

Proyecto de grado:

Creación de libro álbum Briza Voraz

Maria Camila López Duran

Angela Maria Cardona Rivas

Práctica IX y X: Investigación Creación

Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia

Licenciatura en Literatura y Lengua Castellana

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Medellín- Antioquia

2023

Resumen

A través de la metodología investigación creación, se proyecta la elaboración de un libro-álbum que aborde el tema de la timidez. Se busca ofrecer una respuesta inclusiva e informativa acerca de las personas tímidas, estableciendo distinciones entre la timidez, la fobia social y la personalidad introvertida. El propósito fundamental es visibilizar la timidez por medio de la literatura, permitiendo que las personas tímidas se sientan representadas y comprendidas. Además, se pretende fortalecer su seguridad y confianza, al tiempo que se desafían y desmantelan estereotipos y prejuicios asociados a esta característica en la sociedad. Durante el desarrollo del proyecto se llevó a cabo un análisis exhaustivo de las tendencias relacionadas con la timidez, en el cual se utilizaron fuentes académicas y literarias. Como resultado final, se busca lograr una visión amplia y respetuosa de la timidez, que fomente la comprensión e integración de esta cualidad en la sociedad.

Tabla de contenido

Resumen	2
Justificación	5
Análisis de tendencias	8
Gráfico N°1	14
<i>Formato de libros por categoría</i>	14
Gráfico N°2	15
Objetivos	15
Metodología	16
Aproximación conceptual	16
Timidez	16
Introversión	19
Autoestima/autoaceptación	21
Inclusión	22
Experiencia pilotaje	24
Bibliografía	26
Anexos	28

Planteamiento del problema

La timidez es una sensación de miedo, ansiedad o incomodidad que experimentan algunas personas hacia algo, alguien o una situación específica, como la evaluación negativa de los demás, el rechazo y la opinión de otros. Esta se caracteriza por la tendencia a evitar situaciones sociales, por la dificultad para interactuar con otras personas y por la preocupación excesiva de la opinión que los demás tengan sobre ellos o ellas. A menudo, se ha confundido la timidez, con el hecho de que una persona sea callada, reservada o introvertida, sin embargo, estos rasgos se diferencian de la timidez, puesto que son formas de ser, sentir, desenvolverse y participar en la sociedad, y la timidez es una emoción específica que surge como reacción transitoria ante situaciones que son propensas a generar miedo o ansiedad (Cabrera ,2009; Zimbardo y Radl, 2001; Cano Vindel et al 1997; Martin y Richard, 2018).

En esa misma línea, la timidez también se puede relacionar con la fobia social, que se considera un trastorno mental crónico que implica niveles más elevados de miedo que la timidez, en consecuencia, Bados (2009) sugiere que “solo podríamos hablar de ansiedad social o timidez: malestar e inhibición más o menos generalizada en presencia de otras personas, pero con un grado mucho menor de evitación e interferencia que en la fobia social y con un curso menos crónico” (p. 2). Por lo tanto, es pertinente limitar el concepto de timidez como un rasgo de la personalidad y no necesariamente como indicador de la presencia de un trastorno psicológico. Sin embargo, en algunos casos, los niños, niñas, adolescentes y adultos que son llamados ‘tímidos’ pueden desarrollar ansiedad o fobia social desde un nivel intenso de timidez; situación que posiblemente afecte la calidad de vida de la persona, interfiriendo en su desempeño académico, laboral y/o personal, afectando su autoestima, y causando en mayor medida la tendencia a abusar de sustancias tóxicas y generar otros trastornos como la depresión.

Es importante destacar que la timidez no se presenta en términos binarios de “sí” o “no”, sino que es un suceso psicológico y social que puede manifestarse en diferentes niveles y que puede coexistir tanto con la introversión como con la extroversión. Por tanto, se trata de una condición compleja que se manifiesta en diferentes grados y que no se reduce a una simple dicotomía entre la presencia o ausencia de la misma.

Por lo dicho, es sustancial comprender el concepto de timidez, ya que, por el poco abordaje de este tema, existen variedad de consideraciones erróneas y prejuicios infundados con respecto a

las personas tímidas, como, por ejemplo, que son menos inteligentes, menos capaces, poco habilidosos/ habilidosas, e incluso ha sido vista como una debilidad o un defecto, lo cual no es cierto puesto que la timidez no está correlacionada con la inteligencia, las posturas o las habilidades. (Echeburúa y Salaberria, 1993; Bandura,1987) señalan que la timidez es una característica de la personalidad que puede ser generada y/o aprendida por factores tanto ambientales como hereditarios, pero que pueden ser superados con tiempo y acompañamiento, solo si esta interviene en el libre desarrollo de sus actividades sociales y/o personales. Por esta razón es importante que la sociedad entienda y conozca este carácter, ya que las personas tímidas son tan capaces como aquellas que son más audaces, con la única diferencia de que presentan una reacción particular a sobreexponerse por diversas razones, que se aprenden, se moldean y/o surgen por diferentes experiencias.

Justificación

Este proyecto procura abordar el problema que se postuló previamente, donde se señala la idea equivocada que gran parte de la sociedad tiene acerca de la timidez y cómo las personas tímidas se ven a sí mismas debido a estas consideraciones infundadas que han sido internalizadas a lo largo de sus vidas. Surge entonces de la necesidad de, principalmente, trabajar la salud mental y emocional, tanto de niños como de adultos tímidos, de vencer estereotipos y dar reconocimiento a este tema para que aquellas personas tímidas se sientan identificadas, visibilizadas e incluidas en la oportunidad que tenemos como seres humanos de “ser” en libertad.

Muchas de las emociones que experimentan las personas tímidas se originan en contextos como la escuela, la familia y la cultura, donde se elogia la intrepidez, la destreza social, el carisma de un líder o la soltura de la persona ocurrente, ingeniosa y atrevida. Se considera que las características de asertividad, arrojo, desenvoltura y extroversión son las ideales y a menudo se aconseja superar esa condición incluso para alcanzar la felicidad. Sin embargo, estigmatizar la timidez como cualquier otra cualidad que forme nuestra identidad, es injusto y puede ocasionar un sufrimiento innecesario. Si bien se debe enfrentar la timidez con actitud de superación si limita o dificulta el logro de objetivos que la persona se proponga, aun así, es importante ser respetuosos y cautelosos antes de pretender cambiar a una persona tímida. Ser tímido no es una carga social, no es un problema y no es una enfermedad.

Por lo tanto, es esencial que las personas tímidas comprendan que este sentimiento no es una limitación ni un defecto, sino simplemente una característica personal. Al reconocer la importancia de sus emociones, tanto niños, niñas, jóvenes como adultos pueden trabajar en su salud mental y emocional y sobrellevar su vida de manera más tranquila y saludable. Esto puede iniciarse mediante un proceso de aceptación y trabajo en su autoestima y la confianza en sí mismos, reconociendo cada uno de sus sentimientos como parte fundamental de sus vidas.

Se propone entonces la creación de un libro-álbum en el cual se hable de la timidez mediante un lenguaje expresivo de alta calidad estética, semántica y literaria. En ese sentido, se busca usar la literatura como herramienta curativa y como medio para generar empatía y comprensión, utilizando las narrativas del libro-álbum (imagen-palabra) como medio de comunicación y catarsis, y, en consecuencia, promover el reconocimiento, aceptación e inclusión social de la timidez.

En síntesis, el fin es la elaboración de un libro-álbum sobre la timidez manifestada desde la ilustración como mayor componente semántico del libro. El propósito de esta creación es tanto comprender y visibilizar la timidez, como proporcionar un enfoque emocional y socioemocional para aquellos que se identifican como personas tímidas en una sociedad que enaltece la extroversión y el liderazgo inherente. A través de procesos artísticos y literarios, el proyecto busca demostrar que la timidez puede superarse (si es necesario), que puede ser aceptada como parte de la identidad de cada individuo y que, además, es posible ser líder sin tener una naturaleza extrovertida innata.

Se pretende crear una historia que pueda ser disfrutada en diversos entornos para resaltar la importancia de que todos y todas, como seres humanos, tenemos y merecemos respeto, comprensión y reconocimiento sin importar nada, y que los niños, niñas, jóvenes y adultos “Temorifantes” (como haré referencia a las personas tímidas) son tan capaces e iguales a la mayoría, pero sin olvidar aquellas cualidades y características que los hacen ser diferentes pero pertenecientes, además, puede ayudar a las personas no tímidas a comprender mejor lo que significa ser tímido y cómo pueden ser más empáticos y solidarios con las personas Temorifantes.

