



VÍNCULOS ENTRE LA TIMIDEZ Y LAS HABILIDADES SOCIALES: ANÁLISIS DE TENDENCIAS ENTRE GRUPOS DE EDAD Y SEXO

LINKS BETWEEN SHYNESS AND SOCIAL SKILLS: TREND ANALYSIS BETWEEN AGE GROUPS AND SEX

Verónica **Sierra-Sánchez**¹

Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Departamento de Ciencias de la Educación. Huesca, España

Cecilia **Latorre-Coscolluela**

Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Departamento de Ciencias de la Educación. Huesca, España

Ana **Rodríguez-Martínez**

Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación. Departamento de Ciencias de la Educación. Zaragoza, España

Sandra **Vázquez-Toledo**

Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación. Departamento de Ciencias de la Educación. Zaragoza, España

RESUMEN

Las diferentes teorías sobre rasgos de la personalidad han ido evolucionando progresivamente. Existe, no obstante, un acuerdo generalizado sobre las considerables barreras que pueden suponer las conductas de timidez para el bienestar y el desarrollo personal, social y profesional de las personas que presentan estas conductas. Bajo el paradigma de la investigación cuantitativa, el presente estudio tiene el objetivo de analizar comportamientos relacionados con la timidez en una

¹ *Correspondencia:* Verónica Sierra-Sánchez. Correo-e: vsierra@unizar.es

muestra de 391 personas con edades comprendidas entre 11 y 63 años. Se utilizó un cuestionario en el que se estimaba la frecuencia con la que aparecían distintas conductas. Los resultados han evidenciado una presencia más habitual de conductas tímidas en el sexo femenino. Considerando distintos grupos de edad, también se han encontrado diferencias significativas en situaciones para pedir ayuda a otras personas o hablar dentro de un grupo social. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones, pues la prolongación en el tiempo de una pronunciada timidez podría desembocar en la aparición de alteraciones psicológicas de mayor gravedad. En respuesta a la evitación de estas consecuencias psicológicas, se propone que desde los equipos de orientación educativa se valoren las competencias emocionales y sociales como principales desencadenantes que pueden afectar al desarrollo integral del alumnado. Además, convendría incluir en sus centros educativos diferentes estrategias o programas de educación socioemocional que contribuyan al desarrollo personal, social y emocional de todo el alumnado en todas las etapas educativas.

Palabras clave: orientación educativa, habilidades sociales, regulación emocional, timidez, bienestar.

ABSTRACT

The different theories about personality traits have progressively evolved. There is, however, a general agreement on the considerable barriers that shyness behaviors can pose to well-being and personal development. Under the paradigm of quantitative research, the present study aims to analyze behaviors related to shyness in a sample of 391 people aged between 11 and 63 years. A questionnaire was used in which the frequency with which different behaviors appeared was estimated. The results have evidenced a more frequent presence of shy behaviors in the female sex. Considering different age groups, significant differences have also been found in certain specific behaviors. These findings have important implications since the prolonged time of pronounced shyness could lead to the appearance of more serious psychological disorders. In response to the avoidance of these psychological consequences, it is proposed that emotional and social competencies be assessed by the educational guidance teams as the main triggers that can affect the comprehensive development of students. In addition, it would be advisable to include in their educational centers different strategies or socio-emotional education programs that contribute to the personal, social, and emotional development of all students in all educational stages.

Key Words: educational guidance, social skills, emotional regulation, shyness, welfare.

Cómo citar este artículo:

Sierra-Sánchez, V., Latorre-Coscolluela, C., Rodríguez-Martínez, A. y Vázquez-Toledo, S. (2021). Vínculos entre la timidez y las habilidades sociales: análisis de tendencias entre grupos de edad y sexo. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 32(2), 91-109. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.32.num.2.2021.31280>

Introducción

En las últimas décadas, se ha observado una notoria preocupación en la comunidad investigadora sobre el origen y la evolución de algunos rasgos de la personalidad que pueden influir de manera ciertamente negativa en el desarrollo integral de las personas. Estos rasgos característicos de la personalidad han pasado desapercibidos durante un largo período de tiempo, en el que el desconocimiento y la falta de interés por parte de la sociedad han propiciado la escasa información existente acerca de los mismos. En concreto para la temática que atañe a este estudio, nos referimos a la timidez como uno de estos rasgos de la personalidad, conocido condicionante del desempeño personal, social y profesional de los individuos.

La timidez se considera una conducta latente y acomodada en nuestra sociedad que dificulta el crecimiento personal y social de las personas que la presentan. De hecho, la timidez puede actuar como factor de riesgo en tanto que conduce a la aparición de posibles problemas personales futuros (Monjas, 2004; Doey et al., 2014; Tang et al., 2017). Esta conducta afecta de manera profunda a tres componentes esenciales para el desarrollo de la persona: al componente psicológico, cognitivo y conductual (Jones et al., 2014; McNamara et al., 2013; Sato et al., 2018). Tras analizar el alcance que poseen las manifestaciones conductuales de la timidez en estas dimensiones del desarrollo, parece evidente la implicación negativa que este rasgo aporta al desarrollo integral de las personas que la presentan.

A pesar del reciente interés surgido acerca del conocimiento de esta conducta, de sus causas y consecuencias, en la actualidad todavía se puede observar una escasa bibliografía científica existente acerca de ella. Un hecho que resulta sorprendente teniendo en cuenta que la timidez se muestra como un problema complejo, estable y predictor de futuras dificultades psicológicas (Monjas, 2000; Sun et al., 2019). Por este motivo, surge la necesidad de seguir realizando estudios que permitan indagar en las implicaciones de esta conducta con la intención de profundizar en ella y, así, buscar alternativas que posibiliten alcanzar el bienestar personal y social de aquellos individuos que la manifiestan.

Desde una perspectiva científica, el término de timidez se establece como un constructo ambiguo, costoso de diferenciar de otros conceptos como introversión, ansiedad social o inhibición comportamental, asociados estos a características personales como la inseguridad, el bajo autoconcepto y/o autoestima y el miedo a la evaluación social, entre otros (Appel y Gnams, 2019). De hecho, en ocasiones estos términos son utilizados indistintamente (Caycho et al., 2013). El término de timidez se puede considerar como un constructo derivado de otro término definitorio de la personalidad, pero, en este caso, de mayor amplitud: la introversión (Callueng y Oakland, 2014; Kwiatkowska et al., 2019). Quintana (2008) explica la relación existente entre ambos términos y vincula a la persona introvertida a una gran sensibilidad a la evaluación negativa externa, al grado excesivo de conciencia de sí mismo y a la exageración de sus defectos. Todas estas características desembocan en la creación de una baja autoestima y, por ende, en un sentimiento permanente de inferioridad. Como consecuencia de este, aparece la timidez.

