

Titulo reducido: LA VALIDACIÓN DE LA TIMIDEZ

La Validez de la Timidez (Vergüenza, Introversión y Autoestima)

María Jiménez López

Universidad de Zaragoza. Campus de Teruel.

Resumen

El estudio llevado a cabo tenía como objetivo principal analizar cuales son los factores que forman la timidez y cuantos son, y la validez del test utilizado para medirla. Para realizar este estudio se tomo una muestra de sesenta sujetos de edades comprendidas entre los diecisiete y los cincuenta y ocho años. La hipótesis inicial consistía en que la timidez estaba formada por tres factores, los cuales eran: vergüenza, introversión y autoestima. Tras realizar el análisis de validez, la hipótesis quedo confirmada. El test era válido y también fiable al obtener un alfa de cronbach de 0.672.

Palabras clave: timidez, vergüenza, introversión y autoestima.

Abstract

The study had been conducted which intends to analyze the factors that form of shyness and how many are, and the validity of the test used to measure it. To perform this study took a sample of 60 subjects aged between 17 and 58 years. The initial hypothesis was that shyness was comprised of three factors, which were: shame, shyness and self-esteem. Following the validity tests the hypothesis is confirmed. The test was valid and reliable in obtaining a Cronbach alpha of 0.672.

Key words: shyness, embarrassment, shyness and self-esteem.

La Validación de la Timidez (Vergüenza, Introversión y Autoestima)

Hay características que se tienen o no se tienen: si uno es hombre no es mujer; si uno es londinense, no es madrileño. Sin embargo, hay otras características de las que participan todas las personas, y una de ellas es la timidez.

La timidez se puede definir como la experiencia íntima de malestar e inhibición en situaciones interpersonales que interfiere con la obtención de objetivos afectivos o profesionales.

Las reacciones del estado de timidez pueden desencadenarse por una gran variedad de estímulos, siendo todos ajenos al individuo. Por su parte, los disparadores más comunes son siempre otras personas. Las circunstancias son igualmente variadas: desde iniciar una simple conversación, hasta desenvolverse en una situación de posible intimidad afectiva

Para definir a una persona tímida se utilizan adjetivos como “vergonzoso”, “introvertido”, “cortado”, “callado”, “serio”. Aunque una persona puede sentir vergüenza sin ser tímida, la realidad es que timidez y vergüenza están asociadas, a pesar de sus diferencias. Esta última es una emoción mas ligada a sucesos o situaciones concretas. La timidez, en cambio, es una manera de ser, de relacionarse con el mundo, un sistema de defensa para evitar lo amenazante, lo cual no tiene que producir vergüenza necesariamente. La vergüenza a veces es mas primaria y responde a un estímulo menor; otras veces es la respuesta a algo profundo e impactante, que se llega a mezclar con la culpa y el arrepentimiento, y que perdura en el pensamiento, pero en cualquiera de los dos casos la vergüenza no es un modo de ser. La mayoría de las personas, sean o no especialmente tímidos, si han experimentado alguna vez la sensación de vergüenza.

El psicólogo Gershen Kaufman sostiene que experimenta menos vergüenza quien esta conforme consigo mismo que el individuo inseguro, narcisista, ambicioso e insatisfecho que necesita el reconocimiento de los demás para dar valor a su persona y a su conducta (todo esto esta relacionado con la autoestima).

Otro concepto relacionado con la timidez es la introversión, aunque de nuevo no son la misma cosa. Un introvertido es callado y solitario, pero no necesariamente tímido.

Método

Muestra

La muestra estuvo formada por 60 personas, de origen aragonés y la mayor parte de ellos procedentes de la provincia de Zaragoza. Se utilizaron tanto mujeres (43,3%) como hombres (56,7%) ya que así lo requería la investigación y un rango de edad bastante amplio, de 17 a 58 años. El 35,4% estaba en un rango de edad entre los 17 y los 25 años, el 20,1% entre los 26 y los 42 años y el 44,5% estaban entre los 43 y los 58 años. Los sujetos más jóvenes eran estudiantes, la mayoría de la Universidad de Zaragoza, y los más mayores trabajaban en la empresa Telefónica y en el Hospital General Militar de Zaragoza. Se utilizó esta media porque los expertos aseguran que la timidez no forma parte de ningún rango de edad específico y que se da por igual tanto en hombres como en mujeres.

Medida

La timidez fue medida por un test diseñado por la misma autora del informe. Cabe a destacar que el test no estaba validado en el momento en el que fue pasado a los sujetos.

El test constaba de 12 ítems agrupados en tres factores: vergüenza, introversión y autoestima. Los ítems que pertenecían al factor vergüenza fueron el uno, cuatro, siete y el diez. Los que pertenecían al factor introversión fueron el dos, cinco, ocho y el once. Y por último los ítems que correspondían al factor autoestima eran el tres, seis, nueve y el doce.