En paralelo, este fin se extiende al contexto educativo, donde se emplean elementos artísticos/literarios para desarrollar estrategias facilitadoras y garantizar un trato adecuado a niños, niñas y adolescentes que puedan identificarse como seres tímidos o tímidas. Este enfoque

integral tiene como objetivo crear un entorno social y educativo que fomente el bienestar emocional y el desarrollo integral de estos individuos.

La creación de un libro álbum para abordar temas como la timidez, la autoestima y la inclusión en las aulas se basa en principios pedagógicos fundamentales. En primer lugar, los cuentos y las historias representan herramientas pedagógicas altamente efectivas para comunicar mensajes de manera accesible y comprensible; estas narrativas emplean un lenguaje narrativo que combina imágenes y palabras facilitando la identificación con los personajes y las situaciones.

Además, el uso de cuentos estimula el desarrollo del pensamiento crítico al ofrecer a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre las experiencias de los personajes, especialmente al explorar situaciones relacionadas con la timidez, la autoestima y la inclusión. Este enfoque fomenta el análisis y la comprensión desde diversas perspectivas, enriqueciendo así la experiencia educativa. También, promueve la imaginación y la creatividad de los estudiantes al presentar personajes que enfrentan desafíos similares a la timidez, lo que puede generar inspiración, soluciones creativas y estrategias para manejar estas situaciones.

Adicionalmente, las narrativas del libro-álbum generan empatía al sumergir a los estudiantes en las emociones y experiencias de los personajes. Esta conexión emocional facilita la empatía, promoviendo un ambiente de comprensión y respeto hacia la diversidad. La capacidad de los estudiantes para identificarse con los personajes y sus desafíos contribuye a la creación de un espacio educativo en el que se fomenta la sensibilidad hacia las diferencias y se construye una comunidad escolar más inclusiva.

En las aulas, es crucial abordar la dimensión socioemocional, especialmente al tratar la timidez, que está intrínsecamente vinculada con la autoestima. Estos aspectos son fundamentales para el aprendizaje socioemocional, y los cuentos ofrecen entornos seguros para explorar y discutir estas cuestiones. Al utilizar las narrativas del libro-álbum, se fomenta el desarrollo de habilidades emocionales y sociales esenciales para la vida.

Además, el uso de cuentos cautivantes estimula el interés por la lectura. La narrativa atractiva puede despertar la curiosidad y el entusiasmo de los estudiantes, generando un interés genuino en la lectura. De esta manera, al involucrarse con historias significativas o temas

relevantes, los estudiantes pueden encontrar inspiración en el cuento y sentirse más motivados para explorar otras obras literarias, promoviendo así el hábito de la lectura de manera más amplia.

Finalmente tratar la timidez en la escuela implica abordar este aspecto desde una perspectiva comprensiva y de apoyo, donde también se generen estrategias de apoyo, como discursos para fomentar un ambiente respetuosos, generando un entorno escolar que promueva la aceptación y la diversidad. Estimular la empatía y la comprensión entre los estudiantes puede reducir la presión que sienten los niños tímidos; realizar actividades de integración, donde se diseñen actividades que fomenten la interacción entre los estudiantes de manera gradual y positiva; juegos y proyectos que brinden la oportunidad de que los niños tímidos se integren de manera más cómoda.

También es importante destacar la importancia del respaldo por parte del personal docente, que implica la capacitación de los maestros para identificar y comprender la timidez en los estudiantes. Esto abarca la necesidad de estar atentos a posibles señales de ansiedad social y brindar apoyo emocional cuando sea necesario. Además, se sugiere la implementación de prácticas pedagógicas que incluyan el reconocimiento de los logros, incluso aquellos de menor escala, de los estudiantes tímidos. Este acto no solo fortalece la autoestima de los estudiantes, sino que también evidencia que sus contribuciones son apreciadas y valoradas en el contexto escolar.

Análisis de tendencias

A continuación, se presenta la tabla de análisis de tendencias de las obras que fueron recopiladas para conformar y direccionar este proyecto de creación. Esta tabla presenta la clasificación de las obras en el formato: libro álbum, libro ilustrado y libro de texto; por el tema: timidez, autoestima y personalidades diversas; y por categoría: Lo que siento, De adentro hacia afuera y Cimientos de identidad. Esta clasificación se realizó en función del compromiso con el código estético y semántico que abordan las obras en relación con el proyecto.

Tabla 1

Tendencias

N°	Título de la obra	Autor	Ilustrador	Año	Formato	Editorial	Tendencia	URL
1	La cabeza en la bolsa	Marjorie Pourchet	Marjorie Pourchet	2005	Libro-álbum	Fondo de cultura económica	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:US:4f28267c-87de-4d87-ac26-002eec567716
2	Tímida	Deborah Freedman	Deborah Freedman	2017	Libro-álbum	Bruño	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.asadellibro.com.co/libro-timida/9788469620762/5898847
3	Luis el tímido	Sergio Missana	Sergio Missana	2011	Libro-álbum	Alfaguara Infantil-Loqueleo	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://ele.chaco.gov.ar/mod/resource/view.php?id=182030
4	Naciste para brillar	Isabella Miller	Isabella Miller	2021	Libro texto (lúdico)	Independently published	<i>De adentro hacia afuera</i>	https://www.libreamos.com/libro/naciste-para-brillar_125560
5	Carlota no dice ni pio	Jose Carlos Andrés	Emilio Urberuaga	2014	Libro-álbum	Nubeocho	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.asadellibro.com.co/libro-carlota-no-dice-ni-pio/9788494292934/2369488
6	Willy el tímido	Anthony Browne	Anthony Browne	1991	Libro-álbum	Fondo de cultura económica	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.atamarca.edu.ar/plataforma_educativa/wp-content/uploads/2021/04/willy-el-timido.pdf
7	Mimí Tomatito	Laure Monloubou	Laure Monloubou	2013	Libro-álbum	Bruño	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.asadellibro.com.co/libro-mimi-la-tomatito-album-cubilete/9788421679623/2200755

8	Capaz	Marta Cardona	Jess Sanmiguel	2020	Libro-álbum	El dodo lector editorial	<i>De adentro hacia afuera</i>	https://www.asadellibro.com.co/libro-capaz/9788412236842/12149054
9	Pánico Escénico	Ulf Nilsson	Eva Eriksson	2012	Libro-Ilustrado	Castillo	<i>De adentro hacia afuera</i>	file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Panico%20escenico%20Nelsson.pdf
10	Tito y Pepita y La Mamífera Odorífera	Amalia Low	Amalia Low	2023	Libro-álbum	Penguin Random House (B de Blok)	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.uscalibre.com.co/libro-tito-y-pepita-y-la-mamifera-odorifera/9786289535532/p/54887170
11	Luna y la habitación azul	Magdalena Guirao	Christine Davenier	2014	Libro-álbum	Corimbo	<i>Cimientos de identidad</i>	https://www.asadellibro.com.co/libro-luna-y-la-habitacion-azul/9788484704973/2405216
12	Gustavo, el fantasma tímido	Flavia Z. Drago	Flavia Z. Drago	2020	Libro-álbum	Edelvives	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.edelvives.com/es/Catalogo/p/gustavo-el-fantasma-timido
13	El Diario de Anna Frank	Ana Frank		2001	Libro texto	Pehuén	<i>Cimientos de identidad</i>	https://www.secst.cl/upfiles/documentos/29082016_1042am_57c465f3719b0.pdf
14	Quiet: el poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse	Susan Cain		2022	Libro texto	Urano	<i>Cimientos de identidad</i>	https://www.edicionesurano.com/quiet_4
15	Concierto de piano	Akiko Miyakoshi	Akiko Miyakoshi	2013	Libro-álbum	Ediciones Ekaré	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.uscalibre.com.co/libro-concierto-de-piano/9788494124785/p/36049857

