

COPLAN, R. J. y RUDASIL, K. M. (2018) *Tímidos, introvertidos, vergonzosos... Comprender y acompañar en la escuela y en la familia*. Madrid, Narcea.

Es un hecho que cada vez más los teóricos y profesionales de la educación están prestando una gran atención a los aspectos emocionales en sus estudios y buenas prácticas. El estudio de la personalidad y cómo los sentimientos y emociones influyen en el desarrollo de niños y niñas son cada vez más tratados en la literatura científica o divulgativa dentro del campo de la pedagogía y la psicología. Dentro de este contexto, la lectura que abordamos trata sobre la timidez, aspecto que, aunque puede parecer simplemente un rasgo más que forma parte de la personalidad, se trata de un rasgo comportamental que tiene una gran influencia en la etapa escolar de muchos niños y niñas. Hasta ahora se había prestado poca atención al comportamiento de los niños tímidos en el aula, pero los resultados de múltiples investigaciones han demostrado que las habilidades académicas de los niños tímidos suelen ser infravaloradas por sus maestros, lo cual puede conllevar a que estos niños presenten más falta de motivación, un rendimiento académico más pobre o incluso trastornos emocionales y problemas de socialización.

Todas estas cuestiones son tratadas a lo largo del trabajo realizado por Robert J. Coplan y Kathleen Moritz Rudasill, expertos en psicología educativa, que pretenden con este manual ayudar a los educadores a tener un mayor conocimiento sobre la timidez para poder actuar de la mejor forma posible en el aula y llevar a cabo buenas

prácticas educativas. Es importante destacar, que este libro presta mayor atención a la timidez en edades tempranas, pero los propios autores advierten de que cualquier educador que trabaje con niños de hasta doce o trece años puede encontrar valiosas aportaciones en esta guía.

El libro se divide en dos partes con un total de nueve capítulos. En la primera parte, *qué sabemos sobre la timidez*, los autores realizan un primer acercamiento al concepto de timidez, pues, aunque a simple vista parece un concepto muy claro y fácil de definir, se trata de un concepto que presenta cierta controversia y es motivo de debate actual para muchos psicólogos, como también lo es la medición de este fenómeno, que ha dado lugar a la propuesta de múltiples métodos para poder medirla.

La lectura, como ya se ha mencionado, nos da a conocer las diferentes investigaciones realizadas hasta el momento en torno a la timidez, que se han centrado en aspectos tan variados como los posibles factores genéticos que pueden tener influencia en la timidez, hasta la importante relación que conlleva la crianza y el apego con la timidez. Así, los siguientes capítulos se centran en profundizar en el impacto que este rasgo tiene en el desarrollo emocional, social y académico de los niños. Conocer el estrés al que están sometidos los niños tímidos dentro de la rutina del aula es muy importante para que los maestros sepan cómo reaccionar ante determinadas situaciones y qué relaciones establecer con estos niños.

La segunda parte, compuesta por los tres últimos capítulos, está dedicada a *buenas prácticas para ayudar a niños tímidos*. En el primer capítulo se revisan diferentes prácticas propuestas desde el ámbito de la psicología y de gran utilidad para trabajar en el aula como el *coaching emocional*, *técnicas de relajación* y diferentes planteamientos cognitivo-comportamentales. Llegados al segundo capítulo de esta parte, los autores nos proponen un conjunto de estrategias específicas que los educadores pueden emplear para ayudar a los niños tímidos en el aula. Finalmente, el último capítulo pretende realizar las aportaciones clave de la lectura del libro junto con un mensaje esperanzador de futuro para los niños tímidos.

En síntesis, *Tímidos, introvertidos, vergonzosos... Comprender y acompañar en la escuela y en la familia* se trata de un manual completo, exhaustivo y de gran utilidad para cualquier maestro que quiera adentrarse en esta realidad y conocer las claves para llevar a cabo buenas prácticas en el aula. Aunque este libro va expresamente dirigido a educadores, puede ser utilizado también por aquellas familias que sientan la necesidad o curiosidad de acercarse más a esta realidad, que no es poco común, pues, como respaldan las investigaciones, el ochenta por ciento de los adultos afirman que son o han sido tímidos en algún momento de su vida.

Judit Martín Lucas