



**CUIDADOS**  
PARA LA VIDA Y  
EL BIEN COMÚN



**103** AÑOS  
Centro de Ciencias  
de la Computación

issue

**UNAM**  
Nada es  
gratuito  
en la vida

# Festival de Cuidados

## La escuela te cuida y desde la escuela cuidamos

25 y 26 de octubre de 2025



- Foros de diálogo
- Talleres
- Música
- Proyección documental
- Tianguis
- Baile
- Yoga
- Actividades lúdicas
- Gastronomía
- Arte colectivo



Gobierno de **México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**Sábado 25 de octubre, 2025**

**10:30 a 18:00 horas**

**Salón Adolfo López Mateos del Complejo Cultural los Pinos**

**10:30 horas**

***Inauguración. Hacia una cultura de los cuidados. Estela Roselló y Felipe Zámano en diálogo con Francisco García***

- Un diálogo para presentar qué entendemos por cultura de los cuidados en el siglo XXI y explicar por qué es urgente promoverla en un mundo en crisis como el nuestro. Se hablará de cómo la cultura de los cuidados implica un cambio de paradigma epistemológico, ético, político, social y cultural que sólo se puede llevar a cabo mediante un proyecto colectivo transformador y a partir de la práctica cotidiana de esta forma de convivir y habitar.

**11:00 horas**

***Diálogo. ¿Por qué cuidarnos en la escuela? Tania Rodríguez en diálogo con Itzcoatl Jacinto***

- En este diálogo se reflexiona sobre la importancia que tiene la escuela como espacio irradiador de esta cultura, y como institución que crea comunidad. Se hablará de la escuela como un espacio para aprender a cuidar de uno mismo, de las demás personas y especies, del medio ambiente, de las comunidades que nos acogen y del planeta en su conjunto.

**11:30 horas**

***Charla. Masculinidades y el cuidado de mí mismo. Imparte Nicko Nogués***

- Esta charla tiene el propósito de poner sobre la mesa el tema de cómo vivir y construir nuevas masculinidades que contemplen el físico y emocional de las personas que se identifican como hombres. Habla de las diversas formas de vivir la masculinidad y de cómo la violencia, la dominación, el abuso, la competencia, el demostrar fuerza y potencia ya no son los elementos que dan sentido y significado a las nuevas masculinidades del siglo XXI. Se busca promover la construcción de identidades masculinas plenas y armónicas que partan de la aceptación de nuestras vulnerabilidades y que contemplen la necesidad de ser cuidados, así como la responsabilidad de cuidar a otras y a otros desde vínculos significativos y desde la experiencia y expresión del amor, la compasión, la ayuda, la ternura, entre otras.

**12:00 horas**

***Diálogo. Conocer, cuidar y disfrutar mi cuerpo y mis emociones. Verónica Maza en diálogo con Gabriela de la Cruz***

- Este diálogo tiene como objetivo rescatar la importancia que tiene el cuidado de nuestra salud física, emocional y mental, así como de lo necesario que es vivir nuestros cuerpos desde la responsabilidad, la aceptación, el autoconocimiento, la compasión y la autoestima. Es importante expresar nuestras emociones para vivir como personas plenas y disfrutar nuestros cuerpos, incluyendo la sexualidad desde el placer responsable.

**12:30 horas**

***Diálogo. Al aire libre: cuidar la naturaleza para cuidar mi salud emocional. Ernesto Herrera Guerra y Sofía Probert en diálogo con Conrado Guzmán***

- Este diálogo rescata la idea de que somos parte de la naturaleza y la naturaleza es parte de nosotros. Se insiste en cómo nuestra relación y convivencia con otras especies, los elementos de la Tierra, los hábitats y ecosistemas deben contemplar nuestra interdependencia. Se busca reflexionar sobre la importancia que tiene pasar tiempo al aire libre, disfrutar de los paisajes naturales y cuidar a otras especies y en el entorno en el que vivimos para gozar de una salud física, emocional y mental plena.

