



# LA TIMIDEZ Y SU TRATAMIENTO

**William  
Montgomery**



**CONSEJO DIRECTIVO REGIONAL - LIMA**

**COLEGIO DE PSICÓLOGOS DEL PERÚ**

*William Montgomery Urday – La Timidez y su Tratamiento*

# LA TIMIDEZ Y SU TRATAMIENTO

---

William Montgomery Urday



Colegio de Psicólogos del Perú  
Consejo Directivo Regional - Lima  
Lima-Perú  
2010

*William Montgomery Urday – La Timidez y su Tratamiento*

*Colegio de Psicólogos del Perú – CDR - Lima*  
Junta Directiva Período 2010-2012

DECANO: Dr. Jaime Aliaga Tovar  
SECRETARIO: Mg. Pedro Ticona Arellano  
TESORERO: Lic. Jorge Saldarriaga Ruiz  
VOCAL 1: Mg. Ramón Vera Cortegana  
VOCAL 2: Lic. América Zalazar Lino

Título: La Timidez y su Tratamiento  
Autor: William Montgomery Urday  
Docente Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
© 2010 Colegio de Psicólogos del Perú  
Consejo Directivo Regional - Lima  
Jr. Camilo Carrillo 164 - Jesús María  
Impreso en Gráfica Universo, Jr. Rufino Torrico 329 Int. 11 -  
Lima-Perú  
Primera edición.  
Tiraje: 1000 ejemplares  
Hecho el Depósito Legal N° 2010 - 05494  
en la Biblioteca Nacional del Perú.

ISBN: 978-612-45754-0-2

## PRÓLOGO

---

*Entre las variadas dificultades que ha encontrado la elaboración de La Timidez y su Tratamiento está la ausencia de estadísticas e investigaciones directamente relacionadas con la prevalencia de la timidez en el Perú, lo cual no es de extrañar, dado que en el mundo entero tampoco hay mucha información al respecto, salvo la mencionada en las páginas del capítulo inicial de esta publicación. Se ha prestado mucha atención a los trastornos de fobia, ansiedad, depresión, agresividad, falta de asertividad, evitación y pánico asociados a diversas patologías sociales, pero muy pocas veces a problemas poco manifiestos como el que ocupa las páginas que siguen. Las razones de eso se explicitaran en su debido lugar.*

*De cualquier modo, se juzga por lo general de acuerdo a las solitarias investigaciones del Dr. Phillip Zimbardo y sus colaboradores que entre un 40% a 50% de la población mundial sufre o ha sufrido en algún momento de timidez, y una parte menor de esa cifra (con timidez crónica) podría acercarse al peligroso borde de la fobia social.*

*William Montgomery Urday – La Timidez y su Tratamiento*

*El grado de disfunción conductual ocasionada por la timidez más recalcitrante varía de acuerdo con una serie de condiciones, a saber: el sexo, la edad, el número de familiares, el tipo de red social y familiar, la clase social o estatus socioeconómico, la disposición biológica, factores ambientales e incluso la procedencia etnogeográfica. No obstante se puede decir que, al margen de todas esas condiciones, la Psicología ha desarrollado herramientas terapéuticas suficientemente efectivas para ayudar al individuo aquejado por ese problema. Dichas herramientas quizá no eliminen por completo el trastorno, pero sí permiten afrontarlo y afrontar las situaciones que lo afectan. Por ello, como se explicará en su momento, los conceptos de control y autocontrol están muy vinculados a estos procedimientos, que, por lo demás, son bastante conocidos y de amplio uso en el “recetario” contemporáneo para aplicarse a un extenso rango de problemas psicológicos. Aquí se adaptan sus operaciones al problema de la timidez, en consonancia con la experiencia de quien escribe.*

*Durante el transcurso de la exposición del tema en todo momento se enfatiza la parte práctica, y se dedica más de la mitad del libro al desarrollo de la evaluación, la tecnología y su aplicación a través de un programa. En ese sentido, esta obra muy bien pudo llamarse “técnicas para el control de la timidez”.*

William Montgomery Urday  
Enero de 2010

---

# ÍNDICE

---

	<i>P.</i>
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 1	
La timidez.....	19
CAPÍTULO 2	
Timidez y autocontrol.....	37
CAPÍTULO 3	
Evaluación inicial de la timidez.....	53
CAPÍTULO 4	
Control de las emociones negativas.....	75

CAPÍTULO 5	97
Mejoramiento del trato social.....	
CAPÍTULO 6	
Incremento de la efectividad personal.....	121
CAPÍTULO 7	
Modificación de la forma de pensar.....	143
CAPÍTULO 8	
Un programa y matices en el enfoque.....	165
EPÍLOGO.....	181
BIBLIOGRAFÍA.....	187

## TABLAS

---

- 1.1. Criterios para el diagnóstico de la fobia social según el DSM IV, p. 23
- 1.2. Registro de conducta del niño tímido, p. 31.
- 1.3. Escala de timidez revisada de Check y Buss, p. 32.
  
