



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



103 AÑOS
Centro de Ciencias
de la Complejidad

iiisue

10 Seminario Universitario de
REDES SOCIALES
y cultura Digital

Festival de Cuidados

25 y 26 de octubre de 2025 • 10:30 am a 6:00 pm

Salones Adolfo López Mateos y Manuel Ávila Camacho del
Complejo Cultural Los Pinos



Yo te cuido • Tú te cuidas • Nos cuidamos



Gobierno de
México

Educación

Secretaría de Educación Pública

Festival de Cuidados

programa
de actividades



Presentación

El **Festival de Cuidados (FDC)** se celebrará los días 25 y 26 de octubre de 2025 y tendrá como sede el Complejo Cultural Los Pinos de la Ciudad de México. Su objetivo es pensar el cuidado como una realidad y manera de estar y habitar el mundo. Bajo el lema, “**Te cuido, te cuidas, nos cuidamos**”, esta iniciativa busca promover conversaciones e ideas para sanar los tejidos sociales rotos, así como promover una respuesta colectiva ante los retos nacionales y globales, y generar soluciones que permitan a las y los jóvenes vivir con salud, equidad, libertad, justicia y bienestar.

El Festival de Cuidados también tenderá puentes entre la academia, el gobierno, la iniciativa privada y la sociedad para abordar y pensar el cuidado en un sentido amplio y desde diversas perspectivas. Es por ello que, en esta primera edición, se abordará el cuidado desde tres ejes principales: el cuidado de la salud psicoemocional y física, el cuidado del medioambiente y el cuidado de la paz y la dignidad humana. Estos tres ejes tienen una perspectiva intergeneracional y de género.

Con la participación de una veintena de especialistas y más de 30 actividades que incluirán charlas, diálogos, talleres y presentaciones culturales y recreativas como clases de box y bordado, yoga y experiencias que promueven el cuidado de las emociones, los vínculos y la naturaleza, además de la oportunidad de realizarse exámenes médicos de glucosa y presión, revisiones dentales y aplicación de métodos anticonceptivos y vacunas de manera gratuita.

Con esta iniciativa, El Proyecto interdisciplinario “**Cuidados para la Vida Digna y el Bien Común**” de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en conjunto con la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública (SEP), y bajo la colaboración de **Patricia Peña González**, Centro de Ciencias de la Complejidad (C3), el Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, la Dirección de Atención a la Salud y el Seminario Universitario de Redes Sociales y Cultura Digital reafirma su compromiso por generar espacios y soluciones para promover el bienestar de las personas, el cuidado del medio ambiente y la cultura de paz en el contexto complejo del mundo en que vivimos.

Estela Roselló y Felipe Zámano
Coordinadores



Sábado 25 de octubre, 2025

10:30 a 18:00 horas
Salón Adolfo López Mateos

10:30 horas

Inauguración. Hacia una cultura de los cuidados

ESTELA ROSELLÓ y FELIPE ZÁMANO conversan con FRANCISCO GARCÍA sobre qué entendemos por cultura de los cuidados en el siglo XXI y por qué es urgente promoverla en un mundo en crisis como el nuestro.

11:00 horas

Diálogo. ¿Por qué cuidarnos en la escuela?

TANIA RODRÍGUEZ conversa con ITZCOATL JACINTO para hablar de la escuela como una institución que crea comunidad y 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

NICKO NOGUÉS pone sobre la mesa reflexiones para vivir y construir nuevas masculinidades, además de abordar las diversas formas de vivir la masculinidad hoy en día 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 masculinidades del siglo XXI.

12:00 horas

Diálogo. Conocer, cuidar y disfrutar mi cuerpo y mis emociones

VERÓNICA MAZA conversa con GABRIELA DE LA CRUZ sobre 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, el placer y la autoestima.

12:30 horas

Diálogo. Al aire libre: cuidar la naturaleza para cuidar mi salud emocional

ERNESTO HERRERA GUERRA y SOFÍA PROBERT conversan con CONRADO GUZMÁN para visibilizar la idea de que somos parte de la naturaleza y la naturaleza es parte de nosotros. También reflexionarán sobre la importancia que tiene pasar tiempo al aire libre, disfrutar de los paisajes naturales, cuidar a otras especies y 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 conversan con HUGO GARCIA-MARÍN sobre la necesidad de promover vínculos cotidianos y emocionales saludables que generen atmósferas de cuidados y espacios de convivencia armónica, compasiva e incluyente, también compartirán algunos mecanismos para la resolución de conflictos de forma pacífica dentro del aula y en nuestro día a día.

13:30 horas

Diálogo. Hablemos de cuidados desde nuestras diferencias

ADRIANO TRILLO y PEDRO VALERO conversan con JUDITH PÉREZ sobre la experiencia de vivir desde la conciencia de ser percibido como “diferente” a las demás personas que te rodean. También de las dificultades que enfrentan las personas con capacidades distintas en una sociedad que suele excluirlas, a pesar de que son precisamente dichas diferencias las que nos hacen únicas, valiosas y dignas de ser amadas y cuidadas.

14:00 horas

Diálogo. El arte de cuidarnos, el arte nos cuida

MARÍA GRACE SALAMANCA y ROBERTO BECK conversan con ASUNCIÓN PINEDA sobre los retos de cuidar de nuestra salud física, emocional y mental hoy en día; además compartirán la manera en que la creación artística, lo mismo que la contemplación del arte, tienen efectos altamente benéficos y son fuente de bienestar, inspiración y alivio.

14:30 horas

Proyección del documental:

“Cuidados para la Vida Digna y el Bien común” y de la publicación *Memorias del Seminario de Cuidados*.

16:00 horas

Diálogo. Cuidarnos: una nueva forma de lidiar con las tristezas, las ansiedades y la depresión

HERNÁN PANIAGUA y TERE ÁLVAREZ ICAZA conversan con ROCIO AMADOR sobre el concepto del autoconocimiento y cómo esta es una herramienta fundamental para el cuidado de la salud emocional y mental. Abordarán la importancia de contactar con nuestras emociones para saber identificar qué siento y cómo me siento, además de la importancia de construir redes de apoyo para pedir ayuda.



16:30 horas

Diