



**LA ESTÉTICA DE PAZ EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.  
APLICACIÓN PRÁCTICA EN LOS PROCESOS DE  
ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.**

Tatiana Rodríguez de la Fuente

# ÍNDICE DE CONTENIDOS:

## JORNADA AUTONÓMICA DE PRESENTACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS DE CONVIVENCIA EN CENTROS ESCOLARES



### 1. Presentación de la investigación.

### 2. Marco teórico.

- A. Teoría estética de la India. Teoría de rasa. Teoría de las emociones.
- B. El arte como vehículo para el estado de paz.

### 3. Implementación de la investigación.

- A. Establecimiento de claves metodológicas que surgen de la investigación.
- B. La experiencia estética en el ámbito educativo: la filosofía educativa de Rabindranath Tagore.
- C. Ejemplos y modelos de programas o proyectos en estética de paz, convivencia, educación intercultural.

### 4. Aplicación práctica en el marco normativo de la comunidad de Castilla y León.

- A. Marco normativo en la comunidad de Castilla y León.
- B. ¿Cómo promover el bienestar emocional y la convivencia escolar proactiva desde los dos planos de intervención de los centros educativos?
- C. Desarrollo y concreción de los contenidos transversales: bienestar emocional y convivencia escolar proactiva.

### 5. Algunas referencias bibliográficas.

# 1. PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.



Proyecto de investigación interdisciplinario del Programa de apoyo a proyectos de investigación e innovación tecnológica, Programa Nacional Estratégico en el ámbito de la educación, con el título:

***“La estética de paz en la India y México: disposiciones, sensibilidades, emociones”***

Palabras clave: *“educación para la paz, estética de paz, filosofías de India, shantarasa en Abinavagupta, teoría rasa”*.

Adscrito a la Universidad Nacional Autónoma de México, ENES-Morelia. **2024-2025**

Responsable del proyecto: Xicoténcatl Octavio Martínez Ruiz (Universidad Nacional Autónoma de México, ENES-Morelia, Profesor e investigador TC. SNI, Posgrado MADEMS, Estudios sánscritos de paz; doctor, especialidad de filosofía, educación y estética de paz). Líneas de investigación: educación para la paz, no violencia y estética de paz y educación ética y escritura académica en la era digital (entre otras).

Participantes:

- Elsa Maria Cross y Andaldúa (Centro Regional de Investigación Multidisciplinar de la Universidad Nacional de México).
- Ernesto Rodríguez Moncada (Escuela Nacional de Estudios Superiores, Unidad Morelia de México).
- Tatiana Rodríguez de la Fuente (Consejería de Educación, Junta de Castilla y León, España).
- Valentina Ramírez Gómez (Escuela Nacional de Estudios Superiores, Unidad Morelia de México).

## 2. TEORÍA ESTÉTICA DE LA INDIA: TEORIA DE RASA. TEORÍA DE LAS EMOCIONES.

*Natya Shastra* (tratado escrito entre los siglos II a. C. y IV d. C.) y algunos comentarios del filósofo *Abhinavagupta*.

Nombre de una teoría estética a partir de este  
concepto capital.



CONCEPTO DE **RASA**

# SANTA RASA. QUIETUD Y ESTÉTICA DE LA PAZ

SANTA RASA: deleite estético de la paz. Es un estado del ser.

ENTUSIASMO Y SERENIDAD.

↳ Paz como una **forma de deleite estético** que resuelve diversas tensiones en la experiencia de la persona; **anhelo y prácticas que conducen a la liberación**, sus experiencias cercanas, como la quietud y el reposo, el gozo, el entusiasmo, atisbos de trascendencia de la dualidad y de las ataduras del sufrimiento

**¿A QUÉ SABE LA PAZ?**

**¿QUÉ SABOR TIENE LA PAZ?**



Cuento 

# ¿CÓMO SE EXPERIMENTA LA PAZ?



... Se trata de una vía estética de la paz ...

# LA EXPERIENCIA ESTÉTICA

## EL ARTE

Experiencia estética: meta del arte y de todo el  
proceso artístico.



