



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

**“EL MASAJE INFANTIL: PROPUESTA
DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN UN
AULA DE 3 AÑOS”**

CURSO 2020 - 2021

Presentado por Silvia García Arranz para optar al Grado de Educación
Primaria por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por Cristina Rodríguez Morante

SÍNTESIS

Este trabajo de fin de grado presenta una propuesta de intervención basada en el masaje entre iguales para introducir el contacto corporal en el segundo ciclo de Educación Infantil.

Para la elaboración de dicha propuesta educativa se ha considerado la opinión de diversos autores relevantes, lo que ha permitido desarrollar una rutina de relajación y cuidado del cuerpo; fomentando las relaciones sociales en el aula, el conocimiento de sí mismos y de los otros y la comunicación no verbal.

PALABRAS CLAVES

Masaje infantil, contacto corporal, cuerpo, rutina, jornada escolar.

ABSTRACT

This paper presents an intervention proposal based on peer massage to introduce body contact in the second cycle of Pre-School.

For the elaboration of this educational proposal, we have considered the opinion of several relevant authors, which has allowed us to develop a routine of relaxation and care of the body; promoting social relations in the classroom, knowledge of themselves and others and communication.

KEY WORDS

Children's, massage, body contact, body, routine, school journey.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4 -
2. OBJETIVOS	5 -
3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	6 -
4. JUSTIFICACIÓN	7 -
4.1 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR	9 -
5. MARCO TEÓRICO	12 -
5.1 EL PODER DEL TACTO	12 -
5.2 ETIMOLOGÍA Y CONCEPTO DE “MASAJE”	14 -
5.3 HISTORIA DEL MASAJE	15 -
5.3.1 Origen del masaje infantil.....	16 -
5.4 EL MASAJE INFANTIL	17 -
5.4.1 Beneficios a nivel fisiológico	18 -
5.4.2 Beneficios a nivel psicoemocional	19 -
5.4.3 Beneficios a nivel social	21 -
5.5 EL MASAJE INFANTIL EN LA ESCUELA.....	22 -
6. METODOLOGÍA	24 -
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	26 -
7.1 Justificación	26 -
7.2 Contexto y características del alumnado	27 -
7.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	28 -
8. ANÁLISIS Y RESULTADOS DE LA PROPUESTA	32 -
8.1 Relativo al alumnado	32 -
8.2 Relativo al contenido	35 -
8.3 Relativo a la práctica docente	38 -
9. CONCLUSIONES	41 -

10. BIBLIOGRAFÍA	- 43 -
11. ANEXOS	- 47 -
ANEXO 1: PROPUESTA DIDÁCTICA	- 47 -
ANEXO 2: MATERIAL PARA EL MASAJE	- 55 -
ANEXO 3: CANCIÓN DEL MASAJE.....	- 56 -
ANEXO 4: CANCIÓN INICIAL	- 56 -
ANEXO 5: DESARROLLO DE LAS SESIONES Y NARRADOS	- 57 -
ANEXO 6: IMÁGENES DURANTE LA PRÁCTICA DEL MASAJE INFANTIL ...	-
74 -	

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento expone un trabajo de fin de grado con el que se pretende optar al Grado de Educación Primaria en la Universidad de Valladolid, cuyo tema principal es el contacto corporal y de título “El masaje infantil: propuesta de intervención educativa en un aula de 3 años”.

Este trabajo tiene como objetivo investigar en profundidad el masaje infantil, especialmente su aplicación en los centros escolares como una rutina de contacto en la jornada educativa. A partir de esto, se ha creado una propuesta de intervención para llevar a la práctica en la etapa de Educación Infantil, con la que recopilar datos y reflexionar sobre el tema y la práctica docente.

A continuación, comento brevemente los apartados en los que se estructura dicho trabajo:

- Inicialmente se hace referencia a los objetivos que se pretenden alcanzar a lo largo del mismo.
- En segundo lugar, se ha definido el problema que se desea investigar, explicando el objeto de estudio y las características del entorno escolar en el que me encuentro, que me han hecho plantearme este tema en concreto.
- Seguidamente, se desarrolla una justificación con la que argumento los motivos por los que resulta importante el contacto corporal en los niños y el masaje infantil como recurso educativo.
- También se muestra un marco teórico en el que se recopila información relevante sobre el contacto y el masaje infantil, a través de citas, libros, artículos, etc., de diversos autores. En él, se exponen conceptos básicos, investigaciones y conclusiones relacionadas con el tema de estudio.
- Por otra parte, se introduce la metodología utilizada para elaborar dicho trabajo, explicando el proceso seguido para la recogida de información, recopilación y análisis de los datos, así como las estrategias e instrumentos empleados.
- A continuación, se especifica la propuesta de intervención a partir de una breve explicación de la justificación, contextualización y diseño de ésta. Además, para una correcta lectura y comprensión, la propuesta se incluye completa en el Anexo 1; basada en el *DECRETO 122/2007, de diciembre, por el que se establece el*

currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

- Por último, como se trata de una propuesta didáctica aplicada en un entorno escolar concreto, se expone el análisis y resultados obtenidos a partir de la interpretación de los datos recopilados en el desarrollo de las sesiones. De manera que, se han establecido tres categorías de reflexión: alumnos, contenidos y práctica docente.
- Concluyendo, se incorporan diversos anexos para facilitar la comprensión de los diferentes apartados del trabajo.

2. OBJETIVOS

- Investigar y conocer los contenidos del masaje infantil.
- Identificar las posibilidades del masaje en el ámbito escolar.
- Elaborar una propuesta de intervención sobre el masaje infantil entre iguales y aplicarla en un aula de 3 años.
- Analizar la información recopilada en la puesta en práctica del masaje, reflexionando sobre mi intervención educativa.

3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Diversos autores como Fr derick Leboyer y Merc  Simón, han investigado y trabajado sobre la importancia del masaje infantil y, en consecuencia, del contacto corporal desde edades tempranas. Así mismo, resulta interesante investigar las consecuencias del contacto corporal en el desarrollo personal, académico y social, por la relación existente entre los aspectos físicos y psicológicos de las personas.

De manera que, el objeto de estudio del siguiente trabajo es fomentar el contacto corporal entre iguales en la etapa infantil a través del masaje como facilitador de relaciones sociales saludables y poder fortalecerlas.

Desde el análisis personal, como futura docente, el contexto escolar en el que me encuentro me ha hecho replantearme la importancia de forjar unos aspectos de afecto y seguridad básicos que permitan a los alumnos permanecer en el colegio con estabilidad e interés para trabajar, participar y desenvolverse en el aula. Así como, a partir del contacto físico, se atenúen situaciones de ansiedad, desconfianza, soledad...

En definitiva, con dicha práctica conseguimos un desarrollo integral del niño gracias a la implicación de aspectos físicos, afectivos, sociales e intelectuales.

El masaje resulta un recurso fundamental como medio de comunicación para los niños que todavía no saben comunicarse oralmente, especialmente en los contextos escolares en los que existe diversidad étnica y de idiomas lo que facilita en gran medida las relaciones sociales del aula.

De igual modo, he podido observar como los aspectos emocionales son fundamentales en la infancia de los niños y generalmente, suelen estar desatendidos por situaciones complejas en los entornos familiares. Consideramos que, introduciendo el contacto físico entre iguales en el aula estaremos atendiendo las necesidades más primitivas de los niños y otorgándoles cuidado y consciencia sobre su propio cuerpo.

4. JUSTIFICACIÓN

En este apartado, teniendo en cuenta diversos apoyos teóricos, justifico el tema seleccionado para el desarrollo de este trabajo de fin de grado. De manera que, explico las razones en las que me he basado para introducir el masaje en un aula de infantil.

El motivo por el cual he decidido llevar a la práctica una propuesta sobre el masaje infantil, es porque el contacto corporal desde los primeros años de vida determina el desarrollo y crecimiento armonioso del niño, entre otros beneficios.

Recuperando las investigaciones de la doctora Tiffany Field, *“un tacto amoroso produce cambios fisiológicos que ayudan a los bebés a crecer y desarrollarse, que estimulan los nervios en el cerebro y que mejora el funcionamiento del sistema inmunitario.”* (Schneider, 2003, p. 11)

El contacto corporal está relacionado con el sentido del tacto, entre las diversas investigaciones existentes podemos destacar en 1951 a la doctora Widdowson en su observación a niños de dos orfanatos totalmente opuestos (Montagu, 2004), determinando que el contacto físico es una necesidad vital, al igual que la alimentación y el descanso. En definitiva, el contacto corporal contribuye a la salud y bienestar de las personas.

Tal es la importancia de tocar y ser tocado, que se releva al periodo de embarazo en el que la madre toca constantemente su barriga. Cuando el niño nace, mantiene el contacto piel con piel comunicándose y transmitiéndole seguridad, confianza y cariño.

Como menciona Montagu (2004), son diversas investigaciones las que demuestran que el contacto físico desde el nacimiento favorece el desarrollo fisiológico y psicológico de los niños.

Por ello, nos estamos refiriendo al contacto corporal en la escuela como un recurso para que el niño sea tocado y tenido en cuenta, es decir, que sienta que su cuerpo y sus necesidades están siendo atendidas. De manera que, se basará en caricias cutáneas no en la aplicación perfecta de la técnica terapéutica del masaje, priorizando en la comunicación e interacción entre niños y tratando el cuerpo como objeto de atención.

Como decía González Gracia (2007) *“las caricias suaves y los contactos cutáneos mejoran el funcionamiento de casi todos los sistemas importantes, cambiando*

drásticamente los patrones de comportamiento, reduciendo los umbrales de miedo y excitación, y aumentando la mansedumbre, amigabilidad y audacia.” (p.105)

Centrándonos en los beneficios del masaje, destaca González Gracia (2007) que el masaje facilita un equilibrio entre estimulación y relajación, el control en situaciones de tensión asimilando como canalizarla; así como la liberación física, mental y emocional de los niños, favoreciendo a su vez la comunicación e interacción con los profesores, compañeros y familiares. Por ello, introduciendo el contacto corporal en la escuela priorizamos la comunicación, interacción y relajación.

Si consideramos al niño como dice Mora (2012) *“una especie de esponja capaz de absorber todo estímulo e información de su entorno y transformarlo en física y química”* (p.20), debemos ser conscientes que algunos niños conviven en contextos estresantes y de ansiedad por falta de tiempo, de atención o inseguridades; lo que determinará totalmente su desarrollo y personalidad.

Según Hans Selye, el estrés es *“la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce.”* (Barrios, García, Ruíz, Arce, 2006, p. 38). En definitiva, se puede considerar como un mecanismo de defensa que genera nuestro cuerpo por diversos motivos y situaciones como la frustración, la falta de atención, la ansiedad, etc.

Concretamente, para denominar la aparición y existencia de estrés en la vida de los niños, se emplea el termino “apagón emocional” (Mora, F. 2012). Estas situaciones de estrés disminuyen la función cognitiva, dificultan la resolución de problemas, incrementan la ansiedad y agitación. En conclusión, el estrés modifica las conductas y actitudes del niño en el día a día, llegando a limitar su aprendizaje y desarrollo.

Como afirma Mora (2012), la mayoría de los problemas se expresan en el colegio, por ello, trasladar el masaje al aula como medio de contacto corporal permite que ésta se convierta en un lugar sin estrés y relajante, en la que el niño se siente cuidado.

Al mismo tiempo, el masaje es una herramienta que proporciona a los alumnos hábitos de control, comunicación y convivencia en el medio. Porque como indica Knaap (2009) el sentido del tacto es nuestra primera forma de comunicación, a través del cual recibimos las primeras vivencias y experiencias tangibles.

Las experiencias táctiles se relacionan con el ámbito corporal de los niños, pues durante el masaje el cuerpo está siendo atendido. En esta línea, los alumnos aprenden a cuidar y respetar a sus compañeros, al mismo tiempo que conocen mejor su cuerpo, sus intereses, las partes que lo forman, etc. En definitiva, el masaje entendido como el contacto corporal con el otro implica aspectos afectivos, y esto ayuda a la construcción del autoconocimiento del niño.

El contacto corporal entre iguales crea un clima afectivo en el aula en el que los alumnos interaccionan, aprendiendo y respetándose mutuamente. Es decir, se trata de un recurso que permite desarrollar estrategias de comunicación no verbal, empatía y aceptación de las decisiones y emociones de los demás. En consecuencia, el tacto es importante en las relaciones humanas ya que *“dentro de la comunicación, desempeña un papel de entusiasmo, de expresión de ternura, es una manifestación de apoyo afectivo.”* (Knaap, 2009, p. 210)

De igual modo, en este clima de afecto y seguridad en el que se práctica el masaje, los alumnos se sienten relajados y les resulta más sencillo iniciar la comunicación con otras personas. Y como docentes, tenemos la posibilidad de atender la individualidad, familiarizarnos con el lenguaje corporal y crear vínculos afectivos, que proporcionan la sensación de protección y seguridad durante la permanencia en la escuela. (Femenías, M. 2008)

Concluyendo, considerando todos los beneficios que proporciona, la práctica del masaje es un procedimiento que debe estar muy presente en los primeros años de vida y en el entorno escolar, donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo; convirtiendo la escuela en un entorno agradable y seguro para su desarrollo integral.

4.1 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

Por otra parte, este documento mantiene consonancia con el *DECRETO 122/2007 de diciembre* por el que se regula la Educación Infantil, en el que se plantea una escuela en la que predominen los estímulos y se atiendan las necesidades e intereses de los niños; es decir, una etapa en el que la información sensitiva cobra especial relevancia. Dentro de

esta lógica, el masaje se convierte en un recurso sencillo y práctico con el que incorporar experiencias sensoriales en la escuela.

De manera que, se hace referencia al “contacto corporal” en las finalidades de la etapa de Educación Infantil, así como en contenidos como: “*Explotación del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes*”, “*Destrezas manipulativas y disfrute de las tareas que requieren dichas habilidades*” (DECRETO 122/2007, p. 10-11).

Por último, al plantear el masaje infantil como tema principal de un Trabajo de Fin de Grado, es necesario mencionar las competencias que se adquieren con el mismo. Según se refleja en la Memoria de *Plan de Estudios del Título de Grado en Educación Primaria en la Universidad de Valladolid*, y de acuerdo con el *Real Decreto 1393/ 2007, Orden ECI/3857/2007*; los estudiantes al finalizar los estudios universitarios debemos haber adquirido unas competencias generales y específicas:

COMPETENCIAS DEL TÍTULO	APLICACIÓN EN EL TFG
Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Análisis del currículo para posteriormente aplicarlos en una propuesta de intervención. Empleo de estrategias metodológicas para llevar a cabo la investigación sobre el masaje infantil. Conocimiento y uso de términos relacionados con el contacto corporal.
Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.	Diseño y elaboración de una propuesta didáctica para aplicar en un aula de 3 años de Educación Primaria, a partir del conocimiento y comprensión de los elementos del currículo de la etapa.

<p>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>Recabar la información de las diferentes sesiones de la práctica del masaje, organizarla e interpretarla para reflexionar sobre el alumnado, la práctica docente y los contenidos.</p>
<p>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>Adquisición y desarrollo de habilidades sociales para la comunicación en situaciones formales e informales.</p>
<p>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>Elaboración de un trabajo de investigación que permite una aplicación práctica en el ámbito educativo, con posibilidades de continuar trabajando en el tiempo.</p>
<p>Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</p>	<p>Aplicación práctica de una propuesta didáctica en un contexto concreto cuya base es la libertad de participación, las emociones, la toma de decisiones y el respeto por el cuerpo y sensaciones de los demás.</p>

5. MARCO TEÓRICO

5.1 EL PODER DEL TACTO

Para comprender totalmente la importancia de la práctica del masaje para el desarrollo de los niños, resulta conveniente mencionar el valor del tacto en los primeros años de vida.

Considerando la definición de Davis (1998), el contacto táctil es la sensación que experimenta el individuo al recibir un roce piel con piel, independientemente de la forma que adopte (caricia, abrazo, masaje, etc.) y de la finalidad con la que se realice. De manera que, a través del tacto somos capaces de interpretar lo que la otra persona está queriendo transmitirnos, creando un vínculo afectivo que ningún otro contacto nos puede proporcionar.

El sentido del tacto es el primer sentido que se desarrolla en los niños desde antes del nacimiento, concretamente, con parto natural, llegan al mundo teniendo una de las mayores experiencias táctiles. Según afirma Davis (1998) *“nacer es un masaje que revitaliza al niño que aparece, una forma de estimulación que debería continuarse de inmediato después del nacimiento”* (p. 54).