Si bien la profundización en el concepto de la timidez se considera de relevante importancia, resulta ciertamente difícil establecer una definición global de la misma. A este respecto, son muchos los elementos internos y externos que pueden incidir en el desarrollo de esta conducta. Aun así, varios autores (Holgado, 2013; Monjas, 2004; Doey et al., 2014) coinciden en describir la timidez como un rasgo de la personalidad que, en habituales ocasiones, limita el desarrollo personal y social de las personas que la presentan convirtiéndose en síntoma de diversos trastornos psicológicos. Rubin et al. (2009) asocian la timidez con el miedo y la ansiedad que les produce a estas personas encontrarse en situaciones sociales novedosas o contextos en los que pueden sentirse evaluadas. De hecho, en escenarios sociales las personas tímidas tienden a hablar menos e iniciar pocas conversaciones, demostrando así una falta de habilidades sociales en comparación con las personas que no manifiestan estas conductas (Chen et al., 2006). En relación con los trastornos psicológicos en los que puede desencadenar esta conducta, diversos

autores (Chen et al., 2006; Feng et al., 2008; Mian et al., 2011; Zhao et al., 2018) relacionan la timidez con perturbaciones como pueden ser la soledad, baja autoestima y síntomas de ansiedad y depresión. Además, Holgado (2013) reitera la importancia de entender que la timidez no es una conducta puntual, sino que más bien se trata de un rasgo persistente a lo largo de toda la vida del individuo. Esta premisa induce a la necesidad de focalizar la atención en el estudio e intervenciones sobre esta conducta con el objetivo de mejorar el bienestar de estas personas tanto con ellas mismas, como en sociedad.

Pero ¿cuál es el origen de la timidez? Existe gran diversidad de respuestas propuestas por diferentes autores que han conducido sus estudios en busca de una respuesta válida. Por un lado, hace más de dos décadas investigadores como Kagan et al. (1991) defendían que el origen de la timidez está en la genética o herencia. Observaron que existe una relación significativa entre el temperamento de los hijos respecto al de los padres. Por tanto, concluyeron que la timidez es un factor heredado de los padres y, en consecuencia, una conducta innata. Por otro lado, Monjas (2000) considera que el origen de esta conducta tiene lugar en el medio ambiente o entorno. Preserva la idea de que todo lo que rodea al individuo repercute y modela su conducta a lo largo de toda la vida. De hecho, incide en la importancia del ámbito familiar y educativo para potenciar el desarrollo de los niños y niñas desde la infancia y promover al máximo tanto su desarrollo personal como social (Montejo, 2005). Por último, Díaz et al. (2000) apoyan ambas teorías en tanto que comparten la idea de que el factor genético influye en el desarrollo de la conducta de timidez, pero hacen hincapié en que la mayor influencia proviene de factores emocionales y ambientales. Los sujetos aprenden esta conducta por la propia experiencia a través de la observación de las actitudes y comportamientos de otras personas próximas.

Existen otros factores que pueden establecer diferencias respecto a la conducta de timidez, como pueden ser la edad o el género. Previamente a este estudio, se han encontrado algunas investigaciones que han obtenido resultados diferentes en función de la edad o el género en las personas que presentan la conducta de timidez. Con relación al género, desde una visión más generalizada, Stevenson-Hinde y Glover (1996) encontraron un mayor número de casos de timidez en el grupo de mujeres que en el de varones. En cambio, en otro estudio realizado por Crozier (2005) con 741 estudiantes universitarios, no se obtuvieron diferencias significativas en los resultados asociados a la escala basándose en el género de los participantes. Debido a estos patrones, Doey et al. (2014) concluyen que no es posible establecer un canon extensivo a la sociedad respecto a una mayor presencia de la conducta tímida en función del género. Aun así, existe una ligera mayor tendencia al predominio de la timidez en las mujeres, sobre todo en la última etapa de la niñez y en la adolescencia (Van Zalks et al., 2016).

Asimismo, y si bien a grandes rasgos no existen unas diferencias considerablemente marcadas entre ambos géneros, se pueden apreciar ciertas diferencias comportamentales entre chicos y chicas relacionadas con las conductas de timidez. De este modo, Matthews et al. (2009) afirman que, especialmente en el caso de los varones en edad escolar, aunque se puedan sentir tímidos en determinadas situaciones, tienden a evitar la demostración de este tipo de conductas. Según especifican los mismos autores, estas circunstancias pueden deberse a que el género masculino desarrolla su capacidad de auto-regulación para las relaciones sociales posteriormente al género femenino. En cambio, en la adultez son los hombres los que, a diferencia de las mujeres, suelen adoptar actitudes más positivas frente a situaciones en las que se encuentran más expuestos. De hecho, estos se declinan por solventar estas situaciones gestionando sus propios recursos. En el caso de las mujeres, la primera estrategia utilizada con mayor frecuencia es la de búsqueda de apoyo social para afrontar este tipo de situaciones (Cabanach et al., 2013).

Las relaciones entre la timidez y las habilidades sociales han constituido otra de las cuestiones más estudiadas a lo largo de las últimas décadas. Es evidente la estrecha vinculación existente entre ambos conceptos, incluso cuando se toman en consideración variables tales como el género o la edad. Doey et al. (2014) sugieren que las dificultades que tienen las mujeres tímidas y socialmente introvertidas para relacionarse con otras personas en la infancia pueden persistir en la vida adulta. Por otro lado, Poole et al. (2019) exponen un ápice novedoso en cuestiones asociadas a la timidez en tanto que formulan que existen personas tímidas que, a la vez, pueden

ser sociables. Ambas características podrían definir a la misma persona cuando esta ha sido capaz de identificar las amenazas y también, los aspectos positivos de las situaciones sociales de su entorno a través de la repetición de experiencias vividas.

Respecto a la aceptación social, en el estudio de Eggum et al. (2009) realizado con una muestra de padres se ha observado que existe una tendencia generalizada entre los adultos para aceptar conductas de timidez, ansiedad o miedo en chicas. En cambio, estas mismas conductas en chicos producen reacciones negativas en los padres participantes en el estudio. Por otro lado, en el caso de los profesores, algunos autores (Stipek y Miles, 2008) han evidenciado la predisposición de estos adultos a aceptar conductas habladoras, eufóricas y disruptivas más entre los chicos que entre las chicas del aula. Además, existen estudios sobre timidez que demuestran la existencia de una estrecha relación entre esta y la exclusión o rechazo social más frecuentemente entre chicos que entre chicas (Coplan et al., 2008; Spangler y Gazelle, 2009). De hecho, otros autores (Monjas, 2004; Doey et al., 2014) recalcan que todavía persiste el rol tradicional entre ambos géneros, constatando que la timidez en las mujeres se considera más admisible que en los hombres.