# EL ARTE COMO VEHÍCULO PARA EL ESTADO DE PAZ

EL ARTE EN LA TRADICIÓN INDIA.

## OBJETIVO DEL ARTE

no es la realización de la obra de arte en sí, sino

la experiencia

que ésta es capaz de detonar tanto en el  
artista como en el esteta.



# EL ARTE COMO VEHÍCULO PARA EL ESTADO DE PAZ

EL ARTE EN LA TRADICIÓN INDIA.

## **EXPERIENCIA UNIVERSAL**

# ¿CÓMO PODEMOS APLICAR Y RECREAR LA ESTÉTICA DE PAZ EN EL ÁMBITO EDUCATIVO?



LA PAZ PUEDE RECREARSE, LA SENSIBILIDAD ESTÉTICA Y LA  
DISPOSICIÓN

### 3. IMPLEMENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Abrir las puertas posibles para esta experiencia no solo en el deleite estético sino en la **experiencia cotidiana.**

**Instante de serenidad, de deleite y entusiasmo**

A. ESTABLECIMIENTO DE CLAVES METODOLÓGICAS QUE SURGEN DE LA INVESTIGACIÓN.

Partir de la experimentación, interiorizar, saborear, integrar en la persona.

CATEGORÍAS	EJEMPLO DE PRÁCTICA O TÉCNICA METODOLÓGICA
Experiencias artísticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prácticas artísticas, creación artística.</li> <li>▪ Escucha de música a lo largo de la jornada escolar.</li> <li>▪ Lectura de aforismos, poemas, cuentos: importancia de la palabra. La belleza de las palabras.</li> <li>▪ Uso de metáforas.</li> <li>▪ Experiencias con artistas invitados.</li> <li>▪ Canto de canciones.</li> <li>▪ Ejercicios de teatro: personajes, diferentes puntos de vista.</li> <li>▪ Expresión artística como medio de liberación de pensamientos, emociones...</li> <li>▪ Análisis y trabajo de las emociones que despiertan las diferentes obras artísticas.</li> <li>▪ Educación imaginativa, cultivar la capacidad creativa.</li> </ul>
Experiencias de serenidad y armonía	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicios de respiración, trabajando la postura corporal.</li> <li>▪ Prácticas de atención consciente, concentración plena, consciencia.</li> <li>▪ Experiencias creativas individuales.</li> <li>▪ Experiencias de silencio y yoga (escuchar, contemplar, meditar).</li> </ul>
Pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Configuración de un pensamiento crítico.</li> <li>▪ Desarrollo de la capacidad argumentativa y el pensamiento propio.</li> <li>▪ Reflexión acerca de la dignidad humana, la reducción sistemática de las desigualdades que fomentan la violencia.</li> <li>▪ Práctica de la verdad, integrar en la persona, reflexionar sobre lo que implica.</li> <li>▪ Desarrollo del esfuerzo, la paciencia, el trabajo.</li> <li>▪ Seguridad personal, confianza, aceptación.</li> <li>▪ Juego de roles sobre situaciones que fomenten la reflexión: trabajar el ego, la avaricia, el miedo, el apego.</li> </ul>
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuidado del entorno, agradable, estético.</li> <li>▪ Agradable para todos los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto.</li> <li>▪ Utilización de espacios en la naturaleza: estímulos y apertura de los sentidos.</li> </ul>
Prácticas cotidianas y sencillas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amar, servir, sonreír. Respeto seres vivos.</li> <li>▪ Hábitos de alimentación: comida equilibrada. Cómo afecta a nuestro pensamiento, comportamiento...</li> <li>▪ Hábitos de descanso. Reflexión acerca de su importancia, metáfora con animales.</li> <li>▪ Hábitos de relajación y respiración.</li> <li>▪ Control corporal y escucha del cuerpo, conciencia física.</li> <li>▪ Control de las emociones, los pensamientos. Autocontrol.</li> <li>▪ Jugar.</li> </ul>

