

María Inés Monjas Casares

# Soy tímido y vergonzoso



Ilustraciones:  
Nerina Vallejo

PIRÁMIDE

Guías para  
Padres  
y Madres

*María Inés Monjas Casares*

# Soy tímido y vergonzoso

EDICIONES PIRÁMIDE

Primera edición: septiembre, 2025

*Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.*

© María Inés Monjas Casares  
© Ilustraciones: Nerina Vallejo  
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025  
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid  
Teléfono: 91 393 89 89  
[www.edicionespiramide.es](http://www.edicionespiramide.es)



PAPEL DE FIBRA  
CERTIFICADA

ISBN: 978-84-368-5117-5  
Depósito legal: M. 16.493-2025  
Impreso en España - Printed in Spain

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <i>Presentación</i> .....   | 11 |
| ¿Por qué este libro? .....  | 12 |
| Destinatarios .....   | 13 |
| Objetivos .....   | 14 |
| Estructura del libro .....  | 15 |
| Algunas aclaraciones previas .....                                  | 16 |
| <br>  |    |
| <b>1. ¿Qué significa ser un niño tímido?</b> .....                  | 21 |
| ¿Qué consideramos un niño tímido? .....                             | 24 |
| ¿Qué es y qué no es ser un niño tímido? .....                       | 27 |
| Niños poco sociables y solitarios .....                             | 29 |
| Niños agresivos, niños asertivos y niños inhibidos .....            | 30 |
| ¿Es la timidez un problema en la infancia? .....                    | 33 |
| Pero no siempre es un problema .....                                | 34 |
| Es normal cuando... Es problema cuando... Es alarmante cuando... .. | 35 |
| Aparición de la timidez .....                                       | 37 |
| ¿Dónde, con quién, cuándo se manifiesta la timidez? .....           | 38 |
| ¿Cómo se explica la timidez habitualmente? .....                    | 40 |
| ¿Por qué no se presta atención a las conductas de timidez? .....    | 41 |
| La timidez hoy .....  | 43 |
| Timidez, cultura, género y otros colectivos .....                   | 43 |

## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| Timidez y tecnologías de la información y la comunicación (TIC) .....     | 45        |
| ¿Mi hijo es tímido? .....   | 46        |
| ¡Atención a la etiqueta de tímido! .....                                  | 46        |
| <b>2. ¿Qué le pasa al niño tímido? .....</b>                              | <b>49</b> |
| ¿Qué hace o dice?, ¿qué deja de hacer? .....                              | 53        |
| Deficiencia o inadecuación de habilidades sociales .....                  | 54        |
| Exceso de conductas solitarias e inactividad .....                        | 58        |
| Respuestas de evitación y escape en situaciones interpersonales .....     | 58        |
| ¿Qué piensa?, ¿qué se dice a sí mismo?, ¿qué imagina? .....               | 60        |
| Pensamientos negativos .....  | 61        |
| Autolenguaje negativo .....   | 63        |
| Autoconciencia excesiva y desatención a las otras personas ..             | 63        |
| ¿Qué siente?, ¿qué sensaciones corporales experimenta? .....              | 64        |
| Autoestima y autovaloración negativa .....                                | 64        |
| Ansiedad social y miedos .....  | 65        |
| Emociones negativas y desagradables .....                                 | 66        |
| Sensaciones corporales de incomodidad y malestar .....                    | 68        |
| <b>3. ¿Por qué se es tímido y qué riesgos y consecuencias tiene? ..</b>   | <b>71</b> |
| Desarrollo socioemocional .....   | 74        |
| La socialización .....  | 74        |
| Familias y desarrollo social .....  | 76        |
| Estilos educativos parentales .....                                       | 77        |
| Necesidades socioemocionales en la infancia y adolescencia ..             | 79        |
| Relaciones entre iguales: importancia y funciones .....                   | 80        |
| Evolución de la conducta social en la infancia y en la adolescencia ..... | 82        |
| Causas de la timidez .....  | 83        |
| Se nace tímido .....  | 84        |
| Se aprende a ser tímido .....   | 85        |
| La timidez no tiene una sola causa .....                                  | 89        |
| Desarrollo, mantenimiento y fortalecimiento de la timidez .....           | 92        |
| La timidez está asociada con otros problemas .....                        | 95        |