16	Tengo un dragón en la tripa	Beatriz Berrocal	Serrano Guerrero Lucía	2013	Libro ilustrado	Everest	<i>Comprendo lo que siento</i>	https://www.asadellibro.com.co/libro-tengo-un-dragon-en-la-tripa/9788444149202/2115128 - https://algareditorial.com/tl_files/pdfs/fragments/9788491422280_FR.pdf
17	El patito feo	Hans Christian Andersen	Daniela Gallego	2016	Libro ilustrado	Ministerio de cultura colombiana: Leer es mi cuento	<i>De adentro hacia afuera</i>	https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/patito_web.pdf
18	El libro de los abrazos	Eduardo Galeano		1993	Libro texto	Siglo XXI	<i>Cimientos de identidad</i>	https://latinoamericanos.files.wordpress.com/2009/03/el-libro-de-los-abrazos.pdf
19	ELMER	David McKee	David McKee	2006	Libro-álbum	Aaltea	<i>Cimientos de identidad</i>	http://www.legioelpradolucena.es/wp-content/uploads/2012/01/elmer-cuento.pdf
20	El punto	Peter H. Reynolds	Peter H. Reynolds	2018	Libro-álbum	Molino	<i>De adentro hacia afuera</i>	http://conectateamiclase.com/wp-content/uploads/2020/05/%E2%80%9CEl-punto%E2%80%9D-Peter-Reynolds.pdf

Elaborado por: Maria Camila López Duran

A través del análisis, se exploran los diferentes enfoques y perspectivas que los autores e ilustradores han utilizado para abordar temas como la timidez, la autoestima y la diversidad de personalidades, los cuales son también centrales en este proyecto de investigación creación. Estos temas se encuentran fundamentados en trece libros álbum, tres libros ilustrados, tres libros de texto y un libro de texto con función lúdica (este libro con función lúdica no se ha logrado encontrar físico ni en formato PDF, por lo que su análisis se realizó a través de reseñas, así que queda pendiente por conseguir). Además, cinco de estos libros fueron encontrados y analizados desde la plataforma *YouTube*, ya que no había mucha información sobre ellos en otras páginas web, el resto de los libros fueron físicos y en formato PDF. Por otra parte, desde el análisis realizado, estas obras además de promover la empatía a través de la literatura, brindan una experiencia estética enriquecedora

El análisis de estas obras permitió identificar pues tres categorías que se desarrollan a continuación.

Comprendo lo que siento

Esta categoría se creó en concordancia a las diez obras cuyo tema principal es la timidez, enfocado en el proceso de conocimiento, superación y aceptación; mensaje que sugieren que en todo proceso de la vida es importante intentar reconocer y entender lo que se siente, así como comprender por qué se siente de determinada manera y con qué intensidad. Este proceso ayuda a asimilar lo que experimentamos y a decidir cómo manejar las situaciones que se presenten. Es particularmente relevante para las personas tímidas conocer la razón detrás de sus miedos, limitaciones e inhibiciones, pues al darse cuenta por qué se sienten de tal manera en situaciones específicas y cómo esto afecta su comportamiento, pueden aprender de sí mismas, aprender a manejar sus emociones y actuar de manera más efectiva.

Según lo analizado, estas obras pueden ser una herramienta útil para aquellos que luchan con la timidez, ya que ofrecen perspectivas y soluciones a los desafíos que enfrentan en sus vidas cotidianas, y así al comprender la timidez desde diferentes perspectivas, pueden encontrar formas de manejarla o de superarla si se requiere.

De adentro hacia afuera

Para esta categoría pertenecen cinco obras, las cuales presentan el tema de la timidez, pero además hablan sobre la importancia de la autoestima, la cual se define como aquella valoración que tienen las personas sobre sí mismas, su percepción acerca de sus habilidades, capacidades, cualidades, fortalezas y debilidades; la actitud emocional y cognitiva hacia uno mismo que puede influir en la forma en cómo nos comportamos, cómo nos relacionamos con los demás y cómo nos enfrentamos a los desafíos y situaciones de la vida, es decir un proceso que va de adentro hacia afuera. En ese orden de ideas, las personas tímidas pueden experimentar baja autoestima debido a la ansiedad social y a la percepción negativa de sus habilidades, lo que puede generar un espiral de inseguridad y limitaciones en su vida cotidiana.

Cimientos de identidad

Esta categoría hace referencia a la diversidad y la importancia de la construcción de la identidad. Sin embargo, su definición no se limita únicamente al proceso de aceptación y comprensión hacia uno mismo, sino que también implica la aceptación y comprensión hacia los demás. En este sentido, las cinco obras elegidas para esta categoría pueden tener gran impacto en fomentar la empatía y la comprensión hacia otras personas y culturas, lo cual es esencial en una sociedad tan diversa.

Por lo tanto, para los cimientos de la identidad es importante exponer historias de diferentes personas que brindan una comprensión más profunda y empática de sus experiencias, perspectivas y formas de interactuar con el mundo. En estas obras se presentan personajes introvertidos, extrovertidos, curiosos y diversos que exploran y registran su manera de ser, ver y participar en el mundo desde sus propias realidades.

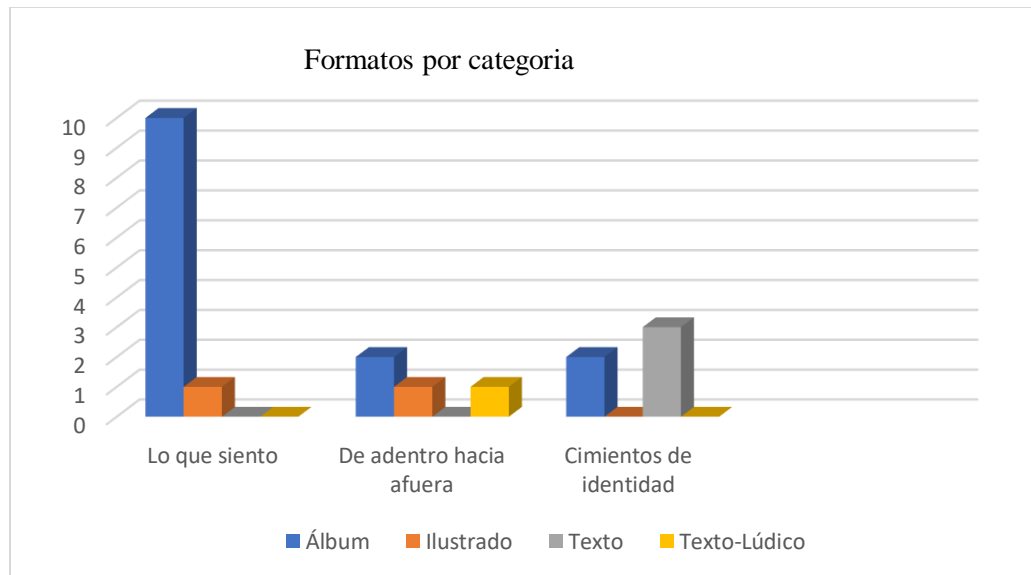
En los siguientes gráficos, se muestran los resultados del análisis de tendencias realizado, teniendo en cuenta la clasificación realizada por cada uno de los temas (Timidez, autoestima y personalidades diversas); las categorías (Lo que siento, De adentro hacia afuera y Cimientos de identidad) y, por último, los formatos (álbum, ilustrado, texto, texto lúdico), que se presentan en cada uno de los libros.

El primer gráfico expone la cantidad de libros en cada formato (álbum, ilustrado, texto, texto lúdico) que se encuentran en cada categoría, lo que demuestra que el libro álbum

predomina en la categoría de “Lo que siento”, y que, a su vez, indica una mayor preferencia por el formato libro álbum por parte los autores.

