

Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo

Dra. Míriam Segura Meix

Maestra de Educación Primaria especialista en Educación Física, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Doctora en Pedagogía por la Universidad Rovira i Virgili. Profesora en comisión de servicios del Campus Terres de l'Ebre de la URV. Teléfono: 977 46 40 69. Contacto: miriam.segura@urv.cat

Cristóbal Caballé Barberá

Psicólogo y psicomotricista del CEE Sant Jordi. Profesor asociado de la URV.

Laia Castells Carles

Maestra de Educación Infantil por la URV.

Presentación

En esta investigación se introducen sesiones de relajación mediante el masaje infantil, en un aula ordinaria de P5 de titularidad pública en las Tierras del Ebro. Se comprueba si esta práctica en la escuela mejora la memoria de trabajo de los niños del segundo ciclo de Educación Infantil. Para hacerlo se han diseñado, aplicado y evaluado unas sesiones de relajación con masaje infantil según la técnica de Vimala Schneider. La comprobación de los resultados de este proceso se ha llevado a cabo mediante el test de inteligencia WPPSI IV.

Introducción

La relajación infantil está teniendo cada vez más protagonismo en el ámbito educativo, hecho comprobable mediante el aumento de programas y proyectos escolares que pretenden trabajarla como, por ejemplo, el programa TREVA diseñado por González, L. (2003). Este protagonismo, junto a la importancia que tiene la

memoria en la vida de todo ser humano, es lo que conforma la razón de análisis de este trabajo. En él se pretende evaluar cómo afecta la relajación mediante el masaje en la memoria de los niños de cinco años. Esta propuesta de mejora en el ámbito escolar promueve métodos que ayuden al desarrollo armónico e integral de los niños.

Actualmente, muchos menores llevan un ritmo de vida frenético característico de los países occidentales y transmitido diariamente por los progenitores, afectando sus aptitudes en el aula (Soto, 1999).

Según Rojas (2011), la vida se centra o se basa en la memoria. Todos los sentimientos, emociones, vivencias y recuerdos son los fundamentos en que construimos el día a día. Es prácticamente imposible pensar que los pasos que se dan a diario se alejen por un momento de este proceso psicológico y fundamental en la vida. No habría forma de recordar nombres, lugares, acciones, olores, imágenes, etc. Todos estos quedarían ajenos a la mente, no se disfrutaría de la experiencia, ni se po-

drían hacer asociaciones de bueno y malo o peligroso y beneficioso. Sin la memoria no existiría la experiencia, que forma las bases de todo inicio de desarrollo (Cabrera, 2010). Por este motivo, el propósito de este trabajo es comprobar, mediante la programación, la ejecución y la valoración de unas sesiones de relajación a través del masaje infantil de Vimala Schneider, si la memoria de trabajo aumenta después de estas intervenciones. Se ha empleado el test de inteligencia infantil WPPSI IV, específicamente el subtexto de reconocimiento para evaluar el proceso.

Fundamentación teórica

Se entiende por memoria la capacidad de repetir una conducta aprendida previamente, que abarca tanto procesos psicomotores como verbales, y supone un aprendizaje anterior (Álvarez Villar, en Cabrera, 2010).

La memoria tiene tres fases o procesos sucesivos: la codificación de la información, su almacenamiento y la recuperación en un momento posterior. A partir del almacenamiento, se produce un olvido progresivo si el cerebro no recibe nuevos estímulos para activar el recuerdo, aunque el olvido absoluto nunca se da, a pesar de que así le parezca al sujeto. Se distingue, por influjo de la teoría de la información, entre: memoria inmediata o a corto plazo y memoria mediata o a largo plazo.

Cabrera (2010) especifica que se pueden realizar diferentes clasificaciones de la memoria en función de diferentes criterios, no sólo mediante la duración sino también la utilización que le damos a la misma. Según su duración, podemos encontrar la memoria sensorial, memoria a corto plazo, memoria reciente, memoria a medio plazo o la memoria instantánea.

