cada habilidad le corresponden 10 preguntas que pueden tener una puntuación del 1 al 5. El máximo de cada habilidad es 50 y el mínimo 10. Por lo que se considera una persona que tiene problemas en una habilidad si no supera los 30 puntos en ésta y es tímida si no supera los 180 puntos en total.

### *Segunda sesión: Chat.*

Lo primero que se hizo fue dar una charla sobre los peligros de Internet y de las Redes Sociales, así como del cyberbullyng, pues antes de comenzar a utilizar cualquiera de los programas se debía de informar a los alumnos de los peligros del mal uso de internet. Se explicaron también las reglas básicas y tras este inciso se comenzó la actividad. Esta sesión tuvo una duración de hora y cuarto. Dividida en 30 minutos de charla y 45 de Chat.

Las reglas básicas explicadas fueron las siguientes:

- No se puede insultar ni amenazar.
- No se puede borrar las conversaciones de los demás.
- Antes de escribir por primera vez ha de levantar la mano y se indica la línea en la que hay que escribir. (Esta norma se puso para que no intentaran escribir todos/todas en el mismo renglón, pues al ser un documento compartido el inicio hubiera ser algo caótico).
- Se han de respetar las opiniones y aportaciones del resto de compañeros y compañeras.
- Hay que mantener el silencio y levantar la mano si hay algún problema.
- No se puede cambiar el nombre ni el color.

Tras esta charla se dejó a los alumnos y alumnas 45 minutos para que interaccionaran entre sí. Cada uno tenía un ordenador con el programa ya abierto desde el principio de la sesión.

A continuación cada alumno y alumna tenía libertad para hablar de lo que quisiera, esta medición serviría luego para comparar las interacciones. En esta sesión los alumnos y alumnas eran quienes llevaban la iniciativa para elegir los temas que querían tratar.

#### *Tercera sesión: Chat.*

Esta sesión se llevó a cabo al finalizar la segunda. Y requirió 45 minutos de Chat. Se les propuso a los sujetos diversos temas y se observó las diferencias en cuanto a calidad y cantidad de las interacciones respecto a la segunda sesión donde eran ellos y ellas quienes proponían los temas.

Una de las observaciones a estudiar fue la siguiente: cuando no eran los/las alumnos/alumnas quienes llevaban la iniciativa aumentaba o disminuía, tanto en cantidad, como en calidad, las interacciones. Para ello se buscó algún tema relacionado con su edad o que pudiera ser de su interés, tales como dibujos animados, películas, música...

## **4. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS:**

Con los resultados obtenidos se han realizado diferentes gráficos para poder observar con mayor facilidad las diferencias entre los sujetos.

En la figura 12 se reflejan las puntuaciones obtenidas por el alumnado en el autoinforme. A continuación se expone la tabla 1, para comprender mejor los resultados.

**Tabla 1:** Sujetos, su sexo y el color atribuido.

	Sexo	Color
Sujeto A	Chico	Morado
Sujeto B	Chica	Azul claro
Sujeto C	Chica	Verde
Sujeto D	Chico	Amarillo
Sujeto E	Chica	Azul oscuro
Sujeto F*	Chico	Marrón
Sujeto G	Chica	Rosa
Sujeto H	Chica	Rojo
Sujeto I**	Chico	Naranja

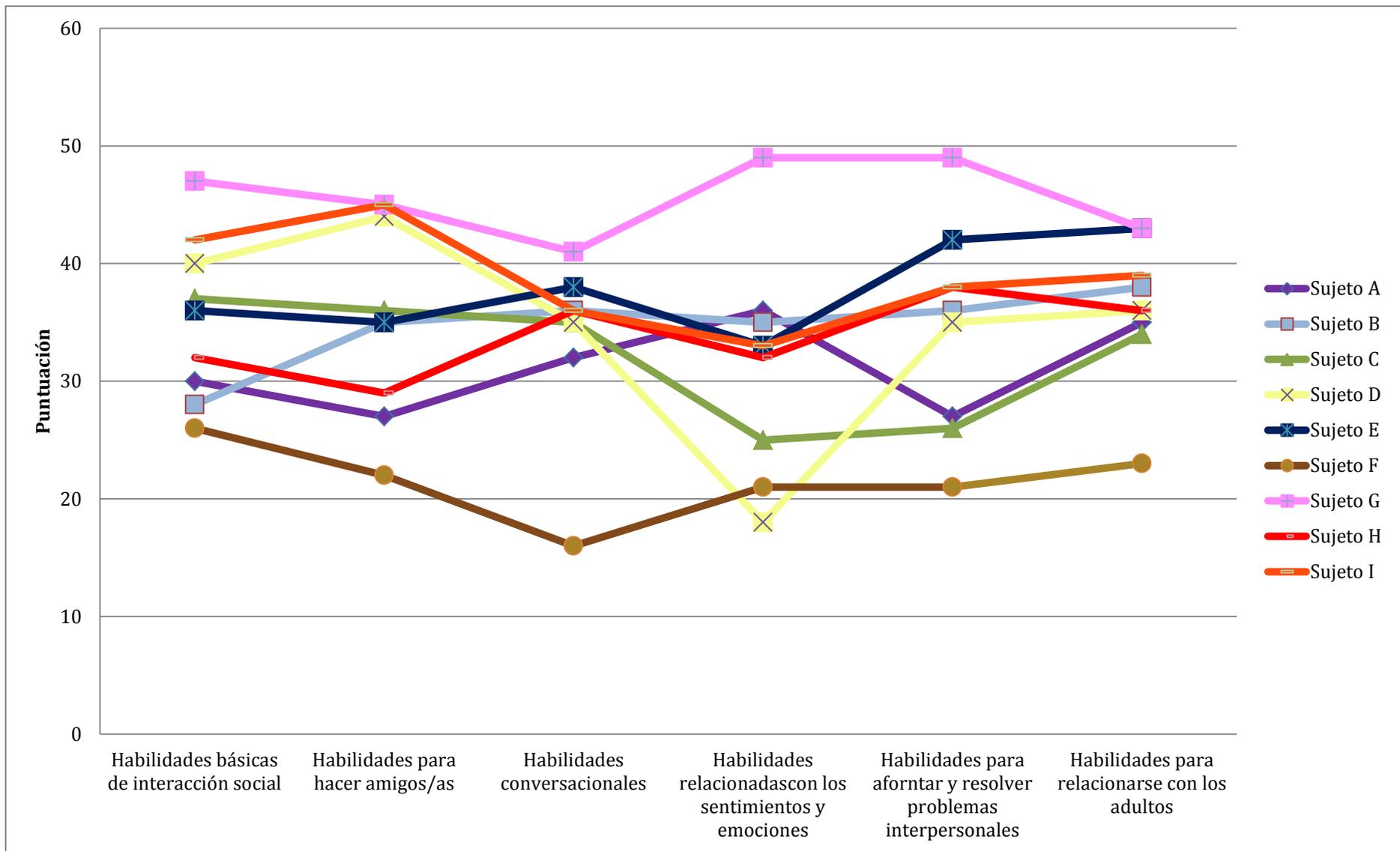
*Sujeto F\**: según el cuestionario de habilidades de interacción social sería un sujeto tímido. Por lo que hay que detenerse en la evaluación de este sujeto.