|  |            |
|--|------------|
| Problemas de aceptación social: ignorancia, rechazo y exclusión social ..... | 95         |
| Acoso, intimidación o maltrato entre iguales ( <i>bullying</i> ) .....       | 97         |
| Maltrato infantil y abuso sexual .....                                       | 99         |
| ¿Bajo rendimiento escolar? .....   | 100        |
| Conductas desajustadas .....   | 101        |
| Abuso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) .....     | 101        |
| Estabilidad de las conductas de timidez .....                                | 102        |
| Futuras consecuencias de la timidez .....                                    | 103        |
| <b>4. ¿Cómo puedo ayudar y acompañar a mi hijo tímido? ...</b>               | <b>105</b> |
| Consideraciones iniciales .....  | 108        |
| Cada niño tímido es único .....  | 108        |
| ¿Tu hijo necesita ayuda profesional especializada? .....                     | 109        |
| ¿Qué hacer?, ¿por dónde empezar? .....                                       | 109        |
| Reflexión inicial en la familia: ¿de dónde partimos? .....                   | 110        |
| ¿Qué queremos conseguir?: objetivos y habilidades concretas .                | 111        |
| Toma de decisiones: ¿qué estamos dispuestos a hacer? .....                   | 114        |
| ¿Cómo hacerlo? Recomendaciones y sugerencias .....                           | 116        |
| Cuidamos la comunicación en la familia .....                                 | 116        |
| Procuramos e intentamos .....  | 118        |
| Evitamos y prevenimos .....  | 121        |
| Algunas actividades para aprender y disfrutar en familia .....               | 124        |
| Literatura infantil y juvenil .....  | 125        |
| Actividades de expresión .....   | 128        |
| <b>Comentarios finales</b> .....   | <b>133</b> |
| <b>Lecturas recomendadas</b> .....   | <b>135</b> |



# Presentación

No hay cosa que más satisfacción produzca a las familias que comprobar que sus hijos crecen sanos y felices, satisfechos consigo mismos, relacionándose con sus amigos, disfrutando y sabiendo afrontar, por ellos mismos y con la ayuda de otras personas, los múltiples y variados retos y desafíos que se van encontrando en la vida. Por el contrario, comprobar que un hijo es infeliz, no tiene amigos, se retrae de la vida social, no disfruta, se encuentra insatisfecho y lo pasa mal y sufre cuando se relaciona, genera un gran desconcierto, inquietud y, en muchos casos, sufrimiento en los padres.

Aunque todos los padres y madres desean lo mejor para sus hijos, cuando tienen un hijo tímido y retraído, generalmente están desorientados, no saben qué hacer, dudan de si lo que hacen es conveniente y, para ayudarlo, llegan incluso a hacer cosas que son totalmente inadecuadas.

## Leemos...



Estimada profesora:

Tenemos una hija, Cristina, de cinco años que es muy tímida; lo ha sido siempre, pero esto se acentúa cada vez más y lo comprobamos en cada momento cuando comparamos su conducta con la de sus hermanos.

Estamos muy preocupados porque, aunque nos dicen que no es nada importante y que cambiará con la edad, no sabemos qué hacer: Creemos que no le pasa algo muy malo porque ella, a su manera, hace la vida normal de una niña de su edad, pero vemos que no es feliz como lo son sus hermanos, que se ríen y están todo el día deseando estar con sus amigos, y esto cada día nos angustia más. Hemos probado distintas cosas, desde dejarla a su aire hasta obligarla, pero vemos que no nos dan resultado.

¿Qué cree usted que podemos hacer?, ¿dónde podemos pedir ayuda especializada para que nos orienten?

(Extracto de uno de los correos electrónicos de los padres de Cristina.)

## ¿Por qué este libro?

Son principalmente tres las razones que nos han llevado a escribir este libro.

