



Universidad de Valladolid

FACTULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL,
PLÁSTICA Y CORPORAL.

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**CUÑAS MOTRICES DE MASAJE: UNA OPORTUNIDAD
DEL CUERPO EN LA JORNADA ESCOLAR**

Presentado por **Alba María San José Rivas** para optar al grado de
Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por:

SUSANA FUENTE MEDINA

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado recoge un pequeño proceso de investigación - acción compuesto por una elaboración, puesta en práctica y análisis de un proceso de enseñanza - aprendizaje sobre la introducción de cuñas motrices de masaje en un aula de segundo ciclo de Educación Infantil, con alumnos de 5 a 6 años, en un colegio concertado de la ciudad de Valladolid.

Tras mi investigación y basándome en diferentes autores trato de demostrar que a través de las cuñas motrices se pueden obtener mejoras tanto en los alumnos como en los procesos de enseñanza- aprendizaje. Así como indicar los beneficios que tiene dedicar tiempo de la jornada escolar a masajes como una estrategia de relajación para el aula de Educación Infantil.

Palabras clave: Cuñas motrices, masaje, Educación Infantil, cuerpo, jornada escolar, investigación - acción.

ABSTRACT

The present undergraduate dissertation consists of a didactic elaboration followed by its implementation and an afterwards analysis of the teaching-learning process following the action-research method. It deals with the introduction of “*cuñas motrices de masajes*” (that are little periods of time in which the students can relax by means of a massage) into an elementary school classroom (5 to 6 years old) in private school of Valladolid that receives public funds.

After the investigation and taking into account different authors, I try to present that through the usage of “*cuñas motrices de masaje*” benefits from students as well as in the teaching-learning process can be obtained. Furthermore, I would like to show the positive aspects achieved by introducing massages in class understanding it as a didactic strategy for relaxation.

Keywords: *cuñas motrices*, massage, elementary school, body, school day, action-research

Cuñas motrices de masaje: una oportunidad del cuerpo en la jornada escolar.
Alba María San José Rivas

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. JUSTIFICACIÓN	9
2.1 GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA: TRABAJO DE FIN DE GRADO ...	9
2.2. EL CURRÍCULO OFICIAL DE EDUCACIÓN INFANTIL. DECRETO 122/2007, DE 26 DE DICIEMBRE, POR EL QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO DEL SEGUNDO CICLO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.	10
2.3. LAS CUÑAS MOTRICES	12
3. OBJETIVOS	14
4. MARCO TEÓRICO.....	15
4.1 JORNADA ESCOLAR Y EL CUERPO	15
4.2 SENTIDO Y VALOR DEL MASAJE. IMPORTANCIA DEL CONTACTO CORPORAL	18
4.2.1. Combatir el estrés a través del tacto.....	18
4.2.2. Importancia del contacto corporal.....	19
4.2.3. La importancia del masaje.....	21
4.3 EL MASAJE EN LA ESCUELA	23
4.4 INVESTIGACIÓN - ACCIÓN	24
4.5 LA CARPETA	28
5. METODOLOGÍA	29
5.1 INTERVENCIÓN	31
6. CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES.....	36
CONCLUSIONES EN TORNO AL OBJETIVO 1: “Ser capaz de realizar un trabajo de fin de grado que relacione la práctica educativa con ensayos de investigación - acción.”	36
CONCLUSIONES EN TORNO AL OBJETIVO 2: “Comprobar mi competencia profesional para diseñar, desarrollar y evaluar cuñas motrices en torno al masaje”...	39

CONCLUSIONES EN TORNO AL OBJETIVO 3: “Mostrar y exponer un posible ejemplo de cómo desarrollar el masaje a través de cuñas motrices fomentando el desarrollo del ámbito corporal”	43
COMO CONCLUSIÓN FINAL.....	49
7. AGRADECIMIENTOS.....	50
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	51
8.1.WEBGRAFÍA	52
10. ANEXO	54
ACTA I. 17 DE MARZO DE 2016.....	54
1.1. Programación Sesión 1	54
1.2. Relato 1: 17/03/2016.....	55
1.3. Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	57
ACTA II. 4 DE ABRIL DE 2016.....	59
2.1. Programación Sesión 2	59
2.2. Relato 2: 04/04/2016.....	60
2.3. Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	61
ACTA III. 6 DE ABRIL DE 2016	64
3.1. Programación Sesión 3	64
3.2. Relato 3: 06/04/2016.....	65
3.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	67
ACTA IV. 11 DE ABRIL DE 2016	70
4.1 Programación Sesión 4	70
4.2 Relato 4: 11/04/2016.....	71
4.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	74
ACTA V. 13 DE ABRIL DE 2016	78
5.1 Programación Sesión 5	78
5.2. Relato 5: 13/04/2016.....	79

5.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	80
ACTA VI. 25 DE ABRIL DE 2016	82
6.1 Programación Sesión 6	82
6.2 Relato 6: 25/04/2016.....	83
6.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	86
ACTA VII. 27 DE ABRIL DE 2016.....	89
7.1 Programación Sesión 7	89
7.2 Relato 7: 27/04/2016.....	90
7.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	92
ACTA VIII. 4 DE MAYO DE 2016	97
8.1 Programación sesión 8.....	97
8.2 Relato sesión 8: 04/05/2016	98
8.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	102
ACTA IX. 6 DE MAYO DE 2016.....	105
9.1 Programación sesión 9.....	105
9.2 Relato sesión 9: 06/05/2016	106
9.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta	108

1. INTRODUCCIÓN

En la elección de mi Trabajo de Fin de Grado he tenido claro, debido a mi formación e interés, que lo que quería trabajar era la expresión y comunicación corporal.

Hace ya unos 6 años que empecé este camino de formación en Educación Infantil desde los 0 hasta los 6 años. Desde que empecé a estudiar a los más pequeños he ido dándome cuenta de la importancia de conocer el cuerpo de nuestros alumnos. A medida que mis estudios iban aumentando e iba experimentando que lo que pasaba dentro de mí, repercutía en mi propio cuerpo, aumentaba mi curiosidad por comprenderlo e iba dándome cuenta de la importancia de trabajar lo corporal dentro del aula, lo que hizo plantearme que qué mejor manera que empezar a trabajarlo desde el primer momento, es decir en el PRACTICUM.

A lo largo de mi formación he ido encontrándome con profesores que han despertado y aumentado mis ganas e interés en el trabajo corporal, así como por el contacto corporal y por intentar comprender los cuerpos de los alumnos.

Este año al cursar diferentes asignaturas como son: “Expresión y Comunicación Corporal en Educación Infantil”, “Recursos Didácticos de las Áreas de Expresión en Educación Infantil” y “Análisis de Prácticas y Diseños de Proyectos Educativos de las Áreas de Expresión” impartidas de la mano de mi tutora Susana Fuente Medina, he podido aprender y entender que el cuerpo se puede trabajar desde muchos ámbitos y con él se pueden tratar muchos contenidos: **motrices**, **psicomotrices**, **interdisciplinares**, **transversales**...

Susana nos ha mostrado multitud de recursos que poder llevar a cabo en el aula. He tenido la suerte de poder ver la importancia del cuerpo y el papel que ocupa en la escuela, hemos visto con nuestros propios ojos la realidad del aula gracias al visionado de videos donde nosotros mismos íbamos descubriendo la importancia de las diferentes presencias corporales es decir, la importancia de las diferentes formas de estar del cuerpo en la escuela, las cuales explicaré más adelante Además, nos ha brindado la oportunidad de vivir y experimentar en primera persona todos los aprendizajes

impartidos, lo que hacía que fuéramos creciendo tanto a nivel profesional como a nivel personal.

Con la ayuda y utilización de nuestro cuerpo se puede hacer más fácil la tarea de aprender. Yo, como futura maestra, quiero poder ponerlo en práctica ya que creo que es la mejor manera de que los alumnos aprendan, porque si a lo largo de la jornada escolar los aprendizajes se hacen tangibles a través de la manipulación, de la movilización del cuerpo, de la experiencia o de los movimientos, dichos aprendizajes quedan mejor interiorizados y creo que una buena educación corporal es la base para todos los desarrollos posteriores.

Uno de los aprendizajes que más me ha llamado la atención es la importancia de utilizar **cuñas motrices** dentro del aula. Las cuñas son una especie de “*pausa publicitaria* de corta duración, entre cinco y diez minutos, donde el cuerpo y el movimiento son el objeto disciplinar del tratamiento educativo” (Vaca, 2013, p.27.)

Dentro de todos los contenidos posibles en las cuñas motrices, desearía poner en práctica las cuñas motrices de masaje. Con ello quiero entender y equilibrar la jornada entre los diferentes momentos de quietud y de movimiento. Quiero ayudar al alumnado a lograr disponibilidad e implicación en los aprendizajes y con ello mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Quiero ofrecerles la oportunidad de que disfruten de los masajes, del contacto corporal y entiendan el placer y los beneficios que su práctica conlleva.

En este trabajo de fin de grado quiero relacionar mi experiencia con el proceso de investigación que he llevado a cabo, saber si soy capaz de llevar a la práctica los conocimientos teóricos adquiridos y si puedo ver con mis propios ojos una posible evolución, aún sabiendo y siendo consciente que mi período de prueba es muy breve.

2. JUSTIFICACIÓN

En este apartado detallo los motivos por los cuales merece la pena llevar a cabo este proyecto donde valido y doy sentido a mis ideas. Por ello, divido la justificación en 3 apartados:

- 2.1 La Guía docente de la asignatura Trabajo de Fin de Grado. (2015, 2016)
- 2.2 El currículo oficial de Educación Infantil. Decreto 122/2007, de 26 de Diciembre, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- 2.3 Las cuñas motrices.

2. 1 GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA: TRABAJO DE FIN DE GRADO

En la **Guía docente de la asignatura: Trabajo de Fin de Grado** encuentro una de las razones para justificar este trabajo, basándome en las competencias tanto generales como específicas, ya que finalizando este proceso formativo y tras los estudios y experiencias realizados debo de:

- *“Reunir e interpretar datos significativos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole educativa.”* He tenido la posibilidad de trabajar este objetivo, gracias al proceso de investigación-acción que he seguido con los relatos diarios de las cuñas. Éstos me han posibilitado reflexionar sobre ellos y modificar mis planificaciones posteriores (Ver anexos).

Así como:

- *“Ser capaz de elaborar un documento que permita transmitir información, ideas innovadoras educativas o propuestas educativas”.* He podido realizar un Trabajo de Fin de Grado investigando y estudiando teorías y diversas fuentes además de desarrollar una propuesta educativa de intervención sobre las cuñas de masaje.

Considero que puedo llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado ya que cubre los dos objetivos citados anteriormente debido a que desarrollo un proceso de intervención sobre el que investigo y reflexiono y además elaboro un documento que da forma a todo el proceso seguido, realizando una propuesta educativa de cuñas motrices de contacto corporal a través de masajes.

2.2. EL CURRÍCULO OFICIAL DE EDUCACIÓN INFANTIL. DECRETO 122/2007, DE 26 DE DICIEMBRE, POR EL QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO DEL SEGUNDO CICLO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.

La propuesta que quiero llevar a cabo creo que puede ser adecuada y practicable en el aula porque encuentro su justificación en el currículo oficial de Educación Infantil, DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León. Donde dice que este currículo está (BOCYL N°1 p.6.):

“Orientado a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos, físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo”.

Encuentro en el Currículo Oficial una de las finalidades que justifica mi proyecto ya que expone alguna de las líneas que quiero trabajar como es el aspecto físico, emocional y motriz, es decir, donde prima la comunicación no verbal, que es lo que voy a trabajar con los alumnos en la realización de los masajes. Por lo que hago referencia a los **objetivos de etapa** que nos va a acompañar a lo largo de todo el proceso de formación de los alumnos:

- a) *“Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.*
- b) *Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismos y desarrollar sus capacidades afectivas.*
- c) *Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la*

igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

d) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.”

Los alumnos van a tener la posibilidad de conocer su propio cuerpo y sentir en su propia piel. Con esos datos van a poder conocer el cuerpo de sus compañeros, respetando sus preferencias y necesidades. Se van a relacionar con sus compañeros, comunicándose con ellos a través de la expresión corporal, mostrando actitudes de cuidado, escucha, atención y cariño.

Siguiendo con el Real Decreto destaco en el **“Área 3: Lenguajes: Comunicación y representación”** donde dice *“El lenguaje corporal tiene una intención comunicativa y representativa. A través de los movimientos del cuerpo, gestos y actitudes expresa afectividad y desarrolla su sensibilidad y desinhibición”*, que es a lo que quiero que los alumnos lleguen a través del contacto corporal, ayudándoles a conocerse mejor y a ganar un buen clima de aula, donde se trabaje la empatía, el respeto y la libertad de expresar sus propios sentimientos y a la vez, que estos, sean reconocidos por sus compañeros.

Para finalizar con el Decreto no puedo olvidarme de destacar algunos de los **Contenidos del Bloque 4: Lenguaje corporal** que van a ser los en los que más concretamente se centra este Trabajo de Fin de Grado como son en este caso:

- *“La expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros”*. Los alumnos van a mostrar a sus compañeros sus emociones y sentimientos en la realización del masaje a través de sus caricias, su presión, su implicación. Además gracias al diálogo entre compañeros al finalizar el masaje y a la asamblea final, brindo a los alumnos la oportunidad de expresarse y contar como se han sentido. De esta manera, todos tienen la posibilidad de exponer sus sensaciones y verbalizar sus sentimientos, todos los alumnos se sienten importantes, se les escucha y son partícipes interesándose por los demás.

- *“Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo”*

2.3. LAS CUÑAS MOTRICES

Como he mencionado anteriormente, para poder llevar a cabo este trabajo, decidí entre muchas opciones corporales que lo que quería hacer era llevar a la práctica algo que me llamase la atención, que me gustase y a la vez, despertara en mí ganas y pasión por llevarlo a la práctica; por lo que pensé en mezclar dos de mis pasiones: dar masajes y enseñar y educar a los más pequeños. Por lo que después de hablar con mi tutora del TFG Susana Fuente Medina acordamos que la mejor opción era probar a impartir cuñas motrices en torno al masaje.

Bajo mi punto de vista los alumnos cada vez tienen menos tiempo para ellos, ya que sus días son agotadores entre estudio, juegos, actividades extraescolares, rutinas... No se les permite tiempo para pararse a pensar, a respirar, a tomar conciencia de lo que realmente está pasando tanto dentro de él, como a su alrededor, por eso la importancia de introducir un tiempo destinado a la relajación en la jornada escolar, en este caso combinándolo con masajes a través del contacto corporal. Creo que si desde pequeños les enseñamos a dedicar parte del día a relajarse estamos asentando en el alumno un hábito esencial para la salud que puede seguir llevando a la práctica a lo largo de su vida.

Otra de las razones por las que creo que merece la pena tratar este tema es porque bajo mi poca experiencia en las aulas, he podido ver que los cuerpos de los alumnos son cuerpos silenciados, cuerpos con muy poca movilidad a lo largo de la jornada escolar, pero si observamos con detenimiento, nos podemos dar cuenta de que el cuerpo está presente en todas las actividades, y que cada niño tiene la necesidad de moverse y expresarse.

Como señala Vaca (2008), las cuñas motrices nos van a ayudar a mejorar la capacidad y la dedicación de los alumnos así como aumentar la disposición de éstos en las tareas sucesivas; estas cuñas tienen una duración de unos cinco o diez minutos, debido a su corta extensión en el tiempo, los alumnos se implican en ello y con eso lograremos una mejora en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

“Las cuñas motrices son situaciones de transacción donde el cuerpo es objeto de tratamiento educativo, ayudan y predisponen al alumnado para el aprendizaje.” (Vaca, 2013, p. 27.)

“Las cuñas motrices cumplen una doble función: por una parte, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y por otra, forman, junto con las sesiones, las situaciones educativas que desarrollan los procesos de enseñanza-aprendizaje específicos sobre el ámbito corporal” (Vaca & Varela, 2008, p. 51-52.)

3. OBJETIVOS

Los objetivos que me planteo conseguir tras la elaboración de este trabajo son los siguientes, los cuales quiero que se cumplan tanto a nivel teórico como a nivel personal.

1. Ser capaz de realizar un Trabajo de Fin de Grado que relacione la práctica educativa con ensayos de investigación - acción.
2. Comprobar mi competencia profesional para diseñar, desarrollar y evaluar cuñas motrices en torno al masaje.
3. Mostrar y exponer un posible ejemplo de cómo desarrollar el masaje a través de cuñas motrices fomentando el desarrollo del ámbito corporal.

4. MARCO TEÓRICO

El tema de estudio del presente trabajo ha sido tratado por numerosos autores, por ello voy a fundamentar esta investigación en estudios, libros y artículos realizados en este campo aportando mi propia visión y experiencia sobre este tema. Para un mejor entendimiento de este trabajo he dividido este apartado en varios puntos:

- 4.1 Jornada escolar y el cuerpo
- 4.2 Sentido y valor del masaje. Importancia del contacto corporal
- 4.3 El masaje en la escuela
- 4.4 Investigación-Acción
- 4.5 La carpeta

4.1 JORNADA ESCOLAR Y EL CUERPO

Para empezar tengo que mencionar la importancia del cuerpo tanto en nuestro día a día, como en la escuela. El cuerpo es algo que va unido a nosotros y que nos acompaña en todo lo que hacemos. Además, ver y escuchar un cuerpo nos va a decir mucho de una persona; es algo que con solo mirar puedes descubrir qué está ocurriendo dentro de alguien. El cuerpo es necesario para nuestra vida, por lo que debemos ser conscientes de él, sentirlo, conocerlo y qué mejor que empezar a conocerlo desde las primeras etapas, desde la Educación Infantil. Pero siendo el cuerpo tan importante y vital en nuestras vidas, ¿En la escuela se respeta el cuerpo de los alumnos? ¿Se atiende a lo corporal? Estas afirmaciones pueden parecer contradictorias pero, desde mi poca y corta experiencia, creo que en las escuelas prima el control, priman cuerpos sentados en sillas, alumnos inmóviles (cuerpos silenciados). En Educación Infantil los alumnos están en una etapa de movimiento, de experimentación, de libertad.

“El niño tienen unas pulsiones vitales que son indispensables a su desarrollo, tales como el movimiento, el ruido, la agresividad, el placer corporal del contacto con el suelo, con la materia y con el prójimo” (Lapierre et al,1984, p. 73.)

Es necesario respetar los ritmos de los niños, porque como bien dice Lapierre, los niños son niños, y tienen unas necesidades y unos impulsos que a medida que crecen tienen que ir controlando y esta etapa a la que nos estamos refiriendo (Educación Infantil) es primordial para satisfacer necesidades e impulsos. Hay que priorizar y

aceptar a cada niño tal y como es y tener en cuenta sus posibilidades, sus intereses y motivaciones, para a partir de estas introducir aprendizajes y generar conocimiento. Hay que dejar que los alumnos hagan, que experimenten, que descubran todo lo que tienen a su alrededor, siendo nosotros como maestros los que les brindemos espacios, recursos, tiempos y materiales para que se desarrollen de manera adecuada. Como maestra, me gustaría poder descubrir y controlar estas pulsiones y creo que las cuñas son un buen recurso para poder conseguirlo. En mi práctica quiero dejar que los niños experimenten con el masaje, que experimenten el masaje, lo descubran, por eso les voy a dar la posibilidad de realizarlo dentro de la jornada escolar, ofreciéndoles tiempo para dedicarse a ellos mismos y al cuidado del otro.

El cuerpo está presente en la escuela, pero se puede trabajar desde diferentes dimensiones dependiendo de cómo se orienten las situaciones educativas. Si los maestros partimos de los intereses de los alumnos a la hora de planificar actividades, estamos ayudando a que éstos adquieran mejor esos conocimientos, logrando un mayor rendimiento, y con ello un aumento de su autoestima y seguridad.

Todo esto me recuerda a un texto de Lapierre (1995) que señala que *“nada puede integrarse realmente al ser que no pase primero por su organización tónico-emocional”* es decir, que no es suficiente con aprender a moverse y aprender contenidos de manera separada, sino que los aprendizajes verdaderos, son aquellos que se aprenden de manera divertida y satisfaciendo necesidades. Estos son los aprendizajes que calan en los alumnos y son aprovechados.

A su vez Peter Strick (Jensen, 2010 p.119) *del Veteran Affairs Medical Center of Syracuse* en un estudio hecho en Nueva York, estableció un vínculo entre las zonas del cerebro encargadas de la atención, la memoria y la percepción espacial y el cerebelo. Esto quiere decir que: *“La parte del cerebro que procesa el movimiento es la misma que procesa el aprendizaje”* (Jensen, 2010). Por lo que el cerebro y el aprendizaje están en una constatación de interacción

Estas afirmaciones justifican la importancia del cuerpo, de su comprensión y de su conocimiento dentro de la escuela. Por todo esto veo la necesidad de que todos los maestros y expertos en educación, se impliquen por conocer la importancia de lo corporal en la escuela, se interesen en conocer los cuerpos de sus alumnos intentando

descubrir el por qué de sus actos y de sus movimientos. Debemos aprender a ver y escuchar lo que los alumnos nos dicen corporalmente, para poder establecer un equilibrio entre la jornada escolar y las necesidades corporales de nuestros alumnos. Tenemos que: **educar nuestra mirada y saber escuchar**.

Por todo lo mencionado anteriormente la jornada escolar debe de ser una estructura que respete las necesidades corporales de nuestros alumnos, es decir, las presencias corporales, respetando los cuerpos así como los tiempos biológicos, psicológicos y sociales de los educandos.

Teniendo como referencia a Marcelino Vaca existen diferentes presencias corporales dentro de toda la jornada escolar y lo adecuado sería un equilibrio entre todas las que se muestran a continuación: (Vaca, 2013, p. 12-15.)

- Cuerpo silenciado: Algunas de las tareas exigen que el cuerpo y su motilidad pasen desapercibidos. Momentos donde los alumnos están sentados en sillas haciendo fichas, escuchando...
- Cuerpo suelto: Se permite que el cuerpo este suelto, a su aire. Por ejemplo en el recreo.
- Cuerpo implicado: Se reclama el movimiento controlado y coordinado, incluso de la habilidad y destreza motriz. Como son actividades de recogida y ordenación de materiales, traslados de un lugar a otro o cambio de atuendo.
- Cuerpo instrumentado: A veces la tarea se presta a la utilización del cuerpo, de forma global o segmentaria, para hacer comparaciones entre unos y otros, más alto que; señalar figuras, ejemplificar corporalmente conceptos.
- Cuerpo expuesto: Hay situaciones educativas que nos permiten exponer el cuerpo ante la mirada de los otros, actividades en las que se abordan temas relativos a la intimidad corporal. (Pera, 2006, p.28.) Por ejemplo cuando el responsable del día realiza la asamblea ante la mirada de todos sus compañeros.
- Cuerpo objeto de atención: La jornada escolar va desvelando necesidades corporales de descanso, sueño, alimentación, higiene... “El cuerpo es objeto de atención educativa y está presente en todas y cada una de las actividades

escolares” DCB MEC, (1989: 2013) Como en momentos de higiene personal o almuerzo.

