**MÓDULO DE APLICACIÓN**

**“RELAJACIÓN, MASAJE Y REGULACION EMOCIONAL EN EL AULA”**

He llevado a cabo las técnicas de relajación- masaje con un grupo de 3º de Primaria formado por 19 [alumn@s. Suelo](mailto:alumn@s.Suelo) aplicar estas técnicas de relajación después del recreo o cuando les veo nerviosos en los cambios de clase .Las sesiones duran unos 15 minutos más o menos aunque ellos no se cansan les gusta mucho este tipo de actividades. Al principio yo lo hago con un alumno para que ellos lo vayan viendo.

**MASAJE DE LLUVIA**

Les pongo música y van controlando poco a poco su respiración, luego se ponen por parejas, uno de pie y el otro detrás que hará de lluvia y les voy contando la historia de las gotas de lluvia y lo intentan hacer con las manos:

¿Sabéis lo que me pasó el otro día con la lluvia? Pues que salí de mi casa y no llovia, pero de repente me cayó una gota en la nariz y me dio una caricia, luego vinieron varias al pelo. Antes de que llegará a casa empezó a llover mucho, notaba las gotas caer y deslizarse por la espalda, los brazos, las piernas....Me resguardé y deslicé mi mano para saber si seguía lloviendo. Una gota se deslizó por mi mano, jugueteando entre mis dedos...

Después de contar la historia cambian los papeles y lo volvemos a repetir.

**MASAJE DE LA PIZZA**

Toda la clase colocada en círculo.

* Se empieza ‘amasando’ el cuerpo del compañero que tienen delante:
* **Amasar**: Simulamos que amasamos en su espalda con la yema de los dedos.
* **Estirar la masa**: pasamos nuestro antebrazo de arriba hacia abajo, como si fuese un rodillo.
* **Elegir la forma de la pizza**: redonda, cuadrada o triangular. Con el dedo índice hacemos en su espalda la forma que el niño haya escogido.
* **Ingredientes**: aquí se puede dar rienda suelta a la imaginación de los niños. Empezaremos con pocos ingredientes y se irán añadiendo paulatinamente. Algunos ejemplos son:
* **Tomate**: se simula que la mano es un cucharón y se esparce poco a poco por toda la superficie.
* **Jamón y queso**: con la palma de la mano abierta se dan palmadas. Cada una de ellas es una loncha de jamón o queso.
* **Espárragos**: con el dedo marcamos líneas a lo ancho de la espalda.
* **Aceitunas**: con la yema del dedo marcamos puntos sueltos presionando.
* **Queso rallado**: con todos los dedos de ambas manos cosquilleamos muy ligeramente su espalda
* **Huevo**: ponemos los dedos como si fuesen un trompo, todos unidos por la yema, damos golpecitos suaves y los dedos se van abriendo como si fuésemos a hacer una araña.
* **Meter al horno**: frotamos una mano contra otra con gran intensidad para calentar las palmas, y las ponemos encima de la espalda del niño. Notará la sensación de calor. Podemos repetirlo 3 ó 4 veces.
* **Se saca del horno, se parte en trozos y se prueba**: le decimos al niño que ahora tenemos que sacarla del horno. Dibujamos con nuestro dedo los trocitos en los que la vamos a partir y le ofrecemos un trozo imaginario.

**EL SUSHI**

Todos los alumn@s se ponen en fila y se entrelazan unos con otros, después se van enrollando como que fueran sushi en un gran abrazo colectivo.

Les gustó mucho la técnica pero al final se cayeron unos encima de otros y el del centro se agobió un poquito, tendremos que seguir practicando.

**CONCLUSIÓN**

Estas técnicas facilitan la creación de vínculos afectivos entre cada niño y sus compañeros, favorecen la autoestima, les ayudan a conocerse entre ellos, demostrarse su cariño, respeto y les da confianza y cohesión al grupo clase.

Este tipo de ejercicios son muy adecuados para momentos de gran nerviosismo y alteración dentro del grupo.

Las primeras sesiones se hacen un poco difíciles por la falta de costumbre pero luego son maravillosas y les gusta mucho.

Tras el masaje, los niños se deshacen de las tensiones acumuladas durante el día, tanto de las físicas como de las emocionales.

PILAR GARCÍA PORRAS