Gráfico N°1

Formato de libros por categoría

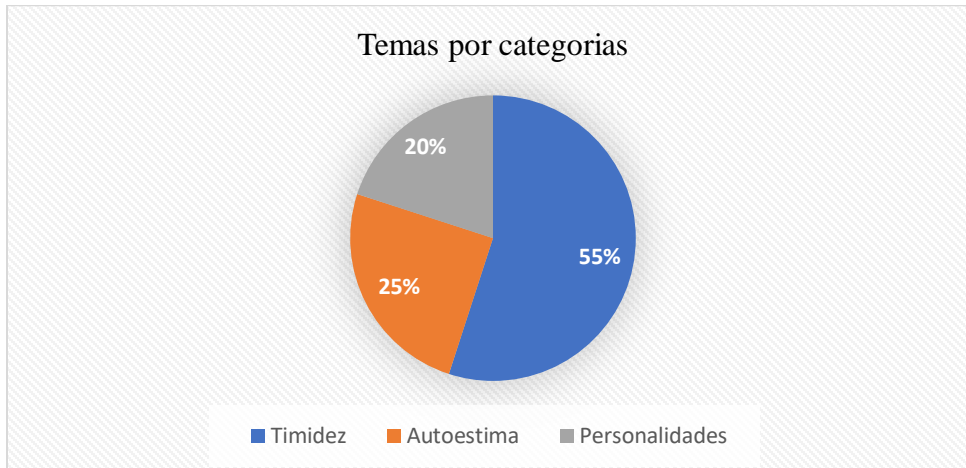


Elaborado por: Maria Camila López Duran

El segundo gráfico expone el porcentaje de libros que abordan cada tema dentro de las categorías, y allí se puede apreciar que el tema de “timidez” domina en la categoría “Lo que siento”. Esto indica que la mayoría de los libros que se analizaron en esa categoría abordan el tema de la timidez, lo que sugiere que es un tema relevante y recurrente en el proyecto.

Gráfico N°2

Tema que se aborda por categoría



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Objetivos

General: Crear un libro álbum de alto valor estético sobre la timidez para generar reconocimiento social sobre esta problemática que afecta la salud mental y emocional de las personas.

Específicos

- Abordar la fobia y la ansiedad social como consecuencias de la timidez en una sociedad insensible a esta problemática.
- Promover la aceptación y valoración de la timidez como una característica positiva en las personas.
- Explorar técnicas de ilustración de libros infantiles que permitan expresar la atmósfera emocional de la historia.

Metodología

Gráfico N°1. Proceso de creación del libro álbum "Brisa Voraz".



Elaborado por: María Camila López Duran

Aproximación conceptual

Conceptos: timidez, introversión, ansiedad social, autoaceptación/autoestima e inclusión.

Timidez

La importancia de estos conceptos radica en su capacidad para definir la esencia del proyecto, otorgar significado, respaldar la comprensión del propósito de este tema de investigación y servir como apoyo para sustentar tanto el desarrollo conceptual como práctico de esta idea de creación. La elección de estos conceptos se centra en el tema de "La timidez", por lo que al entender a fondo su significado, se desentrañan las diversas razones que respaldan la decisión de explorar este tema en el proyecto, culminando en la materialización del producto "Brisa Voraz".

Estos conceptos desempeñan un papel crucial al generar la respuesta teórica necesaria para cumplir con los objetivos propuestos, que buscan, abordar el trastorno de ansiedad social

como consecuencia de la timidez no comprendida en una sociedad a menudo insensible ante esta problemática y la intención de promover la aceptación y valoración positiva de la timidez como una característica inherente y beneficiosa en las personas.

A lo largo del tiempo, se han empleado diversas palabras para describir o referirse a la timidez, ya que estas buscan capturar tanto las emociones que surgen de ella como los comportamientos asociados. Entre estas palabras se encuentran términos como acomplejado, apocado, arisco, asocial, asustadizo, avergonzado, callado, con ansiedad social, cohibido, evasivo, humilde, inhibido, introvertido, miedoso, modesto, recatado, receloso, reservado, retraído, sensible, silencioso, taciturno, entre otros. Este abanico de términos evidencia la variedad de connotaciones que pueden estar asociadas a la timidez, abarcando desde matices negativos hasta positivos.

Para comprender entonces la timidez es importante abordarla desde diferentes componentes psicológicos:

1. Rasgos de la personalidad

Desde la psicología se habla de rasgos temperamentales, como capacidades de respuesta con las que nacen las personas. Según Coplan y Rudasill (2018):

Los rasgos temperamentales son características del niño que están sustentadas biológicamente. Suelen aparecer temprano en la vida, y son relativamente estables en el tiempo. Podemos pensar en el temperamento como un bloque de construcción central de la personalidad en desarrollo de los niños (...) Pero como punto de partida, los niños con temperamentos distintos tienden a reaccionar de modo bastante diferente ante sus entornos, particularmente cuando se enfrentan a situaciones complejas o estresantes. (p. 26)

En el caso de la timidez, su temperamento reacciona con niveles de ansiedad, miedo y/o estrés cuando se trata de situaciones sociales que tienen que ver con otras personas o acciones específicas, como participar en actividades públicas, conocer personas nuevas hasta realizar tareas que difieren de su rutina habitual, entre otros escenarios. De acuerdo con Coplan y Rudasill (2018):

Los niños tímidos son proclives tanto al miedo como a la ansiedad, ambas situaciones están normalmente vinculadas a los encuentros sociales. Por ejemplo, los niños tímidos puede

que experimenten ansiedad la noche antes de su primer día de escuela, miedo al conocer a sus nuevos compañeros de clase, y después de nuevo ansiedad por la noche, pensando en las estresantes experiencias vividas durante su primer día y anticipando los acontecimientos del día siguiente. (p. 26)

2. Miedo a las personas y a situaciones nuevas

Las personas tímidas tienden a mostrar inhibición y nerviosismo en su comportamiento al conocer a nuevas personas o enfrentarse a situaciones novedosas. Por ende, resulta crucial crear entornos adecuados que permitan a las personas tímidas adaptarse a su propio ritmo, considerando que su nivel de adaptación y el tiempo requerido pueden ser diferentes en comparación con aquellos que no experimentan timidez. Coplan y Rudasill (2018), argumentan que:

Dos enfoques muy influyentes sobre el estudio del temperamento subrayaron el contexto de novedad, falta de familiaridad, como un particular reto para los niños tímidos (...) Estos niños mostraban reacciones negativas y tenían tendencia a inhibirse cuando se les exponía a nuevas situaciones; pero con el paso del tiempo y con una exposición repetida tendían a adaptarse y a reaccionar de forma más positiva. Una contribución clave para esta investigación fue la idea general de que los niños mostraban estilos característicos de respuestas comportamentales a diferentes entornos. En términos de timidez, esto se refiere a la tendencia comportamental a ser de adaptación lenta ante nuevas situaciones. (p. 27)

3. Complejo por valoraciones sociales

Estas emociones se originan a partir de las experiencias vividas por las personas tímidas, las cuales están ligadas a las evaluaciones y valoraciones que la sociedad les otorga, ya sean positivas o negativas. “En vez de implicar miedo, este tipo de timidez se considera que refleja la tendencia a experimentar sensaciones de complejo y vergüenza en situaciones en las que se percibe valoración social, es decir, si la persona se siente el centro de atención” en una vía de escape” (Coplan y Rudasill, 2018, p. 28).

Es decir, que en situaciones de exposición o juicio por parte de los demás, puede desencadenar una serie de emociones y reacciones en una persona tímida. La incomodidad surge debido a la vulnerabilidad percibida al tener la atención centrada en ella, lo que puede generar nerviosismo ante la

posibilidad de ser juzgada. Además, se pueden experimentar complejos o sentimientos de inferioridad al compararse con las expectativas de los demás. Como afirman Coplan y Rudasill (2018):

A los niños tímidos esta autoconciencia pública les conduce con frecuencia a preocupaciones sobre su autopresentación: “¿Cómo me presento ante los demás?”, y sobre la evaluación social: “¿Cómo me valoran los demás?”. A consecuencia de ello, las situaciones en las que un niño se percibe a sí mismo como el centro de atención o como alguien a quien los demás están evaluando, desencadenan una fuerte sensación de complejo y vergüenza”. (p. 28)

Concepción que nos lleva a ilustrar el típico ejemplo o la típica experiencia en la escuela, con ejercicios comunes como presentarse, responder en voz alta, exposiciones en frente de compañeros, etc. Actividades que generalmente implican una valoración y evaluación por parte de los demás. “Para los niños tímidos, este tipo de situaciones pueden incluir el trabajo en grupo con otros niños y tener que hablar con un profesor, director u otra persona en una posición de autoridad”. Moritz Rudasill, K. y Coplan, R. J. (2018).