- Cuerpo objeto de tratamiento educativo: Lo corporal, el cuerpo, la motricidad, se va instalando también como un área de expresión y de experiencia. Por ejemplo: cuñas motrices.

De esta manera, de acuerdo con Marcelino Vaca, veo necesario el equilibrio de todos estos cuerpos dentro de la jornada escolar. Es conveniente que haya momentos donde el cuerpo este silenciado porque la tarea lo requiere y momentos en los que se atiende a los deseos y necesidades motrices de los alumnos consiguiendo de esta manera, que los alumnos estén mejor predispuestos para los aprendizajes y así logren aprendizajes más significativos.

En mi caso, de acuerdo con mi propuesta de intervención me voy a centrar en el cuerpo objeto de tratamiento educativo ya que quiero desarrollar y llevar a la práctica cuñas motrices donde el cuerpo y la motricidad se convierten en motivo principal de la enseñanza y el aprendizaje.

4.2 SENTIDO Y VALOR DEL MASAJE. IMPORTANCIA DEL CONTACTO CORPORAL

4.2.1. Combatir el estrés a través del tacto.

Me gustaría comenzar este apartado con unas palabras de Jensen citado en Santamaría (2013, p.83.) *“Un entorno físico estresante va vinculado con el fracaso escolar”* y propone dos planteamientos para reducir el estrés en los alumnos:

- Manejar las situaciones que pueden producirlo.
- Emplear estrategias personales mediadoras que lo liberen.

“Ayudar a los alumnos a aprender lo que induce al estrés y que hacer al respecto. Enseñarles técnicas de manejo del estrés tales como la organización del tiempo, respiración, la función del descanso, formas de relacionarse y lograr apoyo de los compañeros” (Santamaría, 2013, p.83.)

Los anteriores alegatos expuestos por Jensen hacen que me plantee la necesidad de introducir en la escuela un tiempo dedicado a que los alumnos se relajen y desconecten de lo que les rodea, del estrés, de la velocidad con la que viven. Para así, construir en el aula un espacio de serenidad donde se respeten los ritmos y las pulsiones personales, emocionales y como no, CORPORALES de nuestros alumnos.

En la siguiente gráfica podemos ver la conexión directa entre el estrés y el rendimiento de los alumnos así como las consecuencias emocionales que esto conlleva.

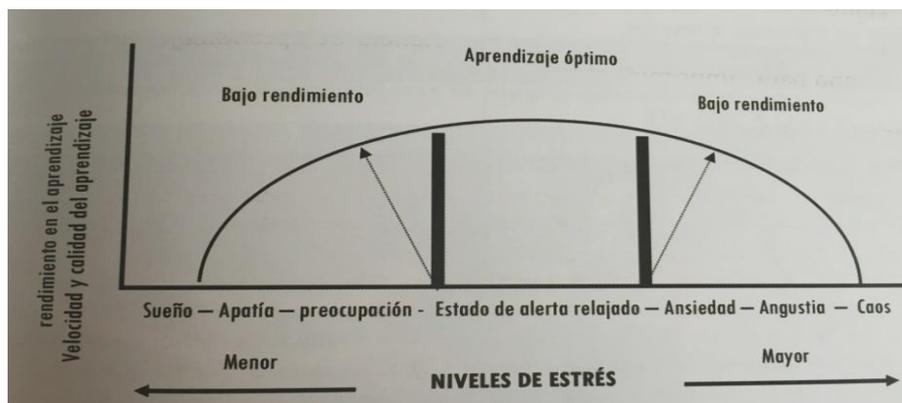


Figura 1: Repercusión del estrés sobre el rendimiento en el aprendizaje (Jensen, 2008, p.85.)

Con esto quiero mostrar la necesidad de atención que el estrés requiere dentro del aula, el estrés se puede tratar de una manera muy efectiva por medio de los masajes. Con la realización de cuñas dentro de la jornada escolar, estamos ayudando a los alumnos a que estén en estados de relajación, les damos la posibilidad de sacarles de estados perjudiciales para el aprendizaje. Considero que la puesta en práctica de masajes en forma de cuña motriz respeta los ritmos de los alumnos; tanto ritmos descanso como de actividad, permitiendo a los alumnos tiempos donde aprender y a su vez encontrar como dar respuesta a todas las presencias corporales. Por eso es fundamental introducir momentos de relajación y atención tanto a nivel psicológico como a nivel corporal.

Según Toro, (citado en Santamaría, 2013, p.84.) *“Los ejercicios de relajación favorecían la entrada del alumnos en estados de conciencia que potenciaban la atención, la comprensión, la memorización y el aprendizaje.”*

4.2.2. Importancia del contacto corporal

Haciendo referencia a otro apartado que merece ser destacado como es la importancia del contacto corporal, Villaceros (2009) nos informa sobre la necesidad de conocer que el ser humano necesita ser alimentado para sobrevivir, pero los alimentos

no son suficientes. Como otros mamíferos, necesita contacto físico, calor humano y cariño para crecer sano y en armonía. Todo esto hará que sus defensas aumenten y su organismo esté preparado para afrontar con mayor facilidad enfermedades de la infancia. En países como la India, donde la alimentación en determinados sectores de la población es limitada, el índice de mortalidad infantil es muy bajo porque el masaje infantil es el salvoconducto para la vida. Los niños se desarrollan alegremente y sus organismos desarrollan unas defensas altísimas que les permiten hacer frente a enfermedades, que probablemente, no superarían si no hubieran sido masajeados a diario durante los tres primeros años de vida.

Veo por tanto, la necesidad de definir contacto corporal “como una forma de comunicación no verbal que recibe el nombre de comunicación táctil o comunicación háptica” (Ortiz, Rivera & Torres, 2000. p. 115.) En las primeras etapas de la vida es muy importante en las relaciones interpersonales, ya que principalmente se usa para transmitir mensajes de carácter afectivo o emocional. Desde el momento del nacimiento, el bebé es capaz de percibir el estado de la madre a través de las sensaciones táctiles; a lo largo de su crecimiento esta comunicación tiende a desaparecer por otras vías de comunicación. El significado social del contacto físico es lo que hace que se inhiban muchos de los contactos que se producen en las relaciones interpersonales (Ortiz, Rivera & Torres, 2000.)

Por otro lado, Willis y Hoffman (citados en Ortiz, Rivera & Torres, 2000.) Observaron y analizaron el comportamiento táctil en la escuela. Las conclusiones a las que llegaron fueron que la comunicación a través del contacto físico que uno recibe desaparece progresivamente en las diferentes etapas escolares (infantil, primaria y secundaria).

Es por eso por lo que me decanto por trabajar este tema, si es tan importante el contacto corporal en los primeros años de vida, ¿por qué no se sigue trabajando y estimulando en el aula? Me parece importante mencionar y conocer el sentido del tacto ya que el tacto es uno de los primeros sentidos en desarrollarse, de hecho se desarrolla antes del nacimiento, percibiendo sensaciones producidas por la madre.

“Nuestra piel está cubierta de receptores sensoriales que reciben estímulos como el calor, la presión o el dolor. Las señales que llegan a estos receptores viajan a través del sistema nervioso hasta llegar a la espina dorsal y al cerebro donde se reciben e interpretan las sensaciones táctiles, este proceso no se detiene nunca y se mantiene alerta las 24 horas del día.” (Smith, 2000)

El sentido del tacto tiene un importante papel en el desarrollo físico y mental de los bebés. Este ayuda a despertar emociones, a romper el aislamiento y sobre todo a comunicar afecto. A través del mismo, reciben información del medio que les rodea y les permite desarrollar conexiones neuronales.

4.2.3. La importancia del masaje.

El contacto corporal va unido al masaje y de aquí su importancia, según Peter Walker (1988) “al masaje se le conoce como el arte original de *“frotar bien”*, de crear soltura y relajación a través de todas las partes del cuerpo”. Se trata de una forma ampliada del tacto que, desarrollada mediante el adiestramiento y la práctica proporciona un mayor conocimiento y comprensión de nuestros hijos y de las personas que lo reciben. El masaje supone una respuesta constructiva y gratificante a las necesidades de contacto físico que tiene la otra persona, una respuesta que proporciona diversos beneficios y le asegura permanecer relajado, cómodo y suelto en sus movimientos.

El masaje estimula los sistemas circulatorios e inmunológicos, además de beneficiar la pulsación cardíaca, la respiración y la digestión. Además, la práctica del masaje estimula el desarrollo en los recién nacidos y le aporta un equilibrio perfecto a medida que se va fortaleciendo y mejora su coordinación. Del mismo modo favorece la elasticidad y la resistencia de la musculatura mejorando la capacidad de estar relajado, tanto durante el masaje como en los momentos de descanso. Masajear con regularidad nos da la oportunidad de conocer más a la persona, saber cómo se encuentra, así como descubrir las zonas de organismo que le pueden originar incomodidad, dolor o tensión. (Walker, 1988, p. 12.)

*“El masaje de los niños es un arte
Tan antiguo como profundo.
Simple pero difícil. Difícil de tan simple.
Como todo lo que es profundo”*
(Leboyer, 1998. p. 29)

Otra de las causas que se me viene a la cabeza para defender los beneficios de mi intervención es el texto de Jensen donde se establece la importancia del movimiento precoz y de la estimulación: *“Puede haber un vínculo entre violencia y falta de movimiento. Los bebés probados de estimulación por el tacto y las actividades físicas pueden no desarrollar el vínculo movimiento-placer en el cerebro. Se hacen menos conexiones en el cerebro y los centros de placer”* (Jensen. 2010, p.121.)

Los masajes tienen multitud de beneficios para la salud y no solo para la persona que lo recibe sino que también beneficia a la persona que lo está dando. En la primera infancia, es decir, nada más nacer, los masajes generan un vínculo entre los progenitores y el hijo. Tanto quien experimenta el masaje como quien lo brinda experimenta estimulación, alivio y relajación. A la hora de dar el masaje ambas personas liberan una hormona llamada oxitocina, dicha hormona es producida por nuestro cuerpo cuando estamos en estado de tranquilidad y de alegría. Además a la hora de dar el masaje se liberan olores propios del cuerpo de cada persona, que hace que tanto los bebés como las personas puedan diferenciar ese olor de otras personas, lo que hace que se convierta en una comunicación no verbal y un momento único y especial entre ambas partes. (Coto, s.f.)

Esta comunicación piel con piel es uno de los mayores beneficios de los masajes, ya que lo que se está formando es un vínculo y una comunicación afectiva entre ambas personas. Durante la realización del masaje se está transmitiendo cuidado, afecto, cariño, protección, felicidad, amor. Con esto podemos enseñar a nuestros alumnos a que desarrollen ambos roles, a que sepan cuidar a sus compañeros y también a dejarse cuidar; estamos enseñándoles a saber respetar a sus compañeros y a sentirse respetados, a escuchar lo que sus compañeros les dicen y a saber decir lo que ellos quieren, a querer a los demás y a dejarse querer.

4.3 EL MASAJE EN LA ESCUELA

El estrés es algo a lo que nos estamos acostumbrando en nuestro día a día como consecuencia de la vida que llevamos y por desgracia está llegando a afectar a nuestros alumnos, quizá no tanto en la etapa de educación infantil, pero si en etapas posteriores o incluso en la propia familia. La tensión en el colegio, las actividades extraescolares, los exámenes o la falta de tiempo pueden ser perjudiciales para nuestra salud y para nuestro cuerpo. Pero esto se puede tratar y mejorar a través de la realización de masajes.

Por lo que propongo un tiempo dentro de la jornada escolar destinado a que los alumnos se relajen, tengan tiempo de silencio, tiempos para cuidarse y dejarse cuidar por los demás. Tiempo de masajes.

El masaje es una actividad que se puede trabajar con niños de todas las edades, se realiza en centros de Educación Infantil de 0 a 3 años y si es algo tan importante para los bebés, ¿por qué no seguir realizándolo y enseñándolo en las escuelas? El masaje se puede adaptar a todas las etapas educativas, permite a los niños experimentar en su propia piel el contacto afectivo entre sus compañeros de una manera segura a la vez que respetuosa, favoreciendo las relaciones y el clima del aula. Es un recurso del que podemos sacar infinidad de beneficios: (Femenias, 2009)

- A nivel fisiológico: mejora el sistema nervioso, el sistema hormonal, el inmunológico, el gastro-intestinal, el respiratorio, el circulatorio, el infantil y el muscular.
- A nivel afectivo: ayuda a crear y fortalecer vínculos, que son de vital importancia en la relación y la comunicación.
- A nivel sensorial: les va a permitir tomar conciencia de los límites corporales, y los límites respecto a los demás. Lo que implica una aceptación buena de uno mismo, mejorando la seguridad, la autoestima y la confianza.
- Además de ser liberador de tensiones físicas producidas por excesiva tensión y liberador emocional.

A parte de los beneficios del masaje mencionados anteriores, la Asociación Española de Masaje Infantil también destaca los siguientes:

- Refuerza el vínculo positivo
- Facilita la expresión de los sentimientos y emociones en los alumnos y la posibilidad de escucharles ofreciéndoles soporte y contención.
- Ayuda a conocer el propio cuerpo facilitando la integración del esquema corporal.

Gracias a una rutina, los alumnos estarán más relajados, se sentirán queridos y respetados, lo que hará que su autoestima aumente y estén mejor consigo mismos, por lo que mejorarán las relaciones con sus compañeros. A su vez, esto les proporcionará mayor concentración debido a que estamos respetando sus pulsiones vitales, es decir, lo que su cuerpo les pide alternando momentos de quietud con momentos de acción.

“El tacto es el mejor de nuestros sentidos. Sin duda es el sentido más importante del proceso de dormir y despertar: nos proporciona información acerca de las formas y los volúmenes, y sentimos, amamos, odiamos, nos emocionamos o nos distanciamos emocionalmente gracias a nuestra piel.” Taylor, 1921 (citado en Smith, 2000).

El masaje nos da la oportunidad de que nuestros alumnos se sientan reconocidos, respetados y queridos, les brinda una oportunidad para ellos mismos, para respirar, relajarse, pensar y tomar conciencia de sí mismos ayudándoles a crecer y a conocerse mejor. Gracias a esto estamos formando lazos entre compañeros, lazos de comunicación, respeto y cariño, lazos de amistad disfrutando de una actividad en conjunto y estableciendo vínculos sanos mejorando el clima del aula.

4.4 INVESTIGACIÓN - ACCIÓN

La metodología que voy a llevar a cabo en mi Trabajo de Fin de Grado, es el análisis de la práctica educativa concretamente en la introducción de “Cuñas motrices de masaje: una oportunidad del cuerpo en la jornada escolar”. Es decir, analizar dentro de la jornada escolar, la alternancia de las diferentes presencias corporales, y con ello poder adaptar la jornada a las necesidades corporales de nuestros alumnos y obtener consigo un mejor rendimiento en las actividades y en los aprendizajes.

Mi proyecto *“Cuñas motrices de masaje: una oportunidad del cuerpo en la jornada escolar”* está basado en la metodología de investigación-acción. En el apartado 7 del presente trabajo incluyo de una forma más específica los ciclos de investigación

que he llevado a cabo y que están compuestos de: “plan de acción, acción, observación y reflexión” llevados a cabo a lo largo de todo el proceso de investigación de este proyecto.

Encuentro varias definiciones referidas al término de investigación–acción, todas ellas hacen referencia a la mejora de la práctica educativa. (Latorre, 2003, p. 24.)

- Elliott en 1933 (citado en Latorre, 2003) define la investigación-acción como *“un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción de la misma”*.
- A su vez, en 1984 Kemmis (citado en Latorre, 2003) dice que la investigación – acción es: *“[...] una forma de indagación autoreflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado dirección por ejemplo) en las situaciones sociales (incluyendo educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de:*
 - a) *Sus propias prácticas sociales o educativas.*
 - b) *Su comprensión sobre las mismas.*
 - c) *Las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas)”*

Tomando y siguiendo como referencia lo que estos autores dicen, he organizado mi metodología siguiendo una espiral de ciclos construida por cuatro fases que corresponden a: planificación – acción – observación – reflexión. Teniendo como referencia a Kemmis y McTaggar (1988) Explicado a continuación.

La **planificación** es una acción organizada y debe de anticipar a la acción además debe reconocer que toda acción social es impredecible. Debe ser flexible para adaptarse a imprevistos.

La **acción** es deliberada y está controlada, es una variación cuidadosa y reflexiva de la práctica y está informada críticamente.

La **observación** tiene la función de documentar los efectos de la acción, mira hacia delante, proporciona la base para la reflexión. Una observación cuidadosa es necesaria porque la acción se verá siempre recortada por limitaciones de la realidad.

La **reflexión** rememora la acción tal como ha quedado registrado a través de la observación pero es un elemento activo. Pretende hallar el sentido de los procesos, los problemas y las restricciones. Tiene un aspecto valorativo.



Figura 2. Ciclo de investigación –acción. Latorre (2003)

Desde mi corta experiencia puedo decir que a partir del análisis de las intervenciones dentro del aula, se puede saber si estamos haciendo las cosas bien, o por el contrario debiéramos cambiar nuestra forma de actuar. Nos da la posibilidad de reflexionar sobre nuestras acciones dentro del aula, es decir, si se está cumpliendo el objetivo que se persigue. Nos hace ser conscientes de nuestros propios actos dándonos la posibilidad de cambiarlos para mejorar, de analizar nuestras acciones y sobretodo de aprender cada día un poco más.

Seguidamente adjunto las características de esta metodología de investigación – acción, descritas por Kemmis y McTaggart en 1988, merecen ser mencionadas debido a que es la base sobre la que se sustenta la metodología que he utilizado:

- Es participativa → las personas trabajan con la intención de mejorar sus propias prácticas.
- Sigue una espiral introspectiva → espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.
- Es colaborativa → se realiza en grupo por las personas implicadas.
- Crea comunidades autocríticas → las personas colaboran y participan en todas las fases.

- Somete a prueba las prácticas e ideas → implica registrar, recopilar y analizar nuestros juicios.

De acuerdo con la afirmación que hacen Kemmis & McTaggar 1988, (citados en Latorre, 2003) “Los principales beneficios de la investigación - acción son la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica. La investigación – acción se propone mejorar la educación a través del cambio y aprender a partir de las consecuencias de los cambios.”

El proceso de investigación – acción está formado por estrategias, vinculadas a las necesidades del profesorado como investigador, y caracterizado por su carácter cíclico, *“que implica un “vaivén” – espiral dialéctica- entre la acción y la reflexión, de manera que ambos momentos quedan integrados y se complementan. El proceso es flexible e interactivo en todas las fases del ciclo”* (Latorre, 2003, p.32.)

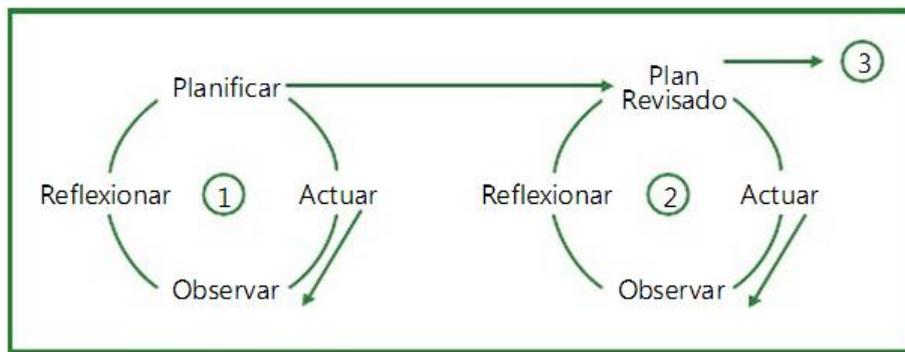


Figura 3: Espiral de ciclos de la investigación – acción. Latorre (2003)

Como muestra la anterior figura (Figura 3), hay 3 grupos diferentes:

(Grupo 1) Planificar, actuar, observar, y reflexionar para después de las reflexiones provenientes de dicho proceso volver a la práctica.

(Grupo 2) Comprobar los pequeños cambios que se han llevado a cabo y así hacer crecer la planificación y con ello nuestra actuación, evolucionando poco a poco como profesionales.

(Grupo 3) Repetir el ciclo partiendo de las mejoras encontradas.

Como he mencionado anteriormente he encontrado en la investigación – acción una metodología donde acudir para mejorar mi práctica, ya que no solo se constituye de principios y teorías, sino que hace referencia a la realización de pautas para actuar e investigar dentro de un aula.

4.5 LA CARPETA

Antes de comenzar a mostrar mi proceso de intervención es necesario aclarar el uso y el formato que este documento presenta. Esta “Carpeta” es un dispositivo pedagógico para la enseñanza y el aprendizaje, un documento creado a partir del análisis compartido de la práctica. Dicha carpeta es un documento usado por mi tutora Susana Fuente Medina y creado por Marcelino Vaca que se puede encontrar en Vaca & Varela (2008). Se denomina “Carpeta” porque está formada por cuatro páginas simulando una carpeta.

La primera página es la portada, en ella vamos a situar el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de la propuesta curricular, además ayudará a situar al lector a saber hacia quien va dirigido, y a conocer por qué merece la pena llevarlo a cabo.

La segunda y la tercera página se encuentran en la parte interna de dicha carpeta. La segunda página está formada por la estructura de funcionamiento de la propuesta, donde se explica cómo se va a desarrollar. En la tercera página encontraremos los objetivos, los contenidos y la evaluación que vamos a llevar a cabo.

Y por último la cuarta página asemejándose a la contraportada, la cual nos permite reflexionar sobre la práctica educativa. (Vaca & Varela, 2008, p. 79-88.)

5. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) voy a aprovechar mi periodo de prácticas, por lo que voy a vincular mi TFG con la práctica desarrollada. Es una oportunidad única que no puedo desaprovechar por lo que pasada la primera semana del PRACTICUM empecé a comentar con mi tutora las líneas de investigación de mi Trabajo de Fin de Grado: *Cuñas motrices de masaje: una oportunidad del cuerpo en la jornada escolar*. Gracias a su disponibilidad porque yo llevara a cabo mi propuesta, me dijo que podía señalar los días y las horas oportunas para desarrollarlo.

En primera instancia, pensé que el mejor momento para llevar a la práctica las cuñas motrices de masaje era después del recreo, pero observando el horario semanal que mi tutora llevaba a cabo observé que en ese momento las dos clases de 3º de Infantil se juntaban todos los días para la lectura de un cuento, por lo que decidí cambiarlo a última hora de la mañana respetando de esta manera su jornada. Llegamos al acuerdo de que podría realizar mi intervención los **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** antes de que los alumnos se fueran para casa, es decir, de **13:15 a 13:45** para que diese tiempo a que los alumnos acabaran de recoger, se pusieran los abrigos y bajasen al aula donde sus familiares les recogen.

Tabla 1: Horario de cuñas motrices de masaje

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:30					
10:30-11:30					
11:30-12:00	Recreo				
12:00-13:00					
13:00-14:00	13:15-13:45 CUÑA DE MASAJE		13:15-13:45 CUÑA DE MASAJE		13:15-13:45 CUÑA DE MASAJE

La puesta en práctica de mi proyecto de investigación la desarrollaré en un centro de titularidad privada concertada situado en pleno centro de la ciudad de Valladolid. Concretamente con un aula de 25 alumnos de 3º curso del 2º ciclo de Educación Infantil (5 años).