Según su utilización, memoria de referencia, memoria episódica, memoria semántica, memoria de trabajo (objeto de estudio de esta investigación).

La memoria de trabajo o memoria operativa según Bennetto, Pennington y Rogers (1996), es la habilidad para almacenar y manipular información durante un corto espacio de tiempo. Ésta es imprescindible para manipular información mentalmente y, por tanto, está en la base de cualquier razonamiento, aprendizaje o capacidad de comprensión. Asimismo, parece ser que la memoria de trabajo es la responsable del control de la atención y de la recuperación de los datos de la memoria a largo plazo (Baddeley, 1999).

La memoria de trabajo permite mantener activada la información necesaria para guiar la conducta durante el transcurso de la acción. Necesitamos captar y manipular los estímulos relevantes del entorno, mantener presente una representación mental del objetivo que nos guía, así como anticiparnos a una previsible situación futura. Todo ello debe mantenerse activado para poder ejecutar con éxito una operación mental.

La memoria es la base de todo aprendizaje infantil. Estimular la memoria de los niños es fundamental para que se produzca un buen aprendizaje. Durante la infancia, la memoria no intenta retener los recuerdos de forma consciente, pero sin embargo, sí se quedan grabados aquellos sucesos que los marcan de una forma determinada.

Es Cabrera (2010) quien menciona la importancia de estimular la memoria en los niños. Este proceso facilita su posterior uso en la adquisición de habilidades instrumentales básicas como el lenguaje y la

Se entiende por memoria la capacidad de repetir una conducta aprendida previamente, que abarca tanto procesos psicomotores como verbales, y supone un aprendizaje anterior (Álvarez Villar, en Cabrera, 2010).

Durante la infancia, la memoria no intenta retener los recuerdos de forma consciente, pero sin embargo, sí se quedan grabados aquellos sucesos que los marcan de una forma determinada.

escritura, imprescindibles para que asimilen el resto de competencias. La memoria es más eficaz cuando algo se aprende en un ambiente agradable y relajado.

Para poder mejorar esta memoria utilizamos una técnica de relajación.

El doctor Herbert Benson, citado por Hewitt (1995), cree que la relajación es una respuesta innata, una capacidad humana universal y un don natural que todos podemos activar y usar, que consiste en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma. El cuerpo pasa a un estado de descanso extraordinario, pudiendo alcanzar incluso mayor profundidad que el sueño profundo. Es probable que, por esta misma razón, Hewitt (1985) la defina como el antídoto natural contra el estrés, indicando que ésta conlleva la reducción de la actividad del organismo. Vázquez (2001) sostiene que las técnicas de relajación son aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación.

Sin embargo, para las doctoras Bergés y Bounes (1983), la relajación consiste en hacer del cuerpo el centro de atención, permitiendo la creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuestas diferentes ante los problemas y emociones. De una manera u otra, estos autores se refieren al trabajo corporal que se realiza mediante la relajación, la relación cuerpo mente y los beneficios que origina en el organismo.

El aprendizaje de métodos de relajación mejora la seguridad en uno mismo, los niños se muestran más sociables y menos agresivos incrementando también su alegría y espontaneidad (Bergés, 1983). La relajación produce en el niño una imagen

positiva de sí mismo. Otro beneficio, entre otros tantos, es el que recae directamente sobre la memoria. Es Escalera (2009) quien explica que, para que la mente de los niños descanse y grabe lo aprendido es necesario darles tiempo para que asimilen lo que están observando antes de efectuar otra actividad para evitar estresar el cerebro.

Entre todas las técnicas de relajación existentes, nos centramos en el masaje. Éste no es un arte contemporáneo, sino que viene desde la antigüedad y ha sido practicado por muchas y diferentes culturas.