*Sujeto I\*\**: no ha venido al resto de sesiones, por lo que su participación en el programa solo queda reflejada en el cuestionario.

La figura 13 se refiere a las interacciones y al número de palabras en el Chat libre.

La figura 14 se refiere a las interacciones y al número de palabras en el Chat dirigido.

Tras la realización del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

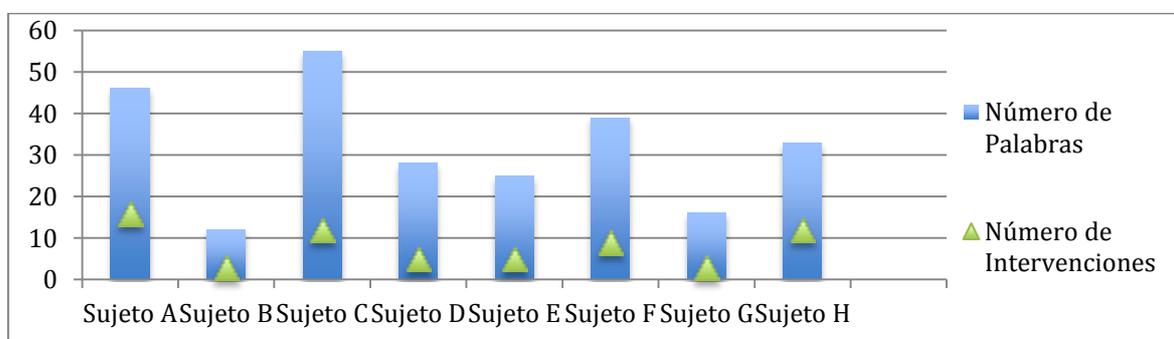


**Figura 12:** Resultados del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social.

En la figura 12 se puede observar que de los nueve sujetos estudiados tan solo uno aparece como tímido.

Con los resultados obtenidos en los Chats se han realizado dos gráficos de barras, uno por sesión, en los que se indica el número de palabras que ha utilizado cada sujeto y las intervenciones que ha tenido. En ellos se pueden observar las diferencias entre ambos Chats<sup>2</sup>

La primera sesión del Chat arrojó los siguientes resultados:



**Figura 13:** Resultados del Chat (1)

<sup>2</sup> En el ANEXO D, se pueden ver reproducidos los Chats o conversaciones mantenidas por los alumnos y alumnas estudiados. Señalar, que para mantener en el anonimato y los derechos de imagen de los alumnos y alumnas, cuando uno de ellos/ellas ha escrito su nombre o el de algún compañero o compañera éste se ha sustituido por la letra asignada.