Debido a que el desarrollo de mi trabajo es un ensayo de investigación - acción, tengo que recoger datos de todas las sesiones que voy a realizar. Por lo que al finalizar cada sesión me grabaré en audio contando todo lo sucedido en el aula. Al llegar a casa haré un relato escrito de lo ocurrido que analizaré minuciosamente para posteriormente reflexionar sobre él. Debido al proceso de reflexión-acción que voy a seguir durante la puesta en práctica de mi trabajo, en cada relato anotaré en color rojo las reflexiones que me van surgiendo y me guiarán para hacer una pequeña propuesta de mejora para el día siguiente.

Una vez completado este proceso, pasaré al siguiente paso; Después de llevar a la práctica la propuesta elaboraré unas conclusiones tomando como referencia los objetivos propuestos. Para ello, volveré a los relatos, sobre todo a mis conclusiones y aprendizajes vividos, es decir (a los rojos anteriores) y subrayaré de colores cada interpretación hecha, asignando un color a cada objetivo propuesto:

- El color azul, será el que indique las reflexiones y aprendizajes sobre el objetivo 1: *Ser capaz de realizar un Trabajo de Fin de Grado que relacione la práctica educativa con ensayos de investigación - acción.*

- El color amarillo, será el que indique las reflexiones y aprendizajes sobre el objetivo 2: *Comprobar mi competencia profesional para diseñar, desarrollar y evaluar cuñas motrices en torno al masaje.*

- El color verde, será el que indique las reflexiones y aprendizajes sobre el objetivo 3: *Mostrar y exponer un posible ejemplo de cómo desarrollar el masaje a través de cuñas motrices, fomentando el desarrollo del ámbito corporal.*

Para la realización, y desarrollo de mi intervención llevaré a cabo un dispositivo pedagógico para la enseñanza y el aprendizaje llamado “Carpeta”.

5.1 INTERVENCIÓN

Debido a que la clase está formada por 25 alumnos y tras el consejo de mi tutora del TFG Susana Fuente Medina, hablé con mi tutora de centro para invitarla a participar en las clases para que todos los alumnos pudieran tener la oportunidad tanto de dar como de recibir el masaje agrupados de dos en dos.

Otra de las opciones que me planteé al tener 25 alumnos es contar todos los días con un ayudante, él me ayudará a la preparación del aula, a repartir crema a sus compañeros y a observar durante la realización de la cuña lo que está sucediendo, para posteriormente comentar lo que él ha percibido. Esta es la opción elegida, y llevada a cabo ya que durante el tiempo destinado a las cuñas la tutora no siempre estaba presente.

Como he mencionado anteriormente, mi intervención irá acompañada de un documento de planificación, sobre el que voy a ir dando forma a mis propuestas. Para ello, como ya he dicho tomaré como soporte la “Carpeta” documento proporcionado por Marcelino Vaca. Presentado a continuación.

Tabla 2: "Carpeta" programación

<p>TÍTULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: CUÑAS MOTRICES DE MASAJE: UNA OPORTUNIDAD DEL CUERPO EN LA JORNADA ESCOLAR.</p> <p>LOCALIZACIÓN: <u>DECRETO 122/2007</u>, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León:</p> <p>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal <i>Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen.</i> 1.4 Sentimientos y emociones</p> <p>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación <i>Bloque 4. Lenguaje corporal</i> Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.</p> <p>En referencia al libro de Vaca Escribano, M.J. Y Varela Ferreras, M.S. (2008) "<i>Motricidad y aprendizaje</i>". El Tratamiento Pedagógico del ámbito Corporal (3-6)" Barcelona. Graó.</p> <p><u>CAMPO DE CONTENIDO II: LOS NIÑOS Y NIÑAS PUEDEN APRENDER DE SÍ MISMOS.</u> Tema 4: Explorando el ámbito corporal como una fuente de sensaciones y sentimientos.</p> <p>JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO Con la realización de estas cuñas, estamos prestando al alumnado la posibilidad de incorporar en la jornada escolar un tiempo destinado al cuidado y el respeto tanto de uno mismo, como de los demás. Un espacio de calma y tranquilidad dentro de sus vidas tan aceleradas. Un momento de unificación del grupo clase. Además en el currículo oficial por el que se rige la Educación Infantil se hace mención a la utilización del cuerpo en actividades de respiración y relajación.</p> <p>CONTEXTO <u>Responsable:</u> Alba San José bajo la supervisión y la aprobación de la tutora de prácticas. Para desarrollar en el colegio de titularidad concertada con alumnado de 3º curso del 2º ciclo de Educación Infantil (5 años) <u>Fechas aproximadas:</u> 14/03/2016 -12/05/2016</p> <p>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: -Vaca Escribano, M.J. Y Varela Ferreras, M.S. (2008) "<i>Motricidad y aprendizaje</i>". El Tratamiento Pedagógico del ámbito Corporal (3-6)" Barcelona. Graó. -Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.</p> <p>DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN: -Relatos -Fotos de la realización de la cuña</p>

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

- Trabajar el cuidado del otro a través de masajes en los cambios de talleres dentro de la jornada escolar. Los alumnos del centro trabajan por talleres, por lo que cambian de aula en diversas ocasiones durante la jornada escolar. Mientras los alumnos esperaban a entrar al taller, practicaban pequeños masajes o caricias en parejas.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Organización del grupo y del espacio</u>	<p>Llevar CD de música: “<i>tropical rainforest</i>”</p> <p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea en círculo y por parejas, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p> <p>Los primeros días antes de que los alumnos empiecen a realizar el masaje, haré una demostración masajeando una de mis manos que servirá a modo de recordatorio de cómo lo vamos a realizar.</p> <p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo con su respectiva pareja, el ayudante y yo iremos repartiendo un poco de crema a aquel alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema la vamos a dar la vuelta suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Y así con todos los dedos. ”A continuación, hacemos el bocadillo” “Para finalizar vamos a hacer plumas en sus mano, podemos subir un poco hasta el brazo e ir bajando hacia la mano.”</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y realizamos el mismo proceso.</p> <p>Una vez masajeadas las dos manos del compañero, el alumno que ha recibido el masaje se va encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. En este cambio de roles volveremos a repartir un poco de crema a los alumnos que vayan a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados en frente de nuestro compañero y sacudimos nuestras manos. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado.</p>
<u>Mejoras</u>	<p>Estaré atenta a los gestos que realizan los alumnos a la hora de dar y de recibir el masaje, aquellos que lleven a una mayor relajación. Los gestos que no quiera que se repitan los podré corregir acercándome a ellos y mostrándoles un ejemplo. Si algunos de los alumnos cierra los ojos, les animaré a ello.</p>

PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA

Previas:

Llevar CD de música: “*Tropical Rainforest*”

Acondicionar el aula: Bajar las persianas, apagar las luces, cerrar la puerta, poner música, encender la vela.

En el desarrollo:

Repartir crema. Estar atenta a las respuestas de los alumnos. Ir dando las consignas del masaje de forma clara y haciendo una demostración previa, si veo que aun así no es suficiente me acercaré a la pareja y le mostraré mi ayuda.

Si hay algún alumno que no quiere realizar el masaje será el ayudante de ese día, y actuará como observador.

Si no dejan de hablar o el ambiente está muy cargado persistiré en el masaje, intentado no estresarme yo, resaltando y reconociendo a los alumnos que lo están haciendo bien, pondré la mirada en lo positivo.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*

OBJETIVOS Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas

- Aprender a dar un masaje de manos siguiendo los pasos.
- Respetarse a uno mismo y a los demás.
- Construir un momento de tranquilidad, dedicación y cuidado del otro.

CONTENIDOS Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- Masaje: de manos
- Respeto
- Tranquilidad
- Expresión corporal
- Dedicación al otro
- Sentimientos y emociones.

EVALUACIÓN Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.

Mediante la observación en el momento de realización de la cuña y gracias a los relatos recogidos tras finalizar la sesión, podré reflexionar sobre la práctica y sacar conclusiones para su mejora.

La realización de fotos me va a permitir ver como sus movimientos mejoran.

Con lo recogido durante la realización de todas las sesiones podré ir viendo cómo va evolucionando tanto la cuña, como los alumnos. Si se colocan solos, si dan el masaje sin consignas...

Evaluaré su disposición, si se saben colocar solos, si esperan al reparto de crema, si pueden realizar los pasos sin mis indicaciones.

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

6. CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES

Tomando como referencia los objetivos propuestos al inicio de este Trabajo de Fin de Grado (apartado 3) y después de este duro camino he llegado a unas conclusiones. Estos aprendizajes y conclusiones los organizaré en torno a los objetivos propuestos del TFG:

Objetivo 1: Ser capaz de realizar un Trabajo de Fin de Grado que relacione la práctica educativa con ensayos de investigación - acción.

Objetivo 2: Comprobar mi competencia profesional para diseñar, desarrollar y evaluar cuñas motrices en torno al masaje.

Objetivo 3: Mostrar y exponer un posible ejemplo de cómo desarrollar el masaje a través de cuñas motrices fomentando el desarrollo del ámbito corporal

CONCLUSIONES EN TORNO AL OBJETIVO 1: “*Ser capaz de realizar un trabajo de fin de grado que relacione la práctica educativa con ensayos de investigación - acción.*”

La realización de un Trabajo de Fin de Grado era algo que me impresionaba y a la vez nunca podía llegar a imaginarme haciendo algo así. Me parecía un trabajo complicado, costoso, que requería de mucho esfuerzo y no me equivocaba, pero con paciencia, dedicación y ganas he podido lograr hacerlo.

Según iba realizando este trabajo me he encontrado con muchas dificultades en el camino, la primera es que este trabajo es un trabajo formal que necesita una buena redacción y una buena organización por lo que he tenido que leer, releer, revisar, citar... Con esto he aprendido a ser constante, a organizar mis tiempos, a mostrar y plasmar mis ideas y las de los autores, por lo que he tenido que aprender a referenciar y citar para dar sentido a este trabajo.

Nada más empezar este TFG decidí que quería hacer algo relacionado con las **cuñas motrices**, como he mencionado anteriormente las cuñas son algo que he

descubierto este año en la asignatura de Expresión y Comunicación Corporal, era algo que me llamaba la atención, ya que en esta asignatura pude ver con mis propios ojos como mi tutora, Susana Fuente Medina las llevaba a la práctica con su aula de Educación Infantil. Además tengo que mencionar que me parecía algo más sencillo de hacer y de llevar a la práctica que las lecciones motrices. Pero me he dado cuenta que las cuñas no es algo fácil de llevar a la práctica, no es lo mismo trabajar una ficha que una cuña donde el cuerpo cobra importancia y es el implicado en el aprendizaje. Cuando el cuerpo es objeto de tratamiento educativo el proceso de aprendizaje es más lento y costoso, los alumnos tienen que empezar por conocerse a sí mismos y canalizar toda su energía y eso lleva su tiempo.

Debido a la ajetreada jornada escolar del aula he tenido que replantear algunas de las programaciones y he tenido que tener paciencia. He aprendido y me he dado cuenta de la importancia de la **tutora dentro del aula**. La clase con la que estaba trabajando no era mi clase, ellos tienen a su tutora y es la encargada del aula. Yo solo soy una alumna más de prácticas que pasa por sus aulas como todos los años y he tenido que acogerme a los tiempos y las rutinas que ella iba marcando a lo largo de la jornada escolar. Esto lo podemos ver en el ANEXO. ACTA VI, 6.2 RELATO 6 (p.83) 25/04/2016 → *“Sigue habiendo alumnos hablando y la profe que está presente en el aula manda callar y dice: si no os calláis no realizáis el masaje y salís de la actividad. Quiero oír la música. Me ayuda a mantener el silencio en el aula, a ella la hacen más caso que a mí, o con sus ordenes responden más rápidamente, con las mías tardan más en callar.”*

Véase en ANEXO. ACTA VI, 6.2 RELATO 6 (pp.83-84) 25/04/2016 → *“Veo que los alumnos no se echan para atrás como si estuvieran jugando sino que lo están haciendo como voy diciendo, me da mucha alegría ver que lo están haciendo bien, que lo están consiguiendo, que dejan de lado el juego y estoy emocionada viendo los buenos resultados. [...] Estoy muy contenta con la sesión de hoy.”*

Este día yo salí muy contenta como se puede apreciar, pero ahora me doy cuenta que quizás el hecho de que la tutora estuviera en el aula ayudó al correcto funcionamiento de la cuña debido a que ella es el referente para los niños dentro del aula. Es su ejemplo y solo su presencia puede variar el desarrollo de una actividad. ¡Qué importante es la tutora de Educación Infantil!

Ceo que este trabajo hubiera tenido mejores resultados si se **hubieran cumplido los horarios previstos y se hubiera hecho de manera rutinaria**. Es difícil hacerse un hueco en la jornada escolar de un aula que no es la tuya. He tenido que respetar sus horarios y planificaciones, teniendo que llevar a cabo mis propuestas en los momentos y tiempos que me dejaban. Aunque los horarios previstos no se han cumplido, yo he preferido realizar las cuñas aunque el tiempo fuera escaso a perder ese tiempo.

He ido notando día a día la **necesidad de llevar a cabo una planificación y una propuesta** para llevar a cabo la sesión, ya que la primera sesión no apunté nada y vi que en la segunda sesión no me acordaba de todo lo que había sucedido y de aquello que tenía que mejorar. Decidí seguir una espiral tal y como dice el método de investigación - acción, el día que escribía el relato de la sesión realizada, a su vez hacía la planificación de la próxima sesión. Esto me ha servido para darme cuenta y ser consciente de las mejoras que tenía que hacer en las sesiones posteriores. Además el día de la sesión me ha servido para recordar todos y cada uno de los pasos y anotaciones que debía mejorar. Poco a poco a medida que pasaba el tiempo he sabido darme cuenta de estos fallos cometidos y he intentado solucionarlos. ANEXO 1. ACTA II, 2.1 PROGRAMACIÓN SESIÓN 2 (p.59) 04/04/2016 → *“Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados en frente de nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado.”*

ANEXO 1. ACTA II, 2.3 CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES A TENER EN CUENTA (p.61). 04/04/2016 → *“Me da pena que no pueda llevar a cabo la sesión completa, ni llevar la programación preparada, con los cambios y mejoras pensados ya que no he podido aplicar ninguna de ellas.”*

He intentado hacer este trabajo de la mejor manera posible, llevándolo a cabo siempre que he podido e implicándome en ello. Día a día, esta práctica se ha ido convirtiendo en un proceso de aprendizaje fundamental en mi formación. Gracias a este trabajo he ido creciendo y aprendiendo a ser una mejor maestra.

CONCLUSIONES EN TORNO AL OBJETIVO 2: “Comprobar mi competencia profesional para diseñar, desarrollar y evaluar cuñas motrices en torno al masaje”.

Después de este intenso recorrido, cabe comentar que no he dejado de aprender, de darme cuenta de mis fallos y errores, también de mis virtudes, pero he podido ser consciente de mi competencia profesional a la hora de diseñar, planificar y evaluar las cuñas.

Para que la cuña fuera saliendo como yo quería, es decir, que los alumnos se tranquilizaran, se sosegaran, y pudieran recibir y sentir el masaje, primeramente he tenido que ganarme su confianza y hacerme respetar. Han tenido que pasar varios días para que ellos me hicieran caso como se lo hacen a su tutora, he tenido que ganarme su respeto y su autoridad. Me han tenido que ver como parte del aula, como profesional de este trabajo. Por lo que he aprendido a ser paciente con ellos y conmigo misma.

Me he dado cuenta de la importancia que tiene una buena **organización de los alumnos** y un buen **ambiente del aula**. Todas las sesiones antes de comenzar el masaje preparaba el aula bajando las persianas, disminuyendo la intensidad de la luz, encendiendo una vela aromática y poniendo música relajante. Los primeros días de la actividad programé que los alumnos se sentaran en la alfombra en círculo, me parecía una buena forma para que la energía del grupo fluyera y además podía tener a todos los alumnos controlados. En los cambios de roles cuando los alumnos tenían que moverse para realizar su masaje, al estar tan juntos se molestaban y chocaban unos con otros. A medida que avanzaban las sesiones antes de comenzar el masaje yo les iba separando, hasta que cada pareja se fue ubicando en un lugar del aula, lo que dio mejores resultados que los planeados por mí al inicio de las planificaciones. ANEXO. ACTA I, 1.1 PROGRAMACIÓN SESIÓN 1. (p. 54) 17/03/2016 → *“Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea en círculo y por parejas, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos.”*

ANEXO. ACTA IX, 9.2 RELATO 9. (p. 106) 06/05/2016 → *“Mientras los alumnos se van tumbando en el suelo, hoy se han repartido más por toda la clase, no les digo nada ya que creo que se van a relajar más que si están pegados a otro compañero.”*

He comprobado como muchos de los alumnos **reconocían el momento** del masaje en cuanto yo les indicaba que se pusieran con su gemelo (compañero que tiene cada alumno desde el inicio del curso, las parejas se utilizan para ir al baño, hacer actividades, trabajo cooperativo, etc.) y se colocaran en la alfombra de la asamblea. Y eso me alegra y me gratifica, pero sé que ni los alumnos ni yo sabíamos los días que se iba a realizar el masaje hasta que no llegaba la última hora y la tutora me daba tiempo para poder realizarlo. Éste es uno de los aprendizajes que me llevo, la jornada escolar puede dar muchas vueltas, puedes llevar planificado un montón de cosas pero no sabes si lo vas a poder llevar todo a la práctica. He aprendido a sobrellevar estos contratiempos. Yo como tutora de un aula en un futuro, intentaré respetar los horarios previstos y las actividades planificadas, sobre todo si estamos al principio de crear una rutina y unos aprendizajes en nuestros alumnos, aunque sé que tengo que tener cierta flexibilidad.

He visto y comprobado con mis propios ojos **la importancia de repetir** aquello con lo que quiero que trabajen de manera rutinaria. Me he dado cuenta que si un día no lo recordaba o no hacía tanto hincapié a ellos se les olvidaba y no lo realizaban de la manera correcta. Todos los días he ido repitiendo todos los pasos que había que ir siguiendo, esto se puede comprobar en las programaciones de las sesiones, donde se puede ver como las indicaciones se van modificando desde el primer día hasta el último. ANEXO. ACTA I, 1.1 PROGRAMACIÓN SESIÓN 1. (p.54) 17/03/2016 → *“Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”*. *“Ahora que su mano tiene crema vamos a dar la vuelta a su mano suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”*. *“Ahora vamos a coger los dedos...”*

ANEXO. ACTA VI, 6.1 PROGRAMACIÓN SESIÓN 6, (p.82) 25/04/2016 → *“tocamos toda la palma, y presionamos un poquito cuando lo hacemos”*. *“Ahora vamos a coger los dedos, con cuidado que él note que lo que estamos haciendo”*. *“Hacemos el bocadillo dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.”*,” *Vamos a hacer plumas muy suaves”*.

Una vez que los alumnos ya tenían interiorizados los pasos, me encargaba de repetir como había que hacerlos. Esto me pasó con el paso del bocadillo, un día les dije que no se tiraran para atrás y lo seguían haciendo, día a día antes de realizar este paso yo decía que no había que tirarse para atrás y poco a poco ellos lo fueron corrigiendo,

esto me ha hecho ver que la repetición, les da seguridad y hace que interioricen mejor los contenidos.

Día a día he ido aprendiendo a **enfrentarme al aula**. Gracias al uso de las planificaciones y las propuestas, comprendí que antes de comenzar la sesión tenía que relajarme, tenía que enfrentarme al aula de buena manera, con optimismo, con seguridad; gracias a las conclusiones y aprendizajes que escribía todos los días después de cada relato iba siendo más consciente de ello. El día que vi que esto resultaba fue cuando los padres acudieron al centro, yo entré ese día al aula confiando en mí, diciéndome a mí misma que tenía que actuar de la mejor manera posible ya que estaba ante la mirada de los padres de los alumnos, y me tenían que ver como una profesional del aula. ANEXO. ACTA IV, 4.3 CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES A TENER EN CUENTA (p. 74) 11/04/2016 → *“Tengo que intentar que lo días que han sido más ajetreados primero relajarme yo porque puede que les trasmita esa intranquilidad y mi energía agitada.”*

ANEXO. ACTA V, 5.3 CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES A TENER EN CUENTA. (p.80) 13/04/2016 → *“Estaba nerviosa por la presencia de los padres y por lo que pudieran pensar, pero me he enfrentado a ello como lo he hecho los demás días, pensando en que soy una profesional de ello, y sé hacerlo.”*

Sesión a sesión me he ido dando cuenta como las **asambleas** después del masaje se iban convirtiendo en momentos especiales para los alumnos y para mí. Ellos estaban deseosos de contarme desde la primera sesión qué es lo que más les había gustado y lo que menos, el porqué, me contaban como se habían sentido y sí, me lo contaban a mí, pero todo el grupo los escuchaba, todos hablaban a todos, se les concedía un momento de individualidad, un momento de atención, de respeto, de cariño y si había algún problema, entre todos intentábamos buscar una solución. Esto era una forma que yo, como responsable de ese momento utilizaba para evaluar cómo se habían sentido, que sensaciones y sentimientos habían experimentado. A continuación se puede ver una evolución de esto. ANEXO. ACTA 1, 1.2 RELATO 1 (p. 55) 17/03/2016 → *“Todos muy animados y en un tono más alto, alguno de ellos se levanta y viene a decirme que es lo que más les ha gustado. Mientras yo voy subiendo las persianas, dando la luz, apagando la vela y apagando la música.”*

ANEXO. ACTA VIII, 8.2 RELATO 8 (p. 98) 04/05/2016 → *“Cuando terminan el masaje nos reunimos todos juntos para ver compartir nuestras sensaciones y van levantando la mano y contando a sus compañeros sus sensaciones, dicen lo que les ha gustado y les pregunto el porqué, la mayoría de sus respuestas son: - Porque hace cosquillas, porque son muy suaves, porque parece que estoy en el cielo, porque me recuerda cuando mi mama me hace cosquillitas, porque era muy relajante, porque parece que estaba dormida.”*

Gracias a todo lo ocurrido en esta puesta en práctica **he aprendido a escuchar, a observar y a ir entendiendo los cuerpos de los alumnos**, dentro de las cuñas de masajes no podemos olvidar que el principal protagonista es el cuerpo. Gracias a la repetición y la constancia se pueden conseguir muchas cosas que nos propongamos, el cuerpo es aquello que nos permite vivir, estar atentos, relajados, emocionados... Por todo esto tenemos que cuidarlo y darle la atención que se merece. A continuación, plasmo pequeños fragmentos donde yo voy siendo consciente de ello. ANEXO. ACTA II, 2.2 RELATO 2. (p. 60) 04/04/2016 → *“Les ha costado más que la sesión anterior llegar a un clima de sosiego, y silencio, les notaba mas movidos, no callaban, estaban acelerados, hoy ha sido un día más acelerado y en sus cuerpos se notaba que ellos también lo estaban.”*

ANEXO. ACTA IX, 9.2 RELATO 9 (p. 106) 06/05/2016 → *“Voy notando como a base de repetir los alumnos van respondiendo, me doy cuenta de que todo cuesta pero poco a poco e insistiendo se puede llegar a donde se quiere, por eso hay que insistir. El ambiente está muy relajado y yo me siento muy contenta y orgullosos.”*

Una de las **dificultades** que he tenido y que me ha costado bastante sostener ha sido el mantener la atención y el ambiente como yo quería. He entendido y he visto con mis propios ojos que los niños, son niños y necesitan moverse, necesitan hablar, expandirse... Yo quería lograr que el aula y los alumnos tuvieran unos minutos de tranquilidad dentro de su ajetreado y movido horario escolar, quería brindarles la oportunidad de relajarse y poder sentirse cuidados por sus propios compañeros. En muchas ocasiones he perdido la calma y les he hablando de mala manera y con ello solo he conseguido que el ambiente del aula se cargara más, hasta que de repente un día me di cuenta, abrí los ojos, vi y escuché sus cuerpos, y también el mío, me di cuenta que la

que tenía el problema era yo. Todos los días empezaba la sesión nerviosa, sin confiar demasiado en ello y notaba como mi estado y mi energía corporal influía negativamente en el ambiente y en la energía de la sesión. Fue sorprendente como en cuanto yo cambié de actitud, el clima y la energía de la clase cambió por completo. He aprendido poco a poco que las voces, los susurros y los movimientos dentro de la sesión no son malos, al contrario, son buenos y además necesarios, para que los alumnos estén en la tarea y consiguiendo el fin que tanto perseguía y que yo sola no podía alcanzar. ANEXO. ACTA IV, 4.3 CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES A TENER EN CUENTA (p. 74) 11/04/2016 → *“Salgo bastante disgustada con la sesión de hoy he tenido que intervenir varias veces, demasiadas para mandar silencio e intentar que se centren y se concentren en la tarea. Sacarles del juego y de la palabra. Había bastante alboroto, risas, juego, voces. [...] Tengo que intentar que lo días que han sido más ajetrechos primero relajarme yo porque puede que les trasmite esa intranquilidad y mi energía agitada.”*

ANEXO. ACTA VII, 7.2 RELATO 7 (p. 90-91) 27/04/2016 → *“Al corregir a esta alumna me siento bien, no me siento mal ni enfadada por dentro, creo que mi posición está mejorando [...] El ambiente que se respira es tranquilo, todos responden muy bien, me siento muy bien conmigo misma, y con ellos, noto que mi posición sobre cómo afrontar este tiempo está mejorando, estoy calmada y ellos también lo están. [...] Me acerco a darle la indicación de que se pare, con sosiego y con una sonrisa en la cara y la recibe muy bien.”*

Poco a poco voy entendiendo y comprendiendo el cuerpo, la movilidad, y las pulsiones de los alumnos, voy siendo consciente de su corporeidad y de la mía.