**B. LA EXPERIENCIA ESTÉTICA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO:**

**LA FILOSOFÍA EDUCATIVA DE  
RABINDRANATH TAGORE**

*La educación más alta no es aquella que nos proporciona meramente la información sino la que nos permite vivir en armonía con toda la existencia.*





# Algunos ejemplos o claves para la aplicación de la filosofía educativa de Tagore en un contexto educativo

- Metodologías activas, proyectos
- Docencia compartida
- Diálogo, intercambio (tertulias dialógicas, preguntas)
- UTSAV, (círculos de inclusión e integración)
- Educar la mirada
- Reuniones literarias, asamblea.
- Prácticas culturales
- Festividades celebraciones
- Escena nido/jaula: libertad y creatividad.
- Movimiento, liberación.
- Gandhi alcance jóvenes
- Proyectos entorno local
- Participación familias, colaboración vida centro
- Convivencia positiva, buenas prácticas
- Silencio
- Ejercicios, técnicas contemplativas o de meditación
- Ritual
- Ejercicios de yoga, respiración
- Recitación mantras, himnos
- Espacios para el diálogo interior, calma
- Meditación 15' mañana/tarde
- Contemplación de la naturaleza
- Actividades creativas y artísticas: cantar, escuchar, ejercicios corporales
- Colaboración con artistas, agentes sociales
- Asignaturas: música, danza, modelado, escultura, tejido, madera...
- Oportunidades de creación.
- Unión del profesorado.
- Consecuencia de las acciones, equipos de ayuda

## C. EJEMPLOS Y MODELOS DE PROGRAMAS O PROYECTOS EN ESTÉTICA DE PAZ, CONVIVENCIA, EDUCACIÓN INTERCULTURAL.

- ❖ Proyecto Escuela de la India, de la Casa de la India.
- ❖ Centros educativos con el proyecto “Miradas”, del área social de la OSCYL.
- ❖ Experiencias estéticas en el ámbito educativo y en diferentes contextos.





**ESCUELA DE LA INDIA: UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL DE LA CASA DE LA INDIA**

*ESCUELA DE LA INDIA (INDIA SCHOOL): AN INTERCULTURAL EDUCATION PROGRAMME OF CASA DE LA INDIA*

**Mercedes de la Fuente**  
**Mónica de la Fuente**  
**Tatiana Rodríguez**  
*Casa de la India (Valladolid)*

**Participación Educativa**  
REVISTA DEL CONSEJO  
ESCOLAR DEL ESTADO  
Más allá del aprendizaje formal

Ministerio  
de Educación y  
Formación Profesional

Vol. 9/Nº 12/2022



# ESCUELA de la INDIA

**Un programa de actividades educativas, culturales y artísticas para la gestión de la diversidad y el diálogo intercultural**

**Un laboratorio de experiencias educativas, artísticas y culturales**  
**Un método educativo y sociocultural**



**¿CÓMO PODEMOS APLICAR Y RECREAR  
LA ESTÉTICA DE PAZ EN NUESTRO  
CONTEXTO EDUCATIVO?**



**¿PARA QUÉ?**

# 3. APLICACIÓN PRÁCTICA EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

A. Marco normativo en la comunidad de Castilla y León.

B. ¿Cómo promover el bienestar emocional y la convivencia escolar proactiva desde los dos planos de intervención de los centros educativos?

- Ejemplos concretos para su desarrollo.

C. Desarrollo y concreción de los contenidos transversales: bienestar emocional y convivencia escolar proactiva.

# A. MARCO NORMATIVO EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.



## EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA, ORIENTADA AL RESPETO DE LA DIVERSIDAD COMO FUENTE DE RIQUEZA

### Artículo 10. Contenidos de carácter transversal.

1. Además de los establecidos en artículo 6 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, en sus apartados 3 y 5, en todas las áreas de la etapa se trabajarán las tecnologías de la información y la comunicación, y su uso ético y responsable.