Lo que nos lleva a entender que la timidez no puede ser reducida a una definición única y simple, limitada a la noción de ser una persona temerosa. Más bien, se revela como un fenómeno complejo con condiciones particulares que dan origen a estas emociones y que contribuyen a moldear su personalidad. Esto valida la necesidad de reconocer y otorgar espacio a la timidez en las dinámicas tanto sociales como educativas, subrayando su importancia y legitimidad en la diversidad de experiencias humanas.

Introversión

Es crucial destacar que la timidez y la introversión, aunque relacionadas, no son conceptos idénticos. La timidez surge como consecuencia de diversos eventos, mientras que la introversión se manifiesta como una preferencia por la soledad y el retiro, ya que la presencia de multitudes, el ruido o la compañía constante tiende a provocar fatiga en las personas introvertidas. Siguiendo a Coplan y Rudasill (2018):

Una definición simple de introvertido sería alguien cuyas motivaciones y acciones se dirigen hacia dentro, y se siente muy cómodo pasando tiempo a solas. Para los introvertidos, estar en una multitud de personas es hiperestimulante y agotador, y tratarán

de retirarse en soledad para recargar baterías. En cambio, los extrovertidos se sienten vigorizados por las situaciones sociales y les resulta más difícil de tolerar estar solos (pues se sienten infraestimulados). Hay que señalar que, aunque los introvertidos a menudo también son descritos como tímidos, estar entre personas no es necesariamente algo que les produzca ansiedad, sino que simplemente les cansa. Por tanto, aunque algunos introvertidos puedan de hecho ser tímidos también (particularmente si son altos en el rasgo de neurosis), otros no lo son, y sería mejor describirles como asociales. (p. 32)

Siguiendo este concepto, Susan Cain (2022) en su libro “Quiet”, aborda la introversión desde una perspectiva positiva, desafiando la idea predominante en la sociedad que valora en gran medida las cualidades extrovertidas; argumenta que la introversión no es simplemente una característica de personalidad menos deseada, sino que aporta valiosas cualidades y habilidades al mundo. Destaca las fortalezas de los introvertidos, como su capacidad para la reflexión profunda, la creatividad, la toma de decisiones cuidadosa y su habilidad para trabajar de manera independiente. Además, aborda la importancia de crear un equilibrio entre las necesidades de introvertidos y extrovertidos en diversos entornos, incluyendo el ámbito educativo y laboral.

Por lo tanto, se considera que es importante también abogar por una comprensión más profunda y apreciativa de la introversión, desafiando estereotipos culturales y fomentando un respeto mutuo entre introvertidos y extrovertidos en diferentes contextos sociales y profesionales.

De igual manera, es sustancial comprender la distinción entre la ansiedad social, que difiere tanto de la introversión como de la timidez. No obstante, la ansiedad social puede surgir como consecuencia de la timidez cuando esta no es comprendida, tratada o reconocida, ya sea por la sociedad, por las personas individualmente o debido a las mismas razones que generan la timidez, pero manifestándose en niveles más intensos. Como plantean Coplan y Rudasill (2018):

También, nos gustaría distinguir entre timidez y Trastorno de Ansiedad Social (TAS). La Asociación Psiquiátrica Americana (2013) lo define como un trastorno incapacitante de la salud mental que se caracteriza por un intenso y persistente miedo/ansiedad causados por una o varias situaciones sociales en las que la persona se vea expuesta a relacionarse con extraños o al posible escrutinio de los demás. El TAS, antes conocido como Fobia Social, es el tipo más común de trastorno de la ansiedad, y se estima que afecta aproximadamente a uno de cada ocho individuos durante su vida. (p. 32)

Por lo tanto, se comprende que la timidez, la introversión y la ansiedad social son conceptos interrelacionados, pero no sinónimos. Es crucial subrayar la importancia de reconocer estas diferencias, ya que cada uno de estos aspectos requiere un enfoque específico. No es lo mismo abordar a una persona introvertida que a alguien con ansiedad social, ni tampoco equiparar timidez con ansiedad social. En el contexto educativo, se destaca la necesidad de manejar estos temas con delicadeza, implementando prácticas que contribuyan a su comprensión y creando espacios donde los niños y niñas tímidos, introvertidos o con posibles niveles de ansiedad social puedan enfrentar con naturalidad a estos desafíos de manera más accesible y participativa en el entorno escolar.

Autoestima/autoaceptación

En el caso de estos conceptos, la timidez puede afectar la autoestima, ya que las personas tímidas pueden experimentar dudas sobre su valía y capacidad para interactuar socialmente. Los temores de ser juzgados o rechazados pueden socavar la confianza en uno mismo, además de esto, existen las comparaciones sociales, y las personas tímidas a veces tienden a compararse con otros que parecen más extrovertidos o socialmente competentes, lo que puede contribuir a una baja autoestima. Esta autoevaluación negativa puede surgir al percibirse a sí mismos como menos capaces o menos dignos en comparación con los demás. Por esta razón es fundamental, principalmente, que las personas tímidas se comprendan y se acepten, para así cultivar la autoestima para que reconozcan y abracen su naturaleza introvertida, valoren sus fortalezas y trabajen constantemente en el desarrollo de habilidades sociales para enfrentar la ansiedad en situaciones sociales. Todo esto manifiesta el enfoque comprensivo que se le quiere dar a esta investigación, mostrando que la comprensión, el reconocimiento y la aceptación tanto desde el punto de vista personal como social, puede ser clave para fomentar un sentido saludable de sí mismo en individuos tímidos. Tal como menciona González (2009):

. . . La valoración que un sujeto va a hacer de sí mismo puede ser positiva o negativa, alta o baja, adecuada o inadecuada. En este sentido podríamos decir que en la medida en que un sujeto piensa positivamente de sí mismo, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta. Por el contrario, cuando un sujeto piensa negativamente sobre sí mismo, se autorrechaza y autodesprecia, se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, su autoestima es baja. (p. 220)

Por esto, la autoaceptación en personas tímidas implica reconocer y aceptar su naturaleza introvertida. Aceptar la timidez como parte integral de la personalidad puede ser un paso importante hacia la construcción de una autoimagen positiva, del mismo modo la autoaceptación implica reconocer y celebrar las fortalezas asociadas con la timidez, como la capacidad para escuchar, la reflexión profunda y la empatía. Valorar estas cualidades puede contribuir a una mayor autoestima.

En efecto, la autoaceptación no significa aceptación incondicional, sino que aceptarnos a nosotros mismos supone asumir nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de forma realista, veraz y tolerante, lo cual a su vez implica integrar en el concepto de sí mismo los aspectos positivos y más valorables junto con las limitaciones o con otros menos valorables. (González, 2009, p. 225).

Por esto, la autoaceptación en personas tímidas implica reconocer y aceptar su naturaleza introvertida. Aceptar la timidez como parte integral de la personalidad puede ser un paso importante hacia la construcción de una autoimagen positiva, del mismo modo la autoaceptación implica reconocer y celebrar las fortalezas asociadas con la timidez, como la capacidad para escuchar, la reflexión profunda y la empatía. Valorar estas cualidades puede contribuir a una mayor autoestima.

Inclusión

Respectivamente, la inclusión de la timidez implica reconocer y valorar la diversidad de personalidades en diversos contextos, asegurando que las personas tímidas sean aceptadas y respetadas en igual medida que aquellas con personalidades más extrovertidas. La inclusión implica apreciar y respetar la diversidad en todas sus formas, incluida la diversidad de personalidades. Para promover entonces la inclusión de la timidez, es relevante tener en cuenta la adaptación de las expectativas que tiene la sociedad, esto con el fin de acomodar diferentes estilos de interacción, puesto que no todas las personas se sienten igual de cómodas participando activamente en situaciones sociales, y reconocer esto contribuye a un entorno más abierto a la diferencia. Al igual que la participación activa, donde al incluir a personas tímidas implica alentar su participación activa sin presionarlas a salir de su zona de confort. Brindar oportunidades para contribuir de manera significativa y reconociendo sus aportes puede fortalecer el sentido de pertenencia. Y por último la importancia de educar y sensibilizar sobre estas distintas maneras de

participar en la sociedad, esto puede ayudar a combatir estigmas y malentendidos asociados con la timidez.