Atendiendo al factor de la edad, Monjas (2000) resume la evolución de esta conducta afirmando que el miedo interpersonal que existe en la infancia se acentúa en la adolescencia, pero disminuye con la madurez. Según varios autores (Coplan et al., 2004; Coplan et al., 2013) la timidez en la infancia está ligada a dificultades emocionales que incluyen un bajo nivel de auto-competencia, escasas conductas sociales positivas, emociones negativas y ansiedad. Por otro lado, Nelson (2013) detalla que, en el caso de la adultez, la timidez se asocia al aumento de la ansiedad social, al miedo a las evaluaciones negativas ajenas y a un elevado nivel de comparaciones con sus iguales relativas a la socialización. Monjas (2000) añade que algunas de las situaciones que les generan más ansiedad a los adultos se manifiestan en aquellos instantes en los que deben hablar en público, comunicarse con personas desconocidas, incluirse en un grupo numeroso, e interactuar con personas por las que se puedan sentir atraídas o sentirse inferiores. Además, experimentan sentimientos de malestar e incomodidad en otras situaciones interpersonales.

A este respecto, varios estudios recientes (Blöte et al., 2019; Muris et al., 2011; White et al., 2011) ponen de manifiesto que una timidez extrema en la temprana y mediana infancia pueden suponer un aumento del riesgo de padecer un trastorno de ansiedad en la última etapa de la infancia, en la adolescencia o en la adultez. Todos estos autores coinciden en que las conductas tímidas observadas en la infancia son un claro predictor de futuras dificultades interpersonales e intrapersonales (Grose y Coplan, 2015). Considerando la variable del género, y tal y como afirman Rubin et al. (2009), la timidez está íntimamente relacionada con dificultades socioemocionales para ambos grupos que incluyen problemas personales internos y pobres relaciones sociales con sus iguales.

Atendiendo a los antecedentes expuestos, se plantea este estudio para analizar la conducta de la timidez como variable psicológica. El objetivo se concreta en evaluar la posible existencia de diferencias en la frecuencia de aparición de la timidez en función de factores tales como el sexo y el grupo de edad de las personas. Dicho objetivo responde a la hipótesis de que se observan diferencias estadísticamente significativas en este rasgo de la personalidad en algunas de las variables personales de los sujetos como el sexo o la edad. Todo ello, en aras de aportar evidencia al cuerpo empírico disponible que respalde, en último término, la necesidad de prestar cuidadosa atención desde una temprana infancia al diseño e implementación de las intervenciones educativas y psicológicas oportunas.

Método

El diseño de la investigación es de corte transversal-correlacional, en tanto que los datos fueron recogidos en cierto punto temporal y se pretendía analizar la relación entre dos pares de variables: por un lado, el género de la persona encuestada y la percepción que esta muestra de participantes indica al respecto de la frecuencia con la que manifiestan determinados tipos de conductas vinculadas a la timidez; y, por otro lado, el intervalo de edad en el que se encuentran, y la mencionada percepción.

Muestra

La muestra de participantes estuvo conformada por un total de 391 personas comprendidas entre las edades de 11 a 63 años. La Tabla 1 recoge un resumen de las frecuencias de las variables de sexo y edad de los participantes. Si bien se aprecia una amplia mayoría de participantes del género femenino (69,8% de la muestra), la representatividad del número de participantes permitió generalizar los resultados en ambos grupos dentro de la variable de sexo. Se utilizó, además, un tipo de muestreo de bola de nieve, el cual consistió en compartir un enlace directo al cuestionario en soporte online.

Tabla 1

Descripción de la muestra

Variable	N	% de la muestra
Sexo		
<i>Hombre</i>	118	30,2
<i>Mujer</i>	273	69,8
Edad		
<i>Entre 11-24 años (1)</i>	75	19,2
<i>Entre 25-32 años (2)</i>	102	26,1
<i>Entre 33-40 años (3)</i>	116	29,7
<i>Entre 41-63 años (4)</i>	98	25,1
Total	391	100

Fuente: Elaboración propia

Instrumento

El instrumento tomado como base para la descripción de los ítems sobre las percepciones de conductas relacionadas con la timidez, está fundamentado principalmente en el "Cuestionario de Interacción Social para Adultos" (CISO-A) (Caballo et al., 2006) y en la "Encuesta de Stanford sobre la timidez" (Zimbardo y Radl, 2011). Las preguntas fueron inicialmente adaptadas al contexto en el que la encuesta iba a ser administrada y la versión final fue sometida a la valoración de un grupo de expertos en la temática que, desde una perspectiva objetiva, le concediesen la validez de contenido oportuna sugiriendo las necesarias modificaciones. En este

proceso de validación del contenido del cuestionario, se cotejó la información recogida a partir de las percepciones valorativas de cuatro jueces expertos en la temática. Si bien se introdujeron ciertas modificaciones, especialmente en cuanto a la redacción de las cuestiones, en términos generales las valoraciones de los jueces expertos resultaron positivas. La versión final está conformada por un total de 21 ítems presentados en una escala de respuesta de tres niveles: nunca, a veces y siempre.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó utilizando el cuestionario anteriormente descrito, y la recolección de la información se llevó a cabo en un soporte online, que fue distribuido por medio de las redes sociales de *WhatsApp* y *Facebook*. Las personas encuestadas fueron informadas de la finalidad del estudio y de la voluntariedad de la participación en este. Al inicio del cuestionario se presentó un consentimiento informado donde cada participante debía aceptar las condiciones de participación. Asimismo, en el caso de los/as menores de edad participantes en este estudio se requería la aceptación de su participación y consentimiento expreso por su padre/madre o tutor/a legal. Los datos fueron procesados estadísticamente con el programa SPSS, versión 22.00. Más concretamente, se aplicó la prueba de Chi Cuadrado con un 0.05 de significación, en tanto que se pretendía comparar la variable categórica dicotómica de sexo y la variable poli dicotómica de edad, en tres grupos de respuestas de los participantes (nunca, a veces y siempre). Fue seleccionado este tipo de análisis considerando, en primer lugar, los objetivos del estudio y, en segundo lugar, el tipo de variables con las que se iba a tratar.

Resultados

En las Tablas 2, 3, 4, 5 y 6 aparece una asociación entre el género de las personas que cumplimentaron la encuesta, y las percepciones que reportaron acerca de la frecuencia con la que ellos y ellas consideran que manifiestan ciertas conductas asociadas a la timidez.

A grandes rasgos, los resultados evidencian diferencias estadísticamente significativas en las percepciones de los participantes en función de la variable sexo. Más específicamente, existe una tendencia generalizada del sexo femenino a presentar, con mayor frecuencia, conductas relacionadas con la timidez.

