



1er

Congreso Nacional de Educación y
Violencias de Género. *Mejores prácticas de
intervención en las Escuelas Normales*

Cultivando la conciencia y la paz interior Mindfulness en el Aula

Sara Lina Navarro Sahagún, María Perla Arias Cárdenas, Gissel Sharay Palafox Ramos

Correo electrónico: saralina.navarrosahagun@ensj.edu.mx

Eje temático. La Educación Emocional como recurso para la Prevención y Contención de las Violencias de Género en Educación Superior.

Resumen

Soy Sara Lina Navarro Sahagún estudiante normalista de la Normal Superior de Jalisco, cursando el sexto semestre en la especialidad de Formación Ética y Ciudadana. Con 22 años de edad, nací en Guadalajara, Zapopan. Mi compromiso con la educación va más allá de las aulas: presenté un cartel en el Congreso Estatal de Jalisco sobre “Combatir el estrés post pandemia en colectivos docentes normalistas”. Además, impartí un taller sobre emociones en la Normal de Santiago Tianguistenco y participé en talleres como “Empatía para el docente en el alumno con retos en el rendimiento escolar” y “El bienestar tiene nombre, se llama gratitud”. Mi aspiración es ser una docente que eduque desde el bienestar y el amor, creando un espacio donde los estudiantes se sientan valorados y puedan desarrollarse plenamente.

Soy María Perla Arias Cárdenas tengo 21 años, estudio en la normal superior de jalisco actualmente curso sexto semestre en la licenciatura de formación ética y ciudadana, soy apasionada por la educación socioemocional. Durante mi tiempo en la Preparatoria Plantel N.16, demostré mi compromiso al desempeñar el rol de tutora, brindando apoyo a mis compañeros y ayudándoles a mejorar su proceso de aprendizaje. Además, me he certificado en varios cursos relevantes:

- Educación Socioemocional en la Práctica Docente.
- Capacitación en áreas digitales.
- Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).
- Certificación en el uso educativo de las TIC.

Ya por último me gusta ser defensora de la educación inclusiva y estoy comprometida con el bienestar emocional de los estudiantes.

Soy Gissel Sharay Palafox Ramos, tengo 24 años de edad, estudiante en la Normal Superior de Jalisco, estoy cursando el sexto semestre en la especialidad de Formación Ética y Ciudadanía. Nací en Guadalajara Jal. Tengo una carrera técnica en puericultura. Aspiro a convertirme en una gran maestra y mejorar la educación con mi Determinación: Para perseguir mi objetivo de convertirme en una gran maestra. Pasión por la educación: Para inspirar y motivar a mis futuros estudiantes.

- Empatía: Para entender las necesidades individuales de cada alumno.
- Curiosidad: Para seguir aprendiendo y creciendo como educadora.
- Resiliencia: Para superar los desafíos que puedan surgir en el camino.
- Compromiso: Para dedicarte plenamente al desarrollo y éxito de tus estudiantes.
- Creatividad: Para encontrar nuevas y emocionantes formas de enseñar y aprender.
- Optimismo: Para mantener una actitud positiva y contagiar a mis alumnos.

Propósito del taller:

El propósito de este taller es introducir a los participantes al concepto de mindfulness y cómo aplicarlo en el contexto educativo. A través de prácticas y ejercicios, los docentes y alumnos aprenderán a manejar el estrés, mejorar la concentración y fomentar la empatía.

Contenidos:

1. Introducción al Mindfulness:

- ¿Qué es el mindfulness?
- Beneficios para docentes y alumnos.

2. Prácticas de Atención Plena:

- Técnicas de respiración consciente.
- Observación de los pensamientos y emociones.

3. Educación Emocional y Prevención de Violencias de Género:

- Conciencia de las emociones y su impacto en las relaciones.
- Fomento de la empatía y el respeto mutuo.
- Herramientas para prevenir y abordar situaciones de violencia de género.

Aprendizajes Esperados:

Al final del taller, los participantes deberán ser capaces de:

- Practicar técnicas de mindfulness para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- Comprender la importancia de la educación emocional en la prevención de violencias de género.

- Aplicar estrategias para crear un ambiente de respeto y empatía en el aula.