



# RELAJACIÓN, MASAJE Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL



RELAJACIÓN,  
MASAJE  
Y  
REGULACIÓN EMOCIONAL  
EN EL  
AULA



Módulo de aplicación:

Noelia Puebla Plaza y Beatriz Hoyos Porro

CEIP. Marqués de Santillana (Palencia)

El módulo de aplicación se ha llevado a cabo con alumnado de Educación Infantil y de Educación Primaria. Se han realizado dos sesiones prácticas, una de ellas enmarcada dentro del proyecto OTRA FORMA DE APRENDER: Talleres Multidisciplinares en Educación Infantil, que explicaremos a continuación, cuyo objetivo es *contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual* de nuestro alumnado mediante la participación en talleres guiados por las tutoras y los especialistas del centro en pequeño grupo (8/9 niño/as) de todos los niveles (3/4/5 Años). Y la segunda sesión con alumnado de 1º y 2º de Educación Primaria, que explicaremos más adelante.

## APLICACIÓN PRÁCTICA EN EDUCACIÓN INFANTIL:

El taller **LOS 5 SENTIDOS +2 ESCONDIDOS** se construye en base a 3 pilares fundamentales: MINDFULNESS o ATENCIÓN PLENA, INTEGRACIÓN SENSORIAL y EL JUEGO.

Nuestra aplicación práctica la hemos realizado con un grupo de 13 niño/as de Educación Infantil de 3-4 y 5 años, ya que unimos los niño/as del taller de **5+2** con los niño/as del taller de **En Movimiento**.

Preparamos previamente la sala, organizando los espacios para cada actividad y eliminamos los estímulos que pudieran distraerles. Añadimos un aroma con una barrita de incienso. Además, les pedimos que se descalzasen para aumentar las sensaciones a nivel plantar y favorecer la relajación, permitiéndoles que se sientan "como en casa".



Consideramos que es muy importante generar un clima de calma y expectativa a la vez, para que mantuvieran la atención en las diferentes propuestas. La sesión tuvo una duración de 1 hora y se compuso de los siguientes momentos o dinámicas:

**CAMINO SENSORIAL:** Consistía en un trazado en el suelo de figuras geométricas (círculo, cuadrado y triángulo) realizadas con cinta de colores y varios "mapas" que señalan con fechas el camino que deben seguir. Les explicamos que se iban a convertir en "EXPLORADORES" y que debían aprender a utilizar un mapa siguiendo sus

indicaciones. El tesoro eran figuras con diferentes texturas y debían colocarse sobre ellas.



**DINÁMICA DE PRESENTACIÓN:** En la pared, tenemos colocada **“La puerta de los saludos”**. Hablamos sobre la importancia de saludarnos y las distintas formas que tenemos de hacerlo (Besar, abrazar, mover la mano, chocar...). Cada niño/a **“LLAMABA A LA PUERTA”** y escogía la manera en la que hoy quería presentarse a los compañeros/as.



**ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN:** Sentados sobre cojín en Asana “Indio colgado de techo, tranquilo y atento”, cantamos una canción de **“Saludo inicial yoga música”**.

*“CRUZO LAS PIERNAS YA*

*ME SIENTO DERECHO ASI*

*FROTO LAS MANOS FUERTES*

*TOMO AIRE POR LA NARIZ" (BIS)*

*(Inspiración nasal...exhalación bucal ahhhh)*

*"PIERNA CON PIERNA YA*

*Y LAS VOY A FROTAR*

*PONGO DERECHO MI CUERPO*

*Y OTRA VEZ VOY A INSPIRAR" (BIS)*

*"ESTIRO UN BRAZO AQUI*

*ESTIRO UN BRAZO ALLA*

*MUEVO DESPACITO*

*Y OTRA VEZ VUELVO A INSPIRAR" (BIS)*

*"FROTO LAS MANOS YA*

*LAS LLEVO A MI CORAZON*

*CIERRO LOS OJOS SUAVES*

*Y ME LLENO DE AMOR" (BIS)*



Después realizamos la dinámica de la **Sopa Caliente**. Mediante la sopa caliente pretendíamos que los niños/as alcanzasen, a través de la respiración profunda, un estado de relajación. Tratamos de imaginar que estábamos comiendo una sopa caliente. Pero antes, debíamos tener cuidado para no quemarnos, ¡¡estaba muy caliente!! Así que comenzábamos a soplar con suavidad la sopa. Al soplar, nuestro cuerpo cambiaba: la barriga se quedaba hundida y los hombros estaban relajados. Continuábamos soplando durante unos segundos porque estaba todavía caliente, así que para ello se hacían exhalaciones profundas.

Una vez terminadas las exhalaciones, llegaba el momento de oler nuestra sopa así que repetían el proceso con unas cuantas inspiraciones profundas. Al finalizar, comían todos juntos nuestra sopa.



**RULETA DE LOS SENTIDOS:** TACTO. Utilizamos la técnica de **Relajación Coreana**. Para mantener a los niño/as en su la posición, les pedíamos que el niño/a que lo recibía se colocase dentro de una de las figuras con texturas y les explicábamos la importancia de estar sincronizados. Las maniobras eran las mismas (fricción, cacheteos y lluvia) y al final en el contacto les pedíamos que expresaran algo bonito respecto a su compañero/a.