De este modo, si se atiende a la significatividad de los contrastes de hipótesis para la comparación de frecuencias en función de la variable sexo, en la mayor parte de las cuestiones que implicaban la exposición, de un modo u otro, ante un grupo de personas, son las mujeres quienes reportan una mayor frecuencia de aparición de rasgos de timidez. Las mujeres consideran que van a hacer el ridículo si hacen preguntas ante un grupo de personas con una frecuencia significativamente mayor. Les cuesta más hablar en grupo por miedo a cometer errores o decir algo inadecuado y les falta seguridad en sí mismas en el momento de comunicar algo ante otras personas. Reporta, en general, una mayor asiduidad a la aparición de dificultades para expresar sus opiniones en un formato social de grupo.

Tabla 2*Estadísticos descriptivos: frecuencias y contrastes*

Conducta	Respuestas de los participantes				Edad	Respuestas de los participantes			
	Nunca	A veces	Siempre	χ^2		Nunca	A veces	Siempre	χ^2
Me considero tímido	22,9%	70,3%	6,8%	2,103	11-24 años	22,7%	70,7%	6,7%	3,138
	16,8%	74,7%	8,4%		25-32 años	19,6%	71,6%	8,8%	
					33-40 años	13,8%	77,6%	8,6%	
					41-69 años	20,4%	72,4%	7,1%	
Me pongo nervioso cuando estoy con personas que no conozco.	24,6%	68,6%	6,8%	7,321**	11-24 años	20,0%	64,0%	16,0%	10,757*
	16,1%	69,2%	14,7%		25-32 años	18,6%	67,6%	13,7%	
					33-40 años	11,2%	78,4%	10,3%	
					41-69 años	26,5%	63,3%	10,2%	
Me cuesta mantener una conversación	37,3%	53,4%	9,3%	3,668	11-24 años	33,3%	60,0%	6,7%	9,444
	27,8%	59,7%	12,5%		25-32 años	34,3%	52,9%	12,7%	
					33-40 años	21,6%	62,9%	15,5%	
					41-69 años	35,7%	55,1%	9,2%	
Prefiero que la persona que me habla no esté muy cerca de mí	30,5%	50,0%	19,5%	2,392	11-24 años	37,3%	42,7%	20,0%	6,201
	26,7%	46,5%	26,7%		25-32 años	23,5%	53,9%	22,5%	
					33-40 años	26,7%	44,8%	28,4%	
					41-69 años	26,5%	48,0%	25,5%	
Me cuesta mucho mirar a los ojos	61,0%	27,1%	11,9%	4,194	11-24 años	56,0%	30,7%	13,3%	4,915
	54,9%	37,0%	8,1%		25-32 años	55,9%	36,3%	7,8%	
					33-40 años	56,0%	37,9%	6,0%	
					41-69 años	59,2%	29,6%	11,2%	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3*Estadísticos descriptivos: frecuencias y contrastes (Continuación)*

Conducta	Respuestas de los participantes				χ^2	Edad	Respuestas de los participantes			
	Nunca	A veces	Siempre				Nunca	A veces	Siempre	χ^2
Tengo facilidad para hacer amigos	16,1%	39,0%	44,9%	5,531*	11-24 años	9,3%	44,0%	46,7%	5,146	
	9,5%	49,8%	40,7%		25-32 años	11,8%	41,2%	47,1%		
					33-40 años	14,7%	48,3%	37,1%		
					41-69 años	9,2%	52,0%	38,8%		
Creo que voy a hacer el ridículo si hago una pregunta ante un grupo	39,8%	51,7%	8,5%	13,243**	11-24 años	34,7%	50,7%	14,7%	4,645	
	22,7%	61,5%	15,8%		25-32 años	26,5%	60,8%	12,7%		
					33-40 años	23,3%	64,7%	12,1%		
					41-69 años	29,6%	55,1%	15,3%		
Tengo dificultades para pedir favores o ayudar a otras personas	32,2%	50,8%	16,9%	2,446	11-24 años	38,7%	46,6%	14,7%	12,816**	
	27,1%	59,3%	13,6%		25-32 años	26,5%	60,8%	12,7%		
					33-40 años	20,7%	58,6%	20,7%		
					41-69 años	32,7%	58,2%	9,2%		
Me cuesta hablar en un grupo por miedo a cometer un error	38,1%	47,5%	14,4%	7,083*	11-24 años	42,7%	41,3%	16,0%	12,824**	
	24,9%	56,4%	18,7%		25-32 años	26,5%	56,9%	16,7%		
					33-40 años	19,8%	59,5%	20,7%		
					41-69 años	31,6%	53,1%	15,3%		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Estadísticos descriptivos: frecuencias y contrastes (Continuación)

Conducta	Respuestas de los participantes				Edad	Respuestas de los participantes			
	Nunca	A veces	Siempre	χ^2		Nunca	A veces	Siempre	χ^2
Tengo que pensar mucho lo que voy a decir	33,1%	50,8%	16,1%	3,214	11-24 años	30,7%	49,3%	20,0%	2,232
	25,6%	52,2%	22,3%		25-32 años	27,5%	52,9%	19,6%	
					33-40 años	25,0%	56,0%	19,0%	
					41-69 años	29,6%	46,9%	23,5%	
Me falta seguridad cuando tengo que decir algo ante otros	33,1%	60,2%	6,8%	17,96***	11-24 años	24,0%	58,7%	17,3%	2,325
	17,2%	63,4%	19,4%		25-32 años	17,6%	66,7%	15,7%	
					33-40 años	22,4%	61,2%	16,4%	
					41-69 años	24,5%	62,2%	13,3%	
Me cuesta expresar lo que siento	23,7%	60,2%	16,1%	0,718	11-24 años	20,0%	54,7%	23,3%	0,240
	25,5%	55,7%	18,7%		25-32 años	28,4%	57,8%	13,7%	
					33-40 años	25,0%	53,4%	21,6%	
					41-69 años	25,5%	62,2%	12,2%	
Tengo dificultades para expresar mi opinión	49,2%	44,1%	6,8%	18,17***	11-24 años	44,0%	42,7%	13,3%	11,579*
	27,5%	58,6%	13,9%		25-32 años	34,4%	57,8%	7,8%	
					33-40 años	24,1%	62,1%	13,8%	
					41-69 años	37,8%	50,0%	12,2%	
Cuando alguien me está molestando, le pido que deje de hacerlo	8,5%	56,8%	34,7%	1,967	11-24 años	9,3%	32,0%	58,7%	30,76***
	13,2%	51,6%	35,2%		25-32 años	7,8%	52,9%	39,2%	
					33-40 años	14,7%	59,5%	25,9%	
					41-69 años	14,3%	62,2%	23,5%	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Estadísticos descriptivos: frecuencias y contrastes (Continuación)