Mientras la segunda sesión del Chat indicó lo siguiente:

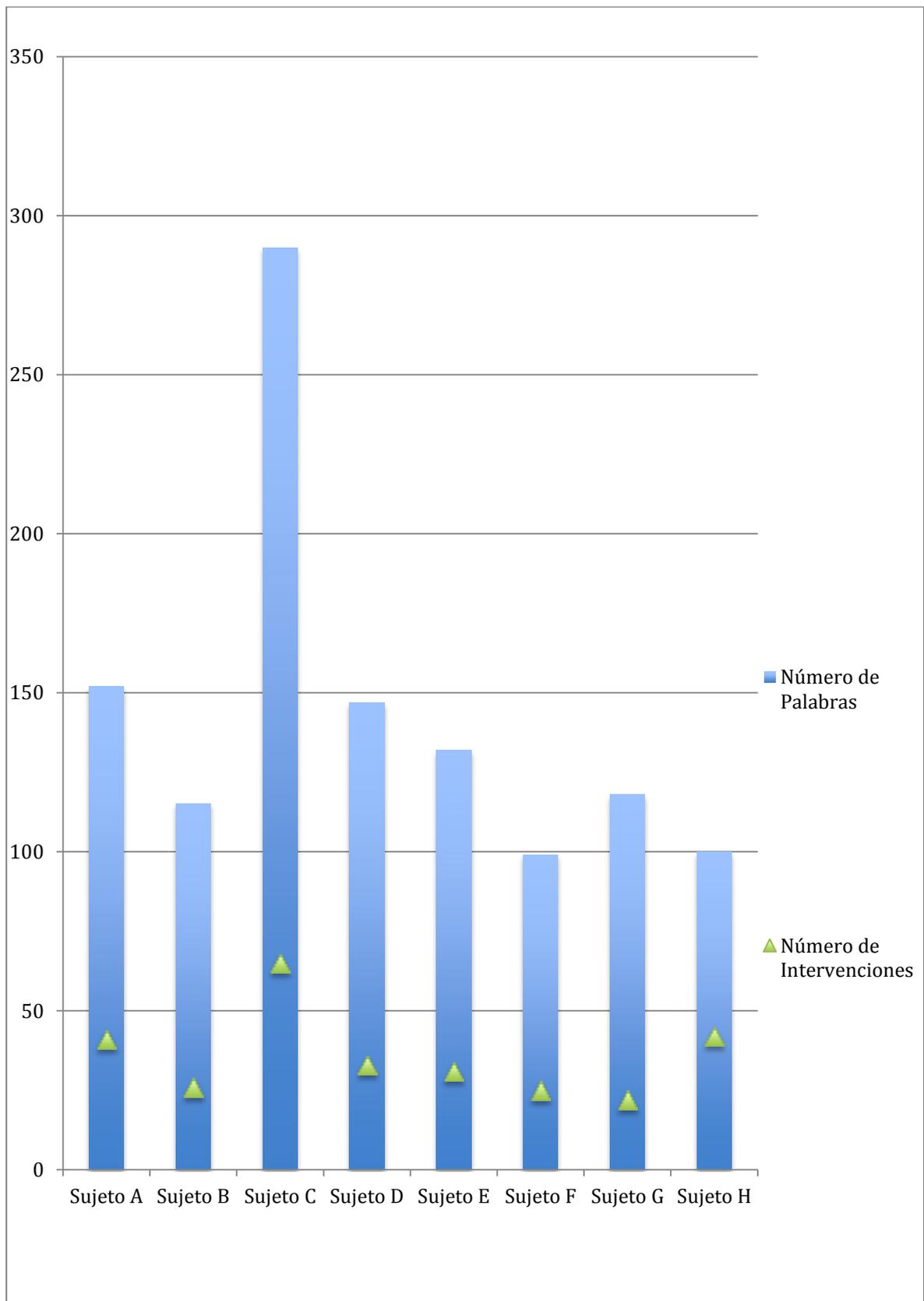


Figura 14: Resultados del Chat (2)

## 5. DISCUSIÓN

Los resultados de los autoinformes revelaron tan solo un sujeto tímido, esto choca con los datos de Monjas (2004) y Olivares (2008), que indican que, a esta altura de la vida, en torno al 40% se considera tímido o tímida, mientras que en la muestra realizada solo representa el 11%. Esto se debe a que esta muestra tan pequeña no puede ser significativa, pues 9 sujetos no pueden representar a un conjunto de población.

Respecto a los temas tratados por el alumnado, se constató que en la *primera sesión* los alumnos y las alumnas tan solo se dedicaron a saludarse entre sí y preguntar qué tal estaban. No había un tema claro de conversación.

Los Sujetos A, B e G aumentaron, como se puede observar en las Figuras 13 y 14, tanto la cantidad como la calidad de interacciones y su número de palabras en el segundo Chat.

Los Sujetos C, D, E, F y H aumentaron su cantidad de interacciones y su número de palabras en general, pero la calidad de sus interacciones ha sido inferior. Aún así su calidad no ha sido mala y lo que han hecho es acercarse más a la media, pues en el primer Chat la calidad de sus interacciones ha estado muy por encima de la media de la clase. Salvo en el Sujeto H, el cual ha tenido unas interacciones bastantes pobres, en cuanto a calidad, en ambas sesiones.

El número de interacciones totales ha pasado de 65 en el primer Chat a 285; el número de palabras ha pasado de 254 a 1153 y las palabras por interacción ha pasado de 3,91 a 4,05.

El estudio también coincide con otros autores (Bremer y Rauch, 1999; Civillo, 1995; Katz y Aspden, 1997) respecto a que las Redes Sociales pueden ayudar a que personas aisladas geográfica o socialmente tengan relaciones interpersonales. En esta investigación se ha demostrado que las personas tímidas aumentaron sus interacciones con el resto cuando utilizaron las Redes Sociales aunque no fueron ellas quienes propusieron un tema de conversación.