Por ello, mientras algunos sentidos todavía se están adaptando, el sentido del tacto les proporciona una primera toma de contacto y conocimiento sobre sí mismos y el mundo que les rodea (Knapp, 2009). En definitiva, las experiencias táctiles desde el primer momento de vida les posibilita un conocimiento de su esquema corporal y de los límites de su cuerpo (Chubarovsky, 2016).

Por el contrario, la ausencia de experiencias táctiles puede generar diversas dificultades referidas por varios autores, K. Davis (1998) o Caplan (2008), como por ejemplo complicaciones de salud provocadas por retrasos físicos o mentales, enfermedades derivadas de problemas emocionales, o limitación de la autonomía del niño.

“El tacto es una necesidad fundamental, que debe ser satisfecha para que un organismo sobreviva” (Davis, 1998, p. 35)

En relación, al ser el sentido con el que recibimos los primeros estímulos, debemos tener en cuenta que el tacto es un sistema de comunicación básico desde que nacemos.

Considerando el tacto como Knapp (2009) es la forma de transmitir información de una manera alternativa a la que estamos acostumbrados, posibilitando que el sujeto interprete los mensajes de acuerdo con sus experiencias táctiles.

A medida que el niño crece el tacto también desempeña un papel fundamental en su vida, ya que la ausencia de contacto puede concluir en enfermedades, problemas de conducta y dificultad para relacionarse socialmente. Como afirma (Chubarovsky, 2014), la presencia de actitudes y conductas inadecuadas en la vida de los niños están determinadas tanto por la falta de experiencias táctiles como por la situaciones y emociones que recibe del entorno.

En resumen, recopilando la cita de Leboyer en (Lara, 2017):

“El tacto es el primer lenguaje. Una piel habla con la otra piel y de la piel se derivan todos los demás órganos sensitivos. Y éstos a su vez son como ventanas en la pared de la piel, que nos encierra y nos separa del mundo. La piel del recién nacido tiene una inteligencia y una sensibilidad inimaginables.” (párr. 8)

De igual modo, como hemos mencionado anteriormente, el contacto corporal permite al niño ser consciente de su propio cuerpo (esquema y límites corporales) y sus necesidades.

Tomando como referencia a Jiménez (2012), el esquema corporal es la organización que el niño interioriza sobre su propio cuerpo, lo que le permite distinguir las diferentes partes que lo forman ante diversos estímulos.

En definitiva, es la toma de conciencia con uno mismo a través de los sentidos y de las acciones que realizamos, de manera que, el masaje es una práctica predominante de estímulos que favorece la construcción de la conciencia corporal.

Según afirmaba Winnicot en 1993, *“la piel constituye un punto de encuentro y contacto y al mismo tiempo es un elemento que separa y distingue un cuerpo de otro permitiendo la organización del yo y del apego con las figuras de afecto y protección”* (Camacaro, 2013, p. 97)

En relación, para favorecer el desarrollo de la conciencia corporal en el aula es necesario otorgar al cuerpo el cuidado e importancia que le corresponde. Es decir, supone organizar

las tareas y acciones en el aula para que el cuerpo sea un elemento imprescindible en el proceso de aprendizaje.

Concluyendo, como afirma Vaca Escribano (2010), sobre el valor de lo corporal en la escuela:

“El ámbito corporal puede otorgar al alumnado de Educación primaria una herramienta de la que puede ayudarse para devenir un ciudadano activo, respetuoso con su propia naturaleza motriz; puede ofrecerle oportunidades para desarrollar su capacidad de ser y estar entre sus conciudadanos, utilizando y recreando principios y métodos democráticos; y puede proporcionarle numerosas experiencias que le permitirán explorar su capacidad de autonomía relativa” (p. 199).

5.2 ETIMOLOGÍA Y CONCEPTO DE “MASAJE”

Previamente al origen y la importancia del masaje, resulta relevante comenzar la fundamentación teórica identificando la etimología de dicho concepto. De manera que, podamos comprender el término “masaje” en su totalidad.

En primer lugar, es necesario mencionar que se trata de un concepto muy antiguo del que no existen referencias claras, pues el masaje como manipulación del cuerpo de una persona no tiene un origen determinado. En consecuencia, y debido su presencia en diversas culturas del mundo, se atribuyen diversas raíces y procedencias:

- “An mo”: vocablo que procede de China y referido a la acción de masajear.
- “Mass”: significa tocar o frotar con suavidad, de procedencia árabe.
- “Massein”: término griego que hace referencia a frotar, friccionar o amasar.
- “Mashech”: procede del hebreo, palpar o tantear.
- “Masser”: origen francés cuyo significado es amasar, sobar, dar masaje. En definitiva, de los vocablos anteriores surgió la palabra “massage”.

Según menciona Vázquez Gallego (2009), inicialmente el término masaje se relacionaba con el ejercicio y la práctica de gimnasia. Hasta que, en el siglo XVIII, Le Gentil (1799) lo citó en su obra médica como maniobras manuales en las que se amasa con suavidad el cuerpo de otra persona.

En la actualidad existen diversas definiciones al respecto, de las cuales algunas de ellas serán citadas a continuación. Generalmente, las diferentes acepciones del término están determinadas por el enfoque en el que investiga cada autor. Desde una perspectiva científica, el masaje se puede definir como *“la acción de suprimir o disminuir la sensibilidad dolorosa por medio de actuaciones manuales sobre la sensibilidad superficial y la sensibilidad profunda.”* (Vázquez Gallego, 2009, p.1)

De igual modo, haciendo referencia al ámbito de la salud se define como *“conjunto de técnicas combinadas aplicadas a través de manipulaciones comprobadas por la ciencia por sus efectos fisiológicos positivos en la normalización de la homeostasis cuando hay afectaciones de estrés en el organismo.”* (Forjans, 2012, p.66)

Por otra parte, atendiendo a la importancia del tacto y el contacto corporal entre los individuos como aspecto fundamental de la investigación, Femenías (2008) establece que el masaje es *“un arte que se basa en la importancia del contacto piel con piel como herramienta de comunicación, relación y afecto entre el niño y las figuras de apego”.* (p.13)

De igual modo, Femenías recoge la cita de Leboyer (1998) en la que hace referencia al masaje infantil como *“un arte tan antiguo como profundo. Simple pero difícil. Difícil de tan simple. Como todo lo que es profundo.”* (p.11)

En definitiva, a partir de la información anterior, podemos definir el masaje como un conjunto de manipulaciones repetitivas y estructuradas sobre una parte o totalidad del cuerpo de una persona, proporcionándole beneficios físicos, psíquicos, afectivos, sociales, etc.

5. 3 HISTORIA DEL MASAJE

En este apartado se explica la historia del masaje desde sus orígenes hasta la actualidad, comprendiendo como ha sido la evolución conceptual y aplicación práctica en aspectos generales. A continuación, se concreta el origen del masaje infantil.

Para hablar del origen del masaje debemos remontarnos a los tiempos prehistóricos, en los que diversas culturas como la egipcia, india u occidental empleaban terapias manuales como acciones cotidianas de la práctica de ejercicio y del baño. Concretamente, en este período destacan las formas primitivas de masaje (frotación y golpeo), siempre desde una perspectiva terapéutica. (Benítez, Ríos, Duque & Rodríguez, 2002)

Los primeros escritos encontrados, datados alrededor del 3000 a.C, son de procedencia china. En ellos, se anota como los hombres practicaban una rutina manual al levantarse a modo de prevención y cuidado del cuerpo. Así como, se hace referencia a la dinastía “Ming” como período en el que el masaje infantil experimentó gran auge. (González Gracia, 2007)

Según alude Vázquez Gallego (2009), durante la época griega y romana se hacía uso del masaje como maniobras y ejercicios terapéuticos, como por ejemplo fortalecer y relajar la musculatura de los gladiadores.

Posteriormente, las técnicas de masaje continuaron desarrollándose hasta la Edad Media, momento en el que entraron en decadencia por el predominio de la religión cristiana y la importancia del espíritu. Es decir, en esta época se produjo un cambio de mentalidad, con el que pasó a primar lo espiritual y moral frente a lo corporal.

Paulatinamente, se fue recuperando la técnica hasta que en el siglo XIX se reconoció como procedimiento médico gracias a los éxitos del doctor Metzger de Ámsterdam. (Yribarren, Villarroya & Ramos, 1990).

A partir de ese momento, la aplicación del masaje se basa en técnicas terapéuticas que recaen sobre profesionales paramédicos para atender las necesidades fisiológicas de la sociedad. (Sánchez, J.R)

5.3.1 Origen del masaje infantil

El masaje infantil es un arte muy antiguo aplicado a bebés para estimular y fortalecer sus aspectos físicos y afectivos a través del contacto piel con piel. Dicha técnica fue adoptada principalmente por culturas en las que predominaba el contacto con la naturaleza, propagándose, en consecuencia, de Oriente a Occidente. (González Gracia, 2007)

Centrándonos en Occidente, existen dos referentes asociados al masaje infantil:

- Frédérick Leboyer, doctor francés que descubre, en un viaje a la India, el masaje como un ritual ancestral practicado de madres a hijos. A partir de esto, escribió *Shantala, un arte tradicional, el masaje de los niños*; con la que introduce el masaje infantil en la sociedad occidental identificado como “Shantala”. (González Gracia, 2007)
- Vimala Shneider, norteamericana que descubrió la importancia del contacto físico trabajando en un orfanato de la India y a la que asociamos el masaje infantil en Occidente. Asimismo, es la fundadora de la Asociación Internacional del Masaje Infantil (IAIM) cuyo propósito es “*promover el Tacto Nutritivo y la comunicación a través de la formación, la educación y la investigación, para que los padres, cuidadores y los niños sean amados, valorados y respetados en todo el mundo*”. Posteriormente, en 1994, se creó la Asociación Española del Masaje Infantil (AEMI) con la colaboración de Mercé Simón. (González Gracia, 2007)

En resumen, el masaje infantil debe ser una práctica fundamental de la sociedad, pues como afirma Femenías (2008) es clave para “*contribuir a la protección de la infancia favoreciendo el desarrollo de vínculos afectivos entre padres y/o cuidadores y niños/as, como medio para fomentar la comunicación y nutrición afectiva a través del tacto*”. (p.14)

5.4 EL MASAJE INFANTIL

Retomando la reflexión sobre la importancia del contacto físico y el sentido del tacto desde edades tempranas, resulta conveniente mencionar los beneficios que el masaje infantil proporciona.

Existen diversos estudios que identifican los beneficios del masaje, concretamente Walker (2008) alude que el masaje infantil proporciona beneficios a nivel fisiológico, social y emocional.

En conclusión, el masaje infantil es una herramienta eficaz en la que se complementan el contacto físico y el sentido del tacto para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.

5.4.1 Beneficios a nivel fisiológico

Diversas investigaciones afirman que el contacto proporciona mejoras a nivel biológico, concretamente el masaje ayuda a la regulación del sistema respiratorio, circulatorio y gastrointestinal (Prat, 2010).

Como referentes, Aguirre, Femenias, Pascual (2015), definen el masaje infantil como *“herramienta para mantener la salud y el bienestar global de nuestros niños optimizando los funcionamientos de los sistemas respiratorio, digestivo, inmunológico, circulatorio, nervioso y endocrino. Ayuda a aumentar las conexiones neuronales, de gran importancia para un adecuado desarrollo cognitivo”* (párr. 14).

La piel es el principal sistema de comunicación de los niños, sin necesidad de palabras, son capaces de expresar la realidad de sus sentimientos y emociones (Davis, 1998). De manera que, a través de la piel se pueden transmitir mensajes del exterior al cerebro, y viceversa. Además, el sentido del tacto durante los primeros años de vida es el principal foco de estímulos externos, lo que favorece el proceso de mielinización del cerebro y el desarrollo del sistema nervioso (Schneider, 2003).

Respecto al sistema endocrino, permite la reducción de las hormonas que libera el cuerpo (adrenocorticotrópica) ante situaciones de estrés que el niño experimenta desde su llegada al mundo. Asimismo, a través del contacto físico son capaces de liberar las “hormonas de la felicidad” como endorfina, oxitocina y prolactina; las cuales favorecen el vínculo entre madre e hijo y la experimentación de sensaciones positivas (Femenias, 2008).

En relación, Ruth Felman afirma que el vínculo afectivo entre madre-hijo permite al niño establecer progresivamente vínculos filiales (de amistad), los cuales están sostenidos por sistemas neurohormonales y circuitos cerebrales (Rendón Quintero & Rodríguez Gómez, 2016)

En el caso del sistema circulatorio, Femenias (2008) afirma que el uso de técnicas específicas de masaje reactiva la circulación de la sangre, favoreciendo el movimiento desde el corazón a todos los extremos del cuerpo, y ayuda a drenar el sistema linfático. Además, con el masaje se tonifica el cuerpo y en consecuencia la musculatura, posibilitando eliminar nudos provocados por la tensión física y emocional que el niño acumula.

De igual modo, se ha demostrado que el masaje estimula el sistema respiratorio y gastrointestinal, puesto que aumenta la capacidad pulmonar del niño y colabora en la maduración y regulación gastrointestinal. En definitiva, la aplicación del masaje desde los primeros meses de vida resulta favorable para evitar o disminuir el dolor en situaciones de cólicos y gases que sufren los niños (González Gracia, 2007)

En resumen, existen multitud de beneficios del masaje infantil relacionados con la fisiología del niño (Caplan, 2008) como:

- Reducción de las hormonas que el cuerpo libera en situaciones de estrés y ansiedad.
- La relajación muscular y, en consecuencia, la relajación mental y emocional.
- Disminuye los cólicos y el estreñimiento, así como el dolor provocado por estos.
- Estimula, a través de una mejora de la circulación sanguínea, los órganos del cuerpo y colabora en el desarrollo del sistema nervioso y digestivo.
- Favorece el sistema inmunológico, aumentando la protección del cuerpo ante infecciones y enfermedades.

5.4.2 Beneficios a nivel psicoemocional

La consecuencia de los beneficios fisiológicos del masaje infantil es el bienestar emocional del niño, posibilitando afrontar las situaciones problemáticas con sensaciones positivas.

Como hemos mencionado anteriormente, a través del masaje se liberan hormonas que contribuyen al bienestar personal, por lo que varios autores afirman la relación que existe entre el bienestar emocional del niño y el contacto físico.

Durante la infancia se produce el mayor crecimiento emocional de los niños, de manera que están totalmente determinados por las vivencias y emociones que absorben de ellas. De acuerdo con Femenias (2008), el masaje aporta placer sensorial, es decir, sensaciones de seguridad y calma fomentando una buena autoestima y confianza en sí mismo.

Asimismo, el contacto físico favorece la liberación del niño ante situaciones de ansiedad surgidas en el día a día, para lo que resulta conveniente encontrar el equilibrio entre estimulación-relajación. De manera que, a través del masaje los niños aprenden a canalizar la tensión acumulada con la relajación que les proporciona el contacto (González Gracia, 2007).

En relación, la tensión-relajación del niño determinará su estancia en el aula y el aprendizaje, para lo que resulta fundamental crear un ambiente tranquilo y agradable en el que los alumnos dispongan de una actitud positiva para abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como afirma Mora (2012), cuando el niño se encuentra en un entorno estresante surge el “apagón emocional” y su función cognitiva disminuye.

“La estimulación táctil puede aumentar la inteligencia y la capacidad de aprendizaje de la criatura” (Davis, 1998, p. 51).

Otro beneficio importante es el vínculo afectivo que se crea entre las personas que participan en el masaje. Según alude Davis (1998), *“el contacto comienza desde el mismo principio de vida”* (p.47) y desde ese momento, se empieza a forjar un vínculo con la madre imprescindible para el desarrollo del niño.

Tal es la importancia del vínculo y relaciones saludables que los estudios de Shaver y Hazan en 1987, citado en González Gracia (2007), demostraron que los vínculos de la infancia determinan totalmente las relaciones de la vida adulta.

De igual modo, González Gracia (2007) menciona que el masaje reúne los elementos principales para fortalecer los vínculos afectivos: contacto ocular, contacto piel con piel, emisiones de sonidos y voz, sonrisas, caricias, etc.