De acuerdo con el estudio de Femenias, un nombre propio que se asocia al masaje infantil en Occidente es el de Vimala Schneider, fundadora de la Asociación Internacional de Masaje Infantil (IAIM) en 1981. Esta autora es la creadora de las Técnicas de Masaje Infantil, recogidas a partir de cuatro fuentes principales:

- La tradición hindú que forma parte del conocimiento ritualista ancestral de los hindúes practicado por todas las madres a sus hijos.
- La tradición que proviene de la metodología sueca.
- La técnica de la reflexología podal.
- La adaptación de algunas posturas de yoga para los bebés.

“La necesidad del tacto durante la infancia está más que demostrada en numerosos estudios que exponen su influencia en el desarrollo infantil, identificándolo como uno de los elementos fundamentales en el establecimiento del vínculo afectivo y, de forma más genérica, en el desarrollo físico, psíquico y social del niño (Brown, 1984; Cigales, Field et al., 1996; Davis, 1998; Dellinger-Bavolek, 1996; Die-

El doctor Herbert Benson, citado por Hewitt (1995), cree que la relajación es una respuesta innata, una capacidad humana universal y un don natural que todos podemos activar y usar, que consiste en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma.

El aprendizaje de métodos de relajación mejora la seguridad en uno mismo, los niños se muestran más sociables y menos agresivos incrementando también su alegría y espontaneidad (Bergés, 1983).

go et al., 2002; Edwards, 1987; Field, 2004; Field, Harding, Soliday et al., 1998). El tacto seguirá siendo el sentido más completo y maduro en la etapa infantil. El contacto físico como medio de comunicación se aprende desde la infancia y persiste toda la vida.

Cada vez son más numerosos los estudios que demuestran los beneficios del masaje infantil y los aspectos positivos de la estimulación táctil en diferentes aspectos del desarrollo de los niños (Blackwell, 2002; Cigales, Field, et al., 1996; Cullen et al., 2000; Field, 1995a; 1995b; 1998a; 1998b; 1999a; Field, Grizzle et al., 1996; Field, Harding, Soliday et al., 1998; Field, Hernández-Reif, Quintino et al., 1998; Field, Hernández -Reif, 2001; Field, 2002; Field, Hernández-Reif, Diego et al., 2004; Field, Kilmer, Hernández-Reif et al., 1996; Heath et al., 2000; Lundy, 1996; Medoff, 1986; Pelàez-Nogueras et al., 1996; Thorp, 2001; Underdown et al., 2006).

Distintos especialistas han destacado que, desde un punto de vista fisiológico, el masaje mejora el funcionamiento de prácticamente todos los sistemas corporales (psíquico, nervioso, endocrino, inmunológico, respiratorio, circulatorio, gastrointestinal y muscular), además de aportar placer sensorial, reforzar el vínculo afectivo y desempeñar una importante función liberadora de las tensiones corporales y emocionales.

Diseño de la investigación. Identificación del objeto de investigación

En este apartado se justifica el objeto de investigación y se expone cómo se ha estructurado la creación del trabajo. Seguidamente se especifica cuándo han sido

implementadas las sesiones de relajación mediante el masaje infantil, así como la descripción de los grupos con los que se ha experimentado. Se presentan también los instrumentos que se han utilizado para recoger los resultados de este proceso de investigación y el análisis de los mismos.

El objeto de investigación de este trabajo es la memoria y los beneficios que la relajación mediante el masaje infantil puede aportar a ésta, en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil con niños de cinco años. Se pretende comprobar si la relajación mediante el masaje infantil afecta a la memoria de trabajo. La justificación de esta investigación viene dada por la importancia que tiene trabajar la memoria desde la Educación Infantil, dado que ésta garantiza el aprendizaje, tanto en el proceso de adquisición y desarrollo de la lengua materna, como en todos los conceptos nuevos que les introducimos nuevos. Con la memoria los niños crean las bases de su conocimiento. Tal y como afirma Rojas (2011) en "Eres tu memoria", es el pilar básico de nuestra historia. Sin memoria no somos.