En primer lugar, el olvido y el descuido sobre este tema, ya que se le presta muy poca atención profesional y divulgativa.

En segundo lugar, la necesidad de informar y sensibilizar a las familias y al profesorado, ya que existen creencias erróneas y falsas expectativas respecto a las conductas de timidez y se piensa que es algo pasajero y transitorio que disminuirá y desaparecerá con el tiempo o que es un problema que mejorará con la edad; y por ello no se suele buscar ayuda ni atención educativa o psicopedagógica.

## Leemos...



Siempre he estado en segundo plano, olvidado por todos, incluso por los profesores, que pasaban de mí, porque yo no les daba problemas, ya que siempre obedecía y hacía lo que me mandaban. No se daban cuenta de que yo estaba pidiendo ayuda a gritos.

(Estudiante de Bachillerato.)

Sin embargo, un niño no nace tímido; lo aprende a lo largo de su desarrollo evolutivo. La conducta del niño no es algo meramente individual, sino que tiene que ver con lo que ocurre a su alrededor y con lo que hacen, o dejan de hacer, las personas que le rodean en su contexto interpersonal más cercano. Madres, padres y otros familiares intervienen de manera decisiva en este período de edad.

La tercera razón es que las investigaciones actuales evidencian que la timidez, cuando persiste en este período evolutivo, es un problema que causa malestar y sufrimiento al propio niño, niña o adolescente, y puede constituir una seria dificultad para su desarrollo sociopersonal, llegando a ser factor de riesgo que predice problemas emocionales y sociales en la adolescencia y en la vida adulta.

## Destinatarios

Esperamos que este libro sirva de ayuda a familias y a profesionales:

- Familias de niños y adolescentes tímidos y retraídos, que les cuesta relacionarse con los demás, que tienen pocos amigos y escasa vida social con sus iguales.
- Familias en general como forma de mejorar su competencia parental y, por tanto, como estrategia de prevención de problemas de timidez y retraimiento social de sus hijos.

## Presentación

- Profesionales que trabajan con niñas, niños, preadolescentes y sus familias: profesorado, psicólogas, psicopedagogos, orientadores escolares, logopedas, pediatras, cuidadores, educadores sociales, y monitores de actividades deportivas y de ocio, entre otros. Los estudiantes de estas carreras encontrarán orientaciones para incorporar a su rol profesional determinadas estrategias para prevenir y actuar con niños, niñas y preadolescentes tímidos.

## Objetivos

Los objetivos principales que se pretenden son:

1. Sensibilizar a familias y profesionales para dar a la timidez la importancia que tiene.
  - Motivar a las familias para que reflexionen y encuentren respuestas a algunas preguntas que se hacen sobre sus hijos retraídos y vergonzosos.
  - Hacer conscientes a las familias de las dificultades de un hijo tímido.
  - Estimular su interés para que se impliquen y tomen las riendas para enseñar conductas interpersonales a sus hijos tímidos, pero también a los que no lo son.
2. Informar, orientar y asesorar:
  - Informar de las características, implicaciones y consecuencias de la timidez.
  - Aprender a detectar e identificar estas conductas en el contexto familiar y social.
  - Conocer recursos y estrategias para mejorar la vida de las niñas y niños tímidos.
  - Aprender distintas habilidades para ayudar a cambiar la conducta del niño tímido.

En síntesis, se trata de enriquecer las competencias parentales para ser eficaces en la educación de un hijo tímido y poder abordar los problemas actuales y prevenir futuras dificultades. Esto seguramente supone un cambio en la forma de ejercer las funciones y conlleva aprender y practicar otras formas de pensar, sentir y actuar respecto a vuestros hijos e hijas.