Con esta interacción y estimulación táctil se evita la aparición de dificultades emocionales, sociales y cognitivas. En definitiva, el masaje infantil favorece la liberación y equilibrio emocional de los niños, haciendo que adquieran actitudes y sensaciones positivas para la permanencia en la escuela. Asimismo, se reduce la sensación de miedo y su entorno se convierte en un lugar tranquilo y seguro en el que crecer personal, social y emocionalmente.

En conclusión, como afirma Caplan (2008) *“el mayor beneficio del masaje es la sensación incomparable de sosiego, protección, seguridad y placer que solo el contacto es capaz de proporcionar”* (p. 83).

5.4.3 Beneficios a nivel social

El niño entre los 0-6 años es inmaduro socialmente, por lo que en la escuela crece y se desarrolla siendo fundamental el contacto corporal como herramienta para fortalecer las relaciones sociales. Además, la escuela es el segundo grupo social en el que el niño está inmerso, totalmente desconocido e independiente de su familia. Es por esto por lo que el contacto físico es necesario para la supervivencia de los niños en los primeros años de vida.

Por el contrario, la ausencia de contacto, entendido como una necesidad vital, genera desconfianza y una sociedad deshumanizada (Caplan, 2008).

El sentido del tacto es el principal sistema de comunicación del niño porque tiene la capacidad de transmitir cualquier información (necesidades, deseos, emociones, etc.) a las personas de su entorno. (Palou, 2008). Como afirma Caplan (2008), *“el contacto con nuestros semejantes es una forma de expresarnos y lograr que los otros se sientan cuidados”* (p.25)

La aplicación del masaje infantil posibilita interacción entre individuos, en la que simplemente con las caricias piel con piel son capaces de demostrar y comunicar la realidad de sus sentimientos y experiencias personales.

Por lo tanto, las experiencias táctiles son la base de la confianza y seguridad en uno mismo, y posteriormente en el entorno para formar relaciones sociales sanas. (Chubarovsky, 2016).

Asimismo, a través del masaje se trabaja la capacidad para aceptar y cuidar el cuerpo de los demás, realizando muestras de cariño y confianza que hacen sentir que las necesidades más primitivas están siendo atendidas. Tal y como mencionan Aguirre, Femenias, y Pascual (2015) *“el masaje es una forma de reconocimiento, refuerzo positivo, de comunicación no verbal cálida, íntima y especial que facilita la expresión emocional”* (párr. 13).

Por lo tanto, el masaje infantil proporciona diversos beneficios a nivel social, entre los que destacan:

- Favorece la comunicación e interacción entre individuos, siendo el tacto la base para formar relaciones sociales saludables.

- Minimiza las actitudes negativas y conductas agresivas, las cuales determinan totalmente las relaciones sociales del niño.
- Fomenta el autoconocimiento personal y la conciencia corporal.
- Proporciona aspectos básicos de seguridad, confianza, cariño y respeto por uno mismo y, en consecuencia, por las personas de su entorno.

Concluyendo, el masaje infantil es fundamental para el crecimiento y desarrollo social de los niños, que durante los primeros años son especialmente seres sensitivos. De manera que, cuanto antes se introduzca el contacto físico en la vida del niño más se estará respaldando las habilidades sociales, el conocimiento del esquema corporal y de sus necesidades y limitaciones. Siguiendo las afirmaciones de Davis (1998), *“el tacto simbolizada como usted se relaciona con la vida y con la experiencia, con la amistad y con el amor”* (p. 40).

En resumen, introducir el masaje infantil en la escuela, desde la estimulación táctil, posibilita la creación de un vínculo entre maestro-alumno fundamental para el desarrollo integral del niño. (Femenias, 2010)

5.5 EL MASAJE INFANTIL EN LA ESCUELA

Retomando el cuidado y la atención del cuerpo como elemento fundamental del proceso de aprendizaje, conviene mencionar como ha evolucionado la percepción del cuerpo en la educación. Generalmente, se ha tenido una concepción errónea del cuidado del cuerpo en la escuela, considerando a los alumnos menos capaces de retener información y la atención durante toda la jornada educativa.

Sin embargo, como afirma Vaca (2005) *“los maestros y maestras de estas edades saben bien que el cuerpo y la motricidad están vinculados a la alegría, reclaman su presencia en el aula, contienen una expresividad, facilitan la construcción de contenidos específicos y colaboran en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices”* (p. 220-221).

Actualmente, el cambio de perspectiva de la sociedad ha permitido que los centros educativos muestren interés por trabajar la comunicación y relaciones entre los alumnos,

cuidando los aspectos emocionales los cuales son imprescindibles para su desarrollo (Femenias, 2008).

En definitiva, el cuidado y atención del cuerpo es una labor fundamental de la escuela por el tiempo que los alumnos permanecen en ella, tratando de evitar situaciones de ansiedad y estrés que provoquen dificultades físicas, sociales y emocionales.

Desde esta perspectiva se empieza a fomentar el masaje corporal en la etapa de infantil, para trasladar sus beneficios al aula y proporcionar la atención que los niños necesitan en esta edad.

Entre los pioneros trabajando con el masaje infantil destacan Suecia y Reino Unido, con el proyecto “Peer Massage” basado en el contacto entre iguales para disminuir la agresividad, el acoso escolar y la intimidación. De manera que, tratan de convertir la escuela en un espacio libre de estrés en el que se fomentan las habilidades sociales. (Reina, 2015).

En nuestro caso, el masaje infantil se aborda desde el contacto entre iguales, para que los niños se sientan cuidados y atendidos, por lo que no resulta necesario una técnica depurada de masaje. A través de esta práctica se busca establecer una rutina que favorezca el aprendizaje de los alumnos, pues según afirma la Federación de Enseñanza de Andalucía (2012) permite organizar sus acciones y les proporciona seguridad y confianza en sí mismos y en el entorno.

Concluyendo, el masaje infantil se implementa en la escuela como una rutina de trabajo, partiendo de una iniciación o toma de contacto para identificar las experiencias táctiles que han vivido los alumnos previamente.

6. METODOLOGÍA

Previamente al desarrollo de la propuesta de intervención, resulta conveniente explicar brevemente el proceso que se ha seguido para realizar el trabajo de investigación.

Para la investigación del masaje infantil se ha utilizado una metodología cualitativa, también denominada metodología constructivista. Las afirmaciones de Guba y Lincoln en (Latorre, Rincón & Arnal, 2005) identifican el término “constructivista” con la interpretación y lo hermenéutico, totalmente alejado de las metodologías científicas.

El motivo por el que se ha empleado dicha metodología es porque el trabajo de investigación se basa en el estudio y reflexión de acciones humanas y, en consecuencia, de las relaciones sociales que surgen. En definitiva, a partir de la metodología cualitativa se interpreta un fenómeno educativo desde un enfoque global e inductivo.

“El enfoque inductivo, porque las categorías, patrones e interpretaciones se construyen a partir de la información obtenida y no a partir de teorías o hipótesis previas” ((Latorre, Del Rincón & Arnal, 2005)

Concretamente, se trata de un estudio de casos complejo porque se investiga y estudia una clase de alumnos de diversas características. Por lo que, podemos definir el “estudio de casos” como un proceso de investigación basado en el análisis del objeto de estudio y del producto final obtenido (Stake, 2013).

Por otra parte, para recopilar y organizar la mayor cantidad de información posible, he trabajado con diferentes instrumentos que han facilitado el la recogida y análisis de los datos. Principalmente, mis intervenciones estaban apoyadas con observación sistemática para captar todo tipo de información, referencias y situaciones que favoreciesen la reconstrucción y replanteamiento de las diferentes sesiones del masaje. A partir de la observación, relataba en un diario de campo todo lo que había acontecido y había visualizado en el aula, así como los comentarios y opiniones que surgían al respecto.

De igual modo, otra de las estrategias para recabar información, complementaría al diario de campo, han sido los comentarios y recomendaciones que la tutora me transmitía al final de cada sesión y el contenido multimedia (fotos y vídeos) que mi compañera de prácticas realizaba durante la práctica (ver Anexo 6).

En definitiva, con esta investigación he tratado de reflexionar y modificar mi práctica educativa de acuerdo con las necesidades y situaciones que surgían en el día a día, para lo que ha sido imprescindible la recogida y organización de los datos obtenidos de las sesiones del masaje.

Una vez registrada la información, el siguiente paso ha sido la elaboración de un documento final para el análisis de los datos obtenidos. El análisis de los datos es el conjunto de tareas (simplificación, organización, interpretación, etc.) que se realizan para encontrar el significado de la información recopilada y extraer conclusiones relevantes. (Latorre, 2003).

De manera que, a partir de los narrados de las intervenciones resalté los aspectos relevantes, dividiéndolos en colores para organizar la información en diferentes apartados, en función de los temas que se trataban (dificultades, sentimientos personales, metodología, logros, etc.). Esto facilitó la reflexión de cada elemento del proceso de aprendizaje (alumnado - docente - contenidos) para obtener unas conclusiones más generales sobre el tema trabajado.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención que se ha diseñado para este trabajo de fin de grado se llevará a cabo en un aula infantil, en concreto en el nivel de 3 años, la cual será explicada y justificada brevemente a continuación.

Para comprender toda la programación y contenidos que la forman, se mostrará un desarrollo completo de esta en los Anexos (ver Anexo 1).

La unidad didáctica se basa en una rutina de aprendizaje que se va a implementar en la jornada escolar, por lo que las sesiones se irán incrementando y desarrollando paulatinamente hasta conseguir el objetivo final del masaje propuesto.

En definitiva, se organizan las actividades de cada sesión, seguido de una recogida diaria de datos registrada a través de los relatos detallados de lo que ha ocurrido al trasladar el masaje al aula. Finalmente, a partir de la información recopilada se han adaptado las sesiones posteriores a las necesidades que surgían cada día, es decir, se ha tratado de una práctica flexible para asegurar la atención y aprendizaje de los alumnos.

7.1 Justificación

La propuesta didáctica “Rodillín y el masaje entre iguales” está diseñada para el primer curso de la segunda etapa de educación infantil (3 años). A través de ella, se trabajará el contacto corporal entre iguales y, en consecuencia, la comunicación y el cuidado del cuerpo.

La propuesta didáctica se pretende desarrollar en ocho sesiones (2 o 3 por semana) durante el tercer trimestre del curso, aproximadamente 4 semanas de duración. Cada una de las sesiones será de 15-20 minutos, pudiendo prologarse si la situación lo requiriese. El motivo por el que se plantean sesiones cortas es para evitar que los alumnos pierdan el interés por la actividad y el masaje se convierta en un momento de juego con los compañeros. En definitiva, las sesiones están ajustadas para realizar el masaje e introducir paulatinamente la rutina.

El tema seleccionado es el masaje infantil en el aula, con el que se aborda el contacto corporal entre iguales, así como técnicas de comunicación, desarrollo de las relaciones sociales, cuidado y respeto del cuerpo y, en consecuencia, la atención emocional.

Por lo tanto, a través de las actividades propuestas se fomenta el aprendizaje activo de los niños para conseguir su desarrollo integral (físico, social y emocional).

Atendiendo a la legislación, la propuesta didáctica tiene lógica con lo establecido en la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa*; y con la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*; la cual se mantiene en vigor a pesar de haber sido modificada por la LOMCE.

Por último, a través de la práctica del masaje los alumnos van a aprender a comunicarse y expresarse, a conocerse a sí mismos y a los demás y a relacionarse con las personas de su entorno.

7.2 Contexto y características del alumnado

La propuesta de intervención sobre el masaje infantil se va a llevar a cabo en el CEIP Macías Picavea, centro público de línea 1 en el que se imparten Educación Infantil y Educación Primaria.

En relación con el contexto socio-económico, a partir de la información recopilada en el P.E.C (2010-2021), el centro cuenta con un ambiente escolar afable en el que conviven alumnos de diversas étnicas. Esta diversidad cultural ha determinado unos grupos bastante heterogéneos, caracterizados por un nivel académico similar (nivel medio-bajo). En definitiva, esto favorece el desarrollo social y emocional de los alumnos a partir de la creación de vínculos afectivos entre compañeros de etnias muy diversas.

Concretamente, la clase del primer curso de infantil está compuesta por 12 alumnos entre los que existe diversidad de características, necesidades y etnias. En aspectos generales son alumnos activos y alegres por la estancia en el centro, así como presentan un nivel de lenguaje bastante similar.

Haciendo referencia a la diversidad de necesidades, varios alumnos presentan dificultades que son atendidas con medidas específicas. Debido a la edad temprana de los alumnos, se les diagnostica como retraso madurativo según la clasificación ATDI, hasta que están escolarizados en educación primaria y se les realiza una evaluación completa.

En este caso, son varios alumnos los que presentan retraso madurativo respecto a su edad biológica. Sus dificultades se centran en complicaciones en el lenguaje, escaso control de las necesidades fisiológicas y dificultades en la movilidad.

Por otra parte, existe un caso especial de un alumno repetidor que presenta retraso madurativo y posible TDAH, ya que no existe un diagnóstico definitivo. Se trata de un niño que presenta dificultades en el lenguaje, en las relaciones sociales y en la gestión de las emociones; lo que intensifica el retraso académico del niño y su predisposición negativa por la permanencia en la escuela. En consecuencia, el aprendizaje en el aula ordinaria está apoyado con la atención específica de PT y AL para trabajar principalmente el desarrollo del lenguaje y técnicas de relajación que le permitan permanecer tranquilo y concentrado en las tareas.

A nivel de grupo-clase, se puede decir que los alumnos han tenido una previa iniciación al contacto corporal, ya que después del recreo el responsable del día masajea con una pelota la nuca de los compañeros que permanecen acostados sobre la mesa. Sin embargo, considero que los conocimientos sobre el masaje infantil son bastante escasos, puesto que esta rutina está totalmente alejada de la práctica del masaje que queremos implementar.

7.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta didáctica está enfocada a la práctica del masaje como el contacto corporal entre iguales, pudiendo ser el único contacto físico que algunos alumnos reciben, para facilitar la comunicación y las relaciones sociales en el aula. De esta manera, se potenciará la relajación y la creación de vínculos afectivos esenciales para el crecimiento de los niños en la escuela. En resumen, el objetivo principal de la propuesta de intervención es establecer una rutina de masaje entre los alumnos que convierta la escuela en un lugar agradable en el que se atiende y cuida el cuerpo.

La práctica de masaje se basa en el contacto piel con piel propuesto por Schneider (2003), sin embargo, ante la situación Covid-19 para disminuir, en la medida de lo posible, el contacto y el intercambio de material entre los alumnos, el masaje se realizará con los rodillos; disponiendo cada alumno de uno personal (ver Anexo 2).

El masaje se puede practicar con diversidad de técnicas y movimientos, en función de la zona corporal y la finalidad con la que se realice. En este caso, el masaje se centrará en unas zonas del cuerpo concretas (piernas, brazos, cara y abdomen) y en unos movimientos limitados. Además, al practicarlo con niños de 3 años, se intentará establecer una secuencia de movimientos y partes del cuerpo sobre las que se va a realizar el masaje. De manera que, en la primera sesión solo se realizarán los movimientos en la cara, en la segunda sesión se reproducirán los movimientos en la cara del compañero para que lo interioricen, y ya en la tercera sesión se incorporará un movimiento nuevo, y así sucesivamente.

Las sesiones del masaje se realizarán justo después de la entrada del recreo para mantener la rutina de relajación que los niños tenían interiorizada. Considero que es el momento más adecuado de la mañana para ayudar a los alumnos a retomar la calma y concentración, facilitando la continuación de actividades y tareas que no requieran activación corporal.

Es importante mencionar que, durante la planificación y organización de las sesiones, con ayuda de la tutora barajé las posibilidades de establecer la práctica todos los días. Sin embargo, tome la decisión de realizar únicamente varias sesiones por semana para adaptarme al horario de los alumnos e introducir progresivamente la nueva rutina propuesta.

Generalmente las sesiones se desarrollaban en los días centrales de la semana (martes, miércoles y jueves) para evitar las distracciones de los alumnos e intentar alcanzar su máxima concentración.