Se puede estimar que todos los sujetos en el segundo Chat han aumentado la cantidad de sus interacciones y número de palabras. En general, la calidad de éstas también ha sido superior, aunque no todos los sujetos han mejorado. Por lo que se puede extraer la conclusión de que cuando se propone un tema, la conversación se hace más fluida. Hasta tal punto de que al final de la actividad fueron ellos/ellas mismos/mismas los/las que propusieron e interactuaron en temas propios.

El Sujeto B ha tenido una implicación ejemplar y ha propuesto temas nuevos para tratar en la conversación con sus compañeros y compañeras.

En el Sujeto G sorprendió su bajo número de interacciones en el primer Chat, pues los resultados de su cuestionario indicaron que era una persona extrovertida. Respecto a la calidad de sus interacciones se debe señalar que en ambos casos ha sido el Sujeto que mejor calidad ha tenido. Cuando se le ha guiado en el segundo Chat se ha sentido más cómodo e incluso ha propuesto el tema de la ropa, por lo que se puede deducir que ha estado más activo en esta segunda sesión.

En el Sujeto tímido (F) la cantidad de interacciones se ha multiplicado por más de 2, igual que la del número de palabras. Por lo que sí que se puede deducir que ha estado más participativo. Pero por otra parte su calidad de interacciones se ha visto reducida. Ha pasado de 4,33 palabras por interacción a 3,96.

En esta investigación ninguno de los sujetos ha discriminado o rechazado a otro sujeto, por lo que las conclusiones coinciden con las de otros autores (Orleans y Laney, 2000; Van Schie y Wiegman, 1997) respecto a que en las Redes Sociales y en las TIC's no se aísla a los usuarios o usuarias salvo que éstos o éstas hayan sido rechazadas de antemano en otras facetas de la vida.

En contraposición a lo que demuestran Nie y Erbring (2000) y Stoll (1995) las Redes Sociales no siempre producen aislamiento, soledad y depresión, pues se ha demostrado que utilizándolas con la metodología adecuada las interacciones entre los sujetos aumentan. Por tanto solo un uso inadecuado de éstas puede conducir a la soledad o la depresión de ciertas personas, pero esto no es debido al uso de las Redes Sociales, sino a una mala puesta en práctica por parte de ciertos sujetos.

Otro punto de fricción se encuentra en las interpretaciones de Krautt et al. (1998) pues las Redes Sociales han demostrado su capacidad para mantener en contacto a ciertas personas con sus familiares o amigos, que por razones geográficas no pueden comunicarse de otra forma. Por lo que se puede concluir que las conversaciones cara a cara no han sido sustituidas o desplazadas, sino que simplemente se han visto reforzadas con el uso de las TIC's.

### **Limitaciones del estudio:**

Para realizar este estudio el tiempo con el que se ha contado no ha sido el deseable, por lo que en vez de un programa en el que se pudiera medir si las Redes Sociales podían contribuir al tratamiento de la timidez, solo se ha podido llevar a cabo una comparativa de la calidad y la cantidad de interacciones llevadas a cabo por cada sujeto en un Chat libre y en uno donde se les expuso un tema.

En un futuro sería de bastante utilidad el uso de las TIC's, y en concreto de las Redes Sociales para tratar de ayudar a las personas tímidas a superar su timidez. Como se ha podido ver en la diferencia de resultados entre los dos Chats, este uso no solo ayuda a los alumnos con problemas de timidez, sino que puede ayudar a descubrir dotes de liderazgo en algún alumno, aunque no fuese éste el objetivo del estudio.

En contrapartida, en personas tan pequeñas la mejor manera de medir la timidez hubiera sido a través de la observación directa, pero al no conocer previamente a los sujetos que han participado en el programa, no haber podido ver el desarrollo o la evolución de los mismos a lo largo de un período de tiempo, y la limitación temporal, hace que se haya decidido realizar un autoinforme, más rápido, pero posiblemente también más impreciso. La muestra de población con la que se ha trabajado ha sido bastante pequeña, por lo que los resultados no son representativos, pero si dan una imagen aproximada de lo positivo que puede llegar a ser el uso controlado y guiado de las Redes Sociales, sobre todo para personas tímidas.

## 6. CONCLUSIONES:

Tras finalizar las sesiones, los sujetos habían mejorado sus interacciones con el resto del colegio. Se ha podido observar cómo han empezado a saludar a profesores en los pasillos en la entrada al colegio, hecho que anteriormente no hacían. Varios de los sujetos pidieron que se repitiera la actividad, ya que se habían sentido cómodos y a gusto “hablando” con sus compañeros y compañeras.

Respecto al sujeto tímido (F), se ha podido constatar una mejora en las relaciones con el grupo, ya que la actividad le ha ayudado a sentirse integrado, además ha confesado que se ha sentido a gusto y que al no enfrentarse “cara a cara” ni tener que competir con los demás miembros del grupo a la hora de exponer sus opiniones ha podido expresarse con menor dificultad. En una conversación posterior indica que habitualmente le cuesta mucho expresar sus opiniones verbales porque siempre hay alguien que tiene algo que decir antes que él; con el Chat ha podido dar su opinión sin necesidad de “luchar” por el tiempo de ser escuchado.

Las interacciones han aumentado en todos los sujetos, no solo en el tímido, por lo que si se trabajan las Redes Sociales como es debido se podrían tener avances no solo en cuanto a la timidez, sino también en las relaciones interpersonales del resto de alumnos y alumnas.

