

1. Descripción del grupo y disposición de la clase.

- Son un grupo de 7 alumnos.
- En clase les he dado un cojín a cada uno. Podían optar por sentarse sobre él o usarlo como almohada en caso de tumbarse en el suelo. He dispersado al alumnado por el aula con el fin de que no se vieran las caras para facilitarles concentración y evitar “risas”. Les he propuesto que en caso de no ser capaces de realizar la actividad por el motivo que fuera, salieran sin hacer ruido del aula. Ninguno ha salido.
- Para realizar la actividad hemos escuchado un audio de Stuart (centrado en la respiración)

2. Reflexiones tras la realización de la actividad.

- Dos alumnos permanecen sentados. Los demás empiezan sentados y acaban tumbados.
- Hay dos alumnos con movimiento corporal constante (Uno es TDAH y el otro ha manifestado desde el principio que no le gusta la actividad y “que se aburre”, pero quiere quedarse en clase). Los demás van entrando en el discurso, en el audio.
- IMPRESIONES QUE ELLOS MISMO HAN ESCRITO TRAS LA EXPERIENCIA:
 - No me gustaba y me aburría. (Negación absoluta siempre a lo nuevo)
 - No me ha ayudado porque no me gusta estar quieto. Me aburría pero lo repetiría. (TDAH)
 - Me pareció que está bien pero a mi no me ayuda a relajarme.
 - Esta práctica me hizo estar más tranquilo y quiero repetirlo el resto del curso.
 - Me siento más tranquilo ya que antes estaba nervioso, agobiado. Creo que lo deberíamos volver a hacer.
 - Me siento más tranquila. Sí que la repetiría.
 - Me ha encantado, es como fresca, como meterte en la piscina sin pensarlo. Conforme va pasando el tiempo dejas de escuchar la voz de fondo. Y sí, lo repetiría.