Entre los objetivos y contenidos recopilados del *DECRETO 122/2007, de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, en los que se basa el desarrollo de la propuesta de intervención destacan:

<p>OBJETIVOS</p>	<p>a) <i>“Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.”</i></p> <p>b) <i>“Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.”</i></p> <p>c) <i>“Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión” (p. 7)</i></p>
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes.”</i> • <i>“Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferentes de los otros.”</i> • <i>“Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante el descanso.”</i> • <i>“Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.” (p. 10-16)</i>

Por último, es necesario hacer referencia brevemente a la metodología que se va a llevar a cabo con la propuesta didáctica para trabajar los contenidos anteriormente mencionados. Para comenzar, se realizará una sesión de iniciación al masaje con una asamblea en la que se presentará a “Rodillín” como nuestro amigo para el masaje y todos juntos cantaremos la canción del masaje (ver Anexo 3). Una vez introducido el tema y la canción que vamos a utilizar cada día, comentaremos lo importante que es cuidar a nuestros compañeros y cómo tenemos que acariciarlos para ayudar a relajarse; de esta manera se identificarán las ideas previas de los alumnos.

Finalmente, volveremos a cantar la canción del masaje e invitaré a los alumnos a que sigan mis movimientos y se masajeen la cara (ver Anexo 3). A partir de esto, observaré las primeras reacciones de los alumnos ante el contacto y el interés que muestran por la práctica.

Las sesiones siguientes, tras la toma de contacto, quedarán estructuradas en tres partes para realizar la rutina completa:

- **Ritual de entrada:** en un primer momento los alumnos se sientan en la zona de asamblea mientras acondiciono el medio para la práctica (luz tenue, ventanas cerradas, música de relajación, etc.). Preparamos nuestras manos para el masaje (ver Anexo 4), repartimos los rodillos y se realiza el ritual del masaje facial (ver Anexo 3).

- **Masaje entre compañeros:** en esta fase los alumnos formarán las parejas, aceptando las decisiones del compañero y pidiendo permiso para iniciar el contacto. Una vez distribuidos por el espacio, comenzará el masaje con música relajante de fondo. Seguidamente, se alternarán los roles repitiendo el proceso.

- **Despedida:** para finalizar, los alumnos expresarán oralmente como se han sentido y darán las gracias a su compañero por el masaje recibido (oralmente o con una muestra de afecto). De esta manera, cada alumno será consciente del masaje que ha realizado y de las emociones del resto. Por último, cada alumno deposita su rodillo en la caja.

8. ANÁLISIS Y RESULTADOS DE LA PROPUESTA

Como se ha mencionado anteriormente, durante la práctica del masaje se ha recopilado información constantemente, la cual ha sido organizada en relatos detallados sobre las diferentes sesiones. Para analizar e interpretar dicha información me he basado en el modelo del triángulo pedagógico de Houssaye, el cual defiende que el proceso de enseñanza-aprendizaje está determinado por tres elementos fundamentales y las relaciones que surgen entre ellos: profesor - alumno - conocimiento (Ibáñez Bernal, 2007).

A partir de esto, se han establecido tres ámbitos de reflexión: el alumnado, en relación con la autonomía y aprendizaje que han adquirido progresivamente en la práctica. El contenido trabajado en las sesiones, haciendo referencia a los aspectos metodológicos empleados para el desarrollo de la rutina. Y, por último, la práctica docente para mostrar como he afrontado las intervenciones y las dificultades surgidas en la práctica.

8.1 Relativo al alumnado

- Respecto a las sesiones iniciales, se ha observado un cambio de actitud en los alumnos. En un primer momento, generalmente, se mostraban tímidos y pasivos por la actividad, repitiendo escasamente los movimientos e indicaciones que mencionaba. *“Varios niños más tímidos necesitan ayuda de la tutora para mover la mano y masajearse la cara”* (Narrado 1: jueves 29 - abril).

Sin embargo, a medida que progresábamos en el masaje se ha mostrado interés por la rutina, por la interacción con los compañeros y por la comprensión de la estructura de la práctica.

En este aprendizaje ha sido fundamental el buen comportamiento mostrado por los alumnos desde un primer momento. Obviando la timidez de algunos niños, siempre se han mostrado con predisposición para aprender a realizar el masaje.

“Les pregunto que es lo que tenemos que hacer ahora. Automáticamente la mayor

parte de los alumnos se ponen a cantar la canción “mi carita redondita...” porque la asocian con el masaje y los rodillos” (Narrado 3: miércoles 5 - mayo).

Por otra parte, es necesario mencionar como los alumnos han ido ganando confianza y seguridad tanto en la práctica como en sí mismos. En las primeras sesiones eran incapaces de permanecer durante todo el masaje tumbados relajados al lado de su compañero, lo que finalmente se convirtió en permanecer tumbados e incluso algunos cerraban los ojos para disfrutar plenamente del contacto.

Asimismo, la mayoría de ellos han mostrado seguridad y dedicación para realizar el masaje a los compañeros, lo que indica plena confianza en su capacidad para respetar y cuidar el cuerpo y necesidades de sus compañeros. *“Todas las parejas son autónomas, cada una sigue su ritmo y se comunican con el compañero. Mientras tanto, observo como algunas parejas se dan indicaciones mutuamente y piden al compañero que parte del cuerpo deben masajear “las manos se te olvidan”, “¡no!, primero la cara”” (Narrado 7: martes 18 - mayo).*

- En relación con el comportamiento, los alumnos mostraban actitudes diversas en función de la pareja del masaje. *“Una de las alumnas ha rechazado el masaje de su compañera. Se limitaba a decir que no quería porque quería el rodillo rosa y hacerlo sola” (Narrado 2: martes 4 - mayo).*

Como podemos observar, en este caso una alumna mostraba una actitud negativa hacia el masaje porque se limitaba a buscar su propia satisfacción y felicidad. Este aspecto está totalmente determinado por la libertad de decisión de la práctica, lo que permite observar diferentes comportamientos e intervenciones de las que aprender para continuar con el desarrollo de la actividad.

- La práctica del masaje ha sido especialmente enriquecedora a nivel social, pues he apreciado como se han creado y fortalecido las relaciones sociales por el hecho de que en cada sesión se formaban parejas nuevas. En el aula se ha apreciado la predisposición de los alumnos a rotar y participar con todos los compañeros, sin excepción. Además, les ha permitido poner en práctica habilidades sociales como interaccionar con los compañeros, pedir permiso para el masaje o aceptar y respetar las decisiones de los demás, teniendo que seleccionar a otra pareja para

la rutina. *“Un alumno quería practicar el masaje con un compañero que previamente tenía pareja, pero sin ninguna dificultad seleccionó otro compañero”* (Narrado 5: martes 11 - mayo).

“Puedo observar como un alumno se expresa libremente y decide no ponerse con el compañero que le ha elegido” (Narrado 3: miércoles 5 - mayo).

“Para acompañar al alumno que queda suelto, mi compañera de prácticas y yo nos ofrecemos como pareja “Entonces X... ¿te gustaría hacer el masaje con Paula o conmigo?” Finalmente, la niña me elige de pareja y la pido permiso para iniciar el contacto.” (Narrado 7: martes 18 - mayo).

- La formación de parejas, pudiendo haber sido el momento más conflictivo y complicado de la rutina, ha resultado ser positivo. En este caso, he sido consciente de cómo los niños no han mostrado estrategias o decisiones premeditadas, al contrario, he observado como totalmente sinceros miraban a sus compañeros y decidían por la compañía que les apetecía en ese momento.

Además, para minimizar en la medida de lo posible que siempre fueran los mismos niños los que se quedasen los últimos para ser elegidos, en cada sesión proponía a una persona para que empezará a buscar pareja. Esto ha favorecido también la rotación de las parejas en la mayor parte de las sesiones.

“Es el momento de formar las parejas y para sorpresa de todos, el alumno con NEE es el primero en elegir y se sienta al lado de un compañero” (Narrado 5: martes 11 - mayo).

Por otra parte, podemos destacar que han surgido pequeños conflictos y llamadas de atención para evitar participar en el masaje porque no tenían al compañero que querían, tratando de quitar el rodillo al compañero o abandonando la zona de asamblea. *“El alumno con NEE de repente decide no participar porque el compañero que ha elegido ya tiene una pareja y no comprende que debe buscar a otra persona para el masaje. En este momento, inicia una de sus rabietas y sale gritando del aula”* (Narrado 6: miércoles 12 - mayo).

Esto se puede traducir también en falta de concentración, algo totalmente necesario para realizar la práctica.

- Otro aspecto destacable es el grado de autonomía que los alumnos han ido adquiriendo progresivamente, incluso más rápido de lo esperado. A medida que se realizaban las sesiones aprendían los espacios en los que debían distribuirse, como organizarse para coger y recoger el material, el ritual de entrada y lo que tenían que realizar en cada momento. Además, mis indicaciones fueron disminuyendo antes de lo planificado al ver las reacciones y el interés de los alumnos por la práctica. De manera que, a partir de la quinta sesión me limitaba a proporcionar ayuda a las parejas que mostraban dificultades, por lo demás intentaba observar y corregir la posición y movimientos de los niños.

“Comenzamos el masaje y a día de hoy puedo observar como prácticamente todas las parejas no necesitan directrices, hacen los movimientos solos alternando cara extremidades y abdomen” (Narrado 6: miércoles 12 - mayo).

- Por último, el ritual final para dar las gracias por el masaje recibido se realiza principalmente con muestras de agradecimiento verbalizadas. Sin embargo, a medida que nos acercábamos a las últimas sesiones de la práctica se escuchaban comentarios positivos y muestras de cariño con abrazos. *“Todos a la vez empiezan a gritar y dar las gracias, cada vez son más parejas las que se levantan y acompañan las palabras con un abrazo”* (Narrado 5: martes 11 - mayo).

Además, en todo momento han mostrado cariño y respeto por los rodillos, incluso en alguna ocasión acariciaban su material al finalizar el masaje.

8.2 Relativo al contenido

- Retomando el marco teórico, y contrastándolo con la práctica, las rutinas son fundamentales para el desarrollo y aprendizaje de los niños en el aula. Como se mencionó anteriormente, trabajar a partir de rutinas permite organizar las acciones y proporcionar seguridad a los niños en las actividades que se proponen. Además, a través de la práctica del masaje he podido comprobar como dicha rutina ha favorecido que los alumnos tengan constancia en el aprendizaje y crezcan personal, emocional y socialmente.

“He podido observar como un alumno quería practicar el masaje con un compañero ya seleccionado y a pesar de las dificultades que habría supuesto en

otra ocasión, buscó otro acompañante sin complicaciones” (Narrado 5: martes 11 - mayo).

La rutina ha sido un aprendizaje progresivo y repetitivo que ha proporcionado autonomía y seguridad a los alumnos, hasta alcanzar el objetivo de ser capaces de realizar el masaje por sí mismos. Para ello, se han establecido una secuencia de movimientos y partes del cuerpo que se iban introduciendo y repitiendo cada día, en función de las reacciones de los alumnos en la práctica.

Por otra parte, he observado que la constancia y continuidad de la rutina facilita el proceso de aprendizaje y la interiorización de la estructura de la práctica que deben realizar. En los casos en los que las sesiones tuvieron que ser pospuestas por fiestas patronales o se introdujeron cambios en la rutina, los alumnos mostraron dificultades de concentración. En definitiva, una rutina será más eficaz siendo constante y continua.

“Comenzamos la asamblea y deposito la caja de los rodillos en una silla. Esto es nuevo, pero quería observar como con capaces de organizarse solos y esperar su turno para empezar la rutina. Al principio es un poco caos, todos intentan levantarse a la vez” (Narrado 5: martes 11 - mayo).

- Durante el desarrollo de la rutina y posteriormente, he comprobado cómo los rodillos se han convertido en un material más de clase, al margen de la rutina. Es decir, han trasladado parte de los conocimientos aprendidos a otros ámbitos ajenos a la práctica del masaje. Habitualmente cuando me veían llegar al edificio me pedían los rodillos, incluso durante el recreo se acercaban a la caja para coger un rodillo y tenerlo de la mano o masajearse la cara.

“Cuando han recibido el masaje ambos miembros de la pareja, me levanto y bajo la música, en ese momento los niños se sientan en la asamblea y continúan tocando sus rodillos” (Narrado 7: martes 18 - mayo).

Asimismo, el interés que han mostrado por los rodillos me ha servido como estrategia con los alumnos que entraban alterados del recreo o que directamente no querían entrar al aula. Trataba de animarlos y relajarlos mencionando que iban a poder utilizar los rodillos.

- En relación con los aspectos metodológicos de la rutina, podemos destacar diferentes estrategias para alcanzar de forma adecuada los objetivos y contenidos establecidos para la práctica. El desarrollo de la rutina ha estado determinado por las consignas e indicaciones necesarias para que los alumnos fueran interiorizando progresivamente las acciones de la práctica. Además, dichos comentarios se complementaban con apoyo táctil para favorecer la comprensión de la estructura del masaje y los rituales fundamentales que lo componen (pedir permiso, agradecimientos, etc.). De esta manera, los alumnos reflexionan sobre la importancia de comenzar el masaje avisando al compañero, evitando inseguridades y situaciones de ansiedad que perjudiquen la práctica.

En todo momento, he tratado de reforzar positivamente a los alumnos, comentando los puntos fuertes de las sesiones para que fueran conscientes de lo que habían realizado, mantuvieran su actitud y persistieran en el aprendizaje.

“Cuando termina la canción les refuerzo positivamente con aplausos porque todos han participado y se han portado muy bien” (Narrado 1: jueves 29 - abril).

“Les cuento que hoy es el último día de masaje “hemos aprendido mucho todos estos días y sobre todo estoy muy contenta porque os estáis portando muy bien” (Narrado 8: miércoles 19 - mayo).

Además, otro de los aspectos metodológicos fundamentales ha sido el aprendizaje por imitación y repetición, ya que los alumnos observaban mis movimientos e indicaciones y a partir de ahí, se dedicaban a interiorizar y seguir mis acciones. Cada pase se complementaba con una verbalización para facilitar la comprensión de las acciones. *“Empezamos los masajes, siguiendo mis indicaciones y movimientos, en la cara y continuando por las piernas.”* (Narrado 3: miércoles 5 - mayo).

Una de las acciones repetidas en las diferentes sesiones ha sido la puesta en común de las sensaciones experimentadas durante el masaje, de manera que se ha otorgado especial importancia a la identificación y respeto de las emociones. Asimismo, las emociones y actitudes de los alumnos han sido consideradas a través de la observación de sus expresiones corporales.

“En ese momento dan las gracias a sus compañeros y se escuchan comentarios como “me ha gustado mucho”, “gracias, si me gusta” y concretamente una de las parejas se abraza” (Narrado 7: martes 18 - mayo).

“Todas las parejas se muestran autónomas y permanecen en silencio durante la sesión, puedo observar en su expresión corporal la comodidad e interés con el que cuidan y atienden a sus compañeros” (Narrado 8: miércoles 19 - mayo).

- Otra estrategia imprescindible para el desarrollo de la rutina ha sido comentar y recopilar las diversas acciones y situaciones de la práctica, así como mencionar previamente lo que se va a realizar en cada sesión para facilitar el seguimiento de la actividad y evitar la sensación de incertidumbre constante. *“Comenzamos a recordar lo que hacemos siempre después del recreo. Algunos se levantan y gritan “¡relajación!” Vuelven a sentar y repito, como en la sesión anterior, que vamos a dar un masaje a un compañero para cuidarlo y darle cariño”* (Narrado 2: martes 4 - mayo).

8.3 Relativo a la práctica docente

- Uno de los principales aprendizajes a nivel personal, ha sido mi crecimiento emocional en relación con la confianza y seguridad para afrontar mis intervenciones. En un primer momento partía la práctica con falta de confianza en las sesiones planificadas y en mi capacidad para sobrellevar la rutina. *“Antes de comenzar, estoy un poco nerviosa porque no sé si voy a ser capaz de captar la atención de los niños hacia el objetivo de la sesión. O bien por si la sesión se convierte en una desorganización total en la que los niños no prestan ningún tipo de interés”* (Narrado 1: jueves 29 - abril).

Esto supuso dificultades para desarrollar las primeras sesiones y tomar decisiones cuando surgían imprevistos en el aula. De manera que, a medida que progresaba la rutina y reflexionaba sobre mi rol docente y las reacciones de los niños en el masaje, he conseguido que mi actitud sea más positiva, siendo capaz de resolver diversas situaciones instantáneas.

Asimismo, al estar en el periodo final del Practicum, mi actitud y cansancio determinaba el desarrollo de las sesiones. Sin embargo, quiero destacar que

finalmente la falta de positivismo fue totalmente recompensada al ver el crecimiento y autonomía de los niños, manteniendo el interés cada día por las actividades que estábamos realizando.