Sería interesante llevar a cabo el programa en una muestra mayor de población, para observar si los datos confirman las conclusiones extraídas o por el contrario hay una confrontación de resultados.

También se podría trabajar de forma más continuada y durante un periodo de tiempo mayor para observar si el trabajo en grupos con las TIC´s y las Redes Sociales finalmente ayudan a superar la timidez.

Por último, no solo proponer un aumento de la muestra y del tiempo, sino un estudio más profundo y detallado de cómo la utilización de las TIC´s puede ayudar a desarrollar diferentes aspectos de la personalidad, tales como el liderazgo, las relaciones sociales, la expresión de las ideas y opiniones, la empatía hacia los demás, el trabajo en equipo, etc.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Adr formación (2014). *Curso de Redes Sociales para padre*. Recuperado el 15 de mayo de 2014 de <http://www.adrformacion.com>

Girodo, M. (1996). *Como vencer la timidez*. Barcelona, España: Grijalbo.

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2014). *Guías legales. Redes Sociales, menores de edad privacidad en la red*. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://www.inteco.es/>

Monjas Casares, M. I. (2004). *¿Mi hijo es tímido?* Madrid, España: Pirámide.

Monjas Casares, M. I. (2000). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Madrid, España: Pirámide.

Monjas Casares, M. I. (1996). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid, España: CEPE.

Naval, C. Sádaba, C. Bringué, X. (2003). *Impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) en las relaciones sociales de los jóvenes navarros*. Pamplona, España: Gobierno de Navarra, D.L.

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 19 de junio de 2014 de <http://www.rae.es/>

Olivares Rodríguez, J. Olivares Olivares, P.J. (2008). *Timidez*. Vigo, España: Nova Galicia Edicións.

## 8. ANEXOS

### ANEXO A: ADIVINA QUIÉN Monjas (2000)

- Adivina a qué niño o niña le dan mucha vergüenza salir al encerado.
- Adivina qué niño o niña de esta clase se pone nervioso cuando le pregunta la maestra.
- Adivina qué niño o niña está siempre solo durante el recreo.
- Adivina quién es demasiado tímido/a para hacer amigos/as.
- Adivina quién es simpático/a y habla con toda la gente.
- Adivina quién se pone colorado/a y tartamudea cuando habla en público.
- Adivina quién es el/la chico/a más cortado/a.
- Adivina quién teme a los demás compañeros y compañeras.
- Adivina quién tiene muchos amigos y amigas.
- Adivina quién es la chica o el chico más tímido del grupo.

## ANEXO B: CUESTIONARIO DE HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL (CHIS)

(Versión autoinforme)

(Monjas, 1994)

Nombres.....Apellidos.....  
Centro.....Curso.....Fecha.....

### INSTRUCCIONES:

Por favor, lee cuidadosamente cada enunciado y rodea con un círculo el número que mejor describa el funcionamiento interpersonal del niño, niña o adolescente, teniendo en cuenta las siguientes calificaciones:

1. Significa que el niño, niña o adolescente no hace la conducta nunca
2. Significa que el niño, niña o adolescente no hace la conducta nunca
3. Significa que el niño, niña o adolescente no hace la conducta nunca
4. Significa que el niño, niña o adolescente no hace la conducta nunca
5. Significa que el niño, niña o adolescente no hace la conducta nunca

Sub-escala	Ítems	Nunca	Casi Nunca	Bastante veces	Casi Siempre	Siempre
(6)	1. Soluciono por mi mismo/a los conflictos que se me plantean con las personas adultas.	1	2	3	4	5
(5)	2. Cuando tengo un problema con otros chicos y chicas, después de poner en práctica la solución elegida, evalúo los resultados obtenidos.	1	2	3	4	5
(4)	3. Me digo a mi mismo/a cosas positivas	1	2	3	4	5
(6)	4. Alabo y digo cosas positivas y agradables a las personas adultas.	1	2	3	4	5
(4)	5. Defiendo y reclamo mis derechos antes las y los demás.	1	2	3	4	5
(1)	6. Saludo de modo adecuado a otras personas.	1	2	3	4	5
(4)	7. Expreso y defiendo adecuadamente mis opiniones.	1	2	3	4	5
(5)	8. Ante un problema con otros chicos y chicas, elijo una solución efectiva y justa para las personas implicadas.	1	2	3	4	5
(6)	9. Respondo correctamente a las peticiones y sugerencias de las personas adultas.	1	2	3	4	5
(4)	10. Respondo adecuadamente a las emociones y sentimientos agradables y positivos de los y las demás (felicitaciones, alegría...).	1	2	3	4	5
(2)	11. Ayudo a otros chicos y chicas en distintas ocasiones.	1	2	3	4	5
(5)	12. Cuando tengo un problema con otros chicos y chicas, me pongo en su lugar y busco soluciones.	1	2	3	4	5