**13:00 horas**

***Diálogo. Violencias vs. Convivencias. Malú Valenzuela y Mónica Adriana Mendoza en diálogo con Hugo Garciamarín***

- Este diálogo busca reflexionar sobre la importancia de promover vínculos cotidianos y emocionales saludables que generen atmósferas de cuidados y espacios de convivencia armónica, compasiva e incluyente; así como mecanismos para la resolución de conflictos de forma pacífica dentro del día a día. Se entiende la convivencia como antónimo de la violencia, por lo que la conversación habla de cómo la promoción de la cultura emocional de los cuidados en los espacios colectivos ayuda a combatir las violencias de todo tipo dentro de los mismos.

**13:30 horas**

***Diálogo. Hablemos de cuidados desde nuestras diferencias. Adriano Trillo y Pedro Valero\* en diálogo con Judith Pérez***

- Este diálogo tiene el propósito de conversar sobre la importancia de reconocer que todas las personas somos distintas y que son esas diferencias las que nos hacen únicas, valiosas y dignas de ser amadas y cuidadas. Se reflexiona sobre la experiencia de vivir en la vida cotidiana siendo percibido y siendo consciente de ser diferente a las demás personas que te rodean. También se habla de las

dificultades que se enfrentan en una sociedad que suele excluir a las personas con capacidades distintas.

**14:00 horas**

***Diálogo. El arte de cuidarnos, el arte nos cuida. María Grace Salamanca y Roberto Beck en diálogo con Asunción Pineda***

- En este diálogo se abordarán los retos de cuidar de nuestra salud física, emocional y mental hoy en día; además de compartir hábitos y rutinas saludables para lograrlo. De igual manera, reflexionaremos sobre la manera en que la creación artística, lo mismo que la contemplación del arte, tienen efectos realmente benéficos y son fuente de bienestar, inspiración y alivio, por lo que muchas formas de expresión artística pueden vivirse como experiencias en las que se generen y brinden cuidados emocionales, mentales y espirituales.

**14:30 horas**

***Proyección del documental “ Cuidados para la Vida y el Bien Común”***

**15:00 horas**

***Concierto de cello. Interpreta Claudia Pacheco***

**16:00 horas**

***Diálogo. Cuidarnos: una nueva forma de lidiar con las tristezas, las ansiedades y la depresión. Hernán Paniagua y Tere Álvarez Icaza en diálogo con Rocio Amador***

- Los dos principales trastornos de salud emocional y mental que afectan a la población de México y el mundo son la depresión y la ansiedad, siendo la población adolescente y adulta joven la más vulnerable. En este diálogo abordaremos el concepto del autoconocimiento como una herramienta fundamental para el cuidado de la salud emocional y mental. En ese mismo sentido, se abordará la importancia de contactar con nuestras emociones para saber identificar y qué siento y cómo me siento y de construir redes de apoyo para, de ser el caso, saber pedir ayuda.

**16:30 horas**

***Diálogo. Violencia digital: cómo nos cuidamos en la virtualidad. Daniela Lemus y Felipe Zámano en diálogo con Janett Reynoso***

- Stalkear, acosar, hackear, suplantar, hostigar o vigilar son sólo algunas de las conductas asociadas a la violencia digital. Todas son inaceptables y deben combatirse. En este diálogo se explorará cómo las redes sociales pueden ser espacios reproductores de la violencia y la desigualdad pero también se reflexionará sobre su potencial para crear comunidades cuidadoras, empáticas,

compasivas, solidarias y conscientes de la dignidad de las demás personas y de uno mismo.

**17:00 horas**

***Cata de café. Imparte la iniciativa Obvio (orgánico y biodegradable)***

- Estimula tus sentidos del gusto y el olfato para descubrir los sabores de los cafés de distintas regiones de México, mientras compartimos experiencia de cuidado y damos cierre al primer día de actividades del Festival.