“En el comienzo de la sesión me siento débil y sin fuerzas, la afronto en cierto modo con desgana y sin saber si la voy a sobrellevar correctamente. Para mi sorpresa, los alumnos llegan del recreo bastante relajados lo que me ayuda a animarme un poco. Mientras preparo el aula y el ordenador para la rutina, los niños permanecen sentado en la asamblea y comienzan a cantar la canción del masaje. Esto me genera positivismo y abandono la desgana, pues los alumnos ya son totalmente conscientes de lo que vamos a hacer a continuación” (Narrado 6: miércoles 12 - mayo).

En definitiva, en un primer momento afronté la rutina con falta de autocontrol de los nervios y actitud negativa por si no fuera capaz de desarrollar la planificación, lo que finalmente se convirtió en positivismo, aprendizaje y crecimiento personal.

- Desde el punto de vista profesional, he tenido que aprender a gestionar el aula cuando los niños regresaban del recreo muy activos y distraídos, teniendo que establecer un hilo conductor de la práctica que despertase el interés de los alumnos para iniciar la rutina. Por ejemplo, entre todos intentábamos recordar las sesiones anteriores o les recordaba que para poder utilizar a “Rodillín” teníamos que estar tranquilos y en silencio.

También, he observado diferentes conflictos y situaciones, respecto a las relaciones sociales, actitud y comportamiento en el aula, rechazo a las actividades escolares; *“Durante la práctica observo como una alumna intenta quitar el rodillo a su compañera, por lo que la invito a abandonar la práctica”* (Narrado 4: jueves 6 - mayo).

“Por primera vez desde comenzamos la rutina, tengo que intervenir en una de las parejas porque uno de los niños se está levantando, parando el masaje. Se queja de que su compañero (muy nervioso) le está haciendo daño y no está cómodo con el contacto que recibe. Entonces me colocó al lado del niño y le animo “venga X, lo hacemos despacio, cogemos el rodillo así..., cuidamos la cara, los brazos y le damos cariño” (Narrado 6: miércoles 12 - mayo).

Como podemos observar, ha sido necesario actuar y tomar decisiones espontáneas para evitar interrupciones en la práctica; lo que me ha proporcionado seguridad en mí misma para gestionar el control del aula.

- En relación, como responsabilidad docente, es imprescindible para realizar una intervención significativa considerar los diferentes ritmos de aprendizaje y desarrollo que existen en el aula. De manera que, debemos adecuar los contenidos y objetivos a las características y necesidades del contexto, favoreciendo el aprendizaje y la relajación con la rutina propuesta. En este aspecto, me ha resultado verdaderamente sorprendente la actitud y reacciones de los alumnos que presentan unas características y necesidades complejas, mostrándome una lección de atención y persistencia en las actividades.

“Es el momento de formar las parejas y para sorpresa de todos, el alumno con NEE es el primer es elegir y se sienta al lado de un compañero” (Narrado 5: martes 11 - mayo).

- Por último, es necesario mencionar como punto débil de mi intervención mis nervios y la necesidad por tener todo controlado, para evitar imprevistos respecto a la planificación. Durante el periodo de prácticas he cambiado mi perspectiva respecto a la actitud de los alumnos en el aula: los niños necesitan moverse y resulta imposible que mantengan durante toda la jornada el mismo nivel de atención. De manera que a través de la rutina de masaje he podido comprobar la escasa autonomía que proporciono a mis alumnos, siendo consciente de que son capaces de organizarse, tomar decisiones y abordar las actividades.

“Las parejas comienzan el masaje, cada vez se distribuyen mejor en el espacio como si quisieran estar aislados y únicamente pendientes de su compañero” (Narrado 4: jueves 6 - mayo).

9. CONCLUSIONES

Para concluir el trabajo de final de grado, expongo una reflexión personal sobre el aprendizaje y vivencias de la práctica del masaje. Por lo que, retomando los objetivos propuestos al inicio del documento es necesario mencionar:

Sobre los dos primeros objetivos *“investigar y conocer los contenidos del masaje infantil”* e *“identificar las posibilidades del masaje infantil en el ámbito escolar”*, a través del trabajado elaborado, he podido descubrir y adquirir diversidad de información, que hasta el momento desconocía.

El contacto corporal desde los primeros años de vida determina totalmente el crecimiento del niño y, en consecuencia, sus actitudes y relaciones sociales a lo largo de la vida. Asimismo, he podido vivenciar los diversos beneficios que el contacto corporal proporciona a nivel fisiológico, social y emocional; así como los efectos negativos que pueden surgir por la privación de dicho contacto. En definitiva, he revalorizado el tacto como sentido fundamental en la vida de las personas.

Sin embargo, a pesar de la investigación realizada, los conocimientos adquiridos son una mínima parte del tema estudiado.

Del siguiente objetivo *“elaborar una propuesta de intervención sobre el masaje infantil entre iguales y aplicarla en un aula de 3 años”*, puedo afirmar que he elaborado una propuesta de intervención útil para trabajar el masaje infantil en un aula de 3 años. Remitiéndome al análisis e interpretación de la información recopilada, considero que la práctica ha cumplido sus objetivos siendo una rutina de relajación con la que favorecer las relaciones sociales y el desarrollo de los alumnos en la escuela.

Además, la propuesta de intervención resulta adecuada porque se ha elaborado a partir de las características y necesidades concretas del aula, siguiendo las orientaciones metodológicas de autores como Schneider. Sin embargo, posteriormente, he sido consciente de como el masaje planteado podría haber provocado efectos adversos en muchos niños/as por el contacto de zonas de alta sensibilidad (labios y ojos). En definitiva, mi idea de masaje facial como ritual de entrada a la práctica ha resultado ser un fallo que debe ser modificado.

Por último, el cuarto objetivo: *“analizar la información recopilada en la puesta en práctica del masaje, reflexionando sobre mi intervención educativa”*. Reflexionando sobre mi práctica he identificado varios aspectos que modificaría de la propuesta para futuras aplicaciones.

Como, por ejemplo, tras varias sesiones de práctica en las que los alumnos demuestren cierto dominio sobre el masaje y la comunicación entre iguales, introduciría otros materiales con los que realizar la práctica para variar los tipos de contacto y las sensaciones que experimentan.

Por otra parte, como aspecto positivo quiero destacar el uso de rutinas para el aprendizaje, la cual intentaré implementar en mis clases como recurso fundamental para proporcionar seguridad y autonomía a los alumnos en el proceso de aprendizaje.

Concluyendo, reafirmo la idea de la necesidad de formación constante en el profesorado para mantenerse activos y adaptados a las diversas necesidades que surgen en los centros educativos.

Según afirma Latorre (1992) *“el componente «reflexivo» de toda profesión supone ir más allá del dominio meramente cognitivo y tecnológico profesional, implica un compromiso profesional y la autocrítica de la práctica docente”* (p. 52). En definitiva, este trabajo ha sido un proceso de acción-reflexión constante que me ha proporcionado una nueva perspectiva de la etapa infantil, especialmente de las habilidades de los alumnos a los cuales tendemos a reducir su autonomía.

En palabras Vigostky y Piaget *“el entorno incide directamente en la conducta de los niños”*, por lo que la formación debe estar presente permanentemente en la vida de los docentes para favorecer el proceso de desarrollo personal de sus alumnos, de crecimiento y formación integral.

10. **BIBLIOGRAFÍA**

- AEMI. (2018). Asociación Española del Masaje Infantil. Recuperado de <https://www.masajeinfantil.org>
- Aguirre, N.; Femenias, M.; Pascual, M.E. (2015). Un cálido encuentro entre padres / madres e hijos/as: Porque que la piel... es el primer lenguaje. *Estudi 6*. Recuperado de <https://estudi6.com/el-massatge-infantil/>
- Albertín Carbó, P. (2007). La formación reflexiva como competencia profesional. Condiciones psicosociales para una práctica reflexiva. El diario de campo como herramienta. *Revista de Enseñanza Universitaria*, 30, 7-18.
- Aula Planeta. (2015). Las siete competencias clave de la LOMCE explicadas en siete infografías. Recuperado de <https://www.aulaplaneta.com/2015/06/04/recursos-tic/las-siete-competencias-clave-de-la-lomce-explicadas-en-siete-infografias/>
- Barrio, J.A., & García, M.R., & Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Benítez, J. A. R., Ríos, J. A. B., Duque, C. M. A., & Rodríguez, M. (2002). El masaje terapéutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos. *Revista Médica de Risaralda*, 8(2), pp. 1-9.
- Bernarda Barriga, A. (2016) El efecto del contacto físico en el crecimiento físico de bebés prematuros. (Trabajo de investigación). Universidad San Francisco de Quito.
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat. Barcelona.
- Camacaro, M. (2013). Estrategias para el abordaje educativo del sentido táctil en la Educación Física Infantil. *Revista de Investigación*, 37 (78), 93-108.
- Caplan, M. (2008). *Tocar es vivir: La necesidad de afecto verdadero en un mundo impersonal* (2da ed.). Vitoria-Gasteiz: Editorial La Llave D.H.
- Carbajal, L. (2008). *Hablar con el cuerpo: La expresión corporal, un camino para el bienestar*. Editorial Comanegra.
- CEIP Macías Picavea. (2020). Proyecto Educativo del Centro: Curso 2020-2021.

- Chubarovsky, T. (2016). El sentido del tacto y su relación con la conducta. *Blog Pedagogía Waldorf*. Recuperado de <https://www.waldorfqueretaro.com/single-post/2016/10/18/El-sentido-del-tacto>
- 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.
- Federación de Enseñanza de Andalucía. (2012). Las rutinas en infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (22), 1-5. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9773.pdf>
- Femenias, M. (2008). 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.
- Femenias, M. (2010). El masaje infantil aplicado en la escuela (II): Una atención especial a los aspectos emocionales y afectivos en el ciclo 0-3. *Aula infantil*, (54), 41-44.
- Forjans, J. A. T. (2012). EL MASAJE: Una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral. *Revista Motricidad y Persona: serie de estudios*, (10), 63-78.
- González Gracia, M. (2007). Masaje Infantil. *Medicina Naturista*, 1(2), pp.102-119.
- Ibáñez Bernal, C. (2007). Un análisis crítico del modelo del triángulo pedagógico. Una propuesta alternativa. *Revista Mexicana de Investigación educativa*, 12(32), pp. 435-456.
- Jimenez Tintaya, L. (2012). La grafoplástica como estrategia de estimulación temprana en la estructuración del esquema corporal en niños institucionalizados. *Revista de Investigacion Psicologica*, (8), 147-160.
- Kavanagh, W. (2006). Masajes para tu bebé. Barcelona: Libros Cúpula.
- Davis, P. K. (1998). El poder del tacto: El contacto físico en las relaciones humanas. Barcelona: Editorial Paidós.
- Knapp, M. (2009). La comunicacion no verbal.El cuerpo y el entorno. México: Ediciones Paidós.
- Lara, M. (2017). El Masaje Infantil: El tacto como medio de comunicación. *Blog Centro Ohana*. Recuperado de <http://www.centroohana.es/masaje-infantil/>
- Latorre Beltrán, A. (1992). El profesor reflexivo: un nuevo modelo de profesional de la enseñanza.
- Latorre, A. (2005). La investigación - acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. Barcelona: Editorial Graó.

- Latorre, A.; Del Ricón, D. & Arnal, J. (2005). Bases metodológicas de la investigación educativa. Barcelona: Ediciones Experiencia.
- Leboyer, F. (1976). Shantala: Arte tradicional de masaje para bebés.
- Montagu, A. (2004). El tacto la importancia de la piel en las relaciones humanas. Barcelona: Editorial Paidós.
- Palou Vicens, S. (2008). Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Barcelona: Editorial GRAÓ.
- Prat, N. (2010). El masaje infantil como vía de comunicación. *Blog Mímame mucho*. Recuperado de <http://mimame-mucho.blogspot.com/2010/04/articulo-sobre-el-masaje-infantil-2.html?m=1>
- Reina, A. (2015). Masajes en Escuelas de Primaria. *Blog antonReina*. Recuperado de <https://antonreina.com/2015/01/15/masajes-en-escuelas-de-primaria-documental-34/>
- Rendón Quintero, E., & Rodríguez-Gómez, R. (2016). La importancia del vínculo en la infancia: entre el psicoanálisis y la neurobiología. *Revista ciencias de la salud*, 14(2), 261-280.
- Rodríguez, J. (1999). Fundamentos históricos de la masoterapia. *Fisioterapia*, 21(Extra. 2), pp. 3-13.
- Sánchez, J. R. De friegas y masoterapia: consideraciones históricas sobre la evolución del masaje. *Fundamentos de la masoterapia*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Juan-Rodriguez-Sanchez-3/publication/273525190_De_friegas_y_masoterapia_consideraciones_historicas_sobre_la_evolucion_del_masaje/links/550569a00cf2d60c0e6be563/De-friegas-y-masoterapia-consideraciones-historicas-sobre-la-evolucion-del-masaje.pdf
- Stake, R. (2013). Las estrategias de investigación cualitativa: Manual de investigación cualitativa.
- Universidad de Valladolid. (2010). Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro-o Maestra- en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid.
- Vaca Escribano, M. J. (2005). El cuerpo y la motricidad en Educación Infantil. El análisis de la práctica como base de la elaboración de un proyecto. *Revista iberoamericana de educación*, (39), 207-22.
- Vázquez Gallego, J. (2009). Manual Profesional del Masaje. Editorial Paidotribo. Recuperado de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=p6sieWN2QVAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=etimologia+de+masaje&ots=YwimgRWRq6&sig=wZlZ0uPEekF5E88itrNoASo5ZU#v=onepage&q=etimologia%20de%20masaje&f=false>

Schneider, V. (2003). *Masaje infantil: Guía práctica para el padre y la madre*. Barcelona: Editorial Médici.

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

Yribarren, P. J. A., Villarroya, D., & Ramos, J. A. (1990). Acerca del masaje. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, (24), 28-32.

11. ANEXOS

ANEXO 1: PROPUESTA DIDÁCTICA

Justificación

La propuesta didáctica “Rodillín y el masaje entre iguales” está diseñada para el primer curso de la segunda etapa de educación infantil (3 años). A través de ella, se trabajará el contacto corporal entre iguales y, en consecuencia, la comunicación y el cuidado del cuerpo.

La propuesta didáctica se pretende desarrollar en ocho sesiones (2 o 3 por semana) durante el tercer trimestre del curso, aproximadamente 4 semanas de duración. Cada una de las sesiones será de 15-20 minutos, pudiendo prologarse si la situación lo requiriese. El motivo por el que se plantean sesiones cortas es para evitar que los alumnos pierdan el interés por la actividad y el masaje se convierta en un momento de juego con los compañeros. En definitiva, las sesiones están ajustadas para realizar el masaje e introducir paulatinamente la rutina.

El tema seleccionado es el masaje infantil en el aula, con el que se aborda el contacto corporal entre iguales, así como técnicas de comunicación, desarrollo de las relaciones sociales, cuidado y respeto del cuerpo y, en consecuencia, la atención emocional.

Por lo tanto, a través de las actividades propuestas se fomenta el aprendizaje activo de los niños para conseguir su desarrollo integral (físico, social y emocional).

Atendiendo a la legislación, la propuesta didáctica tiene lógica con lo establecido en la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa*; y con la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*; la cual se mantiene en vigor a pesar de haber sido modificada por la LOMCE.

Concretamente, mantiene consonancia con el *DECRETO 122/2007, de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, en los que encontramos diversos objetivos que modelan la práctica propuesta.

- 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 mismo y desarrollar sus capacidades afectivas”.*
- c) *“Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión” (p. 7).*

Asimismo, la práctica del masaje garantiza un desarrollo integral del alumno proporcionando beneficios fisiológicos, emocionales, sociales e intelectuales. Por lo que, atendiendo a la finalidad de la etapa establecida en dicho Real Decreto podemos destacar:

- *“La finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños y niñas”.*
- *“En el segundo ciclo se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además, se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal” (p. 7).*

Por último, a través de la práctica del masaje los alumnos van a aprender a comunicarse y expresarse, a conocerse a sí mismos y a los demás y a relacionarse con las personas de su entorno.

Contextualización

La propuesta de intervención sobre el masaje infantil se va a llevar a cabo en el CEIP Macías Picavea, centro público de línea 1 en el que se imparten Educación Infantil y Educación Primaria.

