



**1er**

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

## Mindfulness para la Educación Emocional

**Raúl Máximo Cruz Serratos, Andrea Montserrat Hernández  
Carrillo**

Escuela Normal Superior de Jalisco

**Correo electrónico:** [maximoraul.cruzserratos@ensj.edu.mx](mailto:maximoraul.cruzserratos@ensj.edu.mx)

[andreamontserrat.hernandezcarrillo@ensj.edu.mx](mailto:andreamontserrat.hernandezcarrillo@ensj.edu.mx)

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

### Resumen

El propósito de nuestro taller es ofrecer a los participantes herramientas prácticas y reflexiones significativas sobre el mindfulness como recurso para la educación emocional y la prevención de la violencia de género en la educación superior. A través de actividades interactivas y discusiones abiertas, exploramos cómo el mindfulness puede fortalecer la autoconciencia, el autocontrol y las relaciones interpersonales saludables. Al finalizar el taller, esperamos que los participantes se sientan capacitados para aplicar estas habilidades en su vida cotidiana y contribuir a la creación de entornos universitarios más inclusivos y seguros para todos.

### Contenidos

- Introducción al mindfulness:

Definición y principios básicos del mindfulness.

Beneficios del mindfulness para la salud emocional y mental.

- Relación entre mindfulness y educación emocional:

Exploración de cómo practicar mindfulness puede mejorar la autoconciencia y la regulación emocional.

Importancia de la educación emocional en entornos académicos.

- Mindfulness como herramienta de prevención y contención:

Discusión sobre cómo el mindfulness puede ayudar a prevenir la violencia de género al fomentar relaciones basadas en el respeto y la empatía.

Ejemplos de prácticas de mindfulness que pueden ser útiles en la prevención y contención de la violencia de género.

- Aplicación del mindfulness en situaciones de violencia de género:

Exploración de cómo el mindfulness puede ser utilizado como una herramienta de apoyo para las víctimas de violencia de género.

Estrategias para manejar emociones difíciles y promover el autocuidado en situaciones de violencia de género.