Estos beneficios de la relajación mediante el masaje, conjuntamente con la importancia que tiene la memoria en la vida de todo ser humano, es lo que impulsa esta propuesta de mejora en la práctica escolar. Si esta práctica realmente es beneficiosa, supondría una herramienta más de trabajo en la escuela para conseguir que los niños se desarrollen de manera integral.

Así pues, el objetivo general de esta propuesta es comprobar si la memoria de trabajo de niños de cinco años mejora después de una intervención en el aula mediante la relajación con la técnica de masaje infantil de Vimala Schneider. De

Distintos especialistas han destacado que, desde un punto de vista fisiológico, el masaje mejora el funcionamiento de prácticamente todos los sistemas corporales (psíquico, nervioso, endocrino, inmunológico, respiratorio, circulatorio, gastrointestinal y muscular), además de aportar placer sensorial, reforzar el vínculo afectivo y desempeñar una importante función liberadora de las tensiones corporales y emocionales.

Se usó el test WPPSI-IV, un test de inteligencia infantil que trabaja en una franja de edad de cuatro a siete años, empleando sólo el subtest de reconocimiento que hace referencia a la memoria a corto plazo.

este deriva el siguiente objetivo específico: diseñar, experimentar y evaluar un programa de relajación vivencial en el aula.

Estos objetivos surgieron de la hipótesis que aquí mencionamos: "La relajación mediante el masaje mejora el desarrollo de la memoria de los niños de segundo ciclo de educación infantil".

Grupos de implementación

Se escogió para implementar y observar este trabajo experimental a niños de cinco años, del segundo ciclo de Educación Infantil de una escuela de las Tierras del Ebro (Tarragona).

Este programa fue aplicado a un total veintidós alumnos, los cuales estaban distribuidos de la siguiente manera:

- El grupo control (A) formado por once alumnos. Estos pasaron el test inicialmente, no llevaron a cabo ninguna sesión de relajación y volvieron a pasar la prueba de reconocimiento del test WPPSI-IV quince sesiones después.
- El grupo experimental (B) formado por once alumnos. Los niños del grupo experimental pasaron el test WPPSI IV inicialmente, recibieron las sesiones de masaje (un total de quince sesiones) y posteriormente volvieron a pasar el test WPPSI-IV.

Instrumentos de recogida de datos

Para la recogida de datos el instrumento empleado fue el de la Escala de Inteligencia de Wechsler para preescolar y primaria, del doctor Wechsler, concretamente el test WPPSI-IV. Este es un test estandari-

zado y mundialmente conocido que mide, entre otros, la comprensión verbal, la percepción espacial, el razonamiento fluido, la memoria de trabajo y la velocidad de los procesamientos. El test tiene dos subescalas, una verbal y otra manipulativa.

Se usó el test WPPSI-IV, un test de inteligencia infantil que trabaja en una franja de edad de cuatro a siete años, empleando sólo el subtest de reconocimiento que hace referencia a la memoria a corto plazo. Se escogió este test porque asegura que todos sus aspectos sean adecuados al nivel de desarrollo, incluyendo aspectos motivadores y divertidos para los niños y niñas. Cada prueba está introducida con un cuidado especial, teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo, motor y lingüístico de las niñas y niños pequeños.

La temporalización del test es de 30-45 min (2: 6 a 3:11); 45-60 min (4: 0 a 7: 7). La aplicación se lleva a cabo de manera individual y se utiliza el test en su adaptación española: Dpto. I + D Pearson Clinical & Talent Assessment. Mayo 2014.

Marco metodológico

Tras el acuerdo con el centro, se llevó a cabo la programación de las sesiones de relajación y masaje infantil según Vimala Schneider. En este diseño se proponen 15 sesiones prácticas de relajación.