La sesión terminó con una **DINÁMICA DE RELAJACIÓN**. Agitación vs. Relajación



Jugamos previamente a **“Simón dice”** solicitándoles acciones que requieran gran movimiento: correr, pata coja, 5 saltos con un pie, 5 saltos con el otro, abrir y cerrar brazos y piernas... Para comenzar con la relajación, apagamos la luz, cerramos las persianas, pusimos música suave y relajante. Insinuamos con voz lenta, suave y tranquilizadora que íbamos a buscar un sitio para nosotros o/y una pareja donde nadie nos molestase, ni molestáramos y guiamos una pequeña relajación hacia un lugar ideal de descanso.

## **APLICACIÓN PRÁCTICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA:**

En la segunda sesión que llevamos a cabo participaron 15 alumnos de 1º y 2º de Primaria.

En primer lugar y a modo de introducción comenzamos con un visionado en la PDI de un vídeo para trabajar uno de los “OR”, y hacer un pequeño debate para que nuestro alumnado reflexionara sobre la importancia del respeto a la diversidad, en este caso que **“TODOS SOMOS DIFERENTES y TODOS HACEMOS COSAS IMPORTANTES”**.



A continuación, nos desplazamos a la sala contigua, que habíamos preparado previamente, organizando los espacios para cada actividad y eliminando estímulos innecesarios que pudieran distraerles. También incluimos una barra de incienso para crear un clima agradable y estimular el sentido del olfato. Además, les pedimos que se descalzasen para aumentar las sensaciones a nivel plantar y favorecer la relajación, permitiéndoles que se sintiesen lo más cómodos/as posible.



Creemos que es de vital importancia crear un clima favorable de calma y expectativa a la vez, para que mantuvieran la atención en las diferentes propuestas. La sesión tuvo una duración de 1 hora y se compuso de los siguientes momentos o dinámicas:

**DINÁMICA DE PRESENTACIÓN:** En la pared, tenemos colocada “La puerta de los saludos”. Hablamos sobre la importancia de saludarnos y las distintas formas que tenemos de hacerlo (Besar, abrazar, mover la mano, chocar...). Cada niño/a “LLAMABA A LA PUERTA” y escogía la manera en la que deseaba saludar a uno de sus compañeros/as.



**CAMINO SENSORIAL:** Consistía en un trazado en el suelo de figuras geométricas (círculo, cuadrado y triángulo) realizadas con cinta de colores y varios “mapas” que señalan con fechas el camino que deben seguir. Les explicamos que se iban a convertir en “EXPLORADORES” y que debían aprender a utilizar un mapa siguiendo sus

indicaciones. El tesoro eran figuras con diferentes texturas y debían colocarse sobre ellas.



En esta ocasión decidimos incluir una variación, que consistía en privarles de un sentido, "LA VISTA". De esta manera tenían que hacer un ejercicio de confianza con su compañero/a, el cual debía darle toquecitos en distintas partes del cuerpo para que se moviera hacia una dirección u otra, es decir, si le tocaba el hombro derecho o izquierdo se debía dirigir hacia la derecha o izquierda, si le tocaba la cabeza tenía que moverse hacia el frente. Este ejercicio fue muy interesante para ambos participantes, ya que debían concentrarse plenamente para que el final fuese el deseado, encontrar el tesoro escondido. Además, esta actividad es muy positiva para desarrollar la comunicación efectiva y la escucha activa entre otras cuestiones.



A continuación cantamos la canción de **"Saludo inicial yoga música"**, con dicha canción se pretendía trabajar la atención a la respiración. El alumnado permanecía sentado en círculo en posición de Asana "Indio colgado de techo, tranquilo y atento"



Por último para finalizar la sesión llevamos a cabo la técnica de **RELAJACIÓN COREANA**. El alumnado se repartió por tríos y en primer lugar se les hizo una demostración con modelaje para que supieran lo que tenían que hacer, y lo importante que era que fueran sincronizados. Las maniobras eran las mismas que explicamos en la sesión de Infantil (fricción, cacheteos y lluvia), el colofón de la actividad era dedicar un halago a la persona que estaba recibiendo el masaje, para hacerle sentir especial.



En ambas sesiones del modulo de aplicación no existió ninguna incidencia. En general, se creó un clima agradable y mantuvieron la atención en todas las propuestas llevadas a cabo. Todos participaron de las actividades (incluso algún alumno que estaba lesionado, que se le facilitaron las medidas oportunas para que pudiera realizar las actividades como el resto) y se mostraron contentos/as.

Los niño/as de 3 años, como se están iniciando en estas dinámicas, permanecían a la expectativa y observaban a los compañeros/as. Les costaba un poco más seguir alguna instrucción y permanecer en quietud (aunque no siempre la edad es un criterio que marque la diferencia).

Creemos que se deben incluir estos aprendizajes basados en la consciencia corporal, las sensaciones y emociones dentro de las rutinas habituales del aula. Es fundamental dotar al niño/a de herramientas que le ayuden a estar atento y relajado a través del entrenamiento de la respiración, el trabajo de la escucha activa, el movimiento...y somos los propios profesionales que atendemos al alumnado los que debemos practicarlo.