En relación con el contexto socio-económico, a partir de la información recopilada en el P.E.C (2010-2021), el centro cuenta con un ambiente escolar afable en el que conviven alumnos de diversas étnicas. Esta diversidad cultural ha determinado unos grupos bastante heterogéneos, caracterizados por un nivel académico equitativo (nivel medio-bajo). En definitiva, esto favorece el desarrollo social y emocional de los alumnos a partir de la creación de vínculos afectivos entre compañeros de etnias muy diversas.

Concretamente, la clase del primer curso de infantil está compuesta por 12 alumnos entre los que existe diversidad de características, necesidades y etnias. En general son alumnos activos y alegres por la estancia en el centro que presentan un nivel de lenguaje similar y trabajan simultáneamente.

Haciendo referencia a la diversidad de necesidades, varios alumnos presentan dificultades que son atendidas con medidas específicas: varios alumnos presentan retraso madurativo respecto a su edad biológica, sus dificultades se centran en complicaciones en el lenguaje, escaso control de las necesidades fisiológicas y dificultades en la movilidad.

Por otra parte, existe un caso especial de un alumno repetidor que presenta retraso madurativo y posible TDAH, ya que no existe un diagnóstico definitivo. Se trata de un niño que presenta dificultades en el lenguaje, en las relaciones sociales y en la gestión de las emociones; lo que intensifica el retraso académico del niño y su predisposición negativa por la permanencia en la escuela. En consecuencia, el aprendizaje en el aula ordinaria está apoyado con la atención específica de PT y AL para trabajar principalmente el desarrollo del lenguaje y técnicas de relajación que le permitan permanecer tranquilo y concentrado en las tareas.

Objetivos

- Identificar las partes de su propio cuerpo y el de los demás.
- Tomar conciencia de la práctica del masaje como un recurso para cuidar nuestro cuerpo y el de los demás.
- Aceptar y respetar las decisiones y necesidades de los compañeros.
- Ejecutar los pasos y movimientos del masaje adecuadamente.
- Desarrollar la comunicación no verbal y vínculos afectivos entre compañeros.

Contenidos

ÁREA I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

- El esquema corporal.
- El conocimiento de sí mismo.
- Coordinación motriz.
- El cuidado personal y la salud.

ÁREA III. Lenguajes: comunicación y representación.

- Lenguaje corporal.

Criterios de evaluación

- Identificar y diferenciar las distintas partes de su cuerpo y las de los otros.
- Realizar actividades con una buena coordinación y control corporal adaptándolo a las características de los objetos y a la acción.
- Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.
- Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás.

Metodología

La metodología es el conjunto de acciones y decisiones que el profesor toma para transmitir conocimientos y generar aprendizaje con su práctica docente. Esto requiere de un planteamiento y organización del proceso de enseñanza-aprendizaje, estableciendo los objetivos que se quieren alcanzar y los procedimientos que se van a emplear.

Asimismo, toda metodología implica considerar los principios que van a sustentar la práctica, la organización de los espacios, la planificación de actividades y su temporalización, los materiales necesarios y la distribución del alumnado.

La propuesta didáctica está enfocada a la práctica de masaje como el contacto corporal entre iguales, estableciendo una toma de contacto con el sentido del tacto para facilitar la comunicación y relaciones sociales en el aula. De esta manera, se potenciará la relajación y la creación de vínculos afectivos esenciales para el crecimiento de los niños. En resumen, el objetivo principal de la propuesta de intervención es establecer una rutina de masaje entre los alumnos que convierta la escuela en un lugar agradable en el que se atiende y cuida el cuerpo.

La práctica de masaje se basa en el contacto piel con piel propuesto por Schneider (2003), sin embargo, ante la situación Covid-19 para disminuir, en la medida de lo posible, el contacto y el intercambio de material entre los alumnos, el masaje se realizará con rodillos; disponiendo cada alumno de uno personal (ver Anexo 2).

El masaje se puede practicar con diversidad de técnicas y movimientos, en función de la zona corporal y la finalidad con la que se realice. En este caso, el masaje se centrará en unas zonas del cuerpo concretas (piernas, brazos, cara y abdomen) y en unos movimientos limitados. Además, al practicarlo con niños de 3 años, se intentará establecer una secuencia de movimientos y partes del cuerpo sobre las que se va a realizar el masaje. De manera que, en la primera sesión solo se realizarán los movimientos en la cara, en la segunda sesión se reproducirán los movimientos en la cara del compañero para que lo interioricen, y ya en la tercera sesión se incorporará un movimiento nuevo, y así sucesivamente.

Toda la planificación está realizada a partir de los conocimientos previos de los alumnos, puesto que el grupo había tenido experiencias previas de contacto corporal: después del recreo el responsable del día masajea con una pelota la nuca de sus compañeros mientras permanecen acostados sobre la mesa. A pesar de esto, considero que los conocimientos sobre el masaje infantil son bastante escasos, por lo que la rutina se irá introduciendo progresivamente hasta alcanzar la mayor autonomía posible del alumnado.

En un primer momento, se realizará una asamblea de iniciación en la que se presentará a “Rodillín” como nuestro amigo para el masaje y todos juntos cantaremos la canción del masaje. Una vez introducido el tema y la canción que vamos a utilizar cada día, comentaremos lo importante que es cuidar a nuestros compañeros y cómo tenemos que acariciarlos para ayudar a relajarse; de esta manera se identificarán las ideas previas de los alumnos.

Finalmente, volveremos a cantar la canción del masaje e invitaré a los alumnos a que sigan mis movimientos y se masajeen la cara (ver Anexo 3). A partir de esto, observaré las primeras reacciones de los alumnos ante el contacto y el interés que muestran por la práctica.

Como he mencionado anteriormente, retomando nuevamente los conocimientos previos de los niños, el masaje se realizará con la ayuda de una canción conocida (ver Anexo 3) a modo de guía para que los alumnos interioricen la secuencia de movimientos y partes del cuerpo. El objetivo final es que los alumnos sean totalmente capaces de práctica el masaje autónomamente y puedan aplicarlo en diferentes ámbitos de su vida.

Por último, como paso fundamental de la rutina, se explicará a los alumnos el ritual de entrada: calentar las manos y prepararlas para el masaje que se va a realizar. Seguidamente, será necesario pedir permiso al compañero para tocarlo y al finalizar, dar las gracias por el masaje recibido; siempre con las manos sobre el pecho del compañero. En definitiva, los alumnos estarán aprendiendo las distintas partes que forman la rutina del masaje y serán conscientes continuamente del momento en el que se encuentran, evitando situaciones de estrés y desconfianza.

Recursos

Los recursos necesarios para abordar las sesiones son los siguientes:

RECURSOS HUMANOS

- » Profesor/a

RECURSOS ESPACIALES

- » Aula ordinaria

RECURSOS MATERIALES

- » Rodillos
- » Ordenador y altavoces
- » Cojines
- » Canciones para el masaje (Anexo 3 y 4)
- » Música de relajación

Actividades / Sesiones

La práctica del masaje se va a desarrollar en 8 sesiones de 15-20 minutos cada una. Además, es una rutina totalmente voluntaria por lo que cada día los alumnos decidirán libremente su participación en la misma. A medida que interiorizan la práctica, no será necesario preguntarles por su participación, sino que ellos mismos se dispondrán o no en la zona de asamblea.

Las sesiones del masaje se realizarán justo después de la entrada del recreo para mantener la rutina de relajación que los niños tenían interiorizada. Considero que es el momento más adecuado de la mañana para ayudar a los alumnos a retomar la calma y

concentración, facilitando la continuación de actividades y tareas que no requieran activación corporal.

Es importante mencionar que, durante la planificación y organización de las sesiones, con ayuda de la tutora barajé las posibilidades de establecer la práctica todos los días después. Sin embargo, tome la decisión de realizar únicamente varias sesiones por semana para adaptarme al horario de los alumnos e introducir progresivamente la nueva rutina propuesta.

Generalmente las sesiones se desarrollaban en los días centrales de la semana (martes, miércoles y jueves) para evitar las distracciones de los alumnos e intentar alcanzar su máxima concentración. En algunas ocasiones no se ha podido respetar la planificación y varias sesiones han tenido que ser pospuestas porque han coincidido con puentes o fiestas patronales. Con esto he podido comprobar como los niños, ya adaptados a la rutina de trabajo, se descentraban y mostraban algunas dificultades para retomar el masaje.

Por otra parte, para realizar la rutina completa tras la toma de contacto, las sesiones quedarán estructuradas en tres partes:

- **Ritual de entrada:** en un primer momento los alumnos se sientan en la zona de asamblea mientras acondiciono el medio para la práctica (luz tenue, ventanas cerradas, música de relajación, etc.). Preparamos nuestras manos para el masaje (ver Anexo 4), repartimos los rodillos y se realiza el ritual del masaje facial (ver Anexo 3).
- **Masaje entre compañeros:** en esta fase los alumnos formarán las parejas, aceptando las decisiones del compañero y pidiendo permiso para iniciar el contacto. Una vez distribuidos por el espacio, comenzará el masaje con música relajante de fondo. Seguidamente, se alternarán los roles repitiendo el proceso.
- **Despedida:** para finalizar, los alumnos expresarán oralmente como se han sentido y darán las gracias a su compañero por el masaje recibido (oralmente o con una muestra de afecto). De esta manera, cada alumno será consciente del masaje que ha realizado y de las emociones del resto. Por último, cada alumno deposita su rodillo en la caja.

Evaluación

Para valorar el desarrollo de la propuesta didáctica, atendiendo a los objetivos y criterios establecidos, se llevará a cabo una evaluación continua para comprobar el nivel de aprendizaje adquirido.

La evaluación constará de tres partes, en función del contenido o sujeto que se evalúa: evaluación del alumnado, se llevará a cabo mediante observación sistemática y participativa en las sesiones diarias de masaje. De manera que, se considerarán las dificultades y necesidades surgidas en la práctica, anotándolas en el diario para posteriormente realizar un proceso de reflexión con el que mejorar las próximas intervenciones.

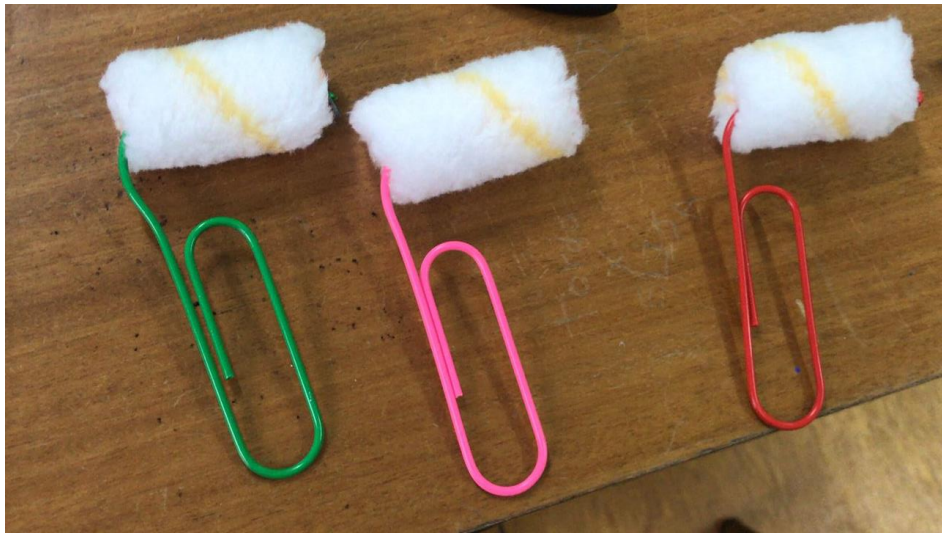
Para realizar dicha evaluación, y analizar el progreso de los alumnos en el aprendizaje, se tendrá en cuenta la siguiente escala de valoración (siendo 1- totalmente negativo- y 5- excelente-):

	1	2	3	4	5
Aplica de forma autónoma los movimientos aprendidos, sin necesidad de las indicaciones continuas del docente					
Postura corporal: sentado o de rodillas, próximo a su pareja de masaje					
Sigue la secuencia de movimientos y partes del cuerpo explicada					
Expresa las sensaciones experimentadas en el masaje y da la gracias por la atención recibida					
Muestra una actitud positiva y participativa durante la práctica del masaje					
Disfruta del contacto y comunicación con los compañeros					

Una evaluación de la práctica docente a través de la reflexión diaria sobre la práctica realizada. De manera que, con la ayuda del diario y los comentarios de la tutora del aula se intentará analizar todo lo ocurrido en el masaje y las posibles correcciones para mejorar dicha práctica. En resumen, se tratará de identificar cual ha sido la actitud del docente en la intervención.

Y, por último, una evaluación del tema y las sesiones propuestas mediante observación sistemática y recopilación de los datos en el diario personal. El objetivo de esta evaluación es modificar constantemente las intervenciones para que se adapten diariamente a las necesidades que los alumnos puedan presentar.

ANEXO 2: MATERIAL PARA EL MASAJE



ANEXO 3: CANCIÓN DEL MASAJE

En este anexo se expone la canción para el masaje facial inicial, que los alumnos realizan individualmente, junto con los movimientos a ejecutar mientras cantamos.

<u>CANCIÓN</u>	<u>MOVIMIENTOS</u>
MI CARITA REDONDITA	“Giramos el rodillo alrededor del óvalo de la cara muy despacio”
TIENE OJOS Y NARIZ	“Hacemos una línea horizontal en nuestros ojos y bajamos verticalmente hacia la nariz”
Y TAMBIÉN UNA BOQUITA PARA CANTAR Y REÍR	“Rodeamos la boca”
CON MIS OJOS VEO TODO	“Pasamos el rodillo alrededor de los ojos haciendo zig-zag”
CON MI NARIZ HAGO “ACHÍS”	“Hacemos círculos en la punta de la nariz y damos un toquecito”
CON MI BOCA COMO COMO RICOS COPOS DE MAÍZ	“Movemos el rodillo arriba-abajo sobre los labios”

ANEXO 4: CANCIÓN INICIAL

“Frotamos, frotamos...,
y nuestras manos calentamos”

ANEXO 5: DESARROLLO DE LAS SESIONES Y NARRADOS

En este anexo se detallan las diferentes sesiones propuestas para el masaje infantil, con los correspondientes relatos de lo acontecido en el aula y reflexiones para las siguientes sesiones.

SESIÓN 1 (29 de abril de 2021)

- Durante la primera sesión se procederá a introducir el masaje como momento de relajación en el aula, para progresivamente establecerlo como rutina después del recreo.
Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para escuchar al profesor que recordará el momento de relajación de las sesiones anteriores.
A continuación, presentaré a “Rodillín” como el amigo que los acompañará y ayudará en los masajes de los próximos días (ver Anexo 2). Y recordaré para que sirve el masaje, cómo utilizar a “Rodillín” para cuidar nuestro cuerpo y el de los compañeros y la importancia del silencio para poder concentrarnos.
“¿Os acordáis de lo que hacemos todos los días al volver del recreo?” “¿Y... cómo lo hacemos?” “Es muy importante cuidar a nuestros compañeros para que se sientan bien, por eso tenemos que dar cariño y tratarlos siempre muy bien.”
- Tras esta breve introducción, enseñare la canción del masaje que servirá como guía para llevar a cabo el masaje. En primer lugar, cantaré la canción mostrando como deben acompañarla con su mano (ver Anexo 3). Seguidamente, invitaré a los alumnos a imitarme para que aprendan a masajear su cara y memoricen la canción.
- Por último, después de las caricias individuales, explicaré que en los próximos días después del recreo “Rodillín” nos va a enseñar a dar masajes a nuestros compañeros para poder relajarnos y coger fuerzas para continuar aprendiendo cosas muy divertidas.

Narrado 1:

En esta primera sesión el objetivo era realizar una asamblea para introducir el tema del masaje y identificar cuáles eran sus conocimientos al respecto, así como recordar la rutina de relajación que habían realizado hasta el momento (el responsable del día, con ayuda

de una pelota, toca a sus compañeros mientras descansan con la cabeza apoyada sobre la mesa).

Antes de comenzar, estoy un poco nerviosa porque no sé si voy a ser capaz de captar la atención de los niños hacia el objetivo de la sesión. O bien por si la sesión se convierte en una desorganización total en la que los niños no prestan ningún tipo de interés. Finalmente, comento la sesión con la otra compañera de prácticas y me anima para comenzar más relajada.

Cuando los alumnos regresan del baño, se sientan en la asamblea donde les espero con “Rodillín”. Algunos de ellos empiezan a preguntar qué es y lo quieren coger para jugar, pero les digo que esperen que ahora les voy a contar muchas cosas de él.