Grupo A (control)	Grupo B (experimental)
1. Pre-test (1 hora)	1. Pre-test (1 hora)
2. Post-test (1 hora)	2. Sesiones prácticas: 15 con una duración aproximada de 20 minutos cada una.
No realizan sesiones de masaje infantil.	3. Post-test (1 hora)

Nuestra propuesta de relajación mediante el masaje en un entorno escolar se basa en la técnica del masaje infantil creada por Vimala Schneider. En su propuesta crea una consigna de introducción de las sesiones y

también un entorno que les propicie tranquilidad (luz tenue, música relajante, ropa cómoda, etc.), así como un guion de los movimientos que seguir a lo largo de las sesiones:

<p>Piernas y pies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaciado hindú. - Compresión y torsión. - Pulgar detrás pulgar. - Compresión de los dedos. - Parte superior del pie. - Círculos en el tobillo. - Vaciado sueco. - Rodamientos. - Movimiento integrador. 	<p>Brazos y manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manos que reposan. - Vaciado hindú. - Compresión y torsión. - Abrir mano y compresión de los dedos. - Círculos en la muñeca. - Vaciado sueco. - Rodamientos. - Movimiento integrador. 	<p>Vientre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manos que reposan. - Noria. - Sol y Luna. - Movimiento integrador.
<p>Cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frente, abrir un libro. - Sobre las cejas - Senos nasales y músculos de las mejillas. - Relajación de la mandíbula. - Orejas, cuello y barbilla. - Movimiento integrador de la cabeza, tronco, brazos, piernas y pies. 	<p>Pecho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manos que reposan. - Abrir un libro. - Mariposa. - Movimiento integrador. 	<p>Espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manos que reposan. - Vaivén. - Barrido, parte A. - Barrido, parte B. - Peinado.

La autora propone, asimismo, acompañar la realización de estas sesiones de recursos motivadores que permitan a los niños mantener la atención durante el momento del masaje. En este caso, específicamente, las sesiones han sido acompañadas de música (la banda sonora de Gladiator, compuesta por Hans Zimmer y Lisa Gerrard, 2000) y por una manta étnica de grandes dimensiones en la que se podían sentar todos los alumnos.

A nuestro entender y de acuerdo con otros estudiosos, hay otros factores que debemos

tener en cuenta para crear un ambiente adecuado para el desarrollo de las sesiones de relajación:

- Lugar: tranquilo y agradable. Un lugar adecuado podría ser la propia aula o, incluso, el aula de psicomotricidad.
- Material: se necesitan colchones suficientemente grandes para que todos los niños puedan apoyar el cuerpo entero y que no sean demasiado blandos. También se pueden utilizar telas o algún tipo de manta.

La autora propone, asimismo, acompañar la realización de estas sesiones de recursos motivadores que permitan a los niños mantener la atención durante el momento del masaje. En este caso, específicamente, las sesiones han sido acompañadas de música (la banda sonora de Gladiator, compuesta por Hans Zimmer y Lisa Gerrard, 2000) y por una manta étnica de grandes dimensiones en la que se podían sentar todos los alumnos.

Papel de la educadora: durante las sesiones, las instrucciones que se deben dar a los niños deben ser sencillas y breves. En ocasiones puede que sea necesario tocar al alumno para indicarle las partes del cuerpo que debe presionar, cambiar de posición, etc. La voz de la educadora es un elemento esencial para la ejecución de las sesiones. Una buena actitud favorecerá la motivación de los alumnos.

- Temperatura: constante y templada, evitando corrientes de aire.
- Luz: Tanto Blay (1976), como Vázquez (2001) coinciden en que no debe haber una completa oscuridad. Por lo tanto, conviene una luz suave, que se consigue bajando las persianas casi hasta el final, dejando que entren ciertos rayos de luz.
- Ropa y calzado: la ropa adecuada para las sesiones debe ser cómoda, que no oprima ni moleste. Si alguna de las piezas presiona alguna parte del cuerpo se podrá desabrochar o aflojar para que no dificulte la circulación sanguínea y la respiración. La más adecuada es la ropa deportiva.
- Hora: hay que elegir una hora fija para llevar a cabo las sesiones y mantenerla, siempre que sea posible, dado que el organismo se acostumbra a esta rutina. El docente debe desarrollar las sesiones en un periodo de tiempo suficiente para realizarlas sin prisas, evitando actividades programadas para inmediatamente después o la llegada de especialistas en el aula. En nuestro caso las sesiones se han desarrollado siempre después del patio.
- Papel de la educadora: durante las sesiones, las instrucciones que se deben dar a los niños deben ser sencillas y breves. En ocasiones puede que sea necesario tocar al alumno para indicarle las partes del cuerpo que debe presionar, cambiar de posición, etc. La voz de la educadora es un elemento esencial para la ejecución de las sesiones. Una buena actitud favorecerá la motivación de los alumnos.