Conducta	Respuestas de los participantes				Edad	Respuestas de los participantes			
	Nunca	A veces	Siempre	χ^2		Nunca	A veces	Siempre	χ^2
Soy capaz de mostrar mi enfado	4,2%	58,5%	37,3%	14,530**	11-24 años	10,7%	37,3%	52,0%	8,514
	7,7%	37,7%	54,6%		25-32 años	7,8%	37,3%	54,9%	
					33-40 años	4,3%	47,4%	48,3%	
					41-69 años	5,1%	52,0%	42,9%	
Me gusta estar solo	11,9%	78,8%	9,3%	1,209	11-24 años	12,0%	81,3%	6,7%	10,381
	12,8%	81,0%	6,2%		25-32 años	14,7%	79,4%	5,9%	
					33-40 años	14,7%	73,3%	12,1%	
					41-69 años	8,2%	88,8%	3,1%	
Me atemoriza el hecho de tener que dar una charla	42,4%	33,9%	23,7%	23,78***	11-24 años	30,7%	45,3%	24,0%	6,773
	19,0%	43,2%	37,7%		25-32 años	23,5%	39,2%	37,3%	
					33-40 años	21,6%	39,7%	38,8%	
					41-69 años	30,6%	38,8%	30,6%	
Siempre que es posible, evito exponerme a hablar en público	35,6%	43,2%	21,2%	14,570**	11-24 años	33,3%	41,3%	25,3%	8,733
	20,9%	40,7%	38,5%		25-32 años	19,6%	46,1%	34,3%	
					33-40 años	24,1%	25,3%	40,5%	
					41-69 años	26,5%	43,9%	29,6%	
Me pongo nervioso cuando tengo que dirigirme a un jefe o a un superior	36,4%	48,3%	15,3%	14,531**	11-24 años	29,3%	50,7%	20,0%	1,823
	19,0%	56,4%	24,5%		25-32 años	22,5%	55,9%	21,6%	
					33-40 años	24,1%	55,2%	20,7%	
					41-69 años	22,4%	53,1%	24,5%	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6*Estadísticos descriptivos: frecuencias y contrastes (Continuación)*

Conducta	Respuestas de los participantes				χ^2	Edad	Respuestas de los participantes			χ^2
	Nunca	A veces	Siempre				Nunca	A veces	Siempre	
Paso mucha vergüenza al hablar en público	38,1%	45,8%	16,1%	28,01***	11-24 años	34,7%	40,0%	25,3%	9,924	
	17,2%	44,7%	38,1%		25-32 años	18,6%	43,1%	38,2%		
					33-40 años	19,8%	46,6%	33,6%		
					41-69 años	24,5%	49,0%	26,5%		
Me siento cómodo a la hora de hablar en público	22,0%	49,2%	28,8%	12,84***	11-24 años	16,0%	61,3%	22,7%	17,711**	
	33,0%	52,7%	14,3%		25-32 años	33,3%	57,8%	8,8%		
					33-40 años	35,3%	44,0%	20,7%		
					41-69 años	29,6%	46,9%	23,5%		

Fuente: Elaboración propia

En el resto de los ítems del cuestionario, no se detectan diferencias estadísticamente significativas en función del sexo. No obstante, el porcentaje de personas encuestadas que, con una frecuencia ocasional o permanente, manifiestan conductas tímidas, es considerablemente elevado. A este respecto, en todas las ocasiones es más del 60% de las personas encuestadas, quienes presentan estos comportamientos de timidez con habitualidad. La expresión de sentimientos ante otras personas, la capacidad para pedirle a alguien que deje de molestar, la disposición a mantener una conversación con alguien a quien recientemente se acaba de conocer, o la solicitud de favores a otras personas, son algunas de las acciones que, con mayor frecuencia, suponen un obstáculo social para los participantes de este estudio. Finalmente, conviene destacar que más de la mitad de los encuestados no manifiestan habituales dificultades para mirar a los ojos de la persona con la que se están comunicando.

Considerando la variable de la edad, se aprecian también sutiles diferencias en algunas de las cuestiones de la escala. Previamente al inicio de los contrastes de hipótesis, la variable de edad fue transformada en una nueva variable de corte cualitativo, de tal manera que los valores numéricos inicialmente ofrecidos por los participantes quedaron agrupados en torno a los siguientes cuatro bloques de edades: desde los 11 a los 24 años (edad 1), desde los 25 a los 32 años (edad 2), desde los 33 a los 40 años (edad 3), y desde los 41 a los 63 años (edad 4).

Si bien en una amplia mayoría de las cuestiones no se detectan diferencias estadísticamente significativas entre los cuatro grupos de edades, existen ciertos matices que conviene destacar. Cuando se les preguntaba por la presencia de dificultades para pedir favores o ayudar a otras personas se observa, para el intervalo de edad de entre 33-40 años, una frecuencia relativamente más elevada (en comparación con los otros tres grupos de edades) de aparición de esta conducta de timidez particular. En esta misma cuestión, las personas del grupo de edad de entre 11-24 años, son aquellas que menores obstáculos hallan en el momento de solicitar favores a los demás.

Por otro lado, el grupo de edad de entre 33-40 años manifiestan un permanente esfuerzo adicional para hablar dentro de un grupo social por miedo a cometer errores o decir algo inapropiado (20,7%). Añadido a este porcentaje, un 59,5% de las personas de este mismo grupo de edad, también encuentran impedimentos para hablar ante otras personas, lo cual se totaliza en un 80,2% de personas de edades comprendidas entre 33-40 años que reportan estas conductas tímidas. Con una tendencia contraria, destaca el grupo de edad entre 11-24 años, en el que casi la mitad de la muestra ha indicado una frecuencia nula en la manifestación de este comportamiento ante los demás.

Cuando se les pregunta por su capacidad de determinación para solicitarle a alguien que cese de molestar, las diferencias entre grupos son estadísticamente significativas. El grupo de edad entre 11-24 años son quienes más frecuentemente deciden pedirle a la otra persona que deje de molestar (58,7%), mientras que es el grupo de edad más avanzada el que afirma ser más prudente al respecto de esta acción (un 14,3% de las personas nunca piden que dejen de molestarles). Las personas que tienen entre 25-32 años y entre 33-40 años, se mantienen en posiciones ciertamente más moderadas. Además, en el momento de hablar en público, las personas de entre 25-32 años y 33-40 años son quienes se sienten menos cómodas en estas situaciones con una mayor habitualidad. Destacan, por su parte, los grupos de edad más joven y avanzado, como aquellos que indican sentirse más tranquilos y cómodos para hablar delante de un público.