## *Estructura del libro*

El libro consta de cuatro capítulos. El capítulo 1, «¿Qué significa ser un niño tímido?», trata de aclarar el concepto de timidez en la infancia, diferenciándolo de conceptos similares y ofrece una visión general de la timidez. El capítulo 2, «¿Qué le pasa al niño tímido?», describe, de forma detallada, el perfil conductual del niño tímido referido a lo que hace o dice, piensa y siente. El capítulo 3, «¿Por qué se es tímido y qué riesgos y consecuencias tiene?», aborda el desarrollo emocional y social en la infancia, las causas y el desarrollo de la timidez, los problemas que lleva asociados y la estabilidad y futuras consecuencias de la timidez. El capítulo 4, «¿Cómo puedo ayudar y acompañar a mi hijo tímido?», ofrece orientaciones y sugerencias concretas para las familias. A partir de la reflexión en la familia y la toma de decisiones respecto a la dedicación con su hijo tímido, se plantean los objetivos a lograr. Y, con una intención eminentemente práctica, se ofrecen unas líneas generales y se recomiendan diversas actividades para que las familias puedan ayudar a hijos e hijos con problemas de timidez y retraimiento.

Todos estos contenidos han de entenderse como orientaciones y recomendaciones para poder utilizarse en un amplio espectro de conductas de timidez y retraimiento social en infancia y adolescencia, pero cada padre, madre o profesional ha de contextualizarlos y ajustarlos, seleccionando los que le parecen más apropiados y oportunos para su caso concreto. Nuestro consejo es que se haga una lectura activa del libro y se vayan anotando y poniendo en práctica las sugerencias que se aportan.

## Presentación

Como rápidamente apreciarás, este es un libro lleno de cuestiones, muchas de las cuales están recogidas de las que han planteado estudiantes, profesionales y familias en charlas, cursos y consultas. Queremos estimular a que cada persona, familiar, profesional o estudiante reflexione y se haga sus propias preguntas. A muchas daremos respuesta; son las contestaciones que da la ciencia y las derivadas de la experiencia profesional, pero además queremos que cada persona busque sus propias respuestas.

A lo largo del desarrollo del libro se presentan *casos y ejemplos* con el objetivo de facilitar y hacer más reales los contenidos. Estas historias están «construidas» basándonos en ejemplos reales y utilizando testimonios y frases textuales de las y los implicados.

Para un adecuado aprovechamiento te pedimos que vayas leyendo el libro tranquilamente desde el principio y en el orden escrito y que vayas haciéndote las preguntas que planteamos. Y como madre o padre preocupado y responsable esperamos que analices, reflexiones y vayas incorporando a tu repertorio de conductas aquello que te parece más adecuado para ti, tu familia y tu hijo o hija.

Este libro a veces está redactado en singular porque es una persona la que lo va leyendo; otras veces usamos el plural porque es aconsejable que fueran varias personas (madre y padre, padre y abuela, cuidadora...) las que lo lean simultáneamente, para poder comentar, contrastar puntos de vista, debatir dudas y buscar estrategias de actuación conjunta. Seguro que saldrán ideas valiosas.

## Algunas aclaraciones previas

Antes de empezar, es necesario hacer unas aclaraciones:

- No hay timidez, sino niños, niñas y adolescentes tímidos, ya que el retraimiento no se presenta de modo uniforme, y cada niño tímido

es un mundo con sus peculiaridades y características concretas; por eso, aunque hablamos de ser tímido, nos referimos a tener una conducta tímida y retraída.

- Nos centramos en niños y preadolescentes tímidos. Estos últimos, los denominados *tweens*, que tienen entre 11 y 13 años aproximadamente, en conjunto pertenecen a las etiquetadas como *Generación Alfa* y *Beta*, que son nativos digitales que están creciendo con inteligencia artificial y tecnología y se desarrollan en la era de la hiperconectividad. Sus relaciones interpersonales están mediadas en gran medida por plataformas digitales y entornos virtuales y usan diferentes dispositivos personalizados y adaptados a sus necesidades individuales.
- Actualmente en este grupo de edad se constata un incremento de problemas como miedos, ansiedad, ideación suicida y suicidio, autolesiones y aislamiento, entre otros. Por ello, la salud mental y sus problemas son temas relevantes en estas edades.
- Nos referimos a familia en el sentido más amplio del término, teniendo en cuenta el profundo cambio que, en los últimos tiempos, ha experimentado en su estructura y funcionamiento:
  - Madres y padres añosos, retraso en la edad de tener hijos y disminución del número de hijos por mujer en edad fértil.
  - Incluimos no solo la nuclear tradicional constituida por padre-madre-hijos, sino el amplio abanico de diversidad de familias, como pueden ser monoparental, homoparental, reconstituida o enlazada, de padres separados, adoptiva, de acogida, multinuclear, unipersonal, LAT (*living apart together*), que viven aparte y no comparten domicilio, entre otras.
  - Tenemos en cuenta las posibles tipologías de infantes con los que ha de tener relación el niño o niña tímidos: hermanos, hermanastros, medio-hermanos, otros.