Análisis de los resultados e interpretación

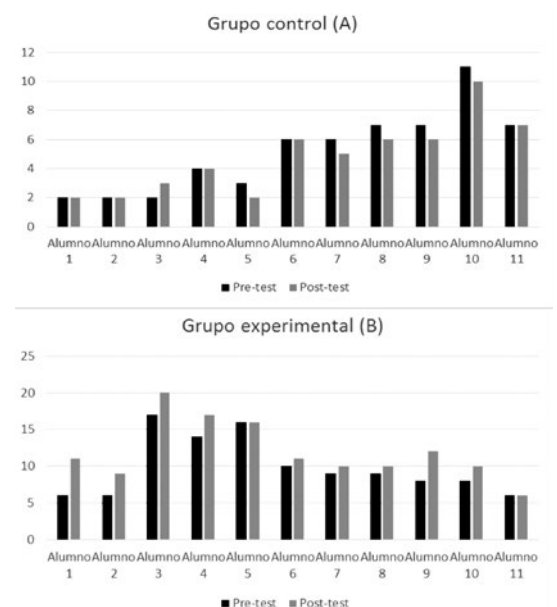
Realizadas las pruebas de reconocimiento iniciales a ambos grupos, llevadas a cabo las sesiones de relajación mediante el masaje y concluidas las pruebas posteriores de evalua-

ción de la memoria mediante el test WPPSI-IV, a continuación, se exponen los resultados y las correspondientes valoraciones.

El test WPPSI-IV se ha aplicado dos veces a los dos grupos, una inicialmente para ver la línea base de la que partíamos y la otra posteriormente para comprobar los resultados. En el grupo experimental (B) se les ha pasado después de las sesiones de relajación mediante el masaje a fin de contrastar las hipótesis. El grupo control (A) ha pasado la prueba de evaluación final tres semanas después de la inicial, sin ninguna intervención de relajación mediante el masaje.

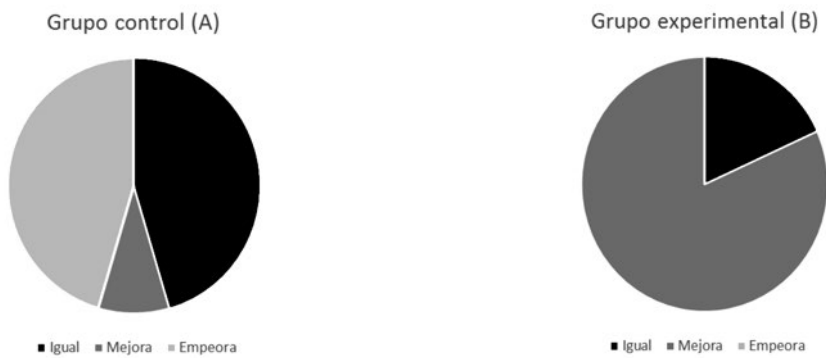
Las pruebas de evaluación se pasaron siempre en las mismas condiciones, a la misma hora; después del recreo, y cumpliendo todos los aspectos del método científico.

Siguiendo este proceso, podemos observar en el gráfico que aparece a continuación que inicialmente, el grupo A muestra resultados más negativos en la prueba inicial del subtest de reconocimiento. El grupo B muestra más memoria de trabajo a nivel general inicialmente.