2. Igualmente, desde todas las áreas se trabajará la educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

### Artículo 10. Contenidos de carácter transversal.

1. Además de los establecidos en artículo 6.5 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, en todas las materias y ámbitos de la etapa se trabajarán las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

2. Igualmente, desde todas las materias y ámbitos se trabajará la educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

# A. MARCO NORMATIVO EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.



INDICACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL DECRETO 38/2022, DE 29 DE SEPTIEMBRE, POR EL QUE SE ESTABLECE LA ORDENACIÓN Y EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.



INDICACIONES PARA PARA LA APLICACIÓN DEL DECRETO 39/2022, DE 29 DE SEPTIEMBRE, POR EL QUE SE ESTABLECE LA ORDENACIÓN Y EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.

## 9. Contenidos de carácter transversal.

4. En todo caso, tanto los docentes como los centros en su conjunto, deberían prestar una especial atención a los contenidos transversales relacionados con el bienestar emocional de su alumnado y con la mejora de la convivencia escolar.

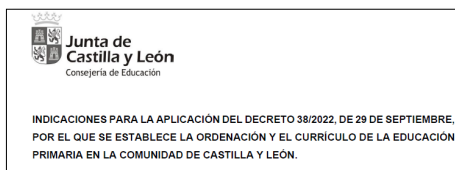
Como apoyo a esta circunstancia, desde la consejería competente en materia de educación se promoverá el desarrollo de propuestas dirigidas al trabajo de la educación emocional y convivencia escolar proactiva desde los dos planos de intervención a los que se refiere el apartado 3.1 de estas indicaciones.

## BIENESTAR EMOCIONAL Y MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR



Dos planos de intervención

# A. MARCO NORMATIVO EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.



## 3. Desarrollo del currículo.

1. En la Comunidad de Castilla y León, el desarrollo del currículo en los centros educativos se realizará a través de **dos planos de intervención** relacionados entre sí: el de los procesos de enseñanza-aprendizaje que se implementan desde cada una de las materias que forman parte de su oferta educativa y el de las actuaciones, actividades, planes, programas, proyectos y normas generales de un centro, vinculadas a su organización y funcionamiento.

2 planos de intervención relacionados entre sí

❖ PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE QUE SE IMPLEMENTAN DESDE CADA ASIGNATURA.

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

❖ ACTUACIONES, PLANES, PROGRAMAS, PROYECTOS Y NORMAS GENERALES DE UN CENTRO, VINCULADAS A SU ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO.



# A. MARCO NORMATIVO EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.



## AUTONOMÍA DE LOS CENTROS EDUCATIVOS



## BIENESTAR EMOCIONAL Y MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR



[Inicio](#) > [Información](#) > [Sistema Educativo](#) > [Educación Secundaria Obligatoria](#) > [Ordenación de la etapa](#)

Proyectos de autonomía

Ficheros disponibles

 [Texto integrado Orden EDU 1075 2016, de 19 de diciembre](#)

Ed. Primaria

1. Autonomía pedagógica:
  - Segunda lengua extranjera
  - **Área de profundización**
  - Área de refuerzo
  - **Agrupación áreas en ámbitos**
  - CCNN, CCSS, EPV y MD gallego
  - **Configuración horario lectivo**
2. Autonomía de organización:
  - **Grupos flexibles de apoyo o profundización, o grupos flexibles de convivencia**
  - **Nuevas figuras de asignación de tareas al profesorado**

ESO

1. Autonomía pedagógica:
  - **Agrupación materias en ámbitos**
  - Lengua y Cultura China todos cursos
  - Lengua y cultura gallega 4º curso
  - GeH gallego
  - Dos materias 4º curso recogidas en art. 16.1.c
  - **Configuración horario lectivo**
2. Autonomía de organización:
  - **Grupos flexibles de apoyo o profundización, o grupos flexibles de convivencia**
  - **Nuevas figuras de asignación de tareas al profesorado**

## B. ¿CÓMO PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA DESDE LOS DOS PLANOS DE INTERVENCIÓN DE LOS CENTROS EDUCATIVOS?

### 1. ACTUACIONES, PLANES, PROGRAMAS, PROYECTOS Y NORMAS GENERALES DE UN CENTRO, VINCULADAS A SU ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO.