## Presentación

- Consideramos también la importancia de la familia extensa con abuelos, tías, primos, cuidadores y todas las personas que inciden en la vida cotidiana de infantes y preadolescentes.
- Nuestro interés se centra en aquellos problemas de timidez y retraimiento social que pueden abordarse desde el contexto normalizado familiar y/o escolar. Pero, cuando el problema es grave y/o está causando dificultades importantes al niño y a su familia, aconsejamos ayuda especializada de profesionales de psicología, psicopedagogía, educación especial, etc. La sola lectura de este libro no puede reemplazar la consulta de un profesional experto en infancia y adolescencia.
- Tenemos en cuenta el riesgo de dificultades emocionales y sociales y el incremento de problemas de salud mental y alteraciones del bienestar en estas edades: soledad, aislamiento, antipatía y enemistad, rechazo y exclusión social, *bullying* y *cyberbullying*, violencias diversas, racismo, intolerancia, homolesbotrasfobia, vínculos tóxicos, miedos, ansiedad, autolesiones, ideación suicida y suicidio, aislamiento social extremo (*hikikomori*), entre otros.
- Constatamos el incremento de problemas de convivencia, indisciplina, conflictos, disrupción y enrarecimiento del clima social en algunos contextos escolares y en los grupos deportivos, musicales y otros, en los que se mueven infancia y adolescencia.
- Consideramos el contexto social cambiante y la sociedad hiperconectada, globalizada y digital, donde son relevantes las relaciones *online*, la extimidad, la desinhibición *online* y la socialización virtual a través de *youtubers*, *influencers*, entre otros, y no olvidamos también las peculiaridades de una sociedad líquida, inestable, voluble, que genera incertidumbre por el individualismo y la competitividad.
- Los contenidos que planteamos en este libro son adecuados para familias con un funcionamiento positivo y sin especiales dificultades. Si en la familia existen problemas importantes como malos

tratos, violencia, adicciones o psicopatología de los progenitores, será complicado desarrollar con su hijo tímido las orientaciones que aportamos aquí.

- A lo largo del texto utilizamos el género masculino preferentemente (niño, padre, profesor, compañero) para hacer más sencilla la lectura, pero nuestro planteamiento es inclusivo y no sexista.



# 1

## ¿Qué significa ser un niño tímido?





## Qué hacer

- Observa lo que hace bien y alábaselo.
- Observa lo que no hace y debiera de hacer para potenciarlo.
- Pregúntale qué es lo que le resulta más difícil cuando está con otros niños.

## Qué no hacer

- Evita la comparación desventajosa con hermanos, vecinos y compañeros.
- Evita ponerle etiquetas negativas: soso, cortado, retraída.
- Evita ponerle en ridículo por su timidez.