Los sujetos podían responder a las preguntas escribiendo una equis en una casilla en una escala del uno al seis, teniendo el uno un significado de totalmente en desacuerdo y el seis un significado de totalmente de acuerdo.

Al finalizar el test, los sujetos debían escribir su edad, sexo y profesión. Los análisis realizados fueron llevados a cabo mediante el programa SPSS. Para que el sexo no fuera una variable contaminadora, el número de hombres y mujeres que realizaron el test fue bastante semejante y también el rango de edad fue suficientemente amplio ya que así lo requería la investigación.

El test se encuentra disponible en el anexo I.

Procedimiento

Al describir la muestra ya hemos señalado que los sujetos mas jóvenes eran estudiantes de la Universidad de Zaragoza y los demás trabajan en la empresa Telefónica y en el Hospital General Militar de Zaragoza. Por ello el procedimiento fue distinto para ambos. Para los más jóvenes se les envió el test vía Internet y no estaba la investigadora presente cuando lo rellenaron, sin embargo, en el caso de los trabajadores, se trasladó hasta la empresa para pasarles el test, por lo tanto se encontraba presente en el momento en el que los sujetos rellenaron el test.

Cuando el investigador estaba presente, respondía a cualquier duda que tuvieran los participantes en cuanto al test y cuando no lo estaba, se mostró abierta para que en cualquier momento se pusieran en contacto con ella para preguntarle cualquier duda que se les plantease y resolverla.

Los participantes tenían el tiempo que necesitaran para rellenar el test, pero nunca excedía los 15 minutos. Se intento que los sujetos estuvieran en las mejores condiciones ambientales para que no influyeran en la investigación. Todos los test fueron rellenados individualmente y sin que los sujetos intercambiaran información para que ninguno de ellos supiera nada acerca de lo que consistía el test. Tampoco se les informó del propósito de la investigación para que no interfiriera a la hora de rellenar el test (técnica del simple ciego).

Resultados

En este apartado vamos a hablar de los resultados obtenidos mediante el análisis de los datos que hemos conseguido en la realización del test.

Una vez rellenados los tests por nuestros sujetos, llevamos a cabo una serie de análisis para comprobar el grado de validez y de fiabilidad del mismo.

Comenzamos el análisis psicométrico realizando en primer lugar el análisis de calidad de los ítems. Antes de realizar el análisis hay que señalar que dos de nuestros doce ítems estaban invertidos y tuvimos que desinvertirlos para que tuviesen el mismo valor que los demás. Estos ítems eran el 4 y el 10. Por lo tanto, si los sujetos marcaban la casilla 1 en cualquiera de los dos ítems, en verdad valía 6, si era el 2, valdría 5 y así sucesivamente. Este análisis nos informó de cómo influye cada ítem en la medición del constructo. Así se pudo escoger que ítems no eran necesarios o eran peores y así quitarlos por su baja calidad interna. De esta forma se maximizó la consistencia interna y se mejoró la construcción del test. También hay que tener en cuenta que no se

utilizaron todos los ítems para llevar a cabo los análisis. De los 12 que teníamos inicialmente quitamos dos por su baja calidad: el 3 y el 6 (véase Tabla 1 y 2).

Tabla 1: Consistencia interna de los ítems

	Correlación elemento -total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
ítem1_vergüenza	0,467	0,619
ítem2_introversión	0,127	0,684
ítem5_introversión	0,475	0,619
ítem7_vergüenza	0,176	0,676
ítem8_introversión	0,163	0,674
ítem9_autoestima	0,515	0,617
ítem11_introversión	0,438	0,627
ítem12_autoestima	0,514	0,607
ítem4_vergüenza (desinvertido)	0,219	0,672
ítem10_vergüenza (desinvertido)	0,249	0,665

Tabla 2: Consistencia interna de los ítems eliminados

	Correlación elemento - total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
ítem3_autoestima	0,101	0,644
ítem6_autoestima	0,008	0,655

El alfa de cronbach que teníamos al principio con todos los ítems fue de 0.635, y al eliminar estos dos ítems obtuvimos uno de 0.672 (véase tabla 3).

Tabla 3: Estadísticos de fiabilidad tras selección de ítems

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.635	12
0.672	10

Una vez realizado el análisis de fiabilidad, obteniendo un alfa de cronbach apto para el estudio del test, se continuó realizando el análisis de validez (análisis factorial exploratorio) para ver la saturación de nuestros ítems o el número de factores de los que consta nuestro test. Este análisis factorial exploratorio se podía llevar a cabo mediante dos métodos: Oblimin directo y Varimax. La utilización de uno u otro varía en función de si hay o no correlación entre los ítems.

Tabla 4: Varianza total explicada

Componente	Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción		
	Total	% de la varianza	% acumulado
1	2,763	27,628	27,628
2	1,440	14,396	42,024
3	1,364	13,637	55,661
4	1,007	10,071	65,732
5			
6			
7			
8			
9			

En la tabla podemos observar que el porcentaje de varianza obtenido si que satura el 50% para los factores que teníamos planteados, por lo tanto no tendremos que añadir ningún factor más al test para que el porcentaje de varianza explicada supere este porcentaje ya que obtenemos un 55,661% en el tercer factor,

En la Tabla 5 podemos ver como quedarían agrupados los ítem en estos factores.