### **Salón Manuel Ávila Camacho del Complejo Cultural los Pinos**

- Ciudadómetro
- Buzón cuidador. Recomendaciones
- Stands con dinámicas y activaciones de patrocinadores
- Tianguis sustentable
- Alcancía de la gratitud
- Taller de Vínculos Profundos
- Cuidados y atención a la salud (exámenes dentales, nutriólogas, sexólogas, ejercicio y alimentación, psicólogas)
- Clase de Baile

**Domingo 26 de octubre, 2025**

**10:30 a 15:00 horas**

### **Salón Adolfo López Mateos del Complejo Cultural los Pinos**

**10:30 horas**

***Diálogo. ¿Ciudades libres y seguras? Transporte, movilidad y vivienda. Hugo Garciamarín y Carina Arvizu en diálogo con Ricardo García Lau***

- En los últimos años se ha registrado un incremento en el uso de la bicicleta y otros medios de transporte alternativos, al mismo tiempo que se ha dado visibilidad al tema de la vivienda digna y la poca accesibilidad de ésta para los jóvenes. La cultura de los cuidados insiste en la necesidad de construir ciudades cuidadoras que permitan habitar en bienestar, inclusión, justicia y armonía comunitaria, contemplando y con medio ambiente. En este diálogo hablaremos de qué políticas públicas y las acciones sociales pueden mejorar la movilidad, construir más espacios verdes, tener mejores condiciones para personas con capacidades distintas y garantizar el acceso a la vivienda en las ciudades.

**11:00 horas**

***Diálogo. Una sola salud: interdependencia y el cuidado de las especies. Elizabeth Téllez y Rafael Ojeda en diálogo con Pilar Gilardi***

- Este diálogo aborda el concepto de Una salud para promover las relaciones de cuidado interespecie y para enfatizar la interdependencia como el rasgo más importante en la articulación de relaciones y vínculos dignos entre las personas y otras especies. El concepto de Una salud permite ver la complejidad de las redes de interdependencia que hacen posible la continuidad de la vida en nuestro planeta. El propósito de esta mesa es promover la sensibilidad cuidadora que permita mirar a las especies no humanas con respeto, ternura, compasión y fomentar con ello el trato digno hacia ellas.

**11:30 horas**

***Diálogo. ¿Basura y Contaminación? Cuidar de ella para cuidar el Bien Común. Valentina Martín del Campo en diálogo con Izcóatl Jacinto***

- Este diálogo tiene el objetivo de reflexionar sobre los efectos dañinos que tienen los residuos y contaminantes generados por nuestras formas de producción y de consumo. Se busca hablar de la importancia que tiene imaginar una gestión distinta de la basura que nos rodea; no sólo al promover cambiar ciertos hábitos y patrones de consumo, sino también a partir de responsabilizarnos, todos y todas, de dónde concentrar la basura, cómo reciclarla y qué se puede hacer con ella para que no afecte la salud física, emocional y mental de las especies que habitan la Tierra y que no dañe a los ecosistemas y a los bienes de la naturaleza que sufren un gran deterioro ante su presencia.

**12:00 horas**

***Diálogo. Moda sustentable, moda responsable. "Vezmé" en diálogo con Alex Iriarte***

- La industria textil es la segunda más contaminante del mundo, después de la petrolera. Por eso es urgente que sus procesos y materiales sean más amigables con el medio ambiente y, aunque actualmente hay marcas y diseñadores que apuestan por ello, vale la pena preguntarnos si hoy podemos hablar realmente de moda sustentable. En este diálogo se abordaran reflexiones en torno a qué tan perjudicial es el llamado *fast fashion* o moda rápida, cuya producción se torna en residuo en menos de un año; hablaremos sobre cómo se pueden incorporar procesos de producción más sostenibles, así como de qué acciones están tomando los grandes y pequeños diseñadores al respecto. Pero lo más importante, abordaremos la pregunta de qué responsabilidad tenemos los consumidores en cuanto a poner atención en el origen de los productos y en sus posibilidades de degradación natural o de reciclaje.