## ¿Qué consideramos un niño tímido?

### Leemos...



- Paula tiene cinco años y cuando va con su padre y con su hermano al parque, siempre permanece sola, al lado de su padre, mirando a los niños que juegan, pero no participa en sus juegos. Cuando otro niño se acerca y le dice algo, ella se retrae y echa a correr hacia su padre. Cuando una persona adulta le pregunta algo, baja la cabeza y se mete entre las piernas de su padre... y le dice que se quiere ir a casa.
- Leo tiene nueve años y es un chico listo e inteligente que saca muy buenas notas, aunque, en opinión de sus madres, no estudia mucho. Se pasa el día en su habitación con la tableta, el ordenador, las maquinitas o las construcciones. Lo malo es cuando tiene que estar con la gente; entonces se pone nervioso, está incómodo, se quiere ir y pone disculpas para marcharse enseguida. Solo está a gusto con un primo suyo, que es un año menor; y con el que juega y se divierte algunos fines de semana.
- Frida tiene 13 años y está en la ESO. Sus padres relatan que en casa es muy callada y no se comunica más que lo estrictamente necesario. «Siempre ha sido una niña muy callada, que no contaba muchas cosas y a la que le gustaban las actividades solitarias: las TIC y las redes sociales, la lectura y la música... Pero ahora, aunque yo le hago muchas preguntas, no podemos sacarle nada», dice su madre. Apenas sale de casa y no tiene amigas. La orientadora del centro les ha llamado porque en este trimestre ha pegado un bajón en las notas. La tutora del instituto señala que está ausente y muy rara y no participa en las actividades grupales.

Paula, Leo y Frida tienen algo en común: independiente de su edad, sexo, historia personal o familia, presentan dificultades para relacionarse con sus iguales y para participar en la vida social; evitan el contacto, se retraen, temen a los demás, se sienten incómodos y lo pasan mal cuando están con otras personas. Podemos decir que Paula, Leo y Frida son tímidos, vergonzosos, retraídos o cualquier otro de los términos sinónimos que se utilizan.

## Aprendemos...



Consideramos tímidos a niñas, niños y preadolescentes que generalmente se relacionan poco con otras personas, que interactúan con sus iguales menos frecuentemente que lo que es habitual en su grupo de edad y lo hacen además con incomodidad y cierto temor y recelo, por lo que con frecuencia tienden a reducir o evitar el contacto interpersonal y algunas situaciones sociales.

Para tener un concepto más claro de lo que significa ser un niño o preadolescente tímido es importante tener en cuenta cuatro aspectos que tienen que ver con la conducta tímida y retraída:

### *1. El niño tímido se relaciona poco con otros niños y niñas*

Tiene escasa interacción social y se relaciona menos de lo que es habitual en su edad; en general tiene pocos amigos y es poco sociable; permanece mucho tiempo solo o relacionándose, casi exclusivamente, con una o dos personas. También interactúa poco con los adultos, especialmente cuando son desconocidos o le resultan poco familiares.

Es por este motivo por el que la timidez se considera un problema de relaciones interpersonales, ya que los tímidos presentan dificultades en su trato cotidiano con los demás y no interactúan adecuadamente con sus compañeros ni con los adultos; mantienen relaciones insuficientes e insatisfactorias.

En este punto conviene poner de relieve que el niño tímido es poco sociable, pero sí le gustaría serlo y poder estar con otros; le encantaría relacionarse más y con más soltura y espontaneidad, como lo hacen sus colegas y amigos. Se siente impulsado a aproximarse a otros, quiere jugar, charlar y estar con sus compañeros, pero esta tendencia simultáneamente es inhibida por otra de evitación de las situaciones interpersonales.

¿Se nace tímido o se aprende a serlo? ¿Es la timidez un problema en la infancia y en la adolescencia? ¿La timidez se cura? ¿Tiene riesgos? ¿Qué les pasa y qué dificultades presentan los niños y los jóvenes con problemas de timidez? ¿Qué se puede hacer para ayudarles? Esta obra ofrece respuestas a estas y a otras preguntas con el fin de orientar a los padres y darles información para que puedan comprender qué es la timidez, qué significa ser un niño o un adolescente tímido o vergonzoso y cuáles pueden ser sus causas y sus consecuencias, dándoles recursos, estrategias y pautas de actuación para enseñarles a prevenir, minimizar y afrontar los problemas de timidez en sus hijos.

El libro es una invitación a comprender que detrás de cada niño tímido existe un universo emocional rico y vulnerable que clama por ser escuchado. Con casos reales, estrategias prácticas y una perspectiva esperanzadora, la autora ofrece a familias y educadores las herramientas necesarias para transformar la timidez de obstáculo en oportunidad de crecimiento.