Tabla 5: Agrupación de los ítems por factores según los grados de saturación

	Componente			
	1	2	3	4
ítem1_vergüenza	0,381	0,316		0,482
ítem2_introversión		0,849		
ítem5_introversión	0,481	0,536		
ítem7_vergüenza			0,836	
ítem8_introversión				0,683
ítem9_autoestima	0,761			
ítem11_introversión	0,842			
ítem12_autoestima	0,633			0,401
ítem4_vergüenza (desinvertido)	0,311	-0,323	0,756	
ítem10_vergüenza (desinvertido)		-0,338		0,739

Aunque la saturación supera el 50% en el tercer factor podemos observar que algunos ítems no pertenecen al factor inicialmente indicado. Estos son: el ítem 7 que debería pertenecer al factor 1 (vergüenza) y en la tabla observamos que pertenece al factor 3(autoestima), el ítem 8 que debería pertenecer a un factor no hipotetizado inicialmente siendo que tendría que pertenecer al factor 2, el ítem 9 al 3, los ítems 11 y 12 al 1 y finalmente el ítem 10 al 1.

Discusión

Lo primero que hay que destacar es que el objetivo de este trabajo era la de construir un test válido y fiable. A continuación veremos si se han cumplido estas dos propiedades.

En primer lugar vamos a hablar de la fiabilidad. Desde un principio nuestro test era fiable porque su alfa de cronbach era mayor a 0.6 (0.635), sin embargo se eliminaron dos ítems por su baja puntuación (ítems 3 y 6). Una explicación posible para las bajas puntuaciones de estos ítems es que los sujetos no suelen ser sinceros a la hora de responder a este tipo de preguntas que son “*me gusta mi cuerpo tal y como es*” y “*creo que puedo conseguir todo lo que me proponga*”. Al quitarlos conseguimos que el

alfa de cronbach aumentara hasta alcanzar un 0.672 con diez ítems. Por lo tanto podemos decir que nuestro test es fiable.

En segundo lugar vamos a hablar de la validez. En este caso si que se ha cumplido desde un principio la hipótesis planteada ya que los tres factores que habíamos hipotetizado inicialmente han superado el 50 % por lo tanto no ha sido necesario añadir ningún otro factor aunque la distribución de los ítems en cada factor no era exactamente igual a la planteada en un principio y por lo tanto la estructura no ha quedado del todo clara.

Y para finalizar, podemos destacar como posible crítica que la muestra de sujetos no ha sido de un tamaño considerable, solo 60 sujetos, y cada uno de ellos realizó la prueba a diferentes horas del día y en diferentes lugares, pudiendo influir esto en las respuestas de los participantes.

Referencias

- Varela Morales, P. (2008). *Tímida-mente: como superar los problemas de timidez*. Madrid: La esfera de los libros. 13- 41.

Anexo I

TEST

Por favor, realice el siguiente test respondiendo de forma sincera. No hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que debes preocuparte por contestar aquello con lo que mas te identifiques y no lo que creas mejor.

Las respuestas varían de 1 a 6: la casilla 1 indica que está totalmente en desacuerdo y la 6 indica que está totalmente de acuerdo.

Para responder a las preguntas solamente debe señalar con una X la puntuación con la que se vea más identificado.

	1	2	3	4	5	6
1. Me pongo nervioso/a al saludar a alguien por la calle pensando que lo conozco y no es la persona que esperaba						
2. Me es indiferente que muchas personas me observen						
3. Me gusta mi cuerpo tal y como es						
4. No me importa ir a una fiesta en la que no conozco a nadie						
5. Me gusta dirigir actividades(en clase, social, deportivas...)						
6. Creo que puedo conseguir todo lo que me proponga						
7. Me siento incomodo si un profesor me llama la atención en clase						
8. Cuando tengo un problema prefiero guardármelo para mí						
9. Me importa mucho lo que piensen los demás de mí						
10. No me preocupa tener que hacer una presentación de un tema delante de toda la clase						
11. Me es complicado entablar una conversación con personas que no conozco						
12. Cuando trabajo en grupo no apporto ideas porque no son útiles						

Gracias por realizar el cuestionario, para finalizar, rellene por favor, los siguientes datos:

NOMBRE	EDAD	SEXO	PROFESIÓN

Nota del autor

María Jiménez López, Universidad de Zaragoza, Facultad CC.SS. y Humanas de Teruel. 1º Grado Psicología

La autora de este informe hace constar que este manuscrito en formato APA fue escrito en función de trabajo de clase. Por ello, no se trata de una investigación completamente madura y por ello los resultados no son válidos de forma absoluta.

Se puede contactar con la autora mediante la dirección de correo electrónico:

591082@celes.unizar.es