Resultados del test WPPSI-IV referentes a las pruebas iniciales y en las pruebas finales.

El test WPPSI-IV se ha aplicado dos veces a los dos grupos, una inicialmente para ver la línea base de la que partíamos y la otra posteriormente para comprobar los resultados.



Una vez realizadas las sesiones de relajación con masaje se volvió a pasar el test de evaluación de la memoria y los resultados fueron los siguientes.

Respecto al grupo A (control), podemos observar que el 45,45% se muestra en el mismo nivel de memoria de trabajo, es decir, se mantiene en la línea inicial. El otro 45,45% de la clase disminuye su capacidad memorística, mayoritariamente con un punto de diferencia respecto al test anterior. De los once niños a los que se ha pasado el test, cinco han obtenido el mismo resultado, cinco han empeorado ligeramente y uno ha mejorado con un punto.

En el grupo B (experimental) podemos afirmar que la memoria aumenta en un 82% de la clase. Mientras que un 18% se mantiene en los resultados del test inicial. No hay ningún niño que muestre resultados negativos respecto el pre-test. Así pues, de los once niños a los que se les ha pasado la prueba, nueve han mejorado y dos se han mantenido en los resultados iniciales, siendo la puntuación media de mejora de 2, 56 puntos.

Realizadas estas observaciones, es oportuno llegar a la conclusión de que la memoria de trabajo ha mejorado, por lo que podemos afirmar que en esta clase de P5 la relajación mediante el masaje ha resultado beneficiosa para la memoria de trabajo a corto plazo.

Una vez contrastada la hipótesis y alcanzados los objetivos, se ha de mencionar la importancia de la relación entre los tres conceptos desarrollados en el marco conceptual: la memoria, la relajación y el masaje. Es pertinente confirmar los beneficios que aportan a los niños cuando se dan los tres conceptos juntos en un ámbito escolar, es decir, cuando la relajación y sus beneficios (González, 1992) complementa al masaje (Field, 1999) y las aportaciones de ambos recaen como potenciadores de la memoria mediante una práctica lúdica, beneficiosa y significativa.

Conclusiones

A lo largo de esta investigación, se ha hecho referencia a muchos autores en especial a Cabrera (2010) en referencia a la memoria, Femenias (2006) en referencia al masaje infantil aplicado en la escuela y a Escalera (2009) en cuanto a los beneficios de la relajación en el aula. Éste marco teórico, junto a los resultados obtenidos, nos dan pie a potenciar la interrelación de estos conceptos y su presencia en el aula de infantil.

Las conclusiones a las que hemos llegado no se pueden generalizar, dado que sólo ha sido aplicado a un grupo de 22 alum-

Una vez contrastada la hipótesis y alcanzados los objetivos, se ha de mencionar la importancia de la relación entre los tres conceptos desarrollados en el marco conceptual: la memoria, la relajación y el masaje.

nos. Sin embargo, se puede llegar a la conclusión que la relajación ha sido beneficiosa en la mayoría de los niños ayudándoles a mejorar la memoria de trabajo a corto plazo notablemente. Sin embargo, este trabajo es sólo un inicio de todo el proceso de investigación que puede desencadenar. Es importante seguir investigando para poder comprobar, por ejemplo, en qué aspectos concretos ha influido la relajación mediante el masaje para que la memoria aumente, comprobar si otras metodologías de masaje también afectan positivamente a la memoria, aplicarlo en niños menores de cinco años o experimentar el efecto en otro tipo de memoria.

A lo largo de la investigación se ha podido observar cambios en los alumnos y en la dinámica del aula: los beneficios del tacto en la etapa infantil, el logro del esquema corporal, la noción espacio-temporal, la introducción de la relajación como rutina diaria y la aplicación del masaje infantil de Vimala Schneider. Es importante finalizar el artículo que comentando que la escuela en la que se ha implementado el programa de relajación, lo ha acogido con gran satisfacción y lo seguirá llevando a cabo en sus clases ordinarias, siempre después del recreo, tal y como ha sido introducido.