**12:30 horas**

***Diálogo. Cuidarnos sin culpa, vivir en libertad responsable. César Galicia y Akiko Bonilla en diálogo con Janneth Trejo***

- Este diálogo tiene el propósito de hablar sobre la importancia que tienen la libertad y la responsabilidad en la construcción de nuestras identidades y en la posibilidad de vivir como seres en plenitud que practican el autocuidado en función, y del cuidado de las demás personas, seres y elementos de la Tierra que nos rodean en la vida cotidiana. Se reflexiona sobre el equilibrio entre vivir la individualidad y la libertad de manera gozosa y plena y, al mismo tiempo atender y preocuparse por las necesidades de cuidado de quienes nos rodean, ya sean individuos o comunidades. Se enfatiza el valor de la corresponsabilidad que es imprescindible para vivir en un mundo regido por los cuidados.

***13:00 horas***

***Diálogo. Hablemos de cuidados y las mujeres. Claudia Rampazzo y Eli Álvarez Icaza en diálogo con Paulina Uribe***

- Tiene la intención de promover un diálogo femenino en el que participen mujeres de diferentes edades y condiciones para compartir sus preocupaciones en torno a sus propios autocuidados, a los cuidados que brindan y también que reciben de otros y otras. En este diálogo se compartirán experiencias femeninas para reflexionar sobre las necesidades emocionales, físicas y mentales que forman parte de la experiencia cuidadora de las mujeres en nuestro país y en el mundo.

***13:30 horas***

***Diálogo. Feminidades, autoestima e imágenes corporales. Pilar Boliver y Ana Pau Molina\* en diálogo con Paulina Uribe***

- En este diálogo conversaremos sobre la presión e influencia ejercida hacia las mujeres por los medios de comunicación como el cine y la televisión, la publicidad y las redes sociales para perseguir ciertos ideales de belleza y sobre los medios para liberarse de esas imágenes persecutorias. Se reflexionará sobre la importancia de identificar las creencias que moldean esos ideales de imagen corporal para cuestionarlos y cómo la aceptación de nuestro cuerpo tiene un impacto positivo en nuestra autoestima y el cuidado de nosotras y nosotros mismos.

***14:00 horas***

***Diálogo. Cuando te hablen de amor... los vínculos en tiempos de cuidado. Sebastián Struk en diálogo con Felipe Zámano***

- La incertidumbre y las soledades son características muy comunes de nuestros tiempos. En ese contexto, hablar de la importancia que tiene establecer relaciones significativas, amorosas, comprensivas, solidarias y respetuosas de nuestras

diferencias se torna urgente. Los vínculos amorosos son hoy más importantes que nunca, pues de ellos depende en gran medida la posibilidad de sentirnos cuidados y de florecer en compañía. Este diálogo busca reflexionar sobre cómo son las relaciones de pareja contemporáneas. Aborda qué daños ha generado el individualismo exacerbado y la falta de compasión, empatía y capacidad de ver en los demás a personas dignas de cuidados, atención y escucha. Nos preguntaremos qué elementos son necesarios para tener buenas relaciones, vínculos que nos generen bienestar y al mismo tiempo a otras personas y seres. Se hablará, también, del impacto que ha tenido la virtualidad en la creación de buenos vínculos, lo mismo que se reflexionará sobre la importancia que tiene hoy volver a hablarnos, y abrazarnos, escucharnos y establecer contacto físico desde el respeto y la compañía mutua

**14:30 horas**

**Clausura. Coro de mujeres “La coraza, zurciendo el planeta”. Presenta Estela Rosellón**

Más que un coro, La Coraza es un espacio seguro en el que mujeres de todas las edades descubren que tienen una voz y que esa voz es poderosa. Esta actividad de clausura será de canto pero también de abrazo; de compartir alegrías y dolores; de tranquilidad, apoyo, sororidad, único y sanación colectiva.

*\*Por confirmar*

### **Salón Manuel Ávila Camacho del Complejo Cultural los Pinos**

- Cuidadómetro
- Buzón cuidador. Recomendaciones
- Stands con dinámicas y activaciones de patrocinadores
- Tianguis sustentable
- Alcancía de la gratitud
- Taller de Vínculos Profundos
- Cuidados y atención a la salud (exámenes dentales, nutriólogas, sexólogas, ejercicio y alimentación, psicólogas)
- Clase de Baile