Jornadas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jornadas en celebración de la diversidad.</li><li>- Jornadas para la mejora o acondicionamiento de espacios (creación identidad, estética).</li></ul>
Festividades y celebraciones	<ul style="list-style-type: none"><li>- Celebración de efemérides vinculadas con la paz y la educación en valores: investigación sobre su vida y mensaje. Ej. Gandhi (modelo de ejercicio constructivo de la no violencia); Mandela...</li></ul>
Aulas o espacios específicos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creación de espacios o aulas específicas de convivencia, de silencio, de expresión, de diálogo, de creación, artísticos...</li></ul>
Relacionadas con el día a día	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música en las entradas y salidas, canto de canciones al comenzar o finalizar las clases, gestión de los cambios de clase y las ausencias de profesorado y organización de los recreos responsabilizando al alumnado.</li></ul>
Prácticas colaborativas y comunitarias con las familias o el entorno	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creación de agrupaciones musicales, teatrales, de danza.</li><li>- Jornada de creación de recursos, materiales... (ej. instrumentos musicales).</li><li>- Colaboración con entidades, artistas, personas o espacios del entorno próximo.</li></ul>
Organización de los espacios del centro	<ul style="list-style-type: none"><li>- El alumnado se mueve a los espacios en los que se desarrollan las clases.</li><li>- Lugares amables, acogedores, que estimulen los sentidos.</li><li>- Acondicionamiento de los espacios del recreo y sus posibilidades.</li></ul>

## B. ¿CÓMO PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA DESDE LOS DOS PLANOS DE INTERVENCIÓN DE LOS CENTROS EDUCATIVOS?

### 1. ACTUACIONES, PLANES, PROGRAMAS, PROYECTOS Y NORMAS GENERALES DE UN CENTRO, VINCULADAS A SU ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO.

Comunidad educativa, colaboración con agentes externos y equipos específicos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creación de nuevas figuras de asignación de tareas a diferentes agentes de la comunidad educativa. Ej. coordinador artístico, coordinador de proyectos, coordinador de espacios...</li><li>- Participación con la comunidad educativa: participación, coordinación y cooperación con las familias; coordinación con PAS; coordinación con agentes externos y sociales del entorno, coordinación con entidades del entorno...</li><li>- Colaboración con el Consejo Escolar: actuaciones programadas por la comisión de convivencia del Consejo Escolar, iniciativas...</li><li>- Equipos de intervención: creación de un equipo de alumnado ayudante y mediador; creación de otros equipos de intervención en favor de la convivencia; otras estructuras de convivencia proactiva...</li></ul>
Actuaciones con otros centros educativos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creación de redes de centros de bienestar emocional y convivencia para compartir ideas, realizar intercambios, realizar investigaciones...</li></ul>
Grupos flexibles	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creación de grupos de convivencia para restaurar o trabajar algún aspecto concreto con algunas personas específicamente.</li></ul>

## B. ¿CÓMO PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA DESDE LOS DOS PLANOS DE INTERVENCIÓN DE LOS CENTROS EDUCATIVOS?

### 2. PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE QUE SE IMPLEMENTAN DESDE CADA ASIGNATURA

Currículo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollo y concreción de los contenidos transversales relacionados con el bienestar emocional y la convivencia escolar proactiva.</li><li>- Coordinación y progresión del desarrollo de los contenidos transversales en los cursos de la etapa.</li><li>- Incorporación de nuevos contenidos transversales relacionados con la convivencia escolar proactiva.</li><li>- Incorporación de los contenidos transversales relacionados con la convivencia escolar proactiva en los indicadores de logro.</li><li>- Área de profundización en Ed. Primaria: bienestar emocional.</li><li>- Agrupación de asignaturas en ámbitos: interdisciplinariedad, docencia compartida...</li><li>- Configuración del horario lectivo. Ej. Experiencia estética todas las mañanas a primera hora 10-15'.</li><li>- Ampliación del horario lectivo dedicado a las experiencias artísticas.</li></ul>
Metodología	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilización de metodologías activas favorecedoras de la convivencia: aprendizaje cooperativo, aprendizaje dialógico, aprendizaje-servicio, círculos de diálogo...</li><li>- Organización de tiempos, espacios y agrupamientos.</li><li>- Desarrollo de situaciones de aprendizaje interdisciplinares vinculadas con aspectos relacionados con la convivencia escolar proactiva.</li><li>- Resolución pacífica de los conflictos y mediación.</li><li>- Utilización de estrategias metodológicas y desarrollo de situaciones de aprendizaje para el desarrollo de las habilidades sociales, emocionales y la competencia global.</li><li>- Docencia compartida y aprendizaje interdisciplinar.</li></ul>