La inclusión se concibe como una búsqueda sin fin para encontrar mejores formas de responder a la diversidad. Se trata de aprender a vivir con la diferencia y aprender a aprender de la diferencia. La inclusión se refiere a la identificación y eliminación de barreras. En consecuencia, se trata de la reunión, recopilación y evaluación de información de una amplia variedad de fuentes con el fin de planificar mejoras en la política y la práctica. Se trata de utilizar pruebas de diversos tipos para estimular la creatividad y la resolución de problemas. (Leal y Urbina, 2014, p. 16).

Respectivamente, la inclusión de la timidez implica reconocer y valorar la diversidad de personalidades en diversos contextos, asegurando que las personas tímidas sean aceptadas y respetadas en igual medida que aquellas con personalidades más extrovertidas. La inclusión implica apreciar y respetar la diversidad en todas sus formas, incluida la diversidad de personalidades. Para promover entonces la inclusión de la timidez, es relevante tener en cuenta la adaptación de las expectativas que tiene la sociedad, esto con el fin de acomodar diferentes estilos de interacción, puesto que no todas las personas se sienten igual de cómodas participando activamente en situaciones sociales, y reconocer esto contribuye a un entorno más abierto a la diferencia. Al igual que la participación activa, donde al incluir a personas tímidas implica alentar su participación activa sin presionarlas a salir de su zona de confort. Brindar oportunidades para contribuir de manera significativa y reconociendo sus aportes puede fortalecer el sentido de pertenencia. Y por último la importancia de educar y sensibilizar sobre estas distintas maneras de participar en la sociedad, esto puede ayudar a combatir estigmas y malentendidos asociados con la timidez.

Como resultado, se establece que estos conceptos dibujan una parte significativa de la motivación detrás de este proyecto, reflejando el anhelo de reconocer la importancia fundamental en la construcción de sociedades y entornos que aprecien y respeten la diversidad de personalidades. Reflexionar sobre este tema nos invita a contemplar la necesidad de crear espacios donde las personas tímidas experimenten aceptación, comprensión y respeto al mismo nivel que aquellos con personalidades más extrovertidas.

En un mundo que a menudo enfatiza y celebra la extroversión, la inclusión de la timidez implica reconocer la riqueza que aporta la diversidad de estilos de interacción, requiriendo la adaptación de nuestras expectativas sociales, la promoción de ambientes tolerantes y el apoyo al desarrollo personal de las personas tímidas. La educación y la sensibilización emergen como herramientas poderosas para superar estigmas y malentendidos asociados con la timidez, construyendo así puentes de empatía y comprensión.

Experiencia pilotaje

Para llevar a cabo esta actividad, se compartió una invitación a través de WhatsApp para un evento informal destinado a fomentar la contribución y la generación de conocimiento en relación con este proyecto. En total, participaron 17 personas, entre los cuales se encontraban ocho niños con edades comprendidas entre los 4 y los 12 años, así como nueve adultos con edades que oscilaban entre los 20 y los 65 años.

Durante la ejecución del pilotaje diseñado (ver Anexo 3), se observó una novedosa recepción por parte del público, puesto que al introducir el tema hubo ciertas “interrupciones” donde participantes intervenían con historias o sensaciones afines del tema central de este ejercicio. Inicialmente se generó una atmósfera de conocimiento e interacción, superando barreras y preparando el terreno para la inmersión por fin del público en el tema.

En cuanto a los objetivos de cada etapa identificados durante la actividad, en el inicio se implementó un ejercicio para fomentar la tranquilidad o un ambiente “fresco” permitiendo que se sintieran más cómodos en el entorno de la actividad. Después de esto se realizó un ejercicio que permitió saber sobre los conocimientos previos de los participantes y abrir el espacio para la contextualización del tema central, estableciendo así una sólida base de conocimiento.

En la parte del desarrollo, se procuró ir despacio en la lectura del libro para apreciar reacciones y evaluaciones o dudas de los participantes que pudieran aportar, ya sea en cambios o mejoras, etc., etc. Y también se acentuó en aquellos momentos importantes de la historia para mirar qué generaba estas imágenes y palabras en los participantes, algunos con expresiones de duda, otros con expresiones de asombro, ternura, gusto, entre otras. Momento crucial porque ayudo a saber si la relación entre imagen/palabra si cobraba sentido y si sí guiaba al público conectar y simpatizar con el tema de este proyecto “La timidez”.

Para finalizar, en el cierre, durante la discusión y socialización de la actividad realizada, se consideraron las distintas palabras y percepciones del público respecto al tema de la timidez, siendo identificada especialmente como "miedo". Este aspecto se reveló como sumamente relevante, y gracias a este ejercicio piloto, pude llegar a una comprensión más profunda. Se hizo evidente que la esencia de la timidez está en el miedo, y este último ejerce una notable influencia en diversos aspectos de la vida de las personas. Este proceso de reflexión me llevó a la conclusión de que, independientemente de cuán introvertidas o extrovertidas sean las personas, siempre experimentarán algún grado de timidez.

Bibliografía

- Andersen, C., H. (2016). *El patito feo*. Ministerio de Cultura Colombia
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/patito_web.pdf
- Andrés, J. (2014). *Carlota no dice ni pio*. Nubeocho <https://www.casadellibro.com.co/libro-carlota-no-dice-ni-pio/9788494292934/2369488>
- Antony, M. M. Swinson, R. P. & González Raga, D. (2014). *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social: técnicas demostradas para la superación gradual del miedo* (2a. ed.). Desclée de Brouwer.
<https://elibro.net/es/ereader/tdea/127902?page=1>
- Bados, A. (2009). *FOBIA SOCIAL*. Universidad de Barcelona (UB)
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/6321/1/Fobia%20social.pdf>
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Espasa-Calpe.
https://nanopdf.com/download/teoria-del-aprendizaje-social-albert-bandura_pdf
- Berrocal, B. (2013). *Tengo un dragón en la tripa*. Everest
https://algareditorial.com/tl_files/pdfs/fragments/9788491422280_FR.pdf
- Browne, A. (1991). *Willy el tímido*. Fondo de Cultura Económica
https://www.catamarca.edu.ar/plataforma_educativa/wp-content/uploads/2021/04/willy-el-timido.pdf
- Cabrera Mota, A. V. (2009). LA TIMIDEZ INFANTIL. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 16(45), 2-10.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/Ana%20Victoria_Cabrera%20Mota_1.pdf
- Cain, S. (2022). *Quiet. El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse*. Urano.
- Cano Vindel, A.; Pellejero, M.; Ferrer, M.A.; Iruarrizaga, I. y Zuzo, A. (1997). ASPECTOS COGNITIVOS EMOCIONALES, GENÉTICOS Y DIFERENCIALES DE LA

- TIMIDEZ. *Revista Electrónica Motivación y Emoción*. 3(4).
<http://reme.uji.es/articulos/acanoa5610802100/texto.html>
- Drago, F. (2020). *Gustavo, el fantasma tímido*. Edelvives
<https://www.edelvives.com/es/Catalogo/p/gustavo-el-fantasma-timido>
- Frank, A. (2001). *El diario de Ana Frank*. Pehuén
https://www.secst.cl/upfiles/documentos/29082016_1042am_57c465f3719b0.pdf
- Freedman, D. (2017). *Tímida*. Bruño <https://www.casadellibro.com.co/libro-timida/9788469620762/5898847>
- Galeano, E. (1993). *El libro de los abrazos*. Catálogos
<https://latinoamericanos.files.wordpress.com/2009/03/el-libro-de-los-abrazos.pdf>
- González Martínez, M. T. (2009). *Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa*. Aula, 11.
<https://doi.org/10.14201/3530>
- Guirao, M. (2014). *Luna y la habitación azul*. Corimbo <https://www.casadellibro.com.co/libro-luna-y-la-habitacion-azul/9788484704973/2405216>
- Leal Leal, Karen Lorena y Urbina Cárdenas, Jesús Ernesto. (2014). “*Las prácticas pedagógicas y la inclusión educativa*”. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, No. 2, Vol. 10, pp. 11-33. Manizales: Universidad de Caldas.
- Low, A. (2023). *Tito y pepita y la mamífera odorífera*. B de BLOK
<https://www.buscalibre.com.co/libro-tito-y-pepita-y-la-mamifera-odorifera/9786289535532/p/54887170>
- Makee, D. (2006). *ELMER*. Altea <http://www.colegioelpradolucena.es/wp-content/uploads/2012/01/elmer-cuento.pdf>
- Miller, I. (2021). *Naciste para brillar*. Libreamos https://www.libreamos.com/libro/naciste-para-brillar_125560
- Missana, S. (2011), *Luis el tímido*. Alfaguara
<https://ele.chaco.gob.ar/mod/resource/view.php?id=182030>