La preferencia de cercanía con la persona o personas con las que están manteniendo una conversación, ha sido una de las cuestiones en las que más igualdad de percepciones se ha encontrado. Así, en los cuatro grupos de edad, alrededor del 50% de los encuestados ha indicado una frecuencia puntual en esta preferencia, mientras que las frecuencias de respuestas de las restantes mitades de cada intervalo de la muestra han estado equitativamente divididas entre una preferencia permanente y ausente. Esta tendencia se repite cuando se les menciona la acción de pensar mucho lo que van a decir, o de dirigirse a un jefe o a un superior. Es destacable, finalmente, la falta de seguridad habitualmente manifestada por los cuatro grupos de encuestados, pues en todos los intervalos de edad las ocasiones frecuentes de aparición se sitúan en torno al 60%.

Conclusiones y Discusión

El propósito de este estudio era contrastar la existencia de posibles diferencias en la frecuencia de presentación de comportamientos vinculados a la timidez atendiendo a variables tales como el sexo y al grupo de edad. Las diferencias significativas que se han detectado en función del sexo de la persona encuestada apoyan los resultados de estudios como el de McNamara et al. (2013) y Tsui et al. (2017) en los que, a diferencia de pasadas investigaciones (Caspi et al., 1988), se evidencia cómo las mujeres presentan conductas de timidez muy similares a los hombres e, incluso, con una frecuencia e intensidad mayor. La incorporación de la mujer al mercado laboral y la asunción de tareas sociales y profesionales cada vez más desafiantes podría suponer, en la línea de lo señalado por McNamara et al. (2013), una de las justificaciones más razonables a este hecho. Merece destacar, no obstante, que en otros estudios (Nelson et al., 2008) no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre la timidez del sexo masculino y femenino en poblaciones adultas.

A todo ello, convendría añadir el hecho de que la timidez (y, en su conjunto, la personalidad) ha sido tradicionalmente asociada, por diferentes investigadores (Kwiatkowska y Rogoza, 2017; Van Zalks et al., 2016), con variables sociodemográficas (entre las que se incluiría el sexo de las personas) y roles sociales. Autores como Rubin y Coplan (2004), y Doey et al. (2014) sugieren que las conductas tímidas se encuentran menos aceptadas socialmente en el sexo masculino que en el femenino en tanto que quebranta con lo que tradicionalmente se ha llamado “dominio o afirmación social”. Continuaría abierto, por tanto, el debate investigador al respecto de esta temática. Independientemente de estas diferencias destacadas, en ambos sexos la timidez ha estado vinculada con la aparición de dificultades socioemocionales que conllevan una excesiva internalización de los problemas y una baja calidad en las relaciones con otras personas (Rubin et al., 2009). Considerando las cuestiones en las que sí se han hallado diferencias en función de la edad de los participantes, los resultados aquí encontrados resultan coincidentes con las tendencias de otros trabajos de investigación (Karevold et al., 2012; Kwiatkowska y Rogoza, 2017; Soto et al., 2011; Van Zalk et al., 2016). Conforme aumenta la edad de las personas, los niveles de timidez se ven progresivamente incrementados y, al superar los 40 años, se denota cierta disminución de estos comportamientos. Más concretamente, y según lo indicado por autores como Kwiatkowska y Rogoza (2017), se ve incrementada un tipo de timidez por aislamiento social y conductas excesivamente modestas. En este estudio, si bien se considera el porcentaje de aparición de las conductas tímidas, los resultados se sitúan en una línea similar. Este fenómeno podría encontrar su explicación en las tres fases de desarrollo de la timidez descritas por Schmidt et al. (2016), quienes establecen un inicio poco estable de las conductas tímidas, continuado por un aumento y finalizado por una disminución de estas.

A tenor de estos resultados, las intervenciones enmarcadas en una infancia temprana focalizadas en las habilidades sociales y la regulación emocional podrían prevenir una posterior aparición de conductas extremadamente tímidas que condicionen la vida social y personal de los individuos que las presentan (Arslan et al., 2017). La labor de los equipos de orientación de los contextos educativos cobra un papel muy relevante. Desde su posición, se abre la posibilidad de proponer diferentes proyectos de centro enfocados al desarrollo de las competencias emocionales y sociales incluyendo todas las etapas educativas, así como la implicación del profesorado en su progreso y en su formación. Esta propuesta contribuiría a reducir aquellas situaciones que impiden desarrollar un equilibrio emocional en el alumnado (Ortega, 2010). El ámbito educativo es, sin duda, uno de los principales contextos para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas (Sette et al., 2016). Asimismo, varios autores (Gutiérrez y Expósito, 2015) inciden en la importancia de incluir programas específicos en el currículum educativo para trabajar estas competencias, pues a través de ellos se impulsaría la formación del alumnado para adquirir las habilidades cognitivas, emocionales y sociales necesarias para hacer frente a las diferentes situaciones y toma de decisiones que se les presentarán a lo largo de la vida (Álvarez, 2019; Rodríguez et al., 2019).

Considerados en su conjunto, los resultados de este estudio suponen una relevante contribución a la investigación sobre la timidez como una característica de la personalidad desde la adolescencia a la adultez avanzada. Además, y en base a estos hallazgos, se respalda consistentemente la necesidad de crear un ambiente educativo (familiar, escolar y social), desde la primera infancia, caracterizado por un constante refuerzo y trabajo sobre la autoestima infantil. La justificación al respecto se debe, entre otras cuestiones y tal y como se evidencia en el trabajo de Tackett et al., (2013), a la acción mediadora que ejerce la autoestima entre la asociación timidez-calidad de las relaciones en la adultez. De igual modo, recientes publicaciones (Vassilopoulos et al., 2017) también han encontrado que las actitudes sociales son factores que median las relaciones entre la timidez y la ansiedad social (Colonnesi et al., 2016; Sette et al., 2017; Zarra-Hezhad et al., 2018). En consecuencia, se deduce que esas relaciones descritas pueden estar condicionadas por elementos característicos de la personalidad (como, por ejemplo, la autoestima).

Destacadas las contribuciones al cuerpo de evidencia empírica disponible, el estudio presenta también ciertas limitaciones. A la luz de la naturaleza de los datos con los que se ha tratado, no ha

sido posible establecer diferencias de efectos atendiendo a los diferentes tipos de timidez que la literatura ha mencionado hasta el momento (Jones et al., 2014). Asimismo, la muestra de este estudio no ha aportado información de las conductas tímidas en los grupos de edad asociados a las primeras etapas de la infancia. En lo que respecta al género, la muestra no ha resultado equilibrada entre ambos géneros. Además, no ha tenido en cuenta las posibles diferencias que pueden existir en las respuestas de los participantes en función de su origen o cultura, siendo esta un posible factor determinante en el desarrollo de esta. Sería interesante, en próximos planteamientos, incluir esta variable para comprobar si se producen diferencias en las percepciones de aquellas personas tímidas, al respecto de diferentes comportamientos sociales. Convendría, a su vez, promover nuevos estudios de corte cualitativo gracias a los que se logre comprender e interpretar las conductas analizadas en este trabajo de investigación de un modo más profundo, holístico y desde las percepciones e impresiones de los propios implicados. Por último, se valora como propuesta relevante la continuación de esta investigación centrada en el contexto educativo con el fin de diseñar programas de intervención educativa enfocados a la mejora de los aspectos más frecuentes asociados a esta conducta.