CATEGORÍAS	EJEMPLO DE PRÁCTICA O TÉCNICA METODOLÓGICA
Experiencias artísticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prácticas artísticas, creación artística.</li> <li>▪ Escucha de música a lo largo de la jornada escolar.</li> <li>▪ Lectura de aforismos, poemas, cuentos: importancia de la palabra. La belleza de las palabras.</li> <li>▪ Uso de metáforas.</li> <li>▪ Experiencias con artistas invitados.</li> <li>▪ Canto de canciones.</li> <li>▪ Ejercicios de teatro: personajes, diferentes puntos de vista.</li> <li>▪ Expresión artística como medio de liberación de pensamientos, emociones...</li> <li>▪ Análisis y trabajo de las emociones que despiertan las diferentes obras artísticas.</li> <li>▪ Educación imaginativa, cultivar la capacidad creativa.</li> </ul>
Experiencias de serenidad y armonía	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicios de respiración, trabajando la postura corporal.</li> <li>▪ Prácticas de atención consciente, concentración plena, consciencia.</li> <li>▪ Experiencias creativas individuales.</li> <li>▪ Experiencias de silencio y yoga (escuchar, contemplar, meditar).</li> </ul>
Pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Configuración de un pensamiento crítico.</li> <li>▪ Desarrollo de la capacidad argumentativa y el pensamiento propio.</li> <li>▪ Reflexión acerca de la dignidad humana, la reducción sistemática de las desigualdades que fomentan la violencia.</li> <li>▪ Práctica de la verdad, integrar en la persona, reflexionar sobre lo que implica.</li> <li>▪ Desarrollo del esfuerzo, la paciencia, el trabajo.</li> <li>▪ Seguridad personal, confianza, aceptación.</li> <li>▪ Juego de roles sobre situaciones que fomenten la reflexión: trabajar el ego, la avaricia, el miedo, el apego.</li> </ul>
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuidado del entorno, agradable, estético.</li> <li>▪ Agradable para todos los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto.</li> <li>▪ Utilización de espacios en la naturaleza: estímulos y apertura de los sentidos.</li> </ul>
Prácticas cotidianas y sencillas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amar, servir, sonreír. Respeto seres vivos.</li> <li>▪ Hábitos de alimentación: comida equilibrada. Cómo afecta a nuestro pensamiento, comportamiento...</li> <li>▪ Hábitos de descanso. Reflexión acerca de su importancia, metáfora con animales.</li> <li>▪ Hábitos de relajación y respiración.</li> <li>▪ Control corporal y escucha del cuerpo, conciencia física.</li> <li>▪ Control de las emociones, los pensamientos. Autocontrol.</li> <li>▪ Jugar.</li> </ul>

**C. DESARROLLO Y CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES:  
BIENESTAR EMOCIONAL Y CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA.**

**CONCIENCIA  
EMOCIONAL**

**AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.  
HABILIDADES PARA EL BIENESTAR.**

**HABILIDADES SOCIALES Y  
ESTABLECIMIENTO DE VÍNCULOS Y  
RELACIONES SALUDABLES**

**CREATIVIDAD Y HABILIDADES  
COGNITIVAS Y PARA EL  
APRENDIZAJE**

## C. DESARROLLO Y CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES: BIENESTAR EMOCIONAL Y CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA.