- Miyakoshi, A. (2013). *Concierto de piano*. Ekaré <https://www.buscalibre.com.co/libro-concierto-de-piano/9788494124785/p/36049857>
- Monloubou, L. (2013). *Mimí Tomatito*. Bruño <https://www.casadellibro.com.co/libro-mimi-la-tomatito-album-cubilete/9788421679623/2200755>
- Moritz Rudasill, K. & Coplan, R. J. (2018). *Tímidos, introvertidos, vergonzosos comprender y acompañar en la escuela y en la familia*: (ed.). Narcea Ediciones.
<https://elibro.net/es/ereader/tdea/46293?page=2>
- Nilsson, U. (2012). *Pánico Escenico*.Castillo
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Panico%20escenico%20Nelsson.pdf>
- Pourchet, M. (2005). *La cabeza en la bolsa*. Fondo de Cultura Económica
<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:US:4f28267c-87de-4d87-ac26-002eec567716>
- Reynolds, P. (2018). *El punto*. Molino <http://conectateamiclase.com/wp-content/uploads/2020/05/%E2%80%9CEl-punto%E2%80%9D-Peter-Reynolds.pdf>
- Salaberria, K. Echeburúa, E. (1995). TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA FOBIA SOCIAL: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL. Análisis y Modificación de Conducta. 21(76). <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-TratamientoPsicologicoDeLaFobiaSocial-7073728.pdf>
- Zimbardo, P.G. y Radl, S. (2001). *El niño tímido*. Paidós.

Anexos

Los anexos siguientes proporcionan información detallada sobre el proyecto y el producto, abordando aspectos organizativos y puntos cruciales para destacar. Cabe señalar que el Anexo 1 refleja la fase inicial del proceso de creación, mostrando algunas ideas y bocetos. No

obstante, es importante aclarar que se llevaron a cabo ajustes, aunque estos se limitaron a cuestiones estéticas, como las ilustraciones y las narrativas, como se evidencia en el Anexo 2, que presenta los resultados finales. Este proceso siempre mantuvo las intenciones y objetivos originalmente establecidos.

Se valora la pertinencia de conservar ambas versiones de las ideas, ya que esto refleja los procesos inherentes al acto de creación. La creación no sigue una trayectoria lineal; por el contrario, tiende a experimentar cambios continuos en sus matices, ideas, razones, representaciones, significados y otros aspectos.

Anexo 1: Evidencias del producto

Descripciones poéticas y metafóricas

Las siguientes frases son narraciones que buscan enunciar las emociones y sensaciones de la timidez mediante un lenguaje figurado.

Descripción N°1

“La timidez es una Achicara Amarga que tiembla ante el feroz viento que jura despojarla de si misma... Tan frágil como una hoja solitaria, susurra sus miedos al universo y anhela el suave arrullo de la brisa”.

Elaborado por: Maria Camila López Duran

Esta metáfora representa el miedo y la inseguridad que experimenta una persona tímida en situaciones sociales. La Achicara Amarga simboliza la fragilidad y vulnerabilidad de la timidez, mientras que el viento feroz representa las situaciones desafiantes o intimidantes que ponen a prueba la confianza y la capacidad de enfrentar los miedos.

Descripción N°2

“Luna descansa la mirada ansiosa del mundo. Hay una lupa inclemente que analiza cada movimiento, cada palabra vacilante como danza cautelosa esperando el juicio.”

Elaborado por: Maria Camila López Duran

Esta metáfora trata sobre cómo la timidez puede crear una sensación de estar constantemente observados por las demás personas. “Luna descansa la mirada ansiosa del mundo” significa que Luna siente la mirada crítica y atenta de quienes la rodean. La comparación con “Lupa inclemente” muestra el miedo al análisis de cada movimiento y cada palabra de Luna. La frase “danza cautelosa” representa la sensación de Luna, de tener que medir sus gestos y palabras porque es consciente de las posibles consecuencias y expectativas de la sociedad.

Descripción N°3

“La timidez es un espejo roto que ilumina mis inseguridades y temores.

Me hace sentir incompleta...

Me hace sentir disfuncional.”

Elaborado por: Maria Camila López Duran

Esta descripción pretende representar aquellos miedos e inseguridades que emergen de la baja autoestima que genera la timidez cuando se tiene interiorizada como un defecto o un problema. Representa las sensaciones de la timidez cuando aún no se ha reconocido este rasgo como parte de la identidad.

Ilustraciones

A continuación, se exponen tres ilustraciones que posiblemente se utilicen en el libro-álbum. En estos primeros bocetos se exploran ambientes, estilos, composiciones, colores y escenarios de la narrativa.

Ilustración N°1

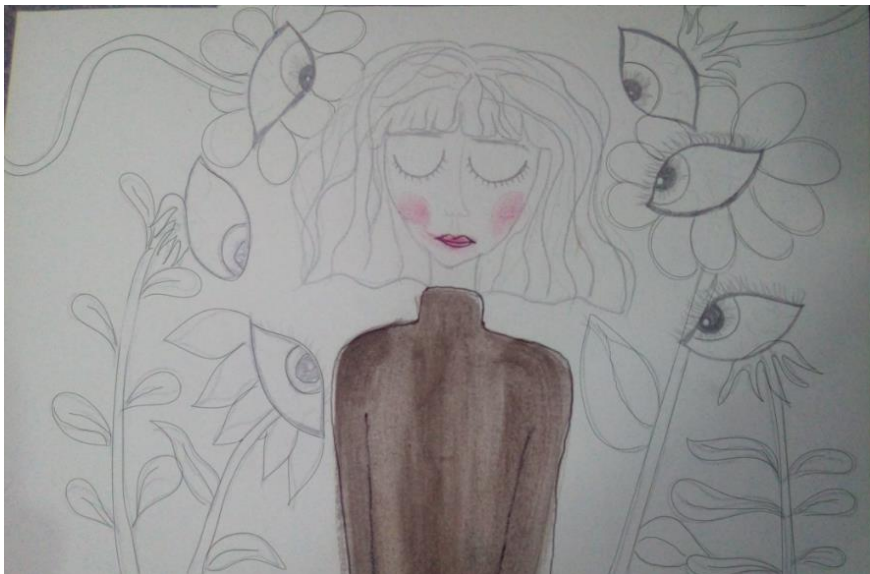
La Achicoria Amarga es una flor volátil y delicada con la que se quiso hacer alusión a las personas tímidas cuando se sienten vulnerables y se encuentran en situaciones desafiantes.



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Ilustración N°2

Para esta ilustración se presenta un personaje, es una mujer llamada Luna, quién tiene unos ojos alrededor los cuales representan la sensación de la persona tímida cuando se expone al mundo y/o participa en sociedad. Luna, se ilustra con los ojos cerrados porque no quiere ver aquellas miradas del mundo.



Elaborador por: Maria Camila López Duran

Ilustración N°3

Esta ilustración pretende mostrar a una persona apunto de mirarse a un espejo que está roto (metafóricamente). Esta persona se refleja distorsionada por los miedos de la timidez y los prejuicios infundados en la sociedad.



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Guarda interior

El fondo de las guardas va en color negro y tiene “vilanos” (pétalo que se desprende de la Achicoria Amarga), esparcidos en la totalidad de la hoja. Este diseño está relacionado con el desenlace de la descripción e ilustración N°1.



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Anexo 2: Evidencias del producto final

Narración:

Pág. (1 y 2): Existe un jardín que cada día se adorna de coloridas, danzantes y caprichosas flores.

Pág. (3 y 4): Están las flores que sueñan, guardianas de secretos nocturnos y portadoras de sueños entre pétalos.

Pág. (5 y 6): Las Flores risueñas que despiertan al sol con sus carcajadas.

Pág. (7 y 8): Flores que entonan melodías y se mecen al ritmo del color y la vida.

Pág. (9 y 10): Las que regalan besos, se besan y son besadas, encendiendo pétalos con luz de amor...

