NERVIOSISMO

Deja que hablen tus sentimientos

El NERVIOSISMO es una palabra que viene del griego *(neuro)*. Significa:

- Estado de inquietud, intranquilidad e imposibilidad de permanecer en reposo.
- Nos produce sensaciones físicas como exceso de movimiento, nudo en el estómago, sudoración, respiración acelerada, etc.
- Es importante aclarar que hay personas con mayor tendencia a ponerse nerviosas que otras, pero todos, por distintas circunstancias, sentimos nerviosismo en algún momento.

RECURSOS PARA EL PROFESOR

Te proponemos estos ejemplos de situaciones en los que una persona puede sentir nerviosismo y que pueden serte útiles a la hora de abordar el tema en el aula:

Frente a alguna prueba escrita, pequeño ejercicio que corregir en clase u otra circunstancia de evaluación externa.

La noche de Reyes Magos.

Un niño al tener que hablar delante de sus compañeros se puede sentir nervioso.

Al acercarse fechas señaladas, como un cumpleaños, una actividad especial en el colegio, etc.

En general, los niños de estas edades suelen sentir nerviosismo ante o tras una circunstancia que altere su día a día ya que supone un cambio en su rutina y su tranquilidad. También es importante señalar que los nervios de los niños muchas veces son reflejo de estados nerviosos de los padres u otros adultos.

Por último, te animamos a que REFLEXIONES sobre tus propias vivencias y las de tus alumnos:

¿Cuándo te pones nervioso? Piensa cuándo y trata de describir en unas líneas la causa y cómo te sentías, qué sensaciones físicas percibes, o lo que pensabas.

¿Practicas o conoces alguna técnica de relajación que te ayude a controlar tus nervios en los días más difíciles con tus alumnos?

¿Son tus alumnos un grupo especialmente nervioso?

ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS

1. LECTURA DE CUENTO

NERVIOSISMO, de la colección *¿Qué sientes?*, de Violeta Monreal. *Ediciones Gaviota.*

2. ASAMBLEA

Tras la lectura se establecerá un diálogo con la clase sobre el cuento con varios objetivos:

- Aclarar el significado de la palabra *nerviosismo* (usar recursos para el profesor: definición, sinónimos, antónimos, situaciones, etc.).
- Conversar sobre el cuento: quiénes son los personajes, cómo son, qué les ocurre, qué sienten en determinados momentos del cuento, etc. De esta manera, a la vez que aclaramos conceptos, trabajamos la comprensión lectora del cuento.

Por ejemplo:

- *¿Quién es la protagonista del cuento?*
- *¿Qué día es?*
- *¿Qué ha pedido Nuria a los Reyes?*
- *Al ver el gran atasco que había, ¿cómo crees que se sentía Nuria?*
- *¿Dónde viajó Nuria al meterse en el camión?*
- *¿Qué pasó al final? ¿Tuvo Nuria su regalo de Reyes?*
- *¿Qué dibujo del cuento te gusta más?*

3. TRABAJO individual, en parejas o en grupo pequeño

Lo importante del estado de nerviosismo es identificar que estoy nervioso y poder averiguar las causas, para luego ayudarme a regular mis nervios y conseguir estar más tranquilo.

Un termómetro para los nervios

Para ayudar a los alumnos a identificar cuáles son las situaciones que les suelen poner nerviosos, podemos determinar cuatro situaciones de last más comunes y representarlas por medio de dibujos. Con esos dibujos se hará una ficha para entregar a cada alumno. En la ficha estarán los cuatro dibujos y un termómetro para cada uno. En el termómetro el niño tendrá que colorear más rojo o menos rojo, en función de que esa situación que le hemos presentado le ponga nada nervioso, algo nervioso o muy nervioso.

Una vez completada la ficha contará a la clase sus resultados. También se llevarán la ficha a casa para que la vean sus padres y hablen sobre ella. Los padres pueden ayudarles a pensar en otras situaciones que les ponen nerviosos.

4. RESUMEN

La relajación

Una vez identificados mis nervios es bueno poder regularlos; para ello es muy útil conocer alguna técnica de relajación y trabajarla en el aula con el grupo. Os proponemos una muy sencilla que usa el juego dramático como herramienta para la relajación. Sería bueno usarla habitualmente para ayudar a los niños a conocerla y ser autónomos en su uso.

«El bosque tranquilo»

La clase se convierte en un gran bosque de pequeños arbolitos. Todos están en cuclillas, se oirá de fondo una música suave y bajita que solamente acompañe la voz del maestro, que guíe pero no distraiga. Los arbolitos van creciendo despacio, se estiran lentamente hasta las nubes, estiran sus ramas (los brazos) para llegar al sol, lo máximo que puedan. Estiran todo su cuerpo. Tras los estiramientos el árbol florece, abriendo y cerrando las manos a un buen ritmo y moviendo el torso de un lado a otro, despacio para no crear alboroto. Las flores han salido, les pedimos que imaginen cómo son: grandes, pequeñas, colores, etc. Al pesar las flores, los brazos van bajando suavemente. La brisa del viento los mueve despacio. Al llegar la noche, los árboles cansados paran su vaivén y, quietos, descansan con los ojos cerrados.

Se puede proponer a los alumnos que lleven una hoja a casa explicando esta técnica de relajación a sus familias para poder usarla también allí.

5. ASAMBLEA

(Actividad para el *collage* final).

Para no olvidarnos de lo importante que es aprender a relajarnos cuando nos sentimos nerviosos, vamos a dibujar cada uno nuestro árbol del bosque tranquilo. De todos los árboles se puede elegir uno para el mural o *collage* final.

N

El **NERVIOSISMO** es un sentimiento que piensa que todos queremos deshacernos de él, cosa que es verdad. Nos hace pasar malos ratos y no nos deja disfrutar ni concentrarnos.

Algunas palabras que significan lo mismo son: nervios, desasosiego, ansiedad, inquietud, intranquilidad o agitación.

Algunas palabras que significan lo contrario son: tranquilidad, sosiego, quietud, serenidad o calma.

¿Qué sientes?