

## **ACTIVIDAD DE LITERATURA**

**(Válida también para música, religión, geografía...)**

### **➤ Ambientación**

Hoy vamos a acercarnos de una forma diferente a la literatura, hoy vamos a intentar sentirla, vamos a disfrutar de ella...

### **➤ Técnica de atención plena o relajación: atención a la respiración.**

Vamos a comenzar relajándonos, nos sentamos bien, con la espalda derecha y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, nos ponemos cómodos, nos relajamos y respiramos profundamente...

Cierra los ojos y centra toda tu atención en la respiración...

Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho...

Nota como suben y cómo bajan al ritmo de tu respiración...

Sin modificar la respiración, nota como el aire entra en tu cuerpo y llega a tus pulmones... y nota cómo sale... siente cómo tus manos se mueven cuando entra y cuando sale el aire...

Si te distraes, no pasa nada, acoge esa distracción con una sonrisa y vuelve a centrar tu atención en la respiración...

Sigue notando cómo afecta tu respiración a tus sensaciones...

Estás relajado... estás tranquilo... siente paz...

Continuamos respirando despacio y profundamente durante unos minutos...

### **➤ Contenido**

Ahora escuchamos con atención...

Aquí el profesor introduce el texto literario que quiere trabajar con los alumnos.

Por ejemplo: la poesía.

El profesor recita despacio un poema escogido con antelación. Se puede invitar a que los alumnos lo escuchen con los ojos cerrados.

Puede ser también la proyección de un vídeo donde se recita un poema acompañado de imágenes, etc.

El profesor escogerá el contenido que considere más adecuado.

Esta misma sesión se puede adaptar a los contenidos de cualquier otra asignatura. Por ejemplo:

- *A la clase de música*: con una pieza musical emotiva, sugerente y representativa del tema que se quiera trabajar.

- *A la clase de religión:* con un texto bíblico en el que se quiera profundizar.
- *A la clase de geografía:* con un vídeo de la BBC sobre el planeta tierra u otro contenido de interés.

➤ **Dejar resonar internamente**

Dejamos un momento para que resuene por dentro lo que acabamos de ver/escuchar...

¿Qué emociones o sentimientos han quedado dentro de ti?

¿Qué te evoca?

➤ **Puesta en común.**

Pongo ahora por escrito lo que este momento ha supuesto para mí, cómo me he sentido, qué me ha gustado...

Podemos invitar también a los alumnos a que escriban lo que han sentido en forma de poema, etc.

De forma voluntaria pueden compartir lo que han escrito.

Posteriormente el profesor hará las apreciaciones que considere oportunas para continuar trabajando el contenido.