Para empezar, les digo que vamos a aprender a darnos masajes para relajarnos al regresar del recreo y coger fuerzas para contar el cuento. Les pregunto si recuerdan qué hacían con Pilar al regresar del recreo y gritan “responsable”, y decido aclarar que el responsable del día se encarga de coger el balón para ayudar en la relajación.

Continuo, “a partir de ahora nos va a ayudar nuestro nuevo amigo a relajarnos y nos va a enseñar a dar masajes para cuidar nuestro cuerpo y a nuestros compañeros. ¿Alguien sabe lo qué es?” Saben que lo utilizan para pintar, pero no conocen su nombre. De manera que, les enseño lo que vamos a hacer con él a partir de ahora.

Una alumna que ha empezado a tocarse los brazos grita que tiene las manos muy frías. Entonces paro la clase y recuerdo que el primer paso para dar el masaje es calentar y preparar nuestras manos. Empiezo a cantar “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”.

Retomo la explicación mientras todos los niños están expectantes y se mantienen en silencio. Les enseño la canción del masaje, con la que vamos a aprender a tocarnos la cara, y reproduzco los gestos que posteriormente tienen que imitar.

Una alumna, que se sabe la canción, me acompaña cantando mientras algunos se animan y empiezan a tocarse la cara. Seguidamente, pongo la canción en el reproductor y les invito a hacerse el masaje. Lo repetimos dos veces y parece que algunos niños se empiezan a aprender la canción. Varios niños más tímidos necesitan la ayuda de la tutora para mover la mano y masajearse la cara.

Cuando termina la canción les refuerzo positivamente con aplausos porque todos han participado y se han portado muy bien. Al observar la predisposición de los alumnos, decido prolongar un poco la sesión y dejo que voluntariamente cojan a “Rodillín” y se toquen la cara.

Por último, les explico que es muy importante que cuando trabajemos con nuestros compañeros tenemos que pedir permiso para empezar el masaje. Pongo un ejemplo con uno de los alumnos: apoyo mis manos sobre su pecho y le pregunto “¿Quieres que te de un masaje?” El niño me contesta que sí, entonces procedo a masajearle la cara. “Si X me dice que no, no puedo empezar el masaje y tendré que buscar otra pareja.”

Terminamos recordando los pasos a seguir para hacer el masaje: colocarnos en parejas, calentarnos las manos, pedir permiso al compañero y masajear con cariño.

Una vez finalizada la sesión me siento muy contenta por como ha transcurrido la primera toma de contacto. Especialmente con el alumno con NEE que ha permanecido atento y colaborando con autonomía la mayor parte del tiempo.

SESIÓN 2 (4 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, se volverá a recordar lo importante que era cuidar nuestro cuerpo y dar cariño a los compañeros, por eso vamos a darnos un masaje con ayuda de nuestro amigo “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, preguntaré si recuerdan la canción del masaje y empezaremos a reproducir los gestos de esta.
Seguidamente, formarán las parejas, es decir, cada alumno elegirá libremente el compañero con el que va a practicar el masaje. Para ello, deberán preguntar: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”
Cuando las parejas estén organizadas, se repartirá un rodillo a cada alumno y comenzarán el masaje sobre la cara del compañero, al mismo tiempo que cantamos la canción.
- Una vez finalizado el masaje, habiendo participado los dos miembros de la pareja, tendrán que dar las gracias a su compañero por la atención y cariño recibido.

Narrado 2:

Después de analizar y reflexionar sobre la primera sesión, decido mantener la distribución de los alumnos en la asamblea, siendo ellos mismos los que eligen su posición y compañeros próximos.

En esta ocasión los nervios están totalmente controlados, principalmente por las buenas sensaciones y el positivismo con el que finalice la primera intervención. Cuando los alumnos regresan del baño les invito a sentarse en la asamblea, cada uno lo hace libremente en su posición habitual. Decido sentarme en el suelo con ellos para que todos mantengan la atención en lo que les voy a contar hoy.

Esta vez está un poco alterados e intentan levantarse en varias ocasiones para coger la cajita que tengo colocada detrás de mí. Para controlar la situación, pongo la caja en mis piernas y con tono de voz bajo les digo que tenemos que prestar atención y guardar silencio para poder abrir la cajita.

Una vez tengo captada su atención, comenzamos a recordar lo que hacemos siempre después del recreo. Algunos se levantan y gritan “¡relajación!” Vuelven a sentarse y repito, como en la sesión anterior, que vamos a dar un masaje a un compañero para cuidarlo y darle cariño. “¿Recordáis como dimos el masaje el otro día?” Automáticamente, una alumna comienza a cantar la canción del masaje “mi carita redondita...” Entonces les digo que al mismo tiempo que cantamos tenemos que masajear nuestra cara y empiezan a imitar mis movimientos.

Una vez que observo que, por lo general, todos siguen mis indicaciones, empiezo a repartir los rodillos para reproducir el masaje con este. Cantamos de nuevo la canción, pero esta vez se tocan la cara con el rodillo.

Seguidamente, comento que para el masaje tenemos que elegir una pareja. Uno por uno, pregunto: “¿quién quieres que sea tu pareja?” o bien, “¿quieres que ... sea tu pareja?”

Cuando están todas las parejas formadas, se recolocan uno al lado del otro para poder pedir permiso. Intento explicar que antes del masaje es muy importante preguntar a nuestra pareja si quiere que le toque, pero los alumnos no terminan de comprenderlo ni tampoco imitan mis movimientos. Por lo que, decido repetirlo en las próximas sesiones para analizar si existe un progreso al respecto.

Empezamos los masajes en la cara del compañero, primero uno y luego el otro. Siempre cantando la canción del masaje y con ayuda de “Rodillín”. Algunas de las parejas, intentan hacerlo los dos a la vez y tengo que ayudarles para que entiendan que primero lo hace uno y luego el otro. Además, la tutora colabora conmigo para ayudar a los alumnos

que les cuestan mantener la atención en la actividad y les explicamos constantemente los movimientos que tienen que realizar.

Por otra parte, he tenido que intervenir porque una de las alumnas ha rechazado el masaje de su compañera. Se limitaba a decir que no quería porque quería el rodillo rosa y hacerlo ella sola. Para que la compañera pudiera practicar la rutina, ha elegido realizar el masaje a otra compañera.

Para terminar, guardamos los rodillos en la caja y se despiden de ellos hasta el próximo día. Además, les invito a dar las gracias a su compañero por el masaje recibido. En este momento, algunos alumnos se dan las gracias verbalmente y otros se abrazan.

A partir de esta sesión he podido observar como a pesar de tener libertad para elegir a su pareja, algunos alumnos rechazan el masaje porque no se sienten suficientemente cómodos o porque quieren participar constantemente. De manera que, en estos casos decido no insistir porque cada uno está invitado a participar cuando quiera en la sesión y la rutina debe ser un acto totalmente voluntario.

Además, al ser la segunda sesión repitiendo los mismos movimientos, varios niños lo repiten autónomamente sin necesidad de mirar mi ejecución.

Nuevamente, me siento reconfortada con la actitud de los niños y me sorprende especialmente con los alumnos que tienen dificultades de atención, pues son los que muestran una relajación y consideración plena en la actividad

SESIÓN 3 (5 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, se volverá a recordar lo importante que era cuidar nuestro cuerpo y dar cariño a los compañeros, por eso vamos a darnos un masaje con ayuda de nuestro amigo “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, repartiré los rodillos para masajear sus caras mientras cantamos la canción del masaje.
Una vez finalizado el ritual de iniciación en el que se masajean a ellos mismos, formarán las parejas preguntando: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”

En esta sesión, se implementarán los movimientos de masaje en las piernas. El masajeado se tumbará en el suelo, mientras que su pareja permanecerá de rodillas a su lado. Iniciarán el masaje siguiendo los movimientos que voy indicando, tanto por la cara como por las piernas. Se acompañará el masaje con música suave de fondo.

- Una vez finalizado el masaje, habiendo participado los dos miembros de la pareja, tendrán que dar las gracias a su compañero por la atención y cariño recibido. También se hará una puesta en común sobre como se han sentido durante el masaje.

Narrado 3:

Para esta tercera sesión vuelvo a estar nerviosa, en cierto modo me siento insegura por no ser capaz de guiar a los alumnos hacia el objetivo del masaje y que resulte imposible la práctica. Esto se debe a que en la sesión anterior algunas indicaciones, como pedir permiso al compañero para tocarle, resultaron bastante complicadas.

Tras regresar del baño, los alumnos se sientan en la asamblea en su posición habitual e indican a la alumna nueva que tiene que sentarse para escuchar. En el momento en el que me ven sentada con la caja, algunos alumnos me empiezan a pedir los rodillos. De manera que, les pregunto que es lo que tenemos que hacer ahora. Automáticamente la mayor parte de los alumnos se ponen a cantar la canción “mi carita redondita...” porque la asocian con el masaje y los rodillos.

Como para la alumna nueva es la primera sesión de masaje y contacto con los compañeros, la presento a nuestro amigo “Rodillín” y explico que estamos aprendiendo a cuidarnos y relajarnos después del recreo. La niña se queda expectante pero no se pronuncia al respecto.

Preparamos nuestras manos para el masaje: “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Una vez estamos listos, reparto los rodillos para comenzar el masaje individual. Algunos niños reclaman un color concreto del rodillo, incluso uno de ellos exige a “Rodillín” rosa porque sino no quiere participar. Aclaro que cada día tendremos un color y que lo tenemos que hacer con el que nos toque, si no lo aceptan no podrán participar.

Comenzamos la rutina inicial de masajearnos la cara individualmente mientras cantamos la canción del masaje. Se repite una vez más, con lo que se puede observar como la mayor parte de los alumnos, también el niño con NEE, realiza los movimientos autónomamente.

A continuación, recuerdo que es muy importante elegir a nuestro compañero de masaje por lo que pregunto: “¿quién quieres que sea tu pareja?” o bien, “¿quieres que ... sea tu pareja?” Puedo observar como todos los alumnos han cambiado de pareja respecto a la sesión anterior. También como un alumno se expresa libremente y decide no ponerse con el compañero que le ha elegido. Finalmente, todos los alumnos quedan en parejas, excepto el niño con NEE educativas que reclama mi presencia y colaboración.

Con las parejas formadas, indico que uno debe tumbarse en el suelo y otro ponerse de rodillas para poder masajearle con “Rodillín”. Después, cambiaremos de posiciones.

Repetimos la rutina de pedir permiso al compañero para iniciar el contacto, pero sigue resultando complicado porque la mayoría no generan la pregunta (se quedan mirándome). Empezamos los masajes, siguiendo mis indicaciones y movimientos, en la cara y continuando por las piernas. A excepción de una pareja, todos los alumnos están inmersos en la tarea que están realizando y prestan total atención al compañero que están masajeadando.

Cuando finalizamos el masaje, individualmente guardan a “Rodillín” en la cajita y empiezan a levantarse. En este momento, tengo que pedir que se vuelvan a sentar porque necesitamos despedirnos. Indico que deben dar las gracias a su compañero y les pregunto: “¿cómo te has sentido en el masaje?, ¿te ha gustado?, ¿quieres volver a hacerlo?”

Por último, les refuerzo positivamente “muy bien chicos, lo hemos hecho genial y estamos aprendiendo un montón”.

Tras analizar esta sesión, puedo observar como el grado de autonomía en los alumnos cada vez es mayor, cada vez tienen más interiorizada la rutina y son conscientes de lo que deben hacer en cada momento.

La actitud de los alumnos es muy positiva, lo que facilita el desarrollo de las sesiones y que mis ganas de intervenir cada vez sean mayores. Sigo haciendo mención especial sobre los niños que presentan dificultades, pues realmente la rutina de masaje fomenta su relajación y mantienen la atención durante un tiempo prolongado en la tarea.

Además, de cara a las próximas intervenciones, he decidido cambiar el momento de recoger los rodillos para que no se alboroten y completen el masaje con los agradecimientos. De manera que, se finalizará el masaje, darán las gracias al compañero y comentarán sus sensaciones, y por último recogeremos los rodillos.

SESIÓN 4 (6 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, practicaremos la rutina de masaje que llevamos aprendiendo en las sesiones anteriores, cuidando y respetando el cuerpo de los compañeros con “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, repartiré los rodillos para masajear sus caras mientras cantamos la canción del masaje.
Una vez finalizado el ritual de iniciación en el que se tocan individualmente, formarán las parejas preguntando: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”
En esta sesión, se implementarán los movimientos de masaje sobre los brazos y manos. En esta sesión, se implementarán los movimientos de masaje en las piernas. El masajeado se tumbará en el suelo, mientras que su pareja permanecerá de rodillas a su lado. Iniciarán el masaje siguiendo los movimientos que voy indicando, tanto por la cara como por las piernas. Se acompañará el masaje con música suave de fondo.
- Una vez finalizado el masaje, habiendo participado los dos miembros de la pareja, tendrán que dar las gracias a su compañero por la atención y cariño recibido. También se hará una puesta en común sobre las sensaciones que han experimentado.

Narrado 4:

La cuarta sesión la afronto con energía y positivismo por la buena aceptación y desarrollo de la sesión anterior. Cada día siento que los alumnos se implican más y ganan autonomía en el masaje.

Cuando regresan a clase, se sientan en la asamblea ocupando su posición habitual y automáticamente al verme en clase empiezan a pedir los rodillos. Como se está convirtiendo en costumbre, la mayoría gritan el color que quieren tener.

Comenzamos el ritual de entrada, calentamos las manos para el masaje (“frotamos, frotamos... y nuestras manos calentamos”). Una vez que estamos listos, reparto los rodillos para el masaje facial y a pesar de reclamar un color concreto; todos ellos deciden participar con el material que han recibido.

En la primera parte del masaje, los niños están muy animados: cantan y se masajean la cara con actitud. Con ayuda de la canción ponen especial interés en la actividad que están

realizando. Además, para el masaje individual ya no es necesario que proporcione indicaciones, hacen el recorrido por sí solos.

Seguidamente pregunto por el siguiente paso: “¿y ahora qué tenemos que hacer?”. La mayoría se quedan callados, pero dos niñas se dan la mano para ser pareja en la sesión de hoy. “Muy bien, ahora tenemos que formar las parejas y hoy empezaremos por la derecha”. Por norma general, las parejas vuelven a ser nuevas, a excepción de dos alumnos que repiten como en la sesión anterior.

Según van formando las parejas, algunos de ellos se colocan directamente al lado de su compañero, sin necesidad de decirles nada. En esta ocasión, el alumno con NEE reclama el contacto de una de las profesoras para el masaje, ha decidido que no quiere participar con ninguno de sus compañeros.

Las parejas comienzan el masaje, cada vez se distribuyen mejor en el espacio como si quisieran estar aislados y únicamente pendientes de su compañero. Durante la práctica observo como una alumna intenta quitar el rodillo a su compañera, por lo que la invito a abandonar la práctica. Como consecuencia se pone a jugar y a molestar a los compañeros y cuando es el turno de su pareja decide no dejarla realizar el masaje. En conclusión, creo que considera la rutina como un momento de juego con el masaje, sin valorar la práctica que se está realizando.

Se alternan las posiciones. Cada día soy más consciente de que los alumnos progresan adecuadamente, más rápido de lo que yo pensaba. La mayoría de las parejas son capaces de seguir la rutina con mis indicaciones (cada vez más escasas), sabiendo lo que deben realizar en cada momento.

Añado los últimos movimientos para realizar la rutina completa: movimiento circulares, ascendentes y descendentes en las piernas. Como es el primer día, los alumnos tienden a centrarse especialmente en la cara porque es la primera parte del cuerpo que empezaron a tocar.

Al terminar, se quedan sentados y les felicito “muy bien, antes de guardar los rodillos tenemos que dar las gracias a nuestro compañero de masaje”. Nuevamente, los niños gritan contentos y se dan las gracias entre todos; incluso algunas parejas se ponen de pie y se abrazan. Les recuerdo que también pueden decir lo que les ha gustado y lo que no, pero por el momento ninguno lo verbaliza.

Cada niño se incorpora para guardar el rodillo en la caja y con ayuda de la tutora, también me dan las gracias a mi por lo que estamos aprendiendo con la rutina.