Sub- esca la	Ítems	Nunca	Casi Nunca	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
(1)	13. Me río con otras personas cuando es oportuno.	1	2	3	4	5
(6)	14. Cuando tengo un problema con una persona adulta, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.	1	2	3	4	5
(2)	15. Pido ayuda a otras personas cuando lo necesito.	1	2	3	4	5
(6)	16. Inicio y termino conversaciones con personas adultas.	1	2	3	4	5
(3)	17. Respondo adecuadamente cuando las personas con las que estoy hablando quieren terminar la conversación.	1	2	3	4	5
(6)	18. Respondo adecuadamente cuando las personas adultas se dirigen a mí de modo amable y educado.	1	2	3	4	5
(2)	19. Hago alabanzas y digo cosas positivas a otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
(4)	20. Respondo adecuadamente a las emociones y sentimientos desagradables y negativos de los y las demás (críticas, enfado, tristeza...).	1	2	3	4	5
(2)	21. Respondo correctamente cuando otro/a chico/a me pide que juegue o realice una actividad con él/ella.	1	2	3	4	5
(6)	22. Respondo adecuadamente cuando otras personas me saludan.	1	2	3	4	5
(6)	23. Cuando me relaciono con las personas adultas, soy cortés y educado/a.	1	2	3	4	5
(1)	24. Pido favores a otras personas cuando necesito algo.	1	2	3	4	5
(2)	25. Coopero con otros chicos y chicas en diversas actividades y juegos (participo, doy sugerencias, animo, etc.).	1	2	3	4	5
(1)	26. Sonríó a las demás personas en las situaciones adecuadas.	1	2	3	4	5
(4)	27. Expreso adecuadamente a las demás personas mis emociones y sentimientos agradables y positivos (felicidad, placer, alegría...).	1	2	3	4	5
(5)	28. Cuando tengo un conflicto con otros chicos y chicas. Preparo cómo voy a poner en práctica la solución elegida.	1	2	3	4	5
(6)	29. Hago peticiones, sugerencias y quejas a las personas adultas.	1	2	3	4	5
(5)	30. Cuando tengo un problema con otros chicos y chicas pienso en las consecuencias de lo que puedo hacer para solucionarlo.	1	2	3	4	5
(2)	31. Respondo adecuadamente cuando otras personas me hacen alabanzas, elogios y cumplidos.	1	2	3	4	5
(2)	32. Comparto mis cosas con los a otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
(6)	33. Tengo conversaciones con las personas adultas.	1	2	3	4	5

Sub-escala	Ítems	Nunca	Casi Nunca	Bastante veces	Casi Siempre	Siempre
(3)	34. Cuando hablo con otra persona, escucho lo que me dice, respondo a lo que me pregunta y digo lo que yo pienso y siento.	1	2	3	4	5
(3)	35. Cuando charlo con otros chicos y chicas, termino la conversación de modo adecuado.	1	2	3	4	5
(1)	36. Respondo adecuadamente cuando otros chicos y chicas se dirigen a mí de modo amable y educado.	1	2	3	4	5
(2)	37. Me junto con otros chicos y chicas que están jugando o realizando una actividad.	1	2	3	4	5
(4)	38. Expreso adecuadamente a las demás personas mis emociones y sentimientos desagradables y negativos (tristeza, enfado, fracaso...).	1	2	3	4	5
(3)	39. Respondo adecuadamente cuando otros chicos y chicas quieren entrar en nuestra conversación.	1	2	3	4	5
(6)	40. Soy sincero/a cuando alabo y elogio a las personas adultas.	1	2	3	4	5
83)	41. Respondo adecuadamente cuando otros chicos y chicas quieren iniciar una conversación conmigo.	1	2	3	4	5
(5)	42. Cuando quiero solucionar un problema que tengo con otros chicos y chicas, trato de elegir la mejor solución.	1	2	3	4	5
(1)	43. Me presento ante otras personas cuando es necesario.	1	2	3	4	5
(2)	44. Respondo de modo apropiado cuando otros chicos y chicas quieren unirse conmigo a jugar o a realizar una actividad.	1	2	3	4	5
(1)	45. Hago favores a otras personas en distintas ocasiones.	1	2	3	4	5
(3)	46. Me uno a la conversación que tienen otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
(4)	47. Respondo adecuadamente cuando otras personas defienden sus derechos.	1	2	3	4	5
(4)	48. Expreso desacuerdo con otras personas cuando es oportuno.	1	2	3	4	5
(5)	49. Cuando tengo un problema con otros chicos y chicas, trato de buscar las causas que lo motivaron.	1	2	3	4	5
(3)	50. Cuando tengo una conversación con otras personas, participo activamente (cambio de tema, intervengo en la conversación, etc.).	1	2	3	4	5
(5)	51. Identifico los problemas que me surgen cuando me relaciono con otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
(5)	52. Ante un problema con otros chicos y chicas, busco muchas soluciones.	1	2	3	4	5
(3)	53. Inicio conversaciones con otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5

Sub-escala	Items	Nunca	Casi Nunca	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
(5)	54. Cuando tengo un problema con otros chicos y chicas, pienso en las consecuencias de lo que hagan los demás para solucionarlo.	1	2	3	4	5
(2)	55. Inicio juegos y otras actividades con otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
(4)	56. Expreso cosas positivas de mi mismo/a ante otras personas.	1	2	3	4	5
(1)	57. Presento a otras personas que no se conocen entre sí.	1	2	3	4	5
(3)	58. Cuando hablo con un grupo de chicos y chicas participo de acuerdo a las normas establecidas.	1	2	3	4	5
(1)	Cuando me relaciono con otros chicos y chicas, pido las cosas por favor, digo gracias, me disculpo, etc.	1	2	3	4	5
(3)	60. Cuando tengo una conversación en grupo, intervengo cuando es necesario y lo hago de modo correcto.	1	2	3	4	5