- 2.1. Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (muestra de ítems), p. 46.
- 2.2. Escala de locus de control para niños, p. 48.

*William Montgomery Urdy – La Timidez y su Tratamiento*

- 3.1. Criterios de determinación de un problema, p. 54.
  - 3.2. Proceso de evaluación conductual, p. 55.
  - 3.3. Taxonomía de estímulos y situaciones, p. 59.
  - 3.4. Ejemplo de cuadro informativo, p. 62.
  - 3.5. Inventario de indicadores de tensión y ansiedad, p. 68.
  - 3.6. Inventario de ansiedad, p. 69.
  - 3.7. Cuestionario de apoyo comunitario percibido, p. 70.
  - 3.8. Modelo de hoja para test sociométrico, p. 72.
- 
- 4.1. Hoja de control de los ejercicios de relajación, p. 89.
  - 4.2. Autorregistro de ansiedad subjetiva, p. 90.
  - 4.3. Hoja de autoverbalizaciones de afrontamiento, p. 91.
  - 4.4. Escala breve de miedo a la evaluación negativa, p. 92.
  - 4.5. Inventario de miedos escolares (muestra de ítems), p. 92.
  - 4.6. Inventario de confianza para hablar en público (muestra de ítems), p. 93.
  - 4.7. Lista de emociones positivas y negativas, p. 94.
- 
- 5.1. Tres tipos de comportamiento social, p. 104.
  - 5.2. Ejemplo de registros de componentes verbales y no verbales de la actuación, p. 111.
  - 5.3. Escala de habilidades sociales (muestra de ítems), p. 112.
  - 5.4. Inventario de destrezas sociales (muestra de ítems), p. 113.
  - 5.5. Escala de comportamiento asertivo para niños (muestra de ítems), p. 114.
  - 5.6. Escala multidimensional de expresión social (muestra de ítems parte motora), p. 116.
  - 5.7. Escala multidimensional de expresión social (muestra de ítems parte cognitiva), p. 117.
- 
- 6.1. Escala de problemas, p. 134.
  - 6.2. Hoja de metas, p. 135.
  - 6.3. Hoja de perfil del problema, p. 136.



*William Montgomery Urdy – La Timidez y su Tratamiento*

- 6.4. Análisis y selección de alternativas, p. 137.
- 6.5. Inventario de toma de riesgos (muestra de ítems), p. 138.
- 6.6. Inventario de resolución de conflictos (muestra de ítems), p. p. 140.
  
- 7.1. Hoja de debate de creencias irracionales, p. 149.
- 7.2. Módulo básico de funcionamiento de pensamientos distorsionados, p. 151.
- 7.3. Registro diario de pensamientos distorsionados, p. 158.
- 7.4. Hoja de debate de pensamientos, p. 159.
- 7.5. Inventario de creencias (muestra de ítems), p. 160.
- 7.6. Inventario de aceptación-acción, p. 162.

---

# INTRODUCCIÓN

---

En la experiencia clínica cotidiana no suelen ser reportados muchos casos de timidez. Los que vienen generalmente son de tipo infanto-juvenil, remitidos a consulta por los padres y/o maestros preocupados por el retraimiento social de los chicos, y más aun por sus posibles correlatos de bajo rendimiento en otras áreas. Como dicen Monjas (2001) y Banús (2010), se cree que las personas con este problema no padecen seriamente debido a que su comportamiento externo es poco perturbador, y no se les identifica como sujetos de tratamiento especializado. Además, son una minoría dentro del universo de pacientes con padecimientos psicológicos.

Sin embargo cabe sospechar que, debajo de una parte de los trastornos de depresión, ansiedad generalizada u otros problemas de disforia por los que son remitidos niños y adolescentes, habría causas relacionadas con la ansiedad social. Por ejemplo, hay casos de masturbación compulsiva,

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