SESIÓN 5 (11 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, practicaremos la rutina de masaje que llevamos aprendiendo en las sesiones anteriores, cuidando y respetando el cuerpo de los compañeros con “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, repartiré los rodillos para masajear sus caras mientras cantamos la canción del masaje.
Una vez finalizado el ritual de iniciación en el que se tocan individualmente, formarán las parejas preguntando: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”
En esta sesión se realizará la rutina completa, interiorizando los movimientos aprendidos anteriormente. El masajeado se tumbará en el suelo, mientras que su pareja permanecerá de rodillas a su lado. Mantendré las indicaciones para que recuerden los movimientos y partes del cuerpo que deben tocar. Se acompañará el masaje con música suave de fondo.
- Una vez finalizado el masaje, habiendo participado los dos miembros de la pareja, tendrán que dar las gracias a su compañero por la atención y cariño recibido. También se hará una puesta en común sobre las sensaciones que han experimentado.

Narrado 5:

Entramos del recreo y procedemos a lavarnos las manos, los alumnos gritan y saltan de alegría. Parece que la llegada del buen tiempo les ha dado energía y positivismo. Cuando llegamos a clase continúan muy nerviosos y alborotados, por lo que Pilar ha tenido que cantar la canción del silencio para retomar la calma y el control de la clase. Funciona, los niños están sentados en la asamblea en silencio y dispuestos a escucharme. Excepto dos de ellos que estaban totalmente ajenos a las indicaciones del profesor, jugando y como si hubieran decidido no participar en el masaje. Finalmente, llamando la atención se reunieron con el resto del grupo.

Comenzamos la asamblea y deposito la caja de los rodillos en una silla: “hoy vamos a coger los rodillos de uno en uno, nos levantamos cogemos el que nos toque y volvemos a nuestro sitio”. Esto es un nuevo, porque hasta ahora los había repartido yo pero quería observar como son capaces de organizarse solos y esperar su turno para empezar la rutina.

Al principio es un poco caos, todos intentan levantarse a la vez y entonces indico que empezaremos por los que están sentados a mi izquierda.

Cuando todos tienen los rodillos, pregunto por el primer paso que tenemos que realizar, a lo que unos pocos me responden frotando las manos. “Recordamos que lo primero que tenemos que hacer es calentar y preparar nuestras manos para el masaje”. Seguidamente, comenzamos a cantar la canción del masaje dando paso a la rutina individual. En esta sesión evito dar indicaciones del masaje en esta primera parte, me limito a observar como prácticamente todos los alumnos tocan su cara y alternan los movimientos.

Es el momento de formar las parejas y para sorpresa de todos, el alumno con NEE es el primero en elegir y se sienta al lado de un compañero. Además, las parejas vuelven a rotar excepto los alumnos que repiten por tercer día consecutivo. En este momento también he podido observar como un alumno quería practicar el masaje con un compañero ya seleccionado y a pesar de las dificultades que habría supuesto en otra ocasión, buscó otro acompañante sin complicaciones.

En la distribución por el espacio puedo observar como cada vez son más autónomos, empiezan a ser capaces de preguntar y aceptar/rechazar al compañero para el masaje, por sí mismos se colocan en parejas y ocupan el espacio que ven libre.

Cuando observo que están preparados pongo la música relajante y, sin tener que decir nada más, inician los masajes. Mis indicaciones cada vez son menores porque soy consciente de que los niños están respondiendo positivamente a la práctica. Solo algunas parejas necesitan ser guiadas, generalmente porque están distraídas o se dedican a jugar con el rodillo. Cambian de posición y repetimos el mismo proceso.

Por último, decido no decir nada para observar sus reacciones en la parte final de la rutina. Apago la música y los alumnos paran de hacer el masaje para automáticamente levantarse a dejar los rodillos en la caja. Sorprendentemente vuelven a sentarse y en ese momento pregunto porque se les está olvidando algo. Todos a la vez empiezan a gritar y dar las gracias, cada vez son más parejas las que se levantan y acompañan las palabras con un abrazo.

SESIÓN 6 (12 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, practicaremos la rutina de masaje que llevamos aprendiendo en las sesiones anteriores, cuidando y respetando el cuerpo de los compañeros con “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, repartiré los rodillos para masajear sus caras mientras cantamos la canción del masaje.
Una vez finalizado el ritual de iniciación en el que se tocan individualmente, formarán las parejas preguntando: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”
En esta sesión se realizará la rutina completa, interiorizando los movimientos aprendidos anteriormente. El masajeado se tumbará en el suelo, mientras que su pareja permanecerá de rodillas a su lado. Mantendré las indicaciones para que recuerden los movimientos y partes del cuerpo que deben tocar, realizando individualmente las correcciones pertinentes. Se acompañará el masaje con música suave de fondo.
- Una vez finalizado el masaje, habiendo participado los dos miembros de la pareja, tendrán que dar las gracias a su compañero por la atención y cariño recibido. También se hará una puesta en común sobre las sensaciones que han experimentado.

Narrado 6:

En el comienzo de la sesión me siento débil y sin fuerzas, la afronto en cierto modo con desgana y sin saber si la voy a sobrellevar correctamente. Para mi sorpresa, los alumnos llegan del recreo bastante relajados lo que me ayuda a animarme un poco para la clase.

Mientras preparo el aula y el ordenador para la rutina, lo que me supone algún que otro problema de organización, los niños permanecen sentados en la asamblea y comienzan a cantar la canción del masaje. Esto me hace cambiar de actitud y empiezo a estar más positiva, pues los alumnos ya son totalmente conscientes de lo que vamos a hacer a continuación. En resumen, mi trabajo está surtiendo efecto.

Reparto los rodillos y como cada día, varios alumnos gritan el color que quieren, incluso uno de los casos intenta quitar el rodillo rosa a su compañera lo que supone dejar de participar en el masaje. Es fundamental para participar en la rutina aceptar las normas establecidas y mientras no comprendan que cada uno tenemos un rodillo no podrán

participar: “Cada día nos tocará un color diferente, pero todos nos ayudan a masajear y cuidar nuestro cuerpo. No podemos quitárselo a los compañeros porque no estamos respetando las normas para participar”.

Solucionado el problema, cantamos la canción del masaje dos veces consecutivas para el masaje facial. En esta primera parte de la sesión, empiezo a prestar especial atención a uno de los alumnos porque está más inquieto y distraído de lo normal, como si no tuviera interés por participar en la actividad. Decido aproximarme a él sin decir nada ver si consigue calmarse.

Eligen las parejas prácticamente por sí solos: saben qué es lo que tienen que hacer y cómo deben pedir permiso. Como muestran gran autonomía me limito a observar sus reacciones cuando les eligen los compañeros, pues algunos son verdaderamente expresivos. Todavía hay varios casos que después de ser elegidos tengo que animarlos para que se activen “entonces... ahora que te han elegido ¿qué tienes que hacer?” Y de esta manera sí que me responden y actúan “¡tumbarme a su lado!”.

Me ilusiona como cada día las parejas son nuevas y como todos los niños quieren participar con el resto de los compañeros. En definitiva, estoy empezando a observar las primeras consecuencias del masaje: se están formando y fortaleciendo las relaciones en el aula.

En la elección de parejas surge un problema porque el alumno con NEE de repente decide no participar porque el compañero que ha elegido ya tiene una pareja y no comprende que debe buscar a otra persona para el masaje. En este momento, inicia una de sus rabietas y sale gritando del aula. La tutora intenta calmarle y explicarle que no pasa nada mientras continúo con la sesión.

Comenzamos el masaje y a día de hoy puedo observar como prácticamente todas las parejas no necesitan directrices, hacen los movimientos solos alternando cara, extremidades y abdomen.

Por primera vez desde comenzamos la rutina, tengo que intervenir en una de las parejas porque uno de los niños se está levantando, parando el masaje. Se queja de que su compañero (muy nervioso) le está haciendo daño y no está cómodo con el contacto que recibe. Entonces me coloco al lado del niño y le animo “venga X, lo hacemos despacio, cogemos el rodillo así..., cuidamos la cara, los brazos y le damos cariño”. Con mi presencia parece que se concentra y al menos durante dos minutos se relaja.

Como en la sesión anterior, sin decir nada corto la música de fondo para observar las reacciones de los alumnos. Según terminan el masaje, varias parejas se dan las gracias sin que yo les haya dicho nada previamente. Para el resto les pregunto y animo a verbalizar lo que han sentido durante el masaje.

En esta ocasión, observo como una de las parejas rechazan los abrazos, como si no aceptarían el contacto. Me pregunto como después del masaje, puede surgir esa coraza y rechazar un abrazo.

Finalmente, depositan los rodillos en la caja y nos despedimos hasta la próxima sesión.

SESIÓN 7 (18 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, practicaremos la rutina de masaje que llevamos aprendiendo en las sesiones anteriores, cuidando y respetando el cuerpo de los compañeros con “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, repartiré los rodillos para masajear sus caras mientras cantamos la canción del masaje.
Una vez finalizado el ritual de iniciación en el que se tocan individualmente, formarán las parejas preguntando: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”
En esta sesión se realizará la rutina completa, con todos los pasos y movimientos igual que siempre. El masajeado se tumbará en el suelo, mientras que su pareja permanecerá de rodillas a su lado. Se acompañará el masaje con música suave de fondo.

Además, mis indicaciones serán escasas para que sean los propios alumnos quienes realicen autónomamente la rutina, limitándome a observar las acciones y expresiones de los niños durante el masaje. Individualmente realizaré las correcciones pertinentes.
- Finalizado el masaje, preguntaré que es lo que tienen que hacer para terminar (dar las gracias al compañero por la atención y cariño recibido), refrescando la memoria a aquellos alumnos que no lo recuerden.

Narrado 7:

Empezamos la última semana de rutina, a la que me enfrento completamente sola porque la tutora no ha asistido a la jornada. De manera que, junto con otras compañeras soy responsable de los alumnos según finalice el recreo. Según se están lavando las manos la actitud de los niños muestra el cansancio y como cada día les cuesta más mantener la atención y el interés por las actividades de la escuela. De igual modo, el positivismo y la actitud con la que afrontaba el Practicum ha cambiado, por lo que mi propio cansancio también influye en el desarrollo de las clases.

En esta sesión falta uno de los alumnos, por lo que será necesario que uno de ellos realice el masaje conmigo, siempre que esté de acuerdo. Como cada día, nos sentamos en la zona de asamblea y los niños empiezan a pedir a “Rodillín” eufóricos por empezar el masaje. Ante estas situaciones estoy totalmente satisfecha con el trabajo que realizamos cada día, así como cuando observo la relajación e implicación que muestran para atender a sus compañeros.

Calentamos las manos y reparto los rodillos, sin problemas en esta ocasión por los colores entregados. Preparados, cantamos la canción del masaje mientras reproducimos el masaje facial individual sin ningún tipo de indicación.

A continuación, los alumnos empiezan a formar las parejas, en esta ocasión todas ellas son nuevas respecto a la sesión anterior. Para acompañar al alumno que queda suelto, mi compañera de prácticas y yo nos ofrecemos como pareja “Entonces X... ¿te gustaría hacer el masaje con Paula o conmigo?” Finalmente, la niña me elige de pareja y la pido permiso para iniciar el contacto.

Además, han demostrado la interiorización de la dinámica porque varias parejas se colocan directamente al lado de su pareja después de formular la pregunta y aceptación de ésta.

Pongo la música de ambiente y automáticamente comienzan el masaje. Todas las parejas son autónomas, cada una sigue su ritmo y se comunican con el compañero. Como la alumna nueva ha faltado en varias sesiones por el periodo de adaptación, me coloco a su lado le voy indicando “primero la cara, los brazos...”. Mientras tanto, observo como algunas parejas se dan indicaciones mutuamente y piden al compañero que partes del cuerpo deben masajear “las manos se te olvidan”, “¡no!, primero la cara”.

Algunos alumnos incluso cierran los ojos mientras su pareja le masajea, mostrando plena confianza en su compañero y en el contacto que está recibiendo.

Cuando han recibido el masaje ambos miembros de la pareja me levanto y bajo la música, en ese momento los niños se sientan en la asamblea y continúan tocando sus rodillos. Espero para ver si por sí solos dan las gracias, pero tengo que preguntar “¿qué es lo último que tenemos que hacer?” En ese momento dan las gracias a sus compañeros y se escuchan comentarios como “me ha gustado mucho”, “gracias, si me gusta” y concretamente una de las parejas se abraza.

SESIÓN 8 (19 de mayo de 2021)

- Una vez se han lavado las manos y regresan al aula, los alumnos y alumnas se distribuirán en la zona de la asamblea para proceder a la relajación después del recreo.
A continuación, practicaremos la rutina de masaje que llevamos aprendiendo en las sesiones anteriores, cuidando y respetando el cuerpo de los compañeros con “Rodillín”.
- Para comenzar, calentaremos nuestras manos para el masaje cantando la canción “frotamos, frotamos y nuestras manos calentamos”. Cuando tengan las manos preparadas, repartiré los rodillos para masajear sus caras mientras cantamos la canción del masaje.
Una vez finalizado el ritual de iniciación en el que se tocan individualmente, formarán las parejas preguntando: “¿Quieres ser mi pareja de masaje?”
En esta sesión se realizará la rutina completa, con todos los pasos y movimientos igual que siempre. El masajeado se tumbará en el suelo, mientras que su pareja permanecerá de rodillas a su lado. Se acompañará el masaje con música suave de fondo.

Concretamente, me limitaré a observar las acciones y expresiones de los alumnos, proporcionándoles total libertad y autonomía para la práctica del masaje. Si fuera necesario, porque alguna pareja está totalmente perdida, mostraría los pasos de manera individualizada.
- Finalizado el masaje, no recordaré que deben dar las gracias al compañero y expresar las sensaciones experimentadas en el masaje para observar si son capaces de hacerlo por sí mismos.

Narrado 8:

Afronto la última sesión de masaje con sentimientos contrarios, triste y contenta a la vez por todo lo logrado y aprendido en este proceso. Ha resultado mucho más enriquecedor

de lo que esperaba y me he llevado sorpresas de alumnos de los que creía que iba a resultar complicado trabajar con ellos.

Al ser el último día, me encargo de salir al final del recreo para acompañarlos al baño. Puedo observar como los niños parecen aturridos al entrar al colegio, se nota el calor y el cansancio acumulado en sus cuerpos. Después de todos los días de trabajo, varios alumnos continúan pidiéndome el rodillo rosa incluso mientras se están lavando las manos. Directamente son los compañeros los que responden “el color que nos toque”.

Cuando regresamos al aula se sientan en la zona de asamblea y les cuento que hoy es el último día de masaje: “hemos aprendido mucho todos estos días y sobre todo estoy muy contenta porque os estáis portando muy bien”. Automáticamente, una alumna me responde “como es el último día lo vamos a hacer genial”.

Contengo la emoción ante el comentario que acabo de escuchar y empezamos con el ritual de entrada. Cantamos por última vez la canción para calentar las manos y reparto los rodillos. Durante el reparto varios alumnos se animan a cantar la canción del masaje, incluso antes de comenzar. Seguidamente, en el masaje facial individual, observo como los alumnos están plenamente concentrados en la actividad, mostrando en sus caras la satisfacción y relajación que están experimentando.

En la elección de parejas, incluso en la última sesión, me llevo varias sorpresas: en primer lugar, el alumno con NEE decide realizar la práctica con una de las alumnas más impulsivas y dominantes del grupo. Por otra parte, en dos ocasiones se han rechazado las parejas seleccionadas y ha sido necesario continuar buscando un compañero para el masaje. De manera que, con total certeza, los alumnos han aprendido a tomar decisiones y expresarlas libremente, seguros de sí mismos.

Con la música de fondo se inicia el masaje, todas las parejas se muestran autónomas y permanecen en silencio durante la sesión, puedo observar en su expresión corporal la comodidad e interés con el que cuidan y atienden a sus compañeros.

Cuando ambos miembros de la pareja han recibido el masaje, paro la música y directamente las parejas se levantan y empiezan a gritar “¡gracias!”, “¡me ha gustado!”.

Por último, cada pareja se acerca a guardar los rodillos en la caja e incluso algunos de ellos se despiden de él. Seguidamente, con ayuda de la tutora, los alumnos hacen un círculo grande para darme las gracias y despedirnos todos juntos de la rutina. Concretamente, la tutora me ha comentado que ha sido una dinámica muy entretenida con

la que realmente he conseguido establecer la calma en el aula y que los alumnos, aunque parecía imposible, se relacionarán y acercarán posiciones.

ANEXO 6: IMÁGENES DURANTE LA PRÁCTICA DEL MASAJE INFANTIL

- Ritual de entrada: masaje facial individual



- Masaje en parejas