CONCLUSIONES EN TORNO AL OBJETIVO 3: *“Mostrar y exponer un posible ejemplo de cómo desarrollar el masaje a través de cuñas motrices fomentando el desarrollo del ámbito corporal”.*

Me he dado cuenta de que yo pensaba que **impartir una cuña** era una tarea fácil y que todo iba a salir a la perfección desde el primer día y no, no es así. Para que las cosas vayan bien hay que ir haciéndolas día a día, he tenido la suerte de llevar a cabo en el aula las cuñas de masaje pero no de la manera en la que yo hubiera querido y en la manera que tenía previsto, sino adecuando las cuñas a los ratos y huecos libres que quedaban dentro del aula. Acordé con mi tutora un **horario**, que se muestra en el

apartado 5 del presente trabajo. Este horario no se ha respetado debido a la ajetreada jornada escolar que llevaban los alumnos en el aula. ANEXO. ACTA II, 2.2 RELATO 2 (p. 60) 04/04/2016 → “*La sesión de hoy va a ser más corta, empezamos a las 13:40 hasta las 13:55, debido a que el tiempo se nos ha echado encima. Realizamos el masaje al acabar la hora de psicomotricidad de 11:15 a 11:30.*”

ANEXO. ACTA V, 5.2 RELATO 5 (p. 79) 13/04/2016 → “*Solo vamos a realizar el masaje de una mano en cada alumno porque no tenemos mucho tiempo, ya que los alumnos tienen que salir al recreo y los padres abandonar el centro.*”

He notado como en algunas de las sesiones el tiempo se me ha escapado de las manos, unos días por falta de tiempo y otras por exceso. Los días que disponía de menos tiempo, realicé la cuña de masaje solo con una mano. Esto hacía que la rutina de los alumnos se modificara y ellos eran conscientes de ello, pero por no quedarme sin esa sesión, prefería hacer algo. Las cuñas se basan en **rutinas y repeticiones**, éstas hacen que los alumnos se centren y se sitúen en el momento, y yo he tenido muchas dificultades en cumplirlas. Quizá mi fallo haya sido no haber sabido valorar el clima que quería conseguir. Por falta de tiempo yo me aceleraba y con ello solo conseguía acelerar a los alumnos y no conseguir beneficios para ellos que era lo que yo perseguía desde el primer momento. Los horarios deben respetarse a pesar de los acontecimientos que pueden pasar en el día a día del aula, las programaciones, las rutinas y los contenidos que queremos que los alumnos aprendan e interioricen deben respetarse sobre todo al inicio de este proceso.

Tengo que mencionar que me he dado cuenta que **trabajar con el cuerpo** no es fácil, necesita tiempo, y oportunidades. Se necesita perseverar y hacer muchas repeticiones. Por eso, el maestro cobra tanta importancia en esta actividad, tiene que saber esperar, escuchar y aceptar. Tiene que tener confianza en sí mismo y en sus alumnos y sobre todo tiene que creer en lo que está haciendo y esto lo he podido experimentar día a día. Hubo un momento de la cuña que yo no sabía si dejar de hacerla, o cambiar e introducir algo nuevo, fue como un tiempo de estabilidad donde no podía ver avances, me daba la sensación de estar repitiendo y podía resultar aburrido o cansado para los alumnos. Pero esta etapa es necesaria para que los alumnos vayan evolucionando y vayan interiorizando. Es en esta etapa donde los maestros debemos de estar atentos a las insinuaciones corporales de nuestros alumnos. Gracias a la ayuda de

mi tutora Susana, esperé, les di tiempo, reiteré, y que bien que lo hice, ya que a los pocos días pude ver evolución en ellos, pude ver resultados, mi mirada cambio y pude entender la necesidad de esperar y de pasar por este momento. Esto es algo que he tenido que aprender ya que las cuñas es un proceso en el que no se ven resultados instantáneos, he tenido que esperar, he tenido que perseverar, para que los alumnos interiorizaran la cuña y me dieran muestras para poder hacerla evolucionar. En los relatos podemos ver algunos de los días que me doy cuenta de esto al llevarlo a la práctica en el ANEXO. ACTA 1, 1.2 RELATO 1 (p. 55) 17/03/2016 → *“Imagino que con la práctica y yo ejemplificando antes de empezar la sesión lo vayan cogiendo. Por eso tengo que repetir y corregirlos. Tengo que darles tiempo y darme tiempo a mí también.”*

ANEXO. ACTA 4, 4.2 RELATO 4 (p.71) 11/04/2016 → *“Cada vez noto más el revuelo del aula y no me gusta, no me siento cómoda ni bien porque no estamos consiguiendo nada bueno de esta sesión, incluso me planteo pararla y dejar de hacerla porque no sé si es mejor seguir como estamos o dejarlo para otro día.”*

Gracias a la colaboración de mi tutora de prácticas he podido ver **como las cuñas de masajes se pueden transportar a cualquier parte de la jornada escolar**, los masajes han pasado a cobrar importancia en las sesiones de psicomotricidad, han sido mostrados a los padres de los alumnos en la jornada de puertas abiertas, han formado parte de los momentos en los pasillos, y ella me ha dado la posibilidad de practicar otro tipo de masajes, por ejemplo de pies al finalizar una sesión de psicomotricidad.

He comprobado como **la organización de los alumnos y el ambiente del aula** es importante a la hora de realizar una cuña de masaje. Todos los días me preocupaba por preparar el aula e intentar crear un ambiente que incitara a la relajación, ayudándome de la iluminación y sobre todo contando con el apoyo de una buena música. Después de investigar y probar he descubierto que una buena música para los masajes es una música instrumental mezclada con sonidos de la naturaleza como cascadas, pájaros, lluvia. La música que yo utilicé fue el disco *“Tropical Rainforest”*. La música, la luz y la colocación de los alumnos me ayudaban bastante a la hora de crear un ambiente de calma y tranquilidad. En algunas ocasiones la tutora durante los momentos de realización de trabajo ponía este CD y los alumnos trabajaban muy bien, y el ambiente del aula se relajaba.

He comprobado que para que los alumnos lleguen a relajarse es muy importante la **actitud que muestra la figura del docente**, en este caso yo. Mi actitud debía incitar a la relajación, mi tono de voz para dar las consignas debía variar haciéndolo en un tono más suave y bajo. En los RELATOS 1, 2, 3 y 4 mi actitud era más rígida, yo me encontraba nerviosa, incómoda, insegura, pero me di cuenta de que mi actitud tenía que cambiar, que mi actitud influía en el ambiente y hacía que los alumnos estuvieran más nerviosos. Del RELATO 5 en adelante me planteo relajarme antes de impartir la sesión, entro contenta, segura, confiando tanto en la sesión como en los alumnos, y los resultados son visibles. La dinámica de la clase empieza a cambiar y a mejorar. ANEXO. ACTA I, 1.2 RELATO 1. (p. 55-56) 17/03/2016 → *“Me empiezo a poner nerviosa por tanta demanda [...] Me vuelvo a poner muy nerviosa, noto que no controlo el aula, que a mí no me hacen el caso que hacen a su tutora, y esta sensación no me gusta nada.”*

ANEXO. ACTA VII, 7.2 RELATO 7. (p. 90-91) 27/04/2016 → *“Al corregir a esta alumna me siento bien, no me siento mal ni enfadada por dentro, creo que mi posición está mejorando. [...] Noto que mi posición sobre cómo afrontar este tiempo está mejorando, estoy calmada y ellos también lo están. [...] Me acerco a darle la indicación de que se pare, con sosiego y con una sonrisa en la cara y él la recibe muy bien.”*

Me he dado cuenta de cómo las **asambleas** después del masaje se iban convirtiendo en momentos especiales para los alumnos, era un momento de reconocimiento personal e individual ya que preguntaba uno a uno como se habían sentido, si habían estado cómodos, si se habían relajado. Era un momento de encuentro con el grupo. Los alumnos estaban deseosos de contarme desde la primera sesión que es lo que más les había gustado, que es lo que menos, el porqué, me contaban como se habían sentido. Se sentían importantes. Lo podemos ver en ANEXO. ACTA VII, 7.2 RELATO 7 (p. 90-91) 27/04/2016 → *“Nos reunimos en la alfombra de la asamblea para comentar lo sentido. Pregunto a todos y cada uno de ellos. En grupo han diciendo lo que más les ha gustado y porque, algunos de ellos responde: - porque han notado sus manos, por que han notado presión, porque les han cuidado muy bien, porque era muy suave como se lo hacían, porque era muy suave la piel de su compañera al hacérselo.”*

ANEXO. ACTA VIII, 8.2 RELATO 8 (p. 98) 04/05/2016 → *“Cuando terminan el masaje nos reunimos todos juntos para ver compartir nuestras sensaciones y van levantando la mano y contando a sus compañeros sus sensaciones, dicen lo que les ha gustado y les pregunto el porqué, la mayoría de sus respuestas son: - Porque hace cosquillas, porque son muy suaves, porque parece que estoy en el cielo, porque me recuerda cuando mi mama me hace cosquillitas, porque era muy relajante, porque parece que estaba dormida.”*

Como docente en prácticas, tengo que mencionar que yo **planifiqué** los masajes partiendo de un masaje que había recibido en mis clases, es decir, como alumna. Me pareció un masaje sencillo por lo que pensé que sería un masaje adecuado para alumnos de 5 años, quizás no caí en la cuenta de que los niños necesitan más tiempo, más repeticiones y más indicaciones, por lo que tuve que repetir durante todas las sesiones los pasos que tenían que realizar para que no se adelantaran ya que noté que se aceleraban y no quería conseguir eso, más bien todo lo contrario. Esto me hacía tener una actitud más rígida y los alumnos se convertían en meros **ejecutores**. No quería eso, quería que los alumnos fueran más libres y cada pareja fuera a su ritmo, poco a poco fui distanciando las consignas que seguía dándoles pero, les daba tiempo para que dentro de las consignas tuvieran su espacio y su momento. Noté que había dificultad en la realización de algún paso, lo podemos ver en: ANEXO. ACTA I, 1.2 RELATO SESIÓN 1, (p. 55) 17/03/2016 → *“Le voy corrigiendo diciendo: L.... Gira el brazo a D....., mira así boca arriba. [...] Les corrijo y les digo mirad cuando doy circulitos lo hago así, amasando todo el dedo por partes, desde el principio hasta el final. Les cuesta un poco. Imagino que con la práctica y yo ejemplificando antes de empezar la sesión lo vayan cogiendo. Por eso tengo que repetir y corregirlos. Tengo que darles tiempo y darme tiempo a mí también.”*

ANEXO. ACTA III, 3.2 RELATO SESIÓN 3, (p. 65) 06/04/2016 → *“Hay alumnos que lo hacen con la mano boca arriba y otros con la mano boca abajo no los corrijo porque lo están haciendo bien, dejo que lo hagan como a ellos les va saliendo, no quiero que sean todo ejecutores de mis actos, quiero que ellos se atrevan y se sientan cómodos.”*

Poco a poco fui dándome cuenta de que solo estaba dando instrucciones, quería que los alumnos fueran más libres, pero sentía que si les dejaba más libertad, la clase se

me iba a perder. Sé que he tenido poco tiempo para llevar a la práctica estas cuñas, pero creo que si hubiera podido realizarlo con más tiempo y durante todo el curso, habría podido llegar a esto, a que los alumnos probaran, experimentaran y entre todos podríamos haber creado y haber evolucionado esta cuña. Porque los últimos días he visto evolución, he aprendido a creer y confiar tanto en ellos como en mí.

La cuña de masaje me ha ayudado a que los alumnos estén relajados, pienso que la **relajación es un aliado** que no debe de faltar en las aulas de Educación Infantil para ayudarles a llevar y sobrellevar los ritmos de vida tan estresantes que llevan ya desde pequeños. Enseñándoles y brindándoles la posibilidad de relajarse.

Me he dado cuenta de que la relajación es un recurso con el que podemos contar, es bueno para la salud, para el cuerpo, favorece aspectos del curriculum... Pienso y creo que los maestros somos un medio por el que los alumnos pueden aprender técnicas para relajarse, dar masajes y recibirlos y pueden experimentar y comprobar el bien que les hace y ellos mismos lo podrán utilizar cuando les sea necesario.

ANEXO. ACTA II, 2.3 CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES A TENER EN CUENTA, (p. 61) 04/ 04/ 2016 → *“Me alegro muchísimo de ver como esta niña ha estado concentrada, ha estado en silencio, ha estado en la tarea intentando hacerlo bien. Y por eso se que quiero que todos los alumnos lleguen a esto.”*

ANEXO. ACTA IX, 9.2 RELATO SESIÓN 9. (p. 106) 06/05/2016 → *“Voy notando como a base de repetir los alumnos van respondiendo, me doy cuenta de que todo cuesta pero poco a poco e insistiendo se puede llegar a donde se quiere, por eso hay que insistir. El ambiente está muy relajado [...] Estoy muy contenta todos están en el masaje, concentrados en la tarea intento ver a todas las parejas, y todos están en el masaje, los que reciben están con los ojos cerrados, o con los ojos abiertos pero concentrados y relajados. [...] veo muestras de cariño, caras de felicidad, al hablar se tocan, e incluso alguna pareja se abraza. [...]”*

A media que las sesiones avanzan he notado como los **lazos** se van forjando, al principio los contactos eran más cautelosos, mas escuetos, ahora las parejas durante los masajes comparten miradas de complicidad entre ellos, risas, susurros, caricias, atención, incluso amistad y amor, comparten emociones a través de los abrazos y comparten enfados a través de sus disgustos. Sus gemelos de masaje no son solo compañeros, se han ido convirtiendo en alguien más cercano a ellos.

COMO CONCLUSIÓN FINAL...

Llegados a este punto tengo que hacer un recorrido por todo el proceso seguido, soy consciente que no ha sido un recorrido fácil, pero reconozco que ha sido muy intenso donde he experimentado muchas sensaciones; alegría, ganas, desgana, incertidumbre, miedo... pero con trabajo y esfuerzo he podido seguir adelante y sentirme orgullosa de ello.

Creo que este trabajo ha tenido buenos resultados porque durante el desarrollo de las cuñas de masaje las familias en la entrada y salida del centro comentaban tanto a la tutora como a mí, que sus hijos les **realizaban masajes en casa**, o que antes de dormir las pedían que les dieran uno, las familias estaban asombradas y yo con ellas. Esto es un indicador que me hizo ver que lo que estábamos realizando estaba saliendo bien e iba cogiendo forma, las cuñas de masaje estaban calando en los alumnos, y ellos mismos lo trasladaban a otros momentos fuera de la jornada escolar, lo estaban haciendo formar parte de su vida.

Este proceso me ha servido para aprender, me ha dado la oportunidad de experimentar y poner en práctica intervenciones en el aula, de estar día a día con 25 personas que confían y creen en mí. Me he dado cuenta de que esta profesión no es nada fácil, es una profesión que requiere dedicación, fuerza y ganas. Y cada día que pasaba me daba cuenta y estaba cada vez más segura que esto es lo que yo quiero hacer, es a lo que me quiero dedicar, es mi vocación y tengo que seguir aprendiendo para poder llegar a ser una buena maestra.

Después de este intenso recorrido he llegado a la conclusión de que esto solo ha sido el principio del camino, esto me ha abierto los ojos, me ha descubierto la realidad del aula, me ha dado la posibilidad ser consciente de mis errores y creo que ha sido bueno para aprender y crecer como maestra. Ha sido una experiencia maravillosa que nunca olvidaré, recordaré cada fallo cometido en el camino, esos fallos que se han ido convirtiendo en aprendizajes tanto a nivel profesional como a nivel personal. Me llevo todos y cada uno de los momentos vividos, cada mirada de los alumnos, cada cuerpo vivo y en movimiento, cada gesto de cariño conseguido tanto a nivel grupal como individual.

7. AGRADECIMIENTOS

Quiero finalizar este trabajo dando las gracias a todas aquellas personas que han formado parte de este camino.

Agradecer a mi tutora del TFG Susana Fuente Medina, por haberme guiado en este camino, por haberme dado pautas e indicaciones para su realización, por haberme abierto los ojos en las prácticas desarrolladas, por haber compartido conmigo su experiencia y conocimientos, por haber estado ahí siempre, dándome ánimo y apoyo. Con ella he sido capaz de llevar a cabo mi intervención.

Tengo que agradecer a mi tutora del colegio el haberme abierto las puertas de su aula, el haber compartido conmigo su experiencia y sus conocimientos, agradecerla el haberme dado la oportunidad de llevar a la práctica una propuesta de intervención que he podido construir con su ayuda y como no, con la de sus alumnos.

Agradecer a mi familia y amigos el apoyo que me han brindado en este largo camino mostrándome siempre su ánimo y fuerza; en especial a mi madre quien ha creído siempre en mi y ha sabido darme su amor, apoyo y confianza a lo largo de toda mi vida, gracias a ella hoy estoy aquí, haciendo realidad el sueño que siempre quise conseguir.

Espero que algún día este sueño y este camino que acaba de comenzar se haga realidad y pueda impartir día a día propuestas como ésta siendo tutora de un grupo de infantil. *“Ya que solo un buen maestro sigue siendo un alumno hasta el final de sus días.”* (Proverbio chino.)

*“¿Alimentar al niño?
Si
Pero no solamente de leche.
Hay que tomarlo en brazos
Hay que acariciarlo, acunarlo.
Y masajearlo.
Hay que hablar a la piel del pequeño
Hay que hablarle a su espalda
Que tiene sed y hambre
Igual que su vientre.
(Leboyer, 1976)*

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

REAL DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el Currículo del segundo ciclo de la educación infantil de la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial del Estado, 1 (2 de enero de 2008).

Eisner, E.W. (2011). Crítica educativa. En E.W. Eisner, *El ojo ilustrado. Indagación cualitativa y mejora de la práctica educativa*. Barcelona: Paidós Ecuador.

Jensen, E. (2010). Movimiento y aprendizaje. En E. Jensen. *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. (117-119) Madrid: Narcea.

Kemmis, S. & McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación - acción*. Barcelona: Laertes

Lapierre, A & Aucuturier, B. (1995). *Simbología del movimiento*. Barcelona: Científico-Médica.

Lapierre, A. & otros. (1984). *Educación psicomotriz en la escuela maternal. Una experiencia con los más pequeños*. Barcelona: Ed. Científico-Médica.

Latorre, A. (2003). *La investigación - acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.

Leboyer, F. (1976). *Shantala un arte tradicional, el masaje de los niños*. Seuil: Hachete

Santamaría, N. (2013) Las cuñas motrices y su influencia en la construcción de una escuela particular. En M.J. Vaca, S. Fuente y N. Santamaría. *Cuñas motrices en la escuela Infantil y Primaria*. Gráficas Quintana.

Smith, K. (2000). *Masaje .El poder curativo del tacto*. Barcelona: Blume.

Stenhouse. L. (1998). La investigación como base de la enseñanza. Selección de textos por J. Rudduck y D. Hopkins. Madrid: Morata.

Vaca, M.J. (2013). Localización, definición y justificación de las cuñas motrices. En M.J. Vaca, S. Fuente y N. Santamaría. *Cuñas motrices en la escuela Infantil y Primaria*. Gráficas Quintana.

Vaca, M.J. Fuente, S. & Santamaría, N. (2013): “*Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria*”. Gráficas Quintana.

Vaca, M.J. & Varela, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El Tratamiento Pedagógico del ámbito Corporal (3-6)*. Barcelona: Graó.

Villacieros, P. (2009). *Masaje infantil para que tu hijo crezca sano y feliz*. Barcelona: libros cúpula.

Walker, P. (1988). *El masaje de los niños. Para que tu niño sea sano y feliz*. Barcelona: Integral ediciones.

8.1.WEBGRAFÍA

Asociación Española de Masaje Infantil AEMI (2015-2016). Beneficios del masaje. Recuperado el 27 de febrero de 2016 de <http://www.masajeinfantil.org/>

Coto, M (2015-2016). *Las maravillas del contacto físico*. Recuperado el 9 de marzo de 2016 de [http://www.contigosalud.com/las-maravillas-del-contacto fisico](http://www.contigosalud.com/las-maravillas-del-contacto-fisico) "Copyright © 2015, ContigoSalud. Todos los derechos reservados".

