

## Experiencia Mindfulness en el aula. Raquel Santaolalla Bejarano

Alumnado optativa Tic1 (16 personas). 2<sup>a</sup> Hora

Aproveché para hacerlo al inicio de la clase un día que estaban bastante alterados (revoltosos) muchos tenían una exposición de lengua la clase siguiente.

Al acabar la experiencia (respiración consciente) de 8 minutos y medio (a pesar de tener varias interrupciones, por ejemplo una profesora abrió la puerta para pedir una cosa) los alumnos estaban aparentemente relajadísimos. De hecho muchos seguían callados y sin moverse o abrir los ojos. Solamente un alumno se puso a hablar de que le parecía una tontería y creo que condicionó las respuestas de sus compañeros.

Respuestas:	
Ya se relajarme de sobra. No me hace falta	Me consta que vive muy relajado
Una pérdida de tiempo	El primer alumno que habló
Antes estaba bien, al finalizar se sentía en trance como volando.	
Antes estaba bien, luego un poco más aburrida	
Previamente estaba muy nerviosa y no consiguió calmarse porque estaba todo el tiempo apartando de su mente el examen que tenía a continuación.	
Estaba muy nerviosa previamente. Tuvo que reconducir la mente unas 20 veces. Considera que le parece importante la relajación. Valoró positivamente la actividad.	
Al final se encontraba un poco más relajada que antes.	
Se relajó con la actividad	
Antes de la actividad tenía mucho sueño y al finalizarla estaba más despierto	
No tenía examen después pero se relajó	
Tuvo "sensaciones buenas"	
Lo consideró una buena experiencia y eso que ella se considera una persona tranquila.	
Se encontraba más tranquilo al finalizar	
Ya conoce el sistema de fijarse en la respiración ( ha	

porque tiene desde siempre problemas de concentración) Dice que a él no le funciona la técnica. Es escéptico. Ya lo probó en varias ocasiones.	
Siente más hambre y sueño que antes de realizar la actividad	