PUNTUACIONES	Subesc. 1	Puntuación Total					
Puntuación directa							
Puntuación típica							
Percentil							

#### COMENTARIOS Y OBSERVACION

---



---



---



---

**ANEXO C: CATEGORÍAS DE LA ESCALA DE OBSERVACIÓN DEL JUEGO,  
RUBÍN (1981)**

Desocupado

Espectador/observador

Transicional

Conversacional (+,-,0)

Lucha y persecución

Agresión

Solitario

    Funcional-sensoriomotora

    Exploratorio

    Constructivo

    Dramático

    Juegos de reglas

Paralelo:

    Funcional-sensoriomotora

    Exploratorio

    Constructivo

    Dramático

    Juegos de reglas

En grupo: (+,-,0)

    Funcional-sensoriomotora

    Exploratorio

    Constructivo

    Dramático

    Juegos de reglas

Proximidad

    Contacto directo

    Dentro de la longitud del brazo

        Orientado hacia

        No orientado hacia

    Más allá de la longitud del brazo

        Orientado hacia

        No orientado hacia

## ANEXO D: CHAT

### Primera sesión:

mHola buenos días (Saludo del profesor).

ola **C** que ases y yo **B** hola **B** ke aces mui bien bienytu te abures no y tu kien ere la **H**

**B**

no

me llamo **F**

mhola chicos

hola bien tu que tal chicos y chicas hola **B** guapa hola **F** que tal

hola

hola

ola **H**

**C** ketal **A** contetame

**H**

ola **C**

que tal

ola **C**

que tal estas **B** yo muy bien hola **H**

hola **A** ke estas diciendo ala **H** **H** ke te dice el **A** **E** kien te a escrit

**H** kesoi el **A**

**C**

hola **F**

tengo 4 hermanas

ola **A**

keaces

ola **E**

que tal **H**

que tal estas

ola **E**

bien ytu **E**

**C**

ablme

**G** ola soi el **A** **A** abla ala **H** k no me ace caso

**C**

quien es el morado

**E** que tal

bien **G** tu

**F** soy **D** que tal estas

hola **G**

holaq

que dicesniña **C**

que dices

**H** ke kieres

que aces **D** soy **F**

ola **C** yo soy el verde ciarito

hola **G** que tal

hola

**H** ablame ya

hola **C** deja de hablar tu sola con las paredes

callate tu majete

(Toque de atención oral pidiendo respeto para todos).

hola **D**

que holano me da la gana **C**

que tal **A**

que tal **C**

**G** que nota as sacado en el de lengua eeeee

hola **E**

hola **E** soy **G** hola celia

ola **H** pero **A**

ya lose **G**

ola **G**

ola **G** soi el **G** **A** ke ables ala **H**

ke

keaces

**H** cotestaaaa

**H** maja abla ya ke te estamos ablando yo y el yo y el **A**

**B** callate la boca

**B**

**H**

abla

niña

ola

### Segunda sesión:

En esta segunda sesión se propone algún tema de conversación, con la intención de observar y comparar la cantidad y la calidad de las intervenciones de una y otra conversación.

Ahora vamos a hablar sobre dibujos animados, ¿cuáles os gustan más? ¿Y películas?.

(Intervención por parte del profesor y propuesta del tema a tratar).

no de otra cosa porfa

me gusta 16 des

a mi me gusta power rangers super samurai

a mi me gusta la peli de los 16 deseos

**C** que dibujos te gustan mas bob esponja

ami me gusta ami me gusta a me gusta la que sea avecina y tu **A** y **H** y la aida

a mi me gusta barbi y la casa y tambien mawa y el oso me gusta los 16 deseos

ami me gusta bobesponja

**B** que dibujos de gusta

te gusta ariel

que dibujos te gustan **G** me gustan las sirenas de makoy ami tambien

ytambien me gusta pabuer ranyes

**A** te gusta bobespoga

**F** que dibujos te gustan mas soy **D** me gusta power rangers samurai

**A**

**A** que dibujos te gustan mas megusta

ytambien la kesa becina

ytambien me

te gusta jessipor

por

me gusta hey brother

**G** guapaaaaaaa que peli te gusta **ola G** me gusta la de 16 deseos

**G** ke pelicula te guta ati **A** ati ke te gusta ke peli **sara** megusta los flamenkitos

**E** que dibujos te gustan mas soy **D**

**A** ami megusta los flamequitos

**D** que pelicula te gustala de espiderman-2

me gusta las sirenas de mako y a time gusta bob esponja

**F** que

También podéis hablar de música (Intervención por parte del profesor, como anteriormente pidieron cambiar de tema, tanto de forma escrita como oral se decide incluir también este tema, aunque se puede seguir hablando del otro).