Femenias, M (2009). *El masaje infantil aplicado a la escuela: Nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana*. (Tesis doctoral, Universidad de las Islas Baleares) Recuperado de https://scholar.google.es/scholar?q=tesis+femenias+EL+MASAJE+INFANTIL+APLICADO+A+LA+ESCUELA%3A+NUEVAS+ESTRATEGIAS+PARA+LA+MEJORA+DE+LA+CALIDAD+AFECTIVA+Y+EMOCIONAL+EN+ATENCI%C3%93N+TEMPRANA&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5.pdf

Ortiz, Rivera & Torres (2000). Incidencia de la conducta táctil como elemento no verbal de la comunicación en el aula. Estudio de casos de la formación inicial del maestro especialista en educación física. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 38. Recuperado el 15 de marzo de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118073>

10. ANEXO

ACTA I. 17 DE MARZO DE 2016

1.1. Programación Sesión 1

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea en círculo y por parejas, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p> <p>Los primeros días antes de que los alumnos empiecen a realizar el masaje, haré una demostración masajeadando una de mis manos que servirá a modo de recordatorio de cómo lo vamos a realizar.</p> <p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo con su respectiva pareja, el ayudante y yo iremos repartiendo un poco de crema a aquel alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema la vamos a dar la vuelta y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Y así con todos los dedos. ”A continuación, hacemos el bocado” “Para finalizar vamos a hacer plumas en sus manos, podemos subir un poco hasta el brazo e ir bajando hacia la mano”</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y realizamos el mismo proceso.</p> <p>Una vez masajeadas las dos manos del compañero, el alumno que ha recibido el masaje se va a encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. En este cambio de roles volveremos a repartir un poco de crema a los alumnos que vayan a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados en frente de nuestro compañero y sacudimos nuestras manos. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado.</p>

1.2. Relato 1: 17/03/2016

Empieza la sesión a la 13:00, comienzo a explicarles lo que vamos a hacer. Primeramente explico el masaje paso a paso y ellos me miran, están sentados en la alfombra de la asamblea. Les digo que se pongan por parejas, empieza el revuelo. **Para evitar que siempre se pongan con los mismos compañeros las puedo ir haciendo yo. O hacer una lista donde ellos se apunten con su pareja.** Les voy diciendo que se sienten en círculo, uno enfrente del otro, es decir mirándose. Mientras se van sentando, voy preparando el aula: bajo las persianas, preparo la música, apago las luces. Antes de empezar tengo que colocar un poco el círculo. Les empiezo a decir *para hacer este ejercicio hay que estar en silencio. Voy a encender una vela y si habláis muy alto la vela se apaga.* Empiezan a calmarse. A continuación les digo que hablen entre ellos para decidir quién va a empezar a dar el masaje y cuando lo decidan que levanten la mano para darles un poco de crema. Van levantando la mano y voy echando un poco de crema en las manos los alumnos. Levantan la mano con mucha energía, voy dando la crema de uno en uno siguiendo el círculo. Algunos de los alumnos del final del círculo están impacientes por recibir la crema porque dicen: Alba a nosotros todavía no nos has dado crema. **Me empiezo a poner nerviosa por tanta demanda, creo que si empiezo a dar crema cada día por un lado y les explico que voy a repartir crema a todos los alumnos, y que tiene que saber esperar me ira mucho mejor. Debo contar a los alumnos lo que voy a ir haciendo. Y darles tiempo es su primer día.**

Cuando todos los alumnos tienen crema les digo que se la esparzan por las manos. Les pregunto *¿tenéis todos crema en las manos, esta esparcida?* Ellos contestan que sí. *Empezad a compartir vuestra crema con una mano de vuestro compañero, dadle bien de crema en la mano. Calentadle su mano. Tenéis que hacerlo despacio, y con mucho cuidado.* Voy diciéndoles como tienen que ir dando el masaje recordándoles los pasos dichos anteriormente, además mientras voy diciendo estos pasos voy ejemplificando en mi mano. La mayoría de los alumnos que realizan el masaje parecen estar concentrados en la tarea. Otros por el contrario siguen agitados y no paran de hablar. La mayoría me mira para ver como lo ejemplifico con mi mano. Una alumna que está recibiendo el masaje cierra los ojos, al rato los abre y pregunta en alto que si los puede cerrar. **Al ver a esta alumna cerrar los ojos me alegro porque veo que pueden llegar a lo que yo estoy buscando, a que se relajen se centren, disfruten de este momento como un momento único y placentero.** *Si quieres cerrar los ojos, ciérralos, y si no quieres no lo hagas.*

Hay algún alumno que no gira la mano en algún paso y realiza el masaje con el brazo dado la vuelta. **Le voy corrigiendo diciendo: L... Gira el brazo a D..., mira así boca arriba.** Cuando tienen que girar los dedos les indico: *hacemos circulitos en los dedos del compañero, circulitos.* Me doy cuenta de que lo que hacen es girar todo el dedo, no amasar el dedo desde la palma hasta la punta. Les corrijo y les digo *mirad cuando doy circulitos lo hago así, amasando todo el dedo por partes, desde el principio hasta el final.* Les cuesta un poco. **Imagino que con la práctica y yo ejemplificando antes de empezar la sesión lo vayan cogiendo. Por eso tengo que repetir y corregirlos. Tengo que darles tiempo y darme tiempo a mí también.**

Acabamos el masaje de una mano y pasamos al masaje de la otra mano. Todos están en la tarea menos 2-3 parejas que están hablando, agitadas, **noto sus cuerpos nerviosos.** Cuando han acabado el masaje les indico que dejen la mano de su compañero, sobre sus piernas. *Ahora vamos a cambiar, quien ha dado el masaje lo va a recibir, y quien lo ha recibido ahora lo va a dar.* Hay bastante revuelo, incluso algún grito. **Me vuelvo a poner muy nerviosa, noto que no controlo el aula, que a mí no me hacen el caso que hacen a su tutora, y esta sensación no me gusta nada. Mando silencio pero siguen hablando y sobre todo muy agitados.** Mando silencio y empiezo a repartir la crema a quien va a dar el masaje. Cuando todos tienen crema, empiezo a dirigir el masaje. Voy diciendo paso a paso lo que tienen que ir haciendo. **Me desplazo andando alrededor de los alumnos ya que veo que algún alumno se da mucho la vuelta para mirarme, así que decido dar vueltas para que todos me puedan ver.** Observo que algún alumno se adelanta a mis indicaciones. Cuando terminan con una mano empieza el masaje de la otra mano, paso a paso. Cuando terminan el masaje, **les digo que pongan la mano de su compañero encima de su pierna.** *Respiramos hondo, respiramos por la nariz y lo soltamos por la boca, otra vez.* Para finalizar les digo que se agiten/sacudan las manos. Todos lo hacen, y les hace mucha gracia, no paran de hacerlo. **Puedo optar por decir agitamos las manos un nº de veces. O suprimir este pasó, estoy buscando que se relajen y yo estoy haciendo que se agiten más.**

Después del masaje les digo que le digan a su compañero lo que más les ha gustado, empiezan a hablar entre ellos. Todos muy animados y en un tono más alto, alguno de ellos se levanta y viene a decirme que es lo que más les ha gustado. Mientras yo voy subiendo las persianas, dando la luz, apagando la vela y apagando la música.

1.3. Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

- Antes del masaje puedo hacer lo mismo que al final que respiren. Tomen aire por la nariz y lo suelten por la boca.
- Seguir ejemplificando antes de comenzar el masaje.
- Hacer las parejas.
- Ya que al final se levantan y la mayoría de los alumnos se interesa por que les escuche y por contarme que es lo que más les ha gustado, puedo hacer una ronda al finalizar el masaje para que todos los alumnos nos cuenten como se han sentido, que es lo que más les ha gustado que su compañero les ha hecho, si se han sentido cuidados. Si ha habido algo que les ha molestado, les han apretado mucho o muy poco...

FRASES SACADAS TAL CUAL DEL TEXTO.

Para evitar que siempre se pongan con los mismos compañeros las puedo ir haciendo yo. O hacer una lista donde ellos se apunten con su pareja.

Me empiezo a poner nerviosa por tanta demanda, creo que si empiezo a dar crema cada día por un lado y les explico que voy a repartir crema a todos los alumnos, y que tiene que saber esperar me ira mucho mejor. Debo contar a los alumnos lo que voy a ir haciendo. Y darles tiempo es su primer día.

Al ver a esta alumna cerrar los ojos me alegro porque veo que pueden llegar a lo que yo estoy buscando, a que se relajen se centren, disfruten de este momento como un momento único y placentero.

Le voy corrigiendo diciendo: *L.... Gira el brazo a D....., mira así boca arriba*

Con la práctica y yo ejemplificando antes de empezar la sesión lo vayan cogiendo. Por eso tengo que repetir y corregirlos.

Noto sus cuerpos nerviosos.

Me vuelvo a poner muy nerviosa, noto que no controlo el aula, que a mí no me hacen el caso que hacen a su tutora, y esta sensación no me gusta nada. Mando silencio pero siguen hablando y sobre todo muy agitados

Me desplazo andando alrededor de los alumnos ya que veo que algún alumno se da mucho la vuelta para mirarme, así que decido dar vueltas para que todos me puedan ver.

Les digo que pongan la mano de su compañero encima de su pierna.

Puedo optar por decir agitamos las manos un n° de veces. O suprimir este pasó, estoy buscando que se relajen y yo estoy haciendo que se agiten más.

ACTA II. 4 DE ABRIL DE 2016

2.1. Programación Sesión 2

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p> <p>Los primeros días antes de que los alumnos empiecen a realizar el masaje, haré una demostración masajeando una de mis manos que servirá a modo de recordatorio de cómo lo vamos a realizar.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo y con su respectiva pareja iremos repartiendo la crema, al alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p> <p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema la vamos a dar la vuelta suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Y así con todos los dedos. ”A continuación, hacemos el bocado” “Para finalizar vamos a hacer plumas en sus mano, podemos subir un poco hasta el brazo e ir bajando hacia la mano” digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y realizamos el mismo proceso.</p> <p>Una vez masajeadas las dos manos del compañero, el alumno que ha recibido el masaje se va encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. En este cambio de roles volveremos a repartir un poco de crema a los alumnos que vayan a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados en frente de nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado.</p>

2.2. Relato 2: 04/04/2016

La sesión de hoy va a ser más corta, empezamos a las 13:40 hasta las 13:55, debido a que el tiempo se nos ha echado encima. Por lo que decido hacer el masaje solo de una mano. **Empieza la sesión, por las prisas no enciendo la vela, no reparto crema, solo apago la luz y enciendo la música.** Les digo a los alumnos que se coloquen en la alfombra por parejas de gemelos. Y yo les coloco un poco mejor.

Empiezo a decirles que cojan la mano de su compañero y se la acaricien y se la vayan calentando. Alguno de los alumnos pregunta si hoy no vamos a utilizar la crema, les contesto *hoy no nos da tiempo*. Una vez que ya han tomado el primer contacto, *empezamos a estirar la palma*, los alumnos van realizando los pasos. Van entrando en el masaje y se van concentrando en los movimientos sobre todo los alumnos que dan el masaje. **Les ha costado más que la sesión anterior llegar a un clima de sosiego, y silencio, les notaba mas movidos, no callaban, estaban acelerados, hoy ha sido un día más acelerado y en sus cuerpos se notaba que ellos también lo estaban.** **Yo lo notaba y también estaba nerviosa, por el ajetreo del día, me sentía agitada, sabía que no me iba a dar tiempo a dar el masaje y tenía que hacerlo antes de irnos a casa, quería aprovechar este momento para conseguir que los alumnos se calmaran pero se me hacía muy difícil, notaba que ellos no querían eso.**

“Ahora vamos a amasar los dedos, primero uno hacemos circulitos desde la palma hasta la punta“, **veo que hay dificultad con este paso, sigue habiendo niños que dan vueltas al dedo, o les cuesta hacerlo.** **Corrijo este movimiento diciéndoles como hay que hacerlo pero siento que no me puedo parar, por el tiempo que nos queda, estoy nerviosa.** Voy diciendo cambio de dedo con cada uno de los 5 dedos. A pesar de que voy diciendo cuando tienen que cambiar de dedo, hay alumnos que van muy rápido, pasando por todos los dedos rápidamente pero luego vuelven a empezar. **Les repito que soy yo la que dice cuando cambiar de dedo, no me hacen caso, no me gusta la sensación de no estar haciéndolo bien o de no saber hacerlo.**

Cuando hemos terminado *vamos a hacer el bocado*, los alumnos acompañan su movimiento de manos con el de cuerpo. Algunos juegan y se divierten con este paso, empiezan las risitas, los que dan el masaje se echa para atrás, algunos incluso se dejan caer al suelo de espalda, lo hacen como un juego. **Yo no quiero que esto sea un juego, no quiero que se dispersen y me vuelvo a sentir mal, no consigo lo que me estoy proponiendo.** El siguiente paso son las plumas. Los alumnos les gusta mucho este paso.

Lo noto en sus caras y en sus gestos. Les digo **dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.** *Ahora vamos a cambiar los papeles, ahora el que acaba de dar el masaje lo va a recibir.* Los alumnos cambian los papeles. **Se nota alboroto en este cambio y yo me vuelvo a poner nerviosa, no consigo captar su atención y no quiero que se nos vaya el tiempo que nos queda en que se coloquen, se sienten y dejen de hablar...**

Los alumnos me miran como asombrados, y me dicen ¡falta la otra mano!, les contesto que ya lo sé pero que hoy no nos da tiempo, el próximo día lo hacemos de las dos. **Me doy cuenta de que los alumnos saben que falta algo, eso me alegra porque se han dado cuenta, pero a la vez me entra inseguridad. ¿Lo estaré haciendo bien?**

Empezamos los pasos del masaje. Según transcurre esta segunda parte, parece que hay algún alumno, que cierra los ojos **y me alegro de que algún alumno intente tener un momento para él, un momento de tranquilidad dentro del ajetreado día de hoy,** otros están pendientes de fijarse como ejemplifico yo los pasos. Hay un alumno que no logra entrar y retira repetidamente la mano de su compañera, **no le corrijo es el segundo día, el día ha sido acelerado, no pongo la mirada pero me molesta.** Ha habido alumnos que según recibían el masaje iban diciendo a su compañero como tenía que hacer los pasos masaje. ¡Así no se hace! Tienes que hacerlo así. Alba mira no me lo está haciendo bien. **Esto me alegra, voy viendo cómo se van produciendo aprendizajes.** Hay una alumna que está muy concentrada en los pasos y muy entregada. **Me alegra mucho ver a esta alumna tan dedicada a lo que está haciendo, si ella lo consigue los demás también pueden, debo de dejarles más tiempo.** La sesión termina, rápidamente tienen que ir a ponerse los abrigos porque el tiempo se nos ha echado encima. Hoy no da tiempo a comentar nada ya que las familias están esperando abajo. Según los alumnos se iban al pasillo a por su abrigo y su mochila he escuchado como alguno de ellos iban hablando de lo que más les había gustado. Incluso alguno me llamaba para comentármelo.

2.3. Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

Me ha gustado mucho este último cierre de la sesión, a pesar de la rapidez de la sesión, ellos **tienen ganas de contarme que es lo que más les ha gustado, quieren compartir con sus compañeros sus experiencias.** Por lo que creo que es bueno reunirnos al finalizar **para que ellos se expresen y nos cuenten y llegar a encontrar la expresión de sus sentimientos sin que se queden en me gusta esto y no me gusta esto, sino que ellos verbalicen el porqué, ayudarles a decir que han sentido y experimentado.**

Me alegro muchísimo de ver como esta niña ha estado concentrada, ha estado en silencio, ha estado en la tarea intentando hacerlo bien. Y por eso se que quiero que todos los alumnos lleguen a esto, pero no sé si van a llegar porque les cuesta demasiado estar en silencio y con ellos mismos.

- Puedo llevar pañuelos para los alumnos que quieran taparse los ojos, y que les cuesta.
- Relajarme yo aunque vayamos con poco tiempo, puede que mi estado corporal y mi energía influya en los alumnos y en su estado.
- Intentar disponer de más tiempo.

Me da pena que no pueda llevar a cabo la sesión completa, ni llevar la programación preparada, con los cambios y mejoras pensados ya que no he podido aplicar ninguna de ellas.

Es muy complejo hacer una cuña por primera vez, como fue la sesión pasada y a la siguiente sesión no repetir el mismo esquema, esto les descoloca, no es una rutina y no pueden interiorizarlo, no se persigue el objetivo de la cuña, que tiene que ser algo rutinario.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Empieza la sesión, por las prisas no enciendo la vela, no reparto crema, solo apago la luz y enciendo la música.

Les ha costado más que la sesión anterior llegar a un clima de sosiego, y silencio, les notaba mas movidos, no callaban, estaban acelerados, hoy ha sido un día más acelerado y en sus cuerpos se notaba que ellos también lo estaban.

Yo lo notaba y también estaba nerviosa, por el ajetreo del día, me sentía agitada, sabía que no me iba a dar tiempo a dar el masaje y tenía que hacerlo antes de irnos a casa, quería aprovechar este momento para conseguir que los alumnos se calmaran pero se me hacía muy difícil, notaba que ellos no querían eso.

"Veo que hay dificultad con este paso, sigue habiendo niños que dan vueltas al dedo, o les cuesta hacerlo.

Corrijo este movimiento diciéndoles como hay que hacerlo pero siento que no me puedo parar, por el tiempo que nos queda, estoy nerviosa.

Les repito que soy yo la que dice cuando cambiar de dedo, no me hacen caso, no me gusta la sensación de no estar haciéndolo bien o de no saber hacerlo.

Yo no quiero que esto sea un juego, no quiero que se dispersen y me vuelvo a sentir mal, no consigo lo que me estoy proponiendo.

Dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.

Se nota alboroto en este cambio y yo me vuelvo a poner nerviosa, no consigo captar su atención y no quiero que se nos vaya el tiempo que nos queda en que se coloquen, se sienten y dejen de hablar...

Me alegro de que algún alumno intente tener un momento para él, un momento de tranquilidad dentro del ajetreado día de hoy.

No le corrijo es el segundo día, el día ha sido acelerado, no pongo la mirada pero me molesta.

Esto me alegra, voy viendo cómo se van produciendo aprendizajes.

Me alegra mucho ver a esta alumna tan dedicada a lo que está haciendo, si ella lo consigue los demás también pueden, debo de dejarles más tiempo.

ACTA III. 6 DE ABRIL DE 2016

3.1. Programación Sesión 3

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p> <p>Los primeros días antes de que los alumnos empiecen a realizar el masaje, haré una demostración masajeando una de mis manos que servirá a modo de recordatorio de cómo lo vamos a realizar.</p> <p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo y con su respectiva pareja iremos repartiendo la crema, al alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p> <p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema la vamos a dar la vuelta suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”. “Ahora vamos a coger los dedos, y ha hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Y así con todos los dedos.” “A continuación, hacemos el bocadillo, mirad dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.” “Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano”. Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y realizamos el mismo proceso.</p> <p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzare diciendo “Muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfruta mucho más del masaje”</p> <p>Una vez masajeadas las dos manos del compañero, el alumno que ha recibido el masaje se va encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. En este cambio de roles volveremos a repartir un poco de crema a los alumnos que vayan a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados en frente de nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado.</p>

3.2. Relato 3: 06/04/2016

Hoy hemos realizado la sesión completa. La profesora me ha dejado realizar el masaje por lo que he podido hacerlo entero, con más calma. Cosa que me ha sentado fenomenal, porque la última sesión no fue muy satisfactoria y fue muy deprisa. He preparado el aula, la vela, he bajado las persianas, la música. He ido diciendo a los alumnos que se pusieran por parejas de gemelos, y se fueran sentando en la alfombra en forma de círculo. Algunos alumnos me decían: Aaaa! ya se vamos a dar el masaje, y se alegraban y se abrazaban entre ellos. Me ha hecho mucha ilusión que los alumnos reconocieran el espacio y la actividad que íbamos a realizar y sobre todo que se alegraran por llevarla a cabo. Creo que esto es una de las motivaciones más grande para seguir adelante con ello. Se han ido sentando y yo les he ido colocando de forma que hubiera más espacio entre las parejas ya que se colocan muy juntos a otras parejas, y me parece que separándolos un poco estarán más concentrados en la tarea, evitando despistes y además será mucho más cómodo para ellos. He ido repartiendo crema a la persona que iba a dar el masaje primero. Se la han ido repartiendo por las dos manos y han esperado hasta que he empezado decir los pasos. *Primero vamos a calentar la mano a nuestro compañero y a darle crema en la mano.* Los alumnos cogen la mano de su compañero y le acarician, les reparten la crema. *Una vez que nuestro compañero tiene crema vamos a estirarle la palma,* algunos alumnos van diciendo antes que yo lo que hay que hacer. Me alegro de que los alumnos ya sepan los pasos que tiene que seguir, me siento muy contenta, no puedo parar de sonreír. Me voy paseando entre ellos, observando como lo hacen. Quizá me debo parar para no sacarles de su relajación o no molestarles. Después pasamos a amasarle los dedos, desde la palma hasta la punta. *Hacemos circulitos.* Hay alumnos que lo hacen con la mano boca arriba y otros con la mano boca abajo no los corrijo porque lo están haciendo bien, yo propuse el movimiento con la palma hacia abajo, dudo entre corregirles o no, y dejo que lo hagan como a ellos les va saliendo, no quiero que sean todo ejecutores de mis actos, quiero que ellos se atrevan y se sientan cómodos. *Vamos a hacer el bocadillo sin tirarnos para atrás.* Algunos alumnos se ríen, se echan demasiado hacia atrás, vuelven a caer en el juego, yo no quiero eso y les corrijo diciéndoles que no hace falta que se echen tanto para atrás. *Pasamos a hacer las plumas.* Cambiamos de mano. Algún alumno pide más crema pero no se la doy, porque se la voy a dar luego cuando le den el masaje a él. Algunos de los alumnos van cerrando los ojos, siento un clima de tranquilidad, y

sosiego, los alumnos que reciben el masaje cada vez son más los que cierran los ojos, o se quedan mirando tranquilamente como le dan el masaje. Y los alumnos que dan el masaje están concentrados, y entregados. Me encanta el ambiente que se ha producido, quiero conseguir que todos lleguen a este estado, aunque sea un periodo de tiempo muy corto, pero ha sido genial. Sé que todos no lo han conseguido y no han llegado a concentrarse y estar relajados, sin hablar, dando el masaje con cuidado y cariño ya que alguno se va mas hacia el juego, las cosquillas o hablar.

Cuando cambiamos de roles como de costumbre se nota algo más de alboroto, llevan bastante tiempo callados, necesitan hablar, despertar... lo veo normal, y lo entiendo ya que como he dicho anteriormente han conseguido estar en un tiempo de calma y de concentración, estando en la tarea y no me molesta como otros días. Voy repartiendo crema a los alumnos que van a realizar el masaje y voy diciendo y ejemplificando los mismos pasos que antes. Los alumnos me miran para ver como ejemplifico el masaje en mis manos. Alguno apoya la cabeza en el otro brazo. Una alumna que está recibiendo el masaje se ha ido escurriendo y está casi tumbada no me importa que este tumbada porque creo que ella en esa posición puede estar más cómoda y a gusto y disfrutar mucho mejor del masaje. Hay más alumnos que cierran los ojos comparándolo con otros días. Una cosa que me ha llamado la atención es que nada más terminar el masaje hay dos parejas que se abrazan. Al finalizar el masaje, sube bastante el tono de voz, es como que necesitan desahogarse, sus caras están alegres. Y la mía también, ha sido una sesión muy bonita, muy buena, se ha llegado a un clima de tranquilidad y sosiego, la mayoría de los alumnos estaba en la tarea concentrados en dar el masaje lo mejor posible, se notaba su atención, y su preocupación por hacerlo bien.