Pág. (11 y 12): Otras susurran suavemente sus tristezas... Sollozan historias olvidadas y momentos perdidos.

Pág. (13 y 14): Pero en este jardín de maravillas, en lo más recóndito, se esconde una flor que ofrece cobijo al miedo...

Pág. (15 y 16): Temerosa de la brisa voraz que a su paso obsequia ráfagas de aire...

Pág. (17 y 18): Quien promete despojarla de su fragilidad y sutileza

Pág. (19 y 20): Despertando sus miedos

Pág. (21 y 22): Pero... ¿Qué hay después del miedo?

Pág. (23 y 24): ¿Después del abrazo de la brisa voraz?

Pág. (25 y 26): La alegría de florecer en este maravilloso e incierto jardín.

Pág. (27 y 28): Manteniendo la esencia de la timidez en el eterno ciclo del diente de León

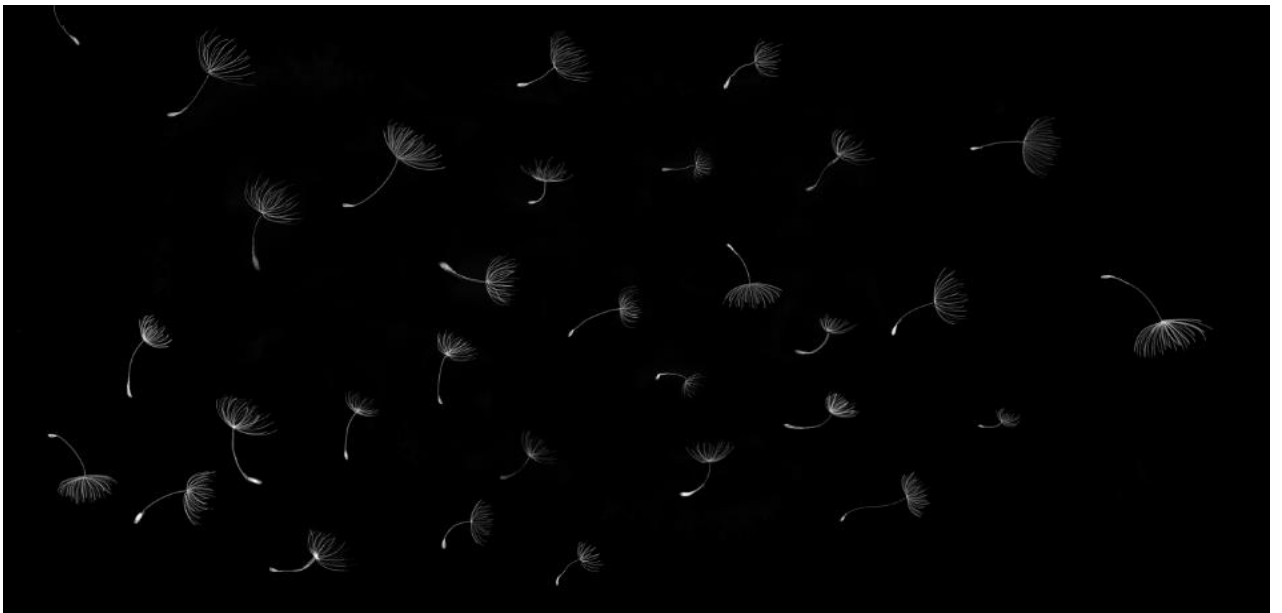
Elaborado por: Maria Camila López Duran

Portada



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Guardas iniciales y finales



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Ilustraciones

Ilustración final: página 13



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Collage de ilustraciones Briza Voraz



Elaborado por: Maria Camila López Duran

Características morfológicas y estéticas:

Dimensiones

Tamaño del libro en versión apaisado de 36,138x18,386 cm, hojas laminadas con acabado mate y encuadernación en tapa dura.

Colores

Se utilizaron diversos colores en tonalidades vibrantes, tanto en fondos como ilustraciones.

Técnicas

En la construcción estética del libro, se utilizó la técnica de pintura mixta, acuarela, acrílica, crayones y colores, a mano y con ayuda de la plataforma digital “Autodesk SketchBook”, para obtener una mejor experiencia de calidad visual.

Anexo 3: *pilotaje*

Diseño de propuesta de pilotaje para producto de investigación creación

Cohorte 6

Proyecto de investigación creación: Briza Voraz

Fecha: 28 de octubre de 2023

Hora: 1:00 pm

Duración: 120 min

Modalidad: presencial

Población objeto:

Niños, niñas, jóvenes adultos y adultos, oscilando entre los (5 y 65) años de edad. Esta actividad se dirige a esta población ya que la timidez es un rasgo que no solo comparten niños sino también personas adultas que se consideran tímidas o que admiten haber sido tímidos en algún momento de sus vidas.

Objetivo del pilotaje: evaluar la recepción del tema de la timidez y del libro-álbum Briza Voraz.

Desarrollo

Inicio

Se da inicio a este ejercicio brindando una presentación sobre la persona que dirige la actividad y después la presentación de cada uno de los participantes, con el fin de soltarse y olvidar la extrañeza entre ellos y ellas.

Después de esto se realizará la explicación del ejercicio, donde se dará introducción a dos conceptos importantes: la timidez y el miedo; esto con el fin de sugerir también experiencias con las que por lo menos una persona del grupo se pueda sentir identificada. Se realizarán preguntas como: ¿Quién ha sentido miedo de hablar en público alguna vez? ¿Quién se ha sentido temeroso de hacerle una pregunta un profesor, un amigo, un conocido? ¿Quién se ha sentido nervioso por conocer personas nuevas, hacer amigos nuevos o llegar a un lugar desconocido?

Después de esto, se hablará del libro Briza Voraz y su razón de ser que es ilustrar la timidez para generar comprensión y aceptación, a su vez que se mostrarán algunas imágenes impresas en hojas sobre algunas ilustraciones y narraciones, esto con el fin de generar curiosidad y novedad en el grupo.

Desarrollo

En esta parte se da inicio a la lectura del libro-álbum Briza Voraz, acompañado de diversas preguntas como ¿qué creen que están haciendo estos personajes? ¿Qué les hace sentir estos colores? ¿Qué creen que significa esta palabra? Esto con el fin de comprobar que las ilustraciones y las narraciones cumplieran con la intención de su creación.

Después de esto, se entregarán fichas bibliográficas a cada uno de los participantes y se propondrá que elijan a cualquier personaje de la historia, que lo dibujen y realicen un escrito donde se hablen a sí mismos, resaltando lo más bonito y positivos que consideren que tengan y que también enaltezcan aquellos aspectos que consideren que deben trabajar más en ellos mismos.

Este ejercicio se plantea con la finalidad de crear un espacio propicio para la autoaceptación y el fortalecimiento de la autoestima. Durante la actividad, se anima a los participantes a intercambiar

palabras positivas, lo que, de manera inconsciente, puede iniciar un proceso individual de reflexión, facilitando la comprensión y el aprecio hacia sí mismos.

Cierre

Para finalizar se hace una socialización de la actividad realizada, donde los participantes de manera voluntaria hablarán del dibujo que eligieron y aquellas palabras que escribieron y la guía de la actividad cerrará con una reflexión del tema.

Propósito de cada momento

Inicio

Facilitar el inicio de la interacción y crear un ambiente más relajado, posibilitando que los participantes estén tranquilos y dispuestos. Además, realizar una evaluación de los conocimientos previos y proporcionar información contextual sobre el tema central de la actividad, con el objetivo de establecer una base de comprensión.

Desarrollo

Asegurar que tanto las ilustraciones como las narraciones se comprendan y permitiendo que, al leerla, cada participante se identifique o descubran en alguna parte de la historia una conexión y generen empatía, gusto, novedad o curiosidad.

Cierre

La finalidad de este momento, es escuchar a los participantes y ver como recae la experiencia del libro Briza Voraz en cada uno de ellos, teniendo en cuenta las diferencias de edades, mundos, vidas y pensamientos que pueden surgir en un espacio de estos.

Técnica o instrumentos para levantar y registrar información

Apuntes sobre momentos importantes de la sesión donde varios de los participantes generaban reflexiones positivas sobre el tema de la timidez.

Avance de diseño del instrumento

- Link de ISSUU para abrir el libro digital
- Diapositivas del momento de introducción y guía de actividad