A modo de conclusión, este estudio contribuye a realzar la importancia de atender las necesidades de las personas con conductas asociadas a la timidez desde un enfoque educativo. La intervención en estos aspectos desde una edad temprana, en el contexto educativo y guiado por los profesionales que desempeñan su labor en los equipos de orientación del centro escolar se abordan como un planteamiento vital para responder a las necesidades de personas con perfiles más tímidos desde la infancia. La adquisición de herramientas que contribuyan a un adecuado desarrollo social y emocional en las primeras etapas de la infancia puede contribuir a un mayor desarrollo integral que les permita afrontar las limitaciones asociadas a esta conducta a lo largo de toda su vida.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, J. (2019). Las dimensiones cognitiva, emocional y social en la toma de decisiones de la carrera en el alumnado de educación secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(3), 140-153. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.3.2019.26277>
- Appel, M. y Gnamb, T. (2019). Shyness and social media use: A meta-analytic summary of moderating and mediating effects. *Computers in Human Behavior*, 98, 294-301. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.018>
- Arslan, C., Bülbül A. E. y Büyükbayraktar, C. G. (2017). The predictive Role of Emotional Intelligence on Personality and Shyness. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1835-1842. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051022>
- Blöte, A.E., Miers, A.C., Van den Bos y Westenberg, P.M. (2019). Negative social self-cognitions: How shyness may lead to social anxiety. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 63, 9-15. <https://doi.org/10.1016/J.APPDEV.2019.05.003>
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European*

Journal of Educación and Psychology, 6(1), 19-32.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>

- Callueng, C. y Oakland, T. (2014). If you do not know the child's temperament you do not know the child. *Estudios de Psicología (Campinas)*, 31(1), 3-13. <https://doi.org/10.1590 / 0103-166X2014000100001>
- Caspi, A., Elder, G.H. y Bem, D.J. (1988). Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. *Developmental Psychology*, 24, 824-831. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.6.824>
- Caycho, T., Castilla, H., Urrutia, C., Valdivia, A. y Shimabukuro, M. (2013). Análisis psicométrico preliminar de la escala de timidez revisada de Check y Buss en adolescentes y jóvenes peruanos. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 13-24.
- Chen, X., DeSouza, A., Chen, H. y Wang, L. (2006). Reticent behavior and experiences in peer interactions in Chinese and Canadian children. *Development Psychology*, 42, 656-665. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.656>
- Colonnesi, C., Nikolic, M., De Vente, W. y Bögels, S. M. (2016). Social Anxiety Symptoms in Young Children: Investigating the Interplay of Theory of Mind and Expressions of Shyness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45, 997-1011. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0206-0>
- Coplan, R.J., Arbeau, K.A. y Armer, M. (2008). Don't fret, be supportive! Maternal characteristics linking child shyness to psychosocial and school adjustment in kindergarten. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 359-371. <https://doi.org/10.107 / s10802-007-9183-7>
- Coplan, R. J., Prakash, K., O'Neil, K. y Armer, M. (2004). Do you 'want' to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental Psychology*, 40, 244-258. <https://doi.org/10.1037 / 0012-1649.40.2.244>
- Coplan, R. J., Rose-Kasnor, L., Weeks, M., Kingsbury, A., Kingsbury, M. y Bullock, A. (2013). Alone is a crowd: Social motivations, social withdrawal, and socio-emotional functioning in later childhood. *Developmental Psychology*, 49, 861-875. <https://doi.org/10.1037 / a0028861>
- Doey, L., Coplan, R. J. y Kingsbury, M. (2014). Bashful boys and coy girls: A review of gender differences in childhood shyness. *Sex Roles*, 70, 255-266. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0317-9>
- Díaz, A., Pérez, J., Martínez, M. T., Herrera, E. y Brito de la Nuez, A. G. The influence of maternal personality traits on infant behavioral style: implications for early intervention. *Annals of Psychology*, 16(1), 100-109.
- Eggum, N. D., Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Reiser, M., Gaertner, B. M., Sallquist, J. y Smith, C. L. (2009). Development of shyness: Relations with children's fearfulness, sex, and maternal behavior. *Infancy*, 14, 325-345. <https://doi.org/10.1080/15250000902839971>
- Feng, X., Shaw, D. S. y Silk, J. S. (2008). Development of trajectories of anxiety symptoms among boys across early and middle childhood. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 32-47. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.117.1.32>
- Grose, J. y Coplan, R.J. (2015). Longitudinal outcomes of shyness from childhood to emerging adulthood. *Journal of Genetic Psychology*, 176, 408-413. <https://doi.org/10.1080/00221325.2015.1084988>

- Gutiérrez, M. y Expósito, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 42-58. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.26.num.2.2015.15215>
- Holgado, A. (2013). *La timidez desde la expresión y la comunicación corporal en educación infantil: Desarrollo de la confianza, la autonomía y el autoconocimiento* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid, España].
- Jones, K.M., Schulkin, J. y Schmidt, L.A. (2014). Shyness: Subtypes, psychosocial correlates, and treatment interventions. *Psychology*, 5, 244-254. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.53035>
- Kagan, J., Snidman, N. y Arcus, D. (1993). On the temperamental categories of inhibited and uninhibited children. In K. H. Rubin y J. B. Asendorpf (Eds.), *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood*, 19-28. Lawrence Erlbaum Associates.
- Karevold, E., Ystrom, E., Coplan, R.J., Sanson, A.V. y Mathiesen, K.S. (2012). A prospective longitudinal study of shyness from infancy to adolescence: Stability, age-related changes, and prediction of socio-emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1167-1177. <https://doi.org/10.1007 / s10802-012-9635-6>
- Kwiatkowska, M.M. y Rogoza, R. (2017). A measurement invariance investigation of the differences in shyness between adolescents and adults. *Personality and Individual Differences*, 116, 331-335. <https://doi.org/10.1016 / j.paid.2017.05.012>
- Kwiatkowska, M.M., Rogoza, R. y Poole, K.L. (2019). Exploring shy minds: Relations between shyness and creativity. *Personality and Individual Differences*, 142, 249-254. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.050>
- Matthews, J.S., Ponitz, C.C. y Morrison, F.J. (2009). Early gender differences in self-regulation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 101, 689-704. <https://doi.org/10.1037/a0014240>
- McNamara, C.M., Nelson, L.J. y Christofferson, J.L. (2013). Asocial and afraid: An examination of shyness and anxiety in emerging adulthood. *Journal of Family Studies*, 19(1), 2-18. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.5172/jfs.2012.1979>
- Mian, N.D., Wainwright, L., Briggs-Gowan, M.J. y Carter, A.S. (2011). An ecological risk model for early childhood anxiety: The importance of early child symptoms and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 501-512. <https://doi.org/10.1007 / s10802-010-9476-0>
- Monjas, M.I. (2000). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Ediciones Pirámide.
- Monjas, M.I. (2004). *¿Mi hijo es tímido?* Ediciones Pirámide.
- Montejo, E. (2005). *La timidez en los niños, un factor que dificulta el aprendizaje escolar*. Secretaría de Educación, Cultura y Deporte, Universidad Pedagógica Nacional.
- Muris, P., Van Brakel, A. M. L., Amtz, A. y Schouten, E. (2011). Behavioral inhibition as a risk factor for the development of childhood anxiety disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 157-170. <https://doi.org/10.1007 /s10826-010-9365-8>
- Nelson, L.J., Padilla-Walker, L.M., Badger, S., Barry, C.M., Carroll, J.S. y Madsen, S.D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 605-615. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9203-5>