Mientras voy acondicionando el aula, les voy diciendo que en el sitio hablen y cuenten a su compañero que es lo que más les ha gustado. Cuando terminan se levantan y acuden donde estoy yo, (levantando las persianas) a contarme que es lo que más les ha gustado. Me reúno con ellos en la asamblea y me van contando lo que más les ha gustado, todos quieren hablar y contar. Me llama la atención una alumna que dice que la encanta dar el masaje a su compañera porque es muy cariñoso. Y me alegra tanto. Que emoción. Que contenta estoy, quiero que esto se repita todos los días que hagamos el masaje. Pueden llegar a ello, lo he visto. A partir de ahí empiezan a decirme más que les gusta dar el masaje.

3.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

- Si algún alumno quiere tumbarse en la próxima sesión puede hacerlo, ya que creo que estarán más cómodos.
- Puedo llevar pañuelos para tapar los ojos
- Reunirnos en la asamblea para hablar de lo que nos ha gustado y lo que hemos sentido.
- Tranquilizarme yo para no transmitir mis nervios a los alumnos.
- No pasear entre ellos, andar alrededor de ellos o Quedarme en un lateral

Estoy muy contenta con la realización de esta sesión, hemos conseguido llegar a un clima de relajación, donde la mayoría de los alumnos estaban en la tarea. Los que daban el masaje estaban concentrados en ello, haciéndolo lo mejor que podían, entregándose y cuidando al otro. Y los alumnos que lo recibían estaban tranquilos, sentados, recibiendo el masaje, sus caras y sus cuerpos se veían relajados, y disfrutando de ellos.

Me doy cuenta de que voy siendo capaz de ajustar las reflexiones a las previsiones de la práctica.

El realizar la sesión disponiendo de tiempo, y con calma, me ha servido para darme cuenta de que si que puedo hacerlo y de que los alumnos también pueden lograrlo. Solo necesitamos tiempo.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Realizar el masaje por lo que he podido hacerlo entero, con más calma.

Cosa que me ha sentado fenomenal, porque la última sesión no fue muy satisfactoria y fue muy deprisa.

Me ha hecho mucha ilusión que los alumnos reconocieran el espacio y la actividad que íbamos a realizar y sobre todo que se alegraran por llevarla a cabo. Creo que esto es una de las motivaciones más grande para seguir adelante con ello.

Se colocan muy juntos a otras parejas, y me parece que separándolos un poco estarán más concentrados en la tarea, evitando despistes y además será mucho más cómodo para ellos.

Me alegro de que los alumnos ya sepan los pasos que tiene que seguir, me siento muy contenta, no puedo parar de sonreír.

Quizá me debo parar para no sacarles de su relajación o no molestarles.

Hay alumnos que lo hacen con la mano boca arriba y otros con la mano boca abajo no los corrijo porque lo están haciendo bien, yo propuse el movimiento con la palma hacia abajo, dudo entre corregirles o no, y dejo que lo hagan como a ellos les va saliendo, no quiero que sean todo ejecutores de mis actos, quiero que ellos se atrean y se sientan cómodos.

Vuelven a caer en el juego, yo no quiero eso y les corrijo diciéndoles que no hace falta que se echen tanto para atrás.

Me encanta el ambiente que se ha producido, quiero conseguir que todos lleguen a este estado, aunque sea un periodo de tiempo muy corto, pero ha sido genial. Sé que todos no lo han conseguido y no han llegado a concentrarse y estar relajados, sin hablar, dando el masaje con cuidado y cariño ya que alguno se va mas hacia el juego, las cosquillas o hablar.

Lo veo normal, y lo entiendo ya que como he dicho anteriormente han conseguido estar en un tiempo de calma y de concentración, estando en la tarea y no me molesta como otros días.

No me importa que este tumbada porque creo que ella en esa posición puede estar más cómoda y a gusto y disfrutar mucho mejor del masaje.

Hay dos parejas que se abrazan.

Y la mía también, ha sido una sesión muy bonita, muy buena, se ha llegado a un clima de tranquilidad y sosiego, la mayoría de los alumnos estaba en la tarea concentrados en dar el masaje lo mejor posible, se notaba su atención, y su preocupación por hacerlo bien.

Y me alegra tanto. Que emoción. Que contenta estoy, quiero que esto se repita todos los días que hagamos el masaje. Pueden llegar a ello, lo he visto.

ACTA IV. 11 DE ABRIL DE 2016

4.1 Programación Sesión 4

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos. El alumno que va a recibir el masaje se puede tumbar por lo que tiene que haber espacio entre los alumnos para que los alumnos que dan el masaje se puedan mover y no molesten a la otra pareja</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p> <p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo con su respectiva pareja, el ayudante y yo iremos repartiendo un poco de crema a aquel alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p> <p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema la vamos a dar la vuelta suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Y así con todos los dedos.” “A continuación, hacemos el bocadillo mirad dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.” “Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano”. Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y realizamos el mismo proceso.</p> <p>Una vez masajeadas las dos manos del compañero, el alumno que ha recibido el masaje se va a encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. En este cambio de roles volveremos a repartir un poco de crema a los alumnos que vayan a realizar el masaje.</p> <p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzará diciendo “muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfrute mucho mas del masaje”</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados o tumbados junto a nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado.</p>

4.2 Relato 4: 11/04/2016

Comenzamos la sesión a la 13:15, mando a los alumnos colocarse por parejas y que se vayan sentando en el suelo, les voy diciendo que se sienten separados de otras parejas ya que tienden a sentarse muy juntos a otras parejas. Si les veo muy juntos les voy separando yo un poco. Voy preparando el aula mientras ellos se van colocando y decidiendo quien da el masaje a quien. Cuando el aula está preparada espero a que los alumnos se callen para poder empezar el masaje hoy llevan un día bastante alterado. Y están muy revolucionados. Por lo que veo que hoy la sesión me va a costar, no me quiero poner nerviosa, pero la situación no me gusta. Vamos comenzando y voy diciendo: fenomenal.... a quien está esperando calmado con su pareja. Voy mandando silencio. Voy repartiendo crema y son incapaces de estar en silencio, cada vez sube más el volumen de sus voces, incluso algún grito. Me empiezo a poner más nerviosa, porque quiero que la sesión vaya mejorando cada día, pero me encuentro con que un día la sesión sale bien y al día siguiente sale mal, y quiero que todos sean buenos, que todos los días consigan estar en la tarea. Les vuelvo a mandar silencio Shhhhh, y digo nos extendemos la crema. Quiero escuchar la muisca y nada más. Una niña pregunta si se puede tumbar a lo que contesto quien se quiera tumbar se puede tumbar. Les había separado anteriormente acordándome de que en la sesión anterior alguno se tumbó, y esta sesión a lo mejor también quería tumbarse, pero yo no les dije nada al principio, a lo mejor debía de haber invitado a los alumnos a tumbarse antes de empezar para evitar el alboroto en medio de la sesión, pero no lo hice por no condicionarles. Vuelve a haber alboroto, voces altas, conversaciones entre ellos. Estamos preparados nos hemos repartido la crema, ahora vamos a dar crema nuestro compañero, a su mano. Van repartiendo la crema a sus compañeros. Abrimos la palma con mucho cuidado algunos siguen sin poder estar callados, y no sé cómo cortarlo, no quiero enfadarme, ni hablarles mal debido a la sesión en la que estamos. Ahora hacemos circulitos en los dedos, y voy diciendo cuando cambiar. Un alumno no para de tararear una melodía. Intento buscar quien es porque entre el jaleo y el alumno cantando me pongo más nerviosa. Quizá otro día esto no me hubiera molestado, pero hoy sí, y le digo M... shhhh Damos la vuelta a la mano y hacemos el bocado, sin tirar mucho dejamos escurrir la mano vuelven las risas, ya no todos se tiran para atrás pero todavía quedan 3 - 4 parejas que sí que lo hacen y son los que están en el juego, las voces. Intento cortarles explicando cómo lo tienen que hacer pero me noto nerviosa y no quiero estarlo. No me dirijo a ellos

directamente. *Ahora hacemos plumas. Cambiamos de mano,* suben las voces, hablan entre ellos. *Damos crema a nuestro compañero, y ahora abrimos la palma,* hay un alumno que parece que repite lo que yo digo, *silencio, llamo la atención a una alumna que no para de hablar con su compañera.* **Mi tono de voz es serio, y cortante debido a que siento que la situación esta pudiendo conmigo.** Una alumna dice yo me quiero sentar en una silla, **la digo que no, que se quede sentada donde está y que antes de empezar el masaje otro día lo hubiera dicho,** **pienso que si en mitad de la sesión se levanta coge la silla y se sienta con su compañero va a revolucionar más el aula y no quiero que se dispersen más de lo que están. La sesión y la situación están pudiendo conmigo.**

Hacemos circulitos en los dedos, desde arriba hacia abajo, fenomenal. **Llamo la atención a un niño que parece estar jugando con su compañero** sin estar en lo que hay que estar. *Despacito sin tirar demasiado hacemos el bocadillo.* **Si veo a alguien que lo hace muy bien digo: fenomenal.....** **Pienso que si gratifico a los alumnos que están haciéndolo bien los demás pueden llegar a hacerlo bien para encontrar mi reconocimiento.** **Corrijo a un niño que no está haciendo el bocadillo.** *Hacemos plumas. Y ahora nos cambiamos.* Vuelve el murmullo, las voces, *sin hablar. silencio.* **Cada vez noto más el revuelo del aula y no me gusta, no me siento cómoda ni bien porque no estamos consiguiendo nada bueno de esta sesión,** **incluso me planteo pararla y dejar de hacerla porque no sé si es mejor seguir como estamos o dejarlo para otro día.** Voy repartiendo crema y hay alumnos que se levantan a decirme que no tienen crema les digo que *ya lo sé y que ahora voy a repartirla.*

Vuelven a decirme dos parejas que se quieren sentar en una silla, les digo que se sienten. **La situación me supera, les digo que si porque ya no puedo más.** *Nos preparamos. Y empezamos a repartir la crema a nuestro compañero. Abrimos la palma, ¿quien sigue hablando?* **No parece que se callen del todo como otros días, y no puedo mantener la situación, me está desbordando, pero intento seguir** *hacemos circulitos, en los dedos, silencio por favor, ahora hacemos el bocadillo.* Vuelven a reírse, **a echarse para atrás casi tumbándose,** les digo **no hace falta que estiréis tanto, tenéis que dejar escurrir la mano.** *Y hacemos plumas.* Cambiamos de mano, y realizamos los mismos movimientos. Sigue habiendo voces, y el ambiente está tenso. Termina el tiempo del masaje, los alumnos se revolucionan más. Debido a que he tenido que intervenir muchas

veces para que se calmaran no nos ha dado tiempo a reunirnos para comentar lo que han experimentado y sentido. Y se han tenido que ir deprisa a ponerse los abrigos.





4.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

Salgo bastante disgustada con la sesión de hoy he tenido que intervenir varias veces, demasiadas para mandar silencio e intentar que se centren y se concentren en la tarea. Sacarles del juego y de la palabra. Había bastante alboroto, risas, juego, voces...

Es una clase que me ha costado bastante, quería que estuvieran en la tarea pero veía que era imposible, no sabía cómo manejarlo, no sabía si era mejor no continuar y dejarlo para otro día, o les iba a venir bien darles un momento de silencio y de clama, e intentar darles la oportunidad de que se relajaran. Me quedo con que algunos de los alumnos,

más bien pocos, estuvieron en la tarea, no sé si se llegaron a relajar y a disfrutarlo pero estaban a lo que había que estar.

Tengo que intentar que los días que han sido más ajetreados primero relajarme yo porque puede que les transmita esa intranquilidad y mi energía agitada.

Relajarme yo antes de empezar la sesión, sobretodo en días agitados.

Invitarles a que se pongan cómodos y elijan como quieren realizar el masaje antes de comenzar.

Seguir repitiendo las indicaciones de cómo hacer el bocadillo para evitar que se tumben y se tiren para atrás.

Intentar que todos los días al finalizar me cuenten todos de manera individualizada como se han sentido.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Les voy diciendo que se sienten separados de otras parejas ya que tienden a sentarse muy juntos a otras parejas. Si les veo muy juntos les voy separando yo un poco.

Espero a que los alumnos se callen para poder empezar el masaje hoy llevan un día bastante alterado.

Por lo que veo que hoy la sesión me va a costar, no me quiero poner nerviosa, pero la situación no me gusta.

Fenomenal.... a quien está esperando calmado con su pareja.

Me empiezo a poner más nerviosa, porque quiero que la sesión vaya mejorando cada día, pero me encuentro con que un día la sesión sale bien y al día siguiente sale mal, y quiero que todos sean buenos, que todos los días consigan estar en la tarea.

Les había separado anteriormente acordándome de que en la sesión anterior alguno se tumbó, y esta sesión a lo mejor también quería tumbarse.

Pero yo no les dije nada al principio, a lo mejor debía de haber invitado a los alumnos a tumbarse antes de empezar para evitar el alboroto en medio de la sesión, pero no lo hice por no condicionarles.

Y no sé cómo cortarlo, no quiero enfadarme, ni hablarles mal debido a la sesión en la que estamos.

Intento buscar quien es porque entre el jaleo y el alumno cantando me pongo más nerviosa. Quizá otro día esto no me hubiera molestado, pero hoy sí, y le digo *M... shhhh*.

Intento cortarles explicando cómo lo tienen que hacer Pero me noto nerviosa y no quiero estarlo. No me dirijo a ellos directamente. Mi tono de voz es serio, y cortante debido a que siento que la situación está pudiendo conmigo.

Le digo que no que se quede sentada donde está y que antes de empezar el masaje otro día lo hubiera dicho. Pienso que si en mitad de la sesión se levanta coge la silla y se sienta con su compañero va a revolucionar más el aula y no quiero que se dispersen más de lo que están. La sesión y la situación están pudiendo conmigo.

Llamo la atención a un niño que parece estar jugando con su compañero.

Si veo a alguien que lo hace muy bien digo: *fenomenal.....* Pienso que si gratifico a los alumnos que están haciéndolo bien los demás pueden llegar a hacerlo bien para encontrar mi reconocimiento.

Corrijo a un niño que no está haciendo el bocadillo.

Cada vez noto más el revuelo del aula y no me gusta, no me siento cómoda ni bien porque no estamos consiguiendo nada bueno de esta sesión. Incluso me planteo pararla y dejar de hacerla porque no sé si es mejor seguir como estamos o dejarlo para otro día.

No parece que se callen del todo como otros días, y no puedo mantener la situación, me está desbordando, pero intento seguir.

Al echarse para atrás casi tumbándose, les digo *no hace falta que estiréis tanto, tenéis que dejar escurrir la mano*.

ACTA V. 13 DE ABRIL DE 2016

5.1 Programación Sesión 5

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Antes de empezar la sesión, respiraré, y me relajaré y pensaré positivamente en que la sesión va a salir muy bien.</p> <p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos. El alumno que va a recibir el masaje se puede tumbar por lo que tiene que haber espacio entre los alumnos para que se puedan mover los alumnos que dan el masaje.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo y con su respectiva pareja iremos repartiendo un poco de crema a aquel alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p> <p>Una vez que todos tienen crema, los niños serán los que vayan realizando los pasos según mis indicaciones: “vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema vamos a dar la vuelta a su mano suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Así con todos los dedos. “Hacemos el bocado mirad dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.”, “Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano”. Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente. Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y hacemos lo mismo.</p> <p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzare diciendo “muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfrute mucho mas del masaje”</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados o tumbados junto a nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado.</p>

5.2. Relato 5: 13/04/2016

Empezamos la sesión de masaje en presencia de los padres debido a que en el centro esta semana es la semana de puertas abiertas (12-15 de Abril de 2016) y pueden acudir a las clases que realizan los alumnos. Realizamos el masaje al acabar la hora de psicomotricidad de 11:15 a 11:30.

Solo vamos a realizar el masaje de una mano en cada alumno porque no tenemos mucho tiempo, ya que los alumnos tienen que salir al recreo y los padres abandonar el centro. Mando a los alumnos que se pongan en parejas y se sienten en el suelo, en cuanto empiezo hablar oigo a alguno decir ¡vamos a dar el masaje, que bien!. me hace mucha ilusión que tengan ganas y a la vez que reconozcan el momento destinado al masaje. Al estar en la sala de psicomotricidad los alumnos se reparten por la sala con sus compañeros en vez de estar en círculo como otros días. No los digo nada, ya que están más separados que otras veces y además me parece bien que se separen quizás así logren estar cada uno más concentrado y en la tarea.

Antes de empezar les aviso que solo realizaremos el masaje de una mano, para que los papas puedan ver lo que les he enseñado. Los alumnos asienten con caras de felicidad. He empezado a repartir crema, todos estaban esperándome, en silencio, o con pequeños murmullos, pero el ambiente de la clase, estaba relajado y calmado. Me siento bien, con ganas, los alumnos están clamados a pesar de la presencia de algunos de sus padres y estoy contenta. *Repartimos la crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, voy diciendo fenomenal.* *Ahora abrimos la palma,* los alumnos están mirando a sus compañeros, mirando lo que están haciendo, alguno habla con su madre y se ríe, habla de lo que tiene que ir haciendo. Está hablando en bajito y con su madre por lo que decido no llamarle la atención, es su madre y no me siento con poder para hacerlo, la verdad es que no se si hacerlo o no, no está molestando al grupo ya que su madre está sentado a su lado y los dos murmullan. *Hacemos circulitos en los dedos, recordar desde la palma hasta la uña, circulitos pequeñitos, muy bien,* voy diciendo cuando cambiar de dedo, y ellos van cambiando de dedo, *ahora hacemos el bocadillo,* los alumnos responden muy bien, no se echan para atrás, me están dejando alucinada de lo bien que lo están haciendo y yo estoy muy contenta. *Y hacemos plumitas. Ahora dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo y cambiamos los papeles el que ha dado ahora recibe.* Los alumnos hablan en el cambio, comparten opiniones, pero el tono en el que lo hacen no es muy alto por lo que no les riño, la verdad que está saliendo muy bien,

mejor de lo que pensaba y me siento muy orgullosa. Y les digo ¿preparados? Responden que si, cogemos la mano de nuestro compañero y le damos crema, algún alumno dice que no tiene crema, pero les digo que sí que hay, que todavía queda crema del masaje anterior. Ahora abrimos la palma, los alumnos están concentrados en su compañero. Están en la tarea, mirando cómo van realizando el masaje y haciéndolo muy cuidadosamente, genial. Hacemos circulitos en los dedos, voy diciendo yo cuando cambiar, y ellos van respondiendo. Ahora hacemos el bocadillo, algún alumno se sigue tirando para atrás, pero la mayoría deja escurrir la mano, y hacemos plumas. Ahora respiramos por la nariz y soltamos por la boca, repetimos. Fenomenal. Recogemos y nos vamos a por los abrigos. Los alumnos se van levantando y todos aplauden, como es hora de salir al patio no da tiempo a hacer la asamblea del final.

5.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

Estaba nerviosa por la presencia de los padres y por lo que pudieran pensar, pero me he enfrentado a ello como lo he hecho los demás días, incluso creo que mejor, pensando en que soy una profesional de ello, y se hacerlo.

El resultado me ha sorprendido, después de la sesión del día anterior, hoy estaban muy participativos, creo que estaban todos en la tarea, concentrados dando el masaje y los que lo recibían estaban tranquilos, disfrutándolo.

He salido muy contenta de la sesión de hoy, pensé que con la presencia de los padres se iban a revolucionar pero no, han reaccionado muy bien, y han estado muy concentrados en la tarea, la mayoría que recibía el masaje estaba con los ojos cerrados, y los que daban el masaje estaban concentrados, mirando lo que hacían y cuidando al otro.

Pienso que poco a poco lo estamos consiguiendo, tanto ellos como yo, ellos son los que me sorprenden cada día mejorando, me dan una de cal y otra de arena, pero puedo notar cómo han mejorado y esto me hace coger fuerzas para las siguientes sesiones.

Repetir como se hace el paso del bocadillo.

Relajarme antes de dar la sesión.

Estar más atenta de cómo realizan los pasos del masaje. Y dar instrucciones y pautas de cómo darlo para que ellos vayan mejorando.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Me hace mucha ilusión que tengan ganas y a la vez que reconozcan el momento destinado al masaje.

No los digo nada, ya que están más separados que otras veces y además me parece bien que se separen quizás así logren estar cada uno más concentrado y en la tarea.

Me siento bien, con ganas, los alumnos están clamados a pesar de la presencia de algunos de sus padres y estoy contenta.

Fenomenal.

Está hablando en bajito y con su madre por lo que decido no llamarle la atención, es su madre y no me siento con poder para hacerlo, la verdad es que no se si hacerlo o no, no está molestando al grupo ya que su madre está sentado a su lado y los dos murmullan.

Me están dejando alucinada de los bien que lo están haciendo y yo estoy muy contenta.

El tono en el que lo hacen no es muy alto por lo que no les riño, la verdad que está saliendo muy bien, mejor de lo que pensaba y me siento muy orgullosa.

Están en la tarea, mirando cómo van realizando el masaje y haciéndolo muy cuidadosamente.

Genial.

ACTA VI. 25 DE ABRIL DE 2016

6.1 Programación Sesión 6

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Antes de empezar la sesión, respiraré, y me relajaré, pensaré positivamente en que la sesión va a salir muy bien.</p> <p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo, uno enfrente del otro, de tal manera que queden dos círculos. El alumno que va a recibir el masaje se puede tumbar por lo que tiene que haber espacio entre los alumnos para que se puedan mover los alumnos que dan el masaje.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p> <p>Cuando los alumnos estén sentados en círculo y con su respectiva pareja iremos repartiendo la crema, al alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar. Una vez que todos tienen crema, los niños serán los que vayan realizando los pasos según mis indicaciones: “vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema vamos a dar la vuelta a su mano suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado, lo hacemos abriendo toda la palma, tocamos toda la palma, y presionamos un poquito cuando lo hacemos.”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Así con todos los dedos. “Hacemos el bocadillo mirad dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.”. “Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano”. Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y hacemos lo mismo.</p> <p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzare diciendo “muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfrute mucho mas del masaje”</p> <p>Cuando hemos masajeados las dos manos el alumno que ha recibido el masaje se va a encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. Al cambiar de compañeros volveremos a repartir un poco de crema al alumno que vaya a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados o tumbados junto a nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado.</p>

6.2 Relato 6: 25/04/2016

Mientras los alumnos van terminando de recoger la actividad anterior y los materiales usados, yo voy preparando el aula, bajo las persianas, preparo la música, enciendo la vela... según van terminado les voy diciendo que se vayan sentando en la alfombra de la asamblea con su compañero, uno enfrente de otro. Es la 13:20

Cuando todos están sentados y preparados, enciendo la música voy mandando callar y repartiendo crema.