### **1. Conciencia emocional:**

- Las emociones y su expresión a través de propuestas artísticas. Sensaciones que producen.
- El cuerpo como vehículo de canalización y expresión de emociones. El estado del cuerpo. El control del cuerpo. Coordinación, equilibrio y alineación.
- Técnicas de respiración, control y relajación del cuerpo.
- Identificación, comprensión, control y equilibrio de las emociones, afectos y deseos.
- Gestión, control y equilibrio de pensamientos y sentimientos.
- Autoobservación, introspección y diálogo interno.

### **2. Autoconcepto y autoestima. Habilidades para el bienestar.**

- Confianza en las propias capacidades y el esfuerzo personal. Refuerzo positivo, autovaloración. Desarrollo de fortalezas.
- Autoconcepto y autoestima. Análisis de fortalezas y debilidades propias. La propia personalidad y sus características. Lenguaje y creencias.
- Estima y cuidado de sí mismo.
- Autonomía y conocimiento personal.
- Toma de decisiones, liderazgo.

## C. DESARROLLO Y CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES: BIENESTAR EMOCIONAL Y CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA.

### 3. Habilidades sociales y establecimiento de vínculos y relaciones saludables.

- Posibilidades comunicativas y expresivas. Comunicación receptiva y comunicación expresiva.
- Fórmulas de interacción social. Prácticas comunicativas para la convivencia democrática.
- Empatía. Actitud empática y respetuosa. Habilidad para identificar y comprender las emociones de los otros.
- Asertividad. La comunicación asertiva.
- La comunicación no violenta.
- Compromiso, coordinación de grupo, comportamiento cooperativo y prosocial. Estrategias de trabajo en equipo.
- Escucha activa, capacidad de escucha y de diálogo.
- Relaciones sociales positivas. Relaciones afectivas saludables. Respeto, tolerancia, igualdad.
- Compasión. Actitud de estima, cuidado de los demás y del entorno. Responsabilidad social. Interiorización de las normas sociales.
- La diversidad como fuente de riqueza, diversidad lingüística, cultural y artística. Educación intercultural. Prejuicios y estereotipos. Movilización de conocimientos y experiencias propias. Aceptación de las diferencias.
- Generosidad, sensibilidad, convivencia democrática, inclusiva y pacífica.
- Prevención y solución de conflictos.

### 4. Creatividad y habilidades cognitivas y para el aprendizaje.

- Concentración, atención.
- Creatividad, neuro plasticidad e imaginación.
- Capacidad de resiliencia.
- Capacidad de adaptación. Los cambios.
- La alimentación equilibrada.
- Contacto con la naturaleza.



## 5. ALGUNAS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

De la Fuente, M.; de la Fuente, M.; Rodríguez, T. (2021). Escuela de la India: un programa de educación intercultural de la Casa de la India. *Participación Educativa*, 12 (9), 219–234. <https://doi.org/10.4438/1886-5097-PE>

Junta de Castilla y León. Consejería de Cultura y Turismo. Fundación Siglo para el Turismo y las Artes de Castilla y León (Ed.) (2017). *Miradas*. Área socioeducativa. <https://www.oscyl.com/assets/cuaderno-miradas.pdf>

Maillard, C. & Pujol, O. (1999). *Rasa*. El placer estético en la tradición india. Etnos.

Martínez, X. (2019). *Time for Educational Poetics. Why Does the Future Need Educational Poetics?* Brill Sense.

Martínez, X. (2016). *Poética educativa. Artes, educación para la paz y atención consciente*. Colección Paideia siglo XXI.

Martínez, X. (2024). *Santarasa. Quietud y estética de la paz en Abhinavagupta*. En Muñoz, A. & Rentería, S.A. (Ed.) *Ensayos de indología en honor a Rasik Vihari Joshi* (pp. 85-109). El colegio de México.

Martínez, X. & Moreno, D. (2013). *Estudios de la juventud y filosofía de la no violencia: conciencia generacional, ciudadanía y argumentación*. Colección Paideia siglo XXI.

Rodríguez, T. (2021). *La filosofía educativa de Rabindranath Tagore desde la perspectiva docente para su aplicación en un contexto español*. [Trabajo fin de máster, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49521/TFM-G1338.pdf?sequence=1>