- Ortega, M.C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.21.num.2.2010.11559>
- Poole, K. L., Khaledi, Z., Rutherford, M. D., Swain, A., Mullen, J. N. Hall, G. B. y Schmidt, L. A. (2019). Personality and Opponent Processes: Shyness, Sociability and Visual Afterimages to Emotion. *Emotion*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000574>
- Quintana, J. M. (2008). *Las personas introvertidas. Autoconocimiento. Autoestima. Autoayuda*. Editorial CCS.
- Rodríguez, A., Cortés, A. y Val, S. (2019). Análisis de la mejora del nivel de empleabilidad de los universitarios mediante la mejora de competencias transversales y habilidades. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30 (3), 102-119. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.3.2019.26275>
- Rubin, K.H. y Coplan, R.J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 506-534. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0036>
- Rubin, K. H., Coplan, R. J. y Bowker, J. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
- Sato, E., Matsuda, K. y Carducci, B. J. (2018). A factor analytical investigation of the Japanese translation of the Cheek-Buss Shyness Scale in support of the three-component model of shyness. *Personality and Individual Differences*, 124, 160-167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.006>
- Schmidt, L.A., Tang, A., Day, K. L., Lahat, A., Boyle, M.H., Saigal, S. y Van Lieshout, R.J. (2017). Personality development within a generational context: Life course outcomes of shy children. *Child Psychiatry and Human Development*, 48(4), 632-641. http://doi-org-443.webvpn.fjmu.edu.cn/10.1007/978-3-030-38877-5_9
- Sette, E., Baumgartner, E., Laghi, F. y Coplan, R. J. (2016). The role of emotion knowledge in the links between shyness and children's socio-emotional functioning at preschool. *British Journal of Developmental Psychology*, 34 (4), 471-488. <http://dx.doi.org/10.1111/bjdp.12144>
- Sette, E., Zava, F., Baumgartner, E., Baiocco, R. y Coplan, R. J. (2017). Shyness, Unsociability and Socio-Emotional Functioning at Preschool: The Protective Role of Peer Acceptance. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1196-1205. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-016-0638-8>
- Soto, C.J., John, O.P., Gosling, S.D. y Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 330-348. <https://doi.org/10.1037/a0021717>
- Splanger, T. y Gazelle, H. (2009). Anxious solitude, unsociability, and peer exclusion in middle childhood: A multitrait-multimethod matrix. *Social Development*, 18, 833-856. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00517.x>
- Stevenson-Hinde, J. y Glover, A. (1993). Shy girls and boys: A new look. *Journal of Psychological Psychiatry*, 37, 181-187. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01389.x>

- Stipek, D. y Miles, S. (2008). Effects of aggression on achievement: Does conflict with the teacher make it worse? *Child Development*, 79, 1721-1735. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01221.x>
- Sun, P., Liu, Z., Guo, Q. y Fan, J. (2019). Shyness weakens the agreeableness-prosociality association via social self-efficacy: A moderated-mediation study of Chinese undergraduates. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01084>
- Tackett, S.L., Nelson, L.J. y Busby, D.M. (2013). Shyness and relationship satisfaction: Evaluating the associations between shyness, self-esteem, and relationship satisfaction in couples. *American Journal of Family Therapy*, 41, 34-45. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.641864>
- Tang, A., Van Lieshout, R. J., Lahat, A., Duku, E., Boyle, M. H., Saigal, S. y Schmidt, L. A. (2017). Shyness Trajectories across the First Four Decades Predict Mental Health Outcomes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45, 1621-1633. <https://doi.org/10.1007 / s10802-017-0265-x>
- Tsui, T. Y. L., Lahat, A. y Schmidt, L. A. (2017). Linking Temperamental Shyness and Social Anxiety in Childhood and Adolescence: Moderating Influences of Sex and Age. *Child Psychiatry & Human Development*, 48, 778-785. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-016-0702-z>
- Van Zalk, N., Lamb, M. E. y Rentfrow, P. J. (2016). Does shyness vary according to attained social roles? Trends across age groups in a large British sample. *Journal of Personality*, 85, 830-840. <https://doi.org/10.1111/jopy.12291>
- Vassilopoulos, S. P., Brouzos, A., Moberly, N. J. y Spyropoulou, M. (2017). Linking shyness to social anxiety in children through the Clark and Wells cognitive model. *Hellenic Journal of Psychology*, 14, 1-19. <http://hdl.handle.net/10871/29019>
- White, L. K., McDermott, J. M., Degnan, K. A., Henderson, H. A. y Fox, N. A. (2011). Behavioral inhibition and anxiety: The moderating roles of inhibitory control and attention shifting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 735-747. <https://doi.org/10.1007 / s10802-011-9490-x>
- Zarra-Nezhad, M., Moazami-Goodarzi, A., Nurmi, J.-E., Eklund, K., Ahonen, T. y Aunola, K. (2018). Children's Shyness Moderates the Associations between Parenting Behavior and the Development of Children's Pro-Social Behaviours. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3008-3018. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1134-0>
- Zhao, J., Song, F., Chen, Q., Li, M., Wang, Y. y Kong, F. (2018). Linking shyness to loneliness in Chinese adolescents: The mediating role of core self-evaluation and social support. *Personality and Individual Differences*, 125, 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.007>

Fecha de entrada: 26 enero 2020

Fecha de revisión: 19 octubre 2020

Fecha de aceptación: 23 octubre 2020