me gusta **B** cuale te gusta me gusta musica de rapppppppppp

**F** que musica te gusta

ami me gusta **A** el flamenco y tu **A**

**A** que pelicula te gusta mas soy **D** megusta res

ami megusta el flamenco ole ami tambien

**E**

**A** res yami ami res

eee que musica te gusta los flamenkitos

yami

que peli o serie te gusta me gusta bob

ami me gusta la de los aurin

cual es vuestra comida favorita la mi me gusta la pizza y la hamburgesa y mas cosas ke ye dicho

los espaguetis y la hamburgesa

a mi me gusta mucho los espaguetis con nata y con gambas

a armurguesa la piza y muchas cosas mas

**A** que pelicula te gusta mas soy **D**

**A** dicem **B** ke ke comidas te gusta e

me **D**

me gusta la piza con jamon

a mi me gustan las alitas de pollo picantes y a ti **E**

ami me gusta los espaguetis con queso derretido

la pizza la amugresa pasfritas

**E** que comida te gustame gustan los espaguetis con queso derretido o macarrones igual con queso derretido y tomatee

**A** bamos ya abla yaa **A** ablar x arriba majos

**F** contestas que color eres beis en serio

beis

**B** que comida te gustame gusta la pizza la amburgesa y mas cosas

hija vaya comida mas que ropa te gusta me gusta las modas guajea

akien le gusta la formula 1 **A** alma contesta kekieresijo abla **A** abla ya

ola **C** contestA

i ami tambien

jajajajaja eeeeeke kieres **F**

a mi me gusta soy **D**

**D** as bisto la ultima carrerano

**A** contesta ola primoasola prima ola

ola

hola **H**

eeeeeeija abla ya ke estas eeeeeeekeeee

quien es el rojo **H** vale

IIII **H** que

**H**

**C** ke kieres abla ya **H** priemaque yaalma ija abla k te que ya pesau te estoi ablando queyaeeee

**H** ahora akiiii x aki jaja ok ya prima k aces prima olaaaaa hola pero **H** bamos a a adonsdre blar de algo adla dasair a

**H** eeeeeke ya esta no quires adlr si pero eske no ablas

quien quiere hablar de su ropa favorita

**E** me la querias quitar noooooooooo

yo **G**

vale cual es tu ropa favorita **E**

pues lo que llevo ahora

**E** habla conmigo de que nose pus de que que no se yo tampoco pue imagínatelo  
imaginatelo tu

si es muy bonita **E**

con un pantalon cor

**C** ati ke te gusta ati **C**

de bestirun pantalos corto y un pantalon corto

**H** ati kete gusta ponerte

hola **G** soi **B**

hola **B** cual es tu ropa favorita pues un vestido de flores azul a my me gusta lo que llevo si  
es muy bonito gracias y adios **G**

**E** que asignatura te gustame gusta lengua

**B** que asignatura te gusta

**B** lee en la 109 ya la vi

que has hecho en el recreo hablando de secretos con las chicas valla cosas vale y tu  
yo e jugado al futbol con mis amigos

ke jugaras echo en el recreo jupero callaos ya gar

ammmm baledale

que dicesleeeeeee aber k xk no ablas

pero **H**

yo estar con l de 4hola **G** hola quien eresoi **C** vamos mas para bajo en la linea 131ok

hola **E**

valla cosa tan aburrida yo al futbol anda que la tulla bueno son cosas de chicasy las mias  
de tios

**C** coeeeeee

.ntestaolab primo **H** abla queabla

ke **A** ke as echo en el patio jugar ala bolita y tu

kien es el azul oscuro ola **C** hola

hola **C** kien eres soy **F**

hola **A** ola bola **A**

**A** oque asesnada aki sentao

**H** contesta

ola **C** loa **A** ola ce

ola **A** holita ola niñas **A** k aces

de que secretos has hablado de fiestas y otras cosas de que otras cosas aaaaaa dimelasson  
mas secretos que me les digas jaja lo llevas tu claro porque lo llevo claro porue si que me los  
digas de chicos de que chicos de algunos de cuales que no te lo voy a decir porque no poque  
no que me lo digas punto. adios

hola **G** hola que vas a ACER ESTA TARDE porke PUES LA VERDAD QUE NO SE **G**  
para ke

me olvidabas **G** de saludar hola **F**

hola pelayo Hola chic@s

**A** **H** contestar ke pero porke no ablais pues si te sto ablando aora porke te lo estoi diciendoyo  
aora

**H** cotesta

que tal **E** y **D** yo bien soy **D** yo tambien bien aaaaaaa

que tal **B** respondeme de una vez no agas eso

**C** siempre hablas con **A**

que haseis por alli

**H** abla eeeeeesara soy la **H** soy **C** hola kien es el azul clarito ke ya lo se hahahah

la de al lado ke ya lo se

olahola ola **C**

holahola porfin ablas maja porfinnake si jesus (No hay ningún Jesús, es una expresión).

**A** ai

ijola pimio tantotanto

ola **G** ola **E**

hola es con h **H** **G**

holahohola que quieres jhguygvhygbhyjnm cvf adios a todos hola adios

hola **G** porke as dicho ke KE BAS ACER ESTA TARDE **C** KE

contestake

hola HOLA G nose porque lo e puesto entonces para ke lo dices

hola quien es el lobo si claro hola F ke ya te e dicho holaa B ya

keaces

hola A ke kieres

hola A no escribas adiosssssssssssssssssss

Bueno ya hemos acabado. Adiós.adios pelayo

a dios

xaoo adios xaoo C

adiosss AMIGOS adios compañeros

ADIOS CHICOS adios D

Y adioss

adios atodis adios a todos adios adios adios adios adios adios adios adios adios caadios adios

adios adios adios adios adios adios adios