Nos extendemos bien la crema y la compartimos con nuestro compañero, sigue habiendo alumnos hablando y la profe que está presente en el aula, manda callar y dice *si no os calláis no realizáis el masaje y salís de la actividad. Quiero oír la música.* Me ayuda a mantener el silencio en el aula, a ella la hacen más caso que a mí, o con sus ordenes responden más rápidamente, con las mías tardan más en callar. Empiezo a dirigir el masaje, *abrimos la palma de nuestro compañero, lo hacemos abriendo toda la palma, tocamos toda la palma, y presionamos un poquito cuando lo hacemos.* Muchos alumnos lo hacen, pero suavemente, sin presionar. Oigo decir a algunos de los alumnos: *“así no se hace tienes que hacérmelo así”*, me alegra ver como entre ellos se corrigen eso es porque cada alumno va siendo consciente de cómo hay que dar el masaje y de cómo le gusta que se lo den. Esto es una oportunidad para hablar en la asamblea y a cada uno nos vaya contando a su compañero como le gusta recibir cada paso, para llegar a que las parejas se escuchen y sepan darle lo que su compañero le pide. Hacemos *circulitos en el dedo, desde arriba hasta abajo, desde la palma hasta la uña, y voy diciendo cuando cambiamos de dedo*, parte de la clase esta tumbada y parte sentada, al estar tumbados hay alumnos que están boca abajo y no parece que estén en una posición cómoda porque tienen la cabeza levantada para arriba intentando ver el aula. Puedo comentar antes de empezar el masaje que elijan una posición en la que ellos estén cómodos recibiendo el masaje, apoyando la cabeza en un hombro, o boca arriba para no tener el brazo en el aire, dar algún consejo que les puede servir para encontrar la postura. *Cambiamos de dedo*, algunos alumnos me miran como realizo yo el masaje, otros están muy concentrados mirando como dan el masaje a su compañero, *cambiamos de dedo desde arriba hacia abajo, y ahora le damos la vuelta a la mano y hacemos el bocadillo, tiramos muy suavemente, mirad, dejamos escurrir la mano de nuestro compañero, como tiene crema, se va escurriendo poco a poco, así suavemente, otra vez.* Veo que los alumno no se echan para atrás como si estuvieran jugando sino que lo están

haciendo como voy diciendo, me da mucha alegría ver que lo están haciendo bien, que lo están consiguiendo, que dejan de lado el juego y estoy emocionada viendo los buenos resultados ¡Muy bien! Y ahora le hacemos plumitas muy suaves, desde el brazo hasta la mano. Dejamos su mano suavemente en el suelo, y cogemos su otra mano. Los alumnos que están dando el masaje a niños tumbados se tiene que cambiar de lado y hay algo de revuelo, pero enseguida se termina, la verdad que me estoy sorprendiendo, hacía una semana que no realizábamos el masaje y está saliendo muy bien, mucho mejor de lo que esperaba, estoy muy contenta. Cogemos la otra mano y hacemos el mismo procedimiento los alumnos están más en la tarea, hay algún alumno que no realiza los pasos como digo y le corrijo, *M... haz bien el masaje que yo se que tú lo sabes hacer* (es un niño que tiene alguna estereotipia y a veces se evade y se centra en el mismo, desconecta, pero en cuanto le llamas la atención reacciona muy bien), vuelvo a repetir las mismas indicaciones que en la mano anterior, y *el bocadillo vuelve a resultar bien, que contenta estoy porque veo que gracias a la repetición y a las correcciones lo están consiguiendo.* Sin tirarse para atrás, algunos alumnos cierran los ojos, pero no muchos, hay una alumna que está hablando con su compañero de masaje y *la corrijo S... no dejas relajarse y disfrutar del masaje a tu compañero cállate.* Cambiamos. *Ahora despacito nos vamos a cambiar y el que da el masaje lo va a recibir, nos cambiamos y nos ponemos cómodos, el cambio se ha realizado con más rapidez que otros días, y el rato de alboroto y de palabra ha durado bastante menos, me vuelvo a sorprender para bien, estoy contenta y sorprendida. Me encuentro contenta conmigo y creo que mis indicaciones son en otro tono y ellos las reciben mejor.* Empiezo a dar indicaciones y a decir las pautas, ellos las van realizando, un alumno me dice: *Alba es que A... está abriendo la palma ya y todavía no me lo tiene que hacer, la digo A... sabes que voy dando las indicaciones tienes que hacer el masaje más despacio para que tu compañero disfrute de él, y se sienta muy a gusto.* La alumna me mira y sigue las indicaciones que voy dando. Los alumnos siguen las indicaciones. Me llama la atención una alumna que está realizando el masaje que ha cerrado los ojos, como con cara de estar disfrutando, sin embargo su pareja esta tumbada con los ojos abiertos. *Puedo seguir recordando a los alumnos que reciben el masaje que se pueden relajar y cerrar los ojos.* Voy diciendo cambiamos de dedo, los alumno van cambiando de dedo, ya amasan los dedos, veo que lo hacen suavemente. En el bocadillo dejan escurrir la mano, les digo *muy bien así, dejándola escurrir estoy muy contenta con la sesión de hoy.* Cambiamos

de mano, los alumnos se levantan para sentarse al otro lado de su compañero, pero enseguida vuelven a ponerse en la tarea. **Los cambios van saliendo mejor, vuelven pronto a la tarea.** Los alumnos siguen realizando los pasos, me miran, y están concentrados, los alumnos que reciben el masaje están tranquilos. Acabamos el masaje, la tutora del aula me pregunta ¿ya has acabado? **No sé qué decirle, voy justa de tiempo,** así que la digo sí, aunque faltaría hablar sobre el masaje. Pero es la hora, tienen que ir a ponerse los abrigos. Doy por finalizado el masaje. **Salgo con ellos a ponerse los abrigos** y oigo como hablan entre ellos, como me **quieren contar que es lo que les ha gustado y si se han sentido relajados.**



6.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

La sesión se ha realizado con tiempo, para hacerla despacio sin prisas, pero me sigue faltando tiempo para que los alumnos hablen entre ellos, y digan cómo les ha gustado, como se han sentido y como les va gustando que se lo vayan dando, para que su pareja sepa que dar a cada compañero.

He disfrutado de la sesión de hoy, me he sentido muy contenta, y muy a gusto conmigo misma y con ellos, estaban más centrados, había más silencio en el aula., he notado como el masaje ha ido fluyendo y me he sentido especialmente bien, salgo muy contenta con la sesión de hoy. No si este silencio se debe a que la tutora estaba dentro el aula, la mayoría de los días que realizo la cuña ella sale para avanzar tarea, o entra y sale del aula. Pero hoy estaba dentro del aula observando.

Repetir como se hace el paso del bocadillo.

Relajarme antes de dar la sesión.

Estar más atenta de cómo realiza los pasos del masaje. Y dar instrucciones y pautas de cómo darlo para que ellos vayan mejorando.

Dar pautas o consejos de cómo pueden ponerse para recibir el masaje.

Decirles o invitarles a cerrar los ojos.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Me ayuda a mantener el silencio en el aula, a ella la hacen más caso que a mí, o con sus ordenes responden más rápidamente, con las mías tardan más en callar.

Me alegra ver como entre ellos se corrigen eso es porque cada alumno va siendo consciente de cómo hay que dar el masaje y de cómo le gusta que se lo den.

Esto es una oportunidad para hablar en la asamblea y a cada uno nos vaya contando a su compañero como le gusta recibir cada paso, para llegar a que las parejas se escuchen y sepan darle lo que su compañero le pide.

No parece que estén en una posición cómoda porque tienen la cabeza levantada para arriba intentando ver el aula.

Puedo comentar antes de empezar el masaje que elijan una posición en la que ellos estén cómodos recibiendo el masaje, apoyando la cabeza en un hombro, o boca arriba para no tener el brazo en el aire, dar algún consejo que les puede servir para encontrar la postura.

Veo que los alumnos no se echan para atrás como si estuvieran jugando sino que lo están haciendo como voy diciendo, me da mucha alegría ver que lo están haciendo bien, que lo están consiguiendo, que dejan de lado el juego y estoy emocionada viendo los buenos resultados.

Los alumnos que están dando el masaje a niños tumbados se tienen que cambiar de lado y hay algo de revuelo, pero enseguida se termina, la verdad que me estoy sorprendiendo, hacia una semana que no hacíamos el masaje y está saliendo muy bien, mucho mejor de lo que esperaba, estoy muy contenta.

M.... haz bien el masaje que yo se que tú lo sabes hacer.

El bocado vuelve a resultar bien, que contenta estoy porque veo que gracias a la repetición y a las correcciones lo están consiguiendo.

La corrijo S.... no dejas relajarse y disfrutar del masaje a tu compañero cállate.

El cambio se ha realizado con más rapidez que otros días, y el rato de alboroto y de palabra ha durado bastante menos.

Me vuelvo a sorprender para bien, estoy contenta y sorprendida. Me encuentro contenta conmigo y creo que mis indicaciones son en otro tono, y ellos las reciben mejor.

Ya sabes que voy dando las indicaciones tienes que hacer el masaje más despacio para que tu compañero disfrute de él, y se sienta muy a gusto.

Puedo seguir recordando a los alumnos que reciben el masaje que se pueden relajar y cerrar los ojos.

Estoy muy contenta con la sesión de hoy. Los cambios van saliendo mejor, vuelven pronto a la tarea.

No sé qué decirle, voy justa de tiempo.

Salgo con ellos a ponerse los abrigos. Quieren contar que es lo que les ha gustado y si se han sentido relajados.

ACTA VII. 27 DE ABRIL DE 2016

7.1 Programación Sesión 7

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Antes de empezar la sesión, respiraré, y me relajaré y pensaré positivamente en que la sesión va a salir muy bien.</p> <p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo. El alumno que va a recibir el masaje se puede tumbar por lo que tiene que haber espacio entre los alumnos para que se puedan mover los alumnos que dan el masaje.</p> <p>Daré pautas de cómo pueden estar más cómodos estando tumbados sin forzar los brazos y dejándoles relajados.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, le calentamos la mano, y esparcimos la crema”. “Ahora que su mano tiene crema vamos a dar la vuelta a su mano suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado, tenemos que tocar toda su palma, y presionar un poquito.”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado”. Así con todos los dedos. “Hacemos el bocadillo mirad dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.”, “Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano muy suaves”. Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y hacemos lo mismo.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzare diciendo “muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfrute mucho mas del masaje”</p> <p>Cuando hemos masajeado las dos manos el alumno que ha recibido el masaje se va encargar de dar el masaje a su compañero muy despacio y en silencio nos vamos a cambiar. Y vamos a realizar el mismo proceso. Al cambiar de compañeros volveremos a repartir un poco de crema al alumno que vaya a realizar el masaje.</p> <p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados o tumbados junto a nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado, que cuente como le gusta más, como se ha sentido.</p>

7.2 Relato 7: 27/04/2016

Empezamos la sesión de masaje a la 13:20. Y les digo. *Buscamos a nuestro gemelo y nos vamos a la alfombra de la asamblea que vamos a realizar el masaje*, mientras los alumnos se van ubicando en el espacio, yo voy preparando el aula con la ayuda de mi ayudante de hoy, bajamos las persianas, apagamos las luces, ponemos la música y enciendo la vela. Los alumnos están esperando a que yo reparta crema y van levantando la mano, **me sorprende ver que todos están en el espacio esperando a que empiece la sesión, me alegra muchísimo verlos así**, hay algunos alumnos que me dicen que si se pueden poner en sillas y yo les digo *que si no prefieren estar tumbados* y me dicen que prefieren estar sentados. **En este momento creo que debo dejar que ellos sean los que decidan como quieren estar, y por eso les dejo sentarse en las sillas, pero dentro de mi surgen dudas de si mandarles mejor tumbarse para que estén más a gusto, prefiero dejar que ellos prueben y luego elijan donde quieren estar**. Algunos de los alumnos se sientan y otros se tumban, hay alguna pareja que dialoga sobre cómo ponerse ya que uno de la pareja se quiere sentar y otro tumbar, **les digo *habladlo y decididlo entre vosotros pero los dos debéis estar a la misma altura, o bien sentados los dos o bien tumbados los dos***. Empezamos a repartir crema, los alumnos empiezan a frotarse las manos esparciéndose la crema en ambas manos, esperan a que yo empiece a dar las indicaciones. **Otra vez me vuelvo a sorprender como los alumnos están esperando a que yo de las indicaciones, la mayoría estén frotándose las manos repartiéndose la crema y me miran hasta que empiezo a dar las indicaciones del masaje**. *Cogemos la mano de nuestro compañero y abrimos su palma, la abrimos bien, bien, tenemos que tocar toda su palma, y presionar un poquito*. Corrijo a una alumna que no está haciendo el paso y ella responde haciendo lo que hay que hacer. **Al corregir a esta alumna me siento bien, no me siento mal ni enfadada por dentro, creo que mi posición está mejorando**. *Hacemos circulitos en el dedo, desde la palma hasta los dedos, los que están recibiendo el masaje pueden cerrar los ojos, pueden estar muy tranquilos, sentir como su compañero le da el masaje si es suave, fuerte, si le gusta o no le gusta, puede respirar y relajarse. Cambiamos de dedo, así con todos los dedos. Hacemos el bocadillo, sin tirar para atrás dejando escurrir la mano del compañero, ahora hacemos plumitas, muy suaves como si hiciéramos cosquillitas. Dejamos su mano tranquilamente y cogernos su otra mano, **la cogemos muy cuidadosamente para no molestar al compañero que está recibiendo el masaje, para que pueda disfrutar del masaje. Y este muy a gusto**. Le damos la crema, bien*

esparcida y abrimos la palma, presionando un poquito. Hacemos circulitos en los dedos, el ambiente que se respira es tranquilo, todos responden muy bien, me siento muy bien conmigo misma, y con ellos, noto que mi posición sobre cómo afrontar este tiempo está mejorando, estoy calmada y ellos también lo están. Hacemos el bocadillo, dejando escurrir su mano, *la persona que recibe el masaje no tira de la mano hacia afuera, el que da el masaje deja escurrirla* esto lo digo porque veo que una pareja y la persona que recibe el masaje tira de la mano, en vez de dejar que se lo den, está muy participativa en su masaje, y tiene que dejarse, tiene que confiar. *Hacemos plumas y dejamos la mano muy despacito.*

Ahora vamos a cambiar los papeles, muy despacio y en silencio nos vamos a cambiar, el que está recibiendo el masaje se va incorporando y el que va a recibirlo se va tumbando o acomodando, les digo que *no hace falta que se cambien de silla, porque veo que algunos que están sentados en las sillas cambian de sitio con su compañero.* Les aviso que *voy a pasar por todos para darles la crema que esperen a que les llegue su turno.* Este cambio se ha hecho mucho mejor que otras veces, el tono de voz era mucho más bajo, y más calmado, *que bien me siento, esta todo saliendo muy bien, cada día mejor, veo como los alumnos están en el masaje y cada vez me sorprende mas.* Una niña dice *a nosotros no nos has dado crema* y la digo que *ya lo sé que ya llego a dársela que tiene que esperar.* *Los que están tumbados pueden respirar e intentar escuchar la música,* Veo que un alumno que está en el suelo con su pareja está dando vueltas sobre sí mismo y moviéndose muy agitadamente, me acerco y le digo *M... tienes que estar tranquilo* y él se para. *Me acerco a darle la indicación de que se pare, con sosiego y con una sonrisa en la cara, él la recibe muy bien.* *Nos esparcimos la crema por nuestras dos manos y cogemos una mano a nuestro compañero y compartimos la crema,* voy dando indicaciones de cómo darlo, *los que reciben el masaje pueden cerrar los ojos, pueden pensar que les gusta que no les gusta, que sienten.* Una alumna no parece que se relaje no para de moverse, y de hablar con su compañero, el compañero está en el masaje cerrando los ojos intentando estar tranquilo pero no le deja, es una alumna que he observado que no consigue cerrar los ojos y no consigue calmarse. *No sé si es que el masaje la pone nerviosa o no la gusta, porque lo llevo observando durante varias sesiones, al principio el compañero la seguía el juego y entre los dos era imposible que estuvieran en la tarea, pero su compañero va entrando poco a poco y ahora es ella la que no para, no sé que puedo hacer para que se sienta a gusto y relajada, quizá hablar con*

ella o preguntarla que siente. El ambiente es muy tranquilo, y los alumnos están en la tarea algún alumno ya no me mira para dar el masaje lo va haciendo él solo. Como me alegro, como me gusta ver cómo evolucionan, que contenta estoy.

Veo que una alumna esta tumbada boca arriba recibiendo el masaje tiene el brazo estirado para atrás en el aire y la digo *C... puedes bajar el brazo para estar más cómoda, los que reciben el masaje tiene que estar cómodos para poder sentir mejor el masaje.* Los alumnos que reciben el masaje la mayoría tiene los ojos cerrados, la alumna que he mencionado anteriormente que la cuesta, cierra los ojos un rato y luego los vuelve abrir, me alegro de que esta alumna haya intentado calmarse y sentir el masaje ha estado poco tiempo pero bueno creo que es mejor poco a poco, dejarla su tiempo.

Los que dan el masaje puedo ver que están concentrados en lo que hacen, sus caras son de implicación, observan las manos de sus compañeros, observan los movimientos de su mano, y observan la cara de su compañero, y se sonríen, algunos que tienen los ojos abiertos se sonríen ambos de la pareja, como conversando con la mirada que bonito, me siento muy bien, estoy contenta y a la vez orgullosa. Cuando hemos acabado respiramos por la nariz, soltamos por la boca y en el sitio decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado y porque. Empiezan a despertar sus cuerpos y sus voces, empiezan a moverse y a subir el tono, nos reunimos en la alfombra de la asamblea para comentar lo sentido. Pregunto a todos y cada uno de ellos.

En grupo han diciendo lo que más les ha gustado y porque, algunos de ellos responde porque han notado sus manos, por que han notado presión, porque les han cuidado muy bien, porque era muy suave como se lo hacían, porque era muy suave la piel de su compañera al hacérselo. Una niña viene a decirme que otro día podíamos hacer un masaje en la cara, y se lo dice a su compañero y las dos saltan de alegría.

7.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

Hoy he dado más indicaciones para que los alumnos supieran como había que hacerlo, ya que tiene cogido la mecánica ahora tenemos que perfeccionarlo, he ido dando indicaciones sobre la presión, sobre la suavidad, y ellos parecen que lo han ido haciendo por lo que yo he podido ver.

Estoy muy contenta del resultado de esta sesión, veo como poco a poco se van viendo resultados y como van evolucionando, a pesar de lo que me ha costado, pensé que no lo iban a conseguir y lo estamos consiguiendo y estoy muy orgullosa y emocionada.

Repetir como se hace el paso del bocadillo.

Relajarme antes de dar la sesión.

Estar más atenta de cómo realizan los pasos del masaje. Y dar instrucciones y pautas de cómo darlo para que ellos vayan mejorando.

Dar pautas o consejos de cómo pueden ponerse para recibir el masaje.

Decirles o invitarles a cerrar los ojos.

Voy siendo capaz de ajustar las reflexiones a las previsiones de la práctica, voy modificando mis programaciones teniendo en cuenta las reflexiones y los relatos del día anterior.

Poco a poco la cuña va evolucionando, va cambiando, nos vamos centrando en otras cosas.

Me voy dando cuenta o soy más consciente de lo que hacen los alumnos, y puedo entenderles.

Voy siendo consciente de lo que pasa, por eso les corrijo de manera indirecta como por ejemplo dejamos la mano de nuestro compañero despacio, ya que veía que la tiraban, o la dejaban muy bruscamente.

Me he dado cuenta de que los cambios de roles hay alboroto, por lo que decido indicar tanto con la modulación de la voz como con las palabras que el cambio se haga despacio, sin molestar al compañero

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Me sorprende ver que todos están en el espacio esperando a que empiece la sesión, me alegra muchísimo verlos así.

En este momento creo que debo dejar que ellos sean los que decidan como quieren estar, y por eso les dejo sentarse en las sillas, pero dentro de mí surgen dudas de si mandarles mejor tumbarse para que estén más a gusto, prefiero dejar que ellos prueben y luego elijan donde quieren estar.

Les digo habladlo y decididlo entre vosotros pero los dos debéis estar a la misma altura, o bien sentados los dos o bien tumbados los dos.

Otra vez me vuelvo a sorprender como los alumnos están esperando a que yo de las indicaciones, la mayoría estén frotándose las manos repartiéndose la crema y me miran hasta que empiezo a dar las indicaciones del masaje.

Al corregir a esta alumna me siento bien, no me siento mal ni enfadada por dentro, creo que mi posición está mejorando

La cogemos muy cuidadosamente para no molestar al compañero que está recibiendo el masaje, para que pueda disfrutar del masaje. Y este muy a gusto.

El ambiente que se respira es tranquilo, todos responden muy bien, me siento muy bien conmigo misma, y con ellos, noto que mi posición sobre cómo afrontar este tiempo está mejorando, estoy calmada y ellos también lo están

La persona que recibe el masaje no tira de la mano hacia afuera, el que da el masaje deja escurrirla

Muy despacio y en silencio nos vamos a cambiar, el que está recibiendo el masaje se va incorporando y el que va a recibirlo se va tumbando o acomodando.

No hace falta que se cambien de silla, porque veo que algunos que están sentados en las sillas cambian de sitio con su compañero.

Les aviso que voy a pasar por todos para darles la crema que esperen a que les llegue su turno.

Qué bien me siento, esta todo saliendo muy bien, cada día mejor, veo como los alumnos están en el masaje y cada vez me sorprendo más.

Ya lo sé que ya llego a dársela que tiene que esperar.

Los que están tumbados pueden respirar e intentar escuchar la música.

M... tienes que estar tranquilo y él se para. Me acerco a darle la indicación de que se pare, con sosiego y con una sonrisa en la cara, él la recibe muy bien.

Los que reciben el masaje pueden cerrar los ojos, pueden pensar que les gusta que no les gusta, que sienten.

No sé si es que el masaje la pone nerviosa o no la gusta, porque lo llevo observando durante varias sesiones, al principio el compañero la seguía el juego y entre los dos era imposible que estuvieran en la tarea, pero su compañero va entrando poco a poco y ahora es ella la que no para, no sé que puedo hacer para que se sienta a gusto y relajada, quizá hablar con ella o preguntarla que siente.

Como me alegro, como me gusta ver cómo evolucionan, que contenta estoy.

C.... puedes bajar el brazo para estar más cómoda, los que reciben el masaje tiene que estar cómodos para poder sentir mejor el masaje.

Me alegro de que esta alumna haya intentado calmarse y sentir el masaje ha estado poco tiempo pero bueno creo que es mejor poco a poco, dejarla su tiempo.

Están concentrados en lo que hacen, sus caras son de implicación, observan las manos de sus compañeros, observan los movimientos de su mano, y observan la cara de su compañero, y se sonríen, algunos que tienen los ojos abiertos se sonríen ambos de la pareja, como conversando con la mirada.

Qué bonito, me siento muy bien, estoy contenta y a la vez orgullosa.