A lo largo de la investigación se ha podido observar cambios en los alumnos y en la dinámica del aula: los beneficios del tacto en la etapa infantil, el logro del esquema corporal, la noción espacio-temporal, la introducción de la relajación como rutina diaria y la aplicación del masaje infantil de Vimala Schneider.



Referencias bibliográficas

- Bergés, J i Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.
- Blay, A. (2011). *Relajación y energía*. Madrid: Indigo.
- Cabrera, M. (2010). El valor de la memoria en educación i su relación con la inteligencia. *Innovación y experiencias educativas*. 36, pp. 1-40.
- Camps, C. (2008). El massatge i la seva incidència en el desenvolupament integral de l'infant de 0 a 3 anys. *Reflexions Educatives*. 5, pp. 1-25.
- Cautela, J. i Gorden, J. (1989). *Tècniques de relajación. Manual pràctic para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Departament d'Ensenyament (2008). Currículum de l'Educació Infantil, segon cicle. Decret 181/2008, del 9 de septiembre
- Escalera, M. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación i experiencias educativas*. 16, pp. 1-45.
- Femenias, M. (2006). El masaje infantil aplicado a la escuela. *Anuari de l'Educació les Illes Balears*. 7, pp. 330-344.
- Field, T. (1999). Massage therapy: more than a laying on of hands. *Contemporary Pediatrics*. 16, pp. 77-94.
- González, P. (1992). La relajación y su función educativa. *Estudios teóricos Santiago*. 7, pp. 87-94.
- Giose, M. (2004). Relaxation psychomotrice. *Antalvite*. 12, pp. 1-12.
- Herbert, M. (1995). *The Relaxation Response*. Londres: e-books.
- Hewitt, James. (1985). *La relajación*. Madrid: Pirámide, S.A.
- Kemmler, R. (1983). *El entrenamiento autógeno para niños adolescentes y padres*. Madrid: TEA ediciones, S.A.
- Lapierre, A. i Aucouturier, B. (1989). *El cuerpo y el inconsciente en educación*. Argentina: C.Medica.
- Levoyer, F. i Shantala. (1989). *Un arte tradicional, el masaje de los niños*. Argentina: Lancelot S.L.
- Massons, S. (1985). *Las relajaciones*. Barcelona: Gedisa.
- Magali, V. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica. Revista Iberoamericana*. 3, pp. 22-23
- Prado, D. (1987). Técnicas de relajación. *VDH Comunicación Santiago de Compostela*. 13, pp. 3-17.
- Pareto, E. (2006). *Programa de tècniques de relaxació*. Tesis doctoral no publicada. Universitat Autònoma. Barcelona.
- Rojas, L. (2011). *Eres tu memòria*. Barcelona: S.L.U. Espasa Libros.
- Simon, M., Sánchez, M. i Elizalde, Q. (2013). *Masaje para bebés*. Barcelona: Parramón.
- Vázquez, M. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Síntesis.
- Walker, P. (1988). *El masaje de los niños*. Barcelona: Martínez Roca.

Documentos en línea

- Bennetto, Pennington i Rogers (1999). *La memòria de treball*. Barcelona. Recuperado el 20 de marzo de 2015 de <http://avesedari.blogspot.com.es/2012/10/la-memoria-de-treball.html>
- Baddeley (1999). *Memoria a corto plazo*. Barcelona. Recuperado el 20 de febrero de 2015 de <http://avesedari.blogspot.com.es/2012/10/la-memoria-de-treball.html>
- Brahmán (2014). *El mundo es sonido*. Recuperado el 25 de noviembre de 2015 de <http://www.nadabrahma.com.ar/>
- Soto (2004). *Introducción al estrés Infantil*. Recuperado el 11 mayo de 2015 de <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177>
- Vázquez (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid. Recuperado el 25 de febrero de 2015 de: <http://www.yogastyle.es>