Pregunto a todos y cada uno de ellos.

Una niña viene a decirme que otro día podíamos hacer un masaje en la cara, y se lo dice a su compañero y las dos saltan de alegría.

ACTA VIII. 4 DE MAYO DE 2016

8.1 Programación sesión 8

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Antes de empezar la sesión, respiraré y me relajaré, pensaré positivamente en que la sesión va a salir muy bien.</p> <p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo. El alumno que va a recibir el masaje se puede tumbar ó ponerse en una silla por lo que tiene que haber espacio entre los alumnos para que se puedan mover los alumnos que dan el masaje.</p> <p>Daré pautas de cómo podemos estar más cómodos estando tumbados sin forzar los brazos y dejándoles relajados.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela. Cuando los alumnos estén sentados/tumbados y con su respectiva pareja iremos repartiendo la crema, al alumno que se encargue de dar el masaje en primer lugar.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, compartimos nuestra crema con él”, “Ahora que su mano tiene crema vamos a dar la vuelta a su mano suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado, apretando un poquito, tenemos que tocar toda su palma”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacio y con cuidado que él note que lo que estamos haciendo”. Así con todos los dedos. “Hacemos el bocadillo mirad dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, no hace falta tirarnos, solo estirar nuestros brazos.” ”Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano muy suaves”. Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y hacemos lo mismo.</p> <p>Invito a los alumnos que reciben el masaje a cerrar los ojos, relajarse, sentir como su compañero le da el masaje, suave, fuerte, respirad y disfrutad.</p> <p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzare diciendo “muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfrute mucho mas del masaje”</p> <p>Cuando hemos masajeadado las dos manos el alumno que ha recibido el masaje se va encargar de dar el masaje a su compañero muy despacio y en silencio nos vamos a cambiar. Y vamos a realizar el mismo proceso. Al cambiar de compañeros les recordare que lo hagan con cuidado, sin molestar a sus compañeros volveremos a repartir un poco de crema al alumno que vaya a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados o tumbados junto a nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado, que cuente como le gusta más, como se ha sentido.</p>

8.2 Relato sesión 8: 04/05/2016

Empiezo a decir a los alumnos que se vayan poniendo con su gemelo para realizar el masaje, mientras ellos se van repartiendo por el aula voy preparando y acondicionado el aula. Cuando los alumnos ya están colocados, **observo que hay 3 parejas que están sentadas, y los demás están en el suelo, les voy diciendo que se separen los unos de los otros para estar más cómodos.** A los alumnos que veo sentados en sillas les indico que yo creo que a lo mejor están más cómodos en el suelo porque se pueden tumbar y no les pesa luego el cuerpo. Pero veo que ellos no están por la labor de cambiar y me dicen que quieren estar en sillas, **lo que yo respeto pero no me siento del todo a gusto con esa decisión, porque creo que de verdad están más a gusto tumbados.** Empiezo a repartir la crema, todavía hay alumnos que siguen hablando. Pero el ambiente es de murmullos, empiezo a dirigir el masaje, a algunos alumnos les cuesta entrar en el masaje, están dispersos y mando silencio, empiezo a dar las consignas **haciendo hincapié en cómo hay que hacerlo** “*abrimos la palma, tenemos que tocar toda la palma toda, toda, presionando un poquito*”. Pasamos al paso de hacer circulitos en el dedo, observo que hay algún alumno que parece que le cuesta este paso, veo que lo hacen desde abajo hasta arriba, otros lo hacen sumamente suave, y **doy más consignas de cómo hacerlo** “*tenemos que apretar un poquito el dedo que la otra persona se entere de que le estamos masajeando cada dedo, como si le amasáramos con nuestros dos dedos.* Hacemos el bocadillo, “*dejamos que su mano se escurra poco a poco, muy suavemente, y hacemos plumitas. Silencio.* **Mando silencio porque se escucha algún alumno hablando, pero estoy contenta por el ambiente que hay, es relajado, calmado.** Cogemos la otra mano, damos bien de crema, la esparcimos, y empezamos a abrir las palma vuelvo a repetir como hay que hacerlo. **Doy indicaciones sobre cómo hay que hacerlo, haciendo hincapié en apretar, amasar, que se note, los alumnos que reciben el masaje parece disfrutar de él, les invito a cerrar los ojos.** Ya que observo que la gran mayoría está con los ojos abiertos, **cuando doy la consigna los alumnos van cerrando los ojos. Por lo que tendré que invitarles más a menudo a cerrar los ojos** **Los alumnos están tranquilos sosegados, pero con los ojos abiertos, les doy la consigna y van cerrándoles, intentando interiorizar mejor sus sensaciones.** **Corrijo a un alumno que parece que está tocando muy despacio a su compañero como si no le gustara el contacto.** Observo que este alumno me mira mucho, y no realiza el masaje como hay que hacerlo, es como que apenas toca a su compañera y le corrijo, no sé si es que no está cómodo dándolo, he

notado esto más veces en este alumno yo creo que le cuesta el contacto y su gemelo tampoco le ayuda a entrar en el porqué no se muestra receptivo, esta pareja no ha llegado a conectar. **A lo mejor tengo que estar más pendiente de ellos, o situarme a su lado, no sé muy bien cómo hacer que esto mejore y evolucione debido al poco tiempo que me queda. Me siento un poco confusa.** Cambiamos de roles los que dan reciben, se escucha alguna voz, pero les digo que **el cambio lo tenemos que hacer en silencio para que podamos estar más relajados y más a gusto,** **el cambio de roles va mejorando,** **entiendo que se muevan, porque se tiene que mover, entiendo que hablen y compartan opiniones o palabras con sus compañeros lo entiendo pero quiero que vuelvan al masaje rápidamente para no romper el clima y el estado de clima es una mezcla de sensaciones.** Los alumnos se van calmando y poco a poco baja el tono del aula, y yo voy repartiendo crema a los alumnos que van a dar el masaje. Veo una alumna que esta tumbada boca abajo y tiene su cabeza apoyada sobre sus manos, es decir su mano sostiene su cabeza. **La aconsejo que se ponga en una posición más cómoda ya que a lo mejor en esa posición se va cansar,** la alumna me dice que no con la cabeza y quiere quedarse a sí, la insisto pero ella dice que no que quiere estar así **sé que luego se va a cansar de sostener la cabeza quizá la debería haber dejado y no haber insistido y que ella en el momento que se cansase ella misma cambiara de posición , pero el cambio de posición la va a sacar de la relajación y quería evitar eso ya que quiero que todos disfruten y lleguen a relajarse.** Sigo dando las pautas del masaje haciendo hincapié como hacerlo, *tocando toda la mano, presionando, moviendo nuestros dedos....* Los alumnos que están dando el masaje están centrados en la tarea, algunos observan como hago yo el ejemplo de vez en cuando, los alumnos que están recibiendo el masaje están tranquilos, serenos. **Me gusta mucho y me satisface ver a los alumnos dentro de la tarea, los que dan el masaje tienen cara de concentración, de dedicación y los que lo reciben de calma de serenidad y tranquilidad.** La verdad que el ambiente del aula se ha relajado mucho y se nota **estoy muy contenta.** Hay algún alumno que comenta algo con su compañero pero en voz muy baja y no le digo nada.

Al finalizar el masaje respiramos hondo cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca, **los alumnos enseguida se levantan y mueven sus cuerpos como si necesitaran moverse lo entiendo, sus cuerpos llevan mucho rato tranquilo, dormido, necesitan moverse, expandirse, liberarse, volver a vivir, pero me gustaría que se lo tomaran con más calma** les digo que le digan a su compañero lo que más les ha gustado o lo que

menos pero que digan el porqué. **Veo como dos alumnas se abrazan después de hablar y me encanta ver eso que emoción.** Cuando terminan el masaje nos reunimos todos juntos para compartir nuestras sensaciones y van levantando la mano y contando a sus compañeros sus sensaciones, dicen lo que les ha gustado y les pregunto el porqué, la mayoría de sus respuestas son:

- Porque hace cosquillas, porque son muy suaves, porque parece que estoy en el cielo, porque me recuerda cuando mi mamá me hace cosquillitas, porque era muy relajante, porque parece que estaba dormida.

Una niña **nos comenta que ha tenido un problema con su compañero, y que no la ha gustado nada de nada el masaje que la ha dado, porque no lo ha hecho bien, ha estado jugando con su mano y no la ha hecho el masaje, el alumno pide perdón a su compañera y la dice que el próximo día la va a cuidar muy bien. Le pregunto a este alumnos que si le gusta que le den el masaje a lo que contesta que sí, le digo pues si a ti te gusta yo creo que A... también la gusta que la hubieras dado un masaje, a lo que dice que sí, es consciente de lo que ha hecho es un niño que tiene alguna estereotipia y a veces se evade.**



Cuñas motrices de masaje: una oportunidad del cuerpo en la jornada escolar.
Alba María San José Rivas





8.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

Esta sesión yo tenía que hacer estado más pendiente de este niño que no había dado bien el masaje a su compañera, tenía que haberme fijado en como lo hacía, ya que no lo vi porque estaba de espaldas a mí. Quizá en otras sesiones tengo que moverme más por el aula, y corregir a aquellos que no estén en la tarea, ha sido un fallo mío, que este alumno no lo haya hecho correctamente yo tenía que haberle corregido en el momento preciso.

Me ha gustado que la alumna dijera eso en la asamblea porque nos está mostrando sus sensaciones de la sesión de hoy y de esta manera yo soy consciente de la situación y el alumno que lo ha realizado también.

En esta sesión no he respetado las consignas del día anterior. No he tenido presente la programación anterior. Por lo que me tengo que dar cuenta de estas cosas, ya que lo que estoy haciendo este proceso de investigación - acción, es eficiente, y si no lo hago caso, pueden suceder estas cosas.

Tengo que relajarme antes de dar la sesión.

Tengo que estar más atenta de cómo realizan los pasos del masaje. Y dar instrucciones y pautas de cómo darlo para que ellos vayan mejorando.

Debo de dar pautas o consejos de cómo pueden ponerse para recibir el masaje.

Recordarles o invitarles invitarles a cerrar los ojos.

Felicitarles al final de la sesión por su dedicación hacia el otro.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL.

Lo que yo respeto pero no me siento del todo a gusto con esa decisión, porque creo que de verdad están más a gusto tumbados.

Haciendo hincapié en cómo hay que hacerlo.

“Tenemos que apretar un poquito el dedo que la otra persona se entere de que le estamos masajando cada dedo, como si le amasáramos con nuestros dos dedos.

Mando silencio porque se escucha algún alumno hablando, pero estoy contenta por el ambiente que hay, es relajado, calmado.

Doy indicaciones sobre cómo hay que hacerlo, haciendo hincapié en *apretar, amasar*, que se note.

Cuando doy la consigna los alumnos van cerrando los ojos. Por lo que tendré que invitarles más a menudo a cerrar los ojos.

A lo mejor tengo que estar más pendiente de ellos, o situarme a su lado, no sé muy bien cómo hacer que esto mejore y evolucione debido al poco tiempo que me queda. Me siento un poco confusa.

El cambio lo tenemos que hacer en silencio para que podamos estar más relajados y más a gusto, el cambio de roles va mejorando, entiendo que se muevan, porque se tiene que mover, entiendo que hablen y compartan opiniones o palabras con sus compañeros lo entiendo pero quiero que vuelvan al masaje rápidamente para no romper el clima y el estado de clima es una mezcla de sensaciones.

La aconsejo que se ponga en una posición más cómoda ya que a lo mejor en esa posición se va cansar.

Sé que luego se va a cansar de sostener la cabeza quizá la debería haber dejado y no haber insistido y que ella en el momento que se cansase ella misma cambiara de posición, pero el cambio de posición la va a sacar de la relajación y quería evitar eso ya que quiero que todos disfruten y lleguen a relajarse.

Me gusta mucho y me satisface mucho ver a los alumnos dentro de la tarea, los que dan el masaje tiene cara de concentración, de dedicación y los que lo reciben de calma de serenidad y tranquilidad.

Estoy muy contenta.

Lo entiendo, sus cuerpos llevan mucho rato tranquilo, dormido, necesitan moverse, expandirse, liberarse, volver a vivir, pero me gustaría que se lo tomaran con más calma.

Veo como dos alumnas se abrazan después de hablar y me encanta ver eso que emoción.

Nos comenta que ha tenido un problema con su compañero, y que no la ha gustado nada de nada el masaje que la ha dado, porque no lo ha hecho bien, ha estado jugando con su mano y no la ha hecho el masaje, el alumno pide perdón a su compañera y la dice que el próximo día la va a cuidar muy bien. Le pregunto a este alumnos que si le gusta que le den el masaje a lo que contesta que si, le digo pues si a ti te gusta yo creo que A... también la gusta que la hubieras dado un masaje, a lo que dice que sí, es consciente de lo que ha hecho es un niño que tiene alguna estereotipia y a veces se evade.

ACTA IX. 6 DE MAYO DE 2016

9.1 Programación sesión 9

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<u>Preparación del aula y de la disposición de los alumnos</u>	<p>Antes de empezar la sesión, respiraré y me relajaré, pensaré positivamente en que la sesión va a salir muy bien.</p> <p>Los alumnos se irán sentando dentro del aula en la alfombra de la asamblea por parejas de gemelos en círculo ò repartidos por el aula, El alumno que va a recibir el masaje se puede tumbar ó ponerse en una silla por lo que tiene que haber espacio entre los alumnos para que se puedan mover los alumnos que dan el masaje.</p> <p>Daré pautas de cómo podemos estar más cómodos estando tumbados son forzar los brazos y dejándoles relajados.</p> <p>Mientras los alumnos se van colocando, el “ayudante” y yo, iremos preparando el aula bajaremos las persianas, apagaremos las luces, prepararemos la música y encenderé la vela.</p>
<u>Desarrollo de la cuña</u>	<p>Cuando todas las parejas tengan crema, les diré que se la esparzan por las dos manos y los alumnos empezarán a dar el masaje siguiendo mis indicaciones: “Vamos a dar crema a nuestro compañero, compartimos nuestra crema con él”, “Ahora que su mano tiene crema vamos a dar la vuelta a su mano suavemente y vamos a abrir su palma, con mucho cuidado, apretando un poquito, tenemos que tocar toda su palma,”. “Ahora vamos a coger los dedos, y a hacerle circulitos en uno de ellos, desde la palma hasta la punta del dedo, circulitos, amasándole, despacito y con cuidado que él note que lo que estamos haciendo, presionando un poquito”. Así con todos los dedos. “Hacemos el bocadillo dejamos escurrir la mano, sin tirarnos mucho para atrás, solo estirar nuestros brazos.”;” Vamos a hacer plumas en sus mano, desde el brazo y bajamos hasta la mano, muy suavecitas.”.</p> <p>Digo dejamos la mano de nuestro compañero en el suelo tranquilamente.</p> <p>Después de realizar todos los movimientos cambiamos de mano y hacemos lo mismo.</p> <p>Si hay algún alumno que cierra los ojos, lo reforzare diciendo “muy bien mira ha cerrado los ojos, seguro que así se encuentra mejor , más relajado, y disfrute mucho mas del masaje”</p> <p>Cuando hemos masajeadado las dos manos el alumno que ha recibido el masaje se va encargar de dar el masaje a su compañero. Y vamos a realizar el mismo proceso. Al cambiar de compañeros le recordare que lo hagan con mucho cuidado y sigilosamente para dejar que los alumnos se vayan relajando. Al cambiar de compañeros volveremos a repartir un poco de crema al alumno que vaya a realizar el masaje.</p>
<u>Final de la cuña</u>	<p>Una vez finalizado el masaje nos quedamos sentados o tumbados junto a nuestro compañero, cogemos aire por la nariz, soltamos por la boca suavemente. A continuación le decimos a nuestro compañero que es lo que más nos ha gustado del masaje que nos ha dado y el porqué. Y nos colocamos en asamblea para que cada uno comparta con toda la clase lo que ha experimentado, que cuente como le gusta más y porque le gusta y como se ha sentido.</p>

9.2 Relato sesión 9: 06/05/2016

Empezamos la sesión de masaje, preparo el aula mientras los alumnos se van tumbando en el suelo, hoy se han repartido más por toda la clase, no les digo nada ya que creo que se van a relajar más que si están pegados a otro compañero **no sé si esto será bueno o malo, tengo mis dudas, pero creo que se van a centrar más en sí mismos y van a dejar a un lado el estar pendiente de los compañeros de al lado, asique me parece una buena opción y me alegra.** Mientras voy repartiendo crema, noto que los alumnos me esperan en silencio, con la mano levantada, **voy notando como a base de repetir los alumnos van respondiendo, me doy cuenta de que todo cuesta pero poco a poco e insistiendo se puede llegar a donde se quiere, por eso hay que insistir.** **El ambiente está muy relajado y yo me siento muy contenta y orgullosa.** Los alumnos que tienen crema se la van repartiendo en sus manos. Sin decir yo nada. **“Los que van a recibir el masaje, pueden ponerse muy cómodos, tumbados, pueden cerrar los ojos, respirar, y escuchar los pájaros, las olas del mar...”** cogemos la mano del compañero y compartimos nuestra crema con él. *Le giramos la mano y le abrimos la palma, tocando toda, toda su palma presionando. Hacemos circulitos en los dedos, tenemos que pasar por todos los dedos, desde la palma hasta los dedos muy suavemente.* **No digo cuando cambiar de dedo les dejo que ellos vayan a su ritmo, hay alumnos que van más deprisa que otros, pero todos están concentrados en la tarea.** Hacemos un bocadillo, **ellos responden muy bien, sin tirarse para atrás,** concentrados, y ahora hacemos cosquillitas... y cambiamos de mano. Y empezamos a hacer los mismos pasos, *“abrimos toda su palma tocando toda, toda su palma, hacemos circulitos en los dedos, amasando”* **estoy muy contenta con esta clase todos están en el masaje, concentrados en la tarea intento ver a todas las parejas, y todos están en el masaje, los que reciben están con los ojos cerrados, o con los ojos abiertos pero concentrados y relajados. Estoy sorprendida y a la vez muy contenta.** *“ahora vamos a cambiar los roles, muy despacito los que estaban tumbados se levantan poco a poco y los que van a recibir el masaje se van tumbando y poniéndose cómodos, pero muy despacito y con mucho cuidado para poder disfrutar de la relajación. Y cuando estéis preparados voy a pasar por todos vosotros para repartiros crema.* Hay alguna voz, pero no como antes, el tono es mucho más bajo ya no hay gritos, y en cuanto empiezo a repartir la crema, **silencio total, me asombra, que emoción.** **Los que van a recibir el masaje se van quedando tranquilos, tumbados, respirando, escuchando los pájaros y las olas del mar, pueden cerrar los ojos, y poniéndose**

cómodas. Los que dan el masaje empiezan a esparcirse la crema en sus manos y cogiendo la mano de su compañero. *Abrimos la palma, tocando toda la palma, hacemos circulitos en los dedos. Hacemos el bocadillo, y plumitas. Ahora cambiamos de mano, ya sabéis despacito para no despertar a nuestro compañero.* **Los alumnos se van levantando despacio, sin hacer mucho ruido, andan sigilosamente y se colocan al otro lado, que cuidadoso se ve desde fuera.** Y realizamos los pasos, al igual que **antes no doy tanta consigna, quiero ver como ellos hacen sin ir diciendo cambiar de dedo, que también ellos puedan hacerlo a su ritmo.** Poco a poco empiezan a despertar. Les digo: *poco a poco nos vamos incorporando y nos ponemos al lado o enfrente de nuestro compañero y le contamos como nos hemos sentido y le tenemos que mostrar nuestro agradecimiento,* **Se van moviendo, y hablando entre ellos, veo muestras de cariño, caras de felicidad, al hablar se tocan, e incluso alguna pareja se abraza.** **Es tan bonito verlo desde fuera, ver como esta cuña ha ido evolucionando, y no solo la cuña sino, el ambiente, los alumnos, la clase.** Sigo notando que al terminar el masaje acuden a mí a contarme lo que les ha pasado, o lo que más les ha gustado.

Nos reunimos en la alfombra para que uno a uno digan cómo se han sentido. Algunos de sus comentarios son:

- Me ha gustado el bocadillo, me he sentido como muy a gusto, me he sentido bien porque me recordaba a mi madre cuando me da masajes. He sentido los dedos de mis compañeros muy suaves. Me he sentido como si estuviera en un spa, he estado muy cómodo porque me hacían cosquillitas, muy relajado, muy contenta.





9.3 Conclusiones y aprendizajes a tener en cuenta

En esta sesión he visto bastante evolución, evolución con la disposición de los alumnos, evolución en el ambiente del aula, evolución entre las parejas a la hora de recibir y de dar el masaje. Estoy muy pero que muy contenta.

Tengo que seguir relajándome antes de dar la sesión.

Tengo que estar más atenta de cómo realizan los pasos del masaje. Y dar instrucciones y pautas de cómo darlo para que ellos vayan mejorando.

Puedo dar pautas o consejos de cómo pueden ponerse para recibir el masaje.

Debo decirles o invitarles a cerrar los ojos.

Estaría bien felicitarles al final de la sesión por su dedicación hacia el otro.

Seguir dando menos indicaciones, y dejarles hacer.

FRASES SACADAS DEL TEXTO TAL CUAL

No sé si esto será bueno o malo, tengo mis dudas, pero creo que se van a centrar mas en sí mismos, y van a dejar a un lado el estar pendiente de los compañeros de al lado, asi que me parece una buena opción y me alegra.

Voy notando como a base de repetir los alumnos van respondiendo, me doy cuenta de que todo cuesta pero poco a poco e insistiendo se puede llegar a donde se quiere, por eso hay que insistir.

El ambiente está muy relajado y yo me siento muy contenta y orgullosa.

Los que van a recibir el masaje, pueden ponerse muy cómodos, tumbados, pueden cerrar los ojos, respirar, y escuchar los pájaros, las olas del mar...

No digo cuando cambiar de dedo les dejo que ellos vayan a su ritmo, hay alumnos que van más deprisa que otros, pero todos están concentrados en la tarea.

Ellos responden muy bien, sin tirarse para atrás.

Estoy muy contenta con esta clase todos están en el masaje, concentrados en la tarea intento ver a todas las parejas, y todos están en el masaje, los que reciben están con los ojos cerrados, o con los ojos abiertos pero concentrados y relajados. Estoy sorprendida y a la vez muy contenta.

Muy despacito.

Silencio total, me asombra, que emoción.

Los que van a recibir el masaje se van quedando tranquilos, tumbados, respirando, escuchando los pájaros y las olas del mar, pueden cerrar los ojos, y poniéndose cómodas.

Los alumnos se van levantando despacio, sin hacer mucho ruido, andan sigilosamente, y se colocan al otro lado, que cuidadoso se ve desde fuera.

Antes no doy tanta consigna, quiero ver como ellos hacen sin ir diciendo cambiar de dedo.

También ellos puedan hacerlo a su ritmo.

Es tan bonito verlo desde fuera, ver como esta cuña ha ido evolucionando, y no solo la cuña sino, el ambiente, los alumnos, la clase.

Cuñas motrices de masaje: una oportunidad del cuerpo en la jornada escolar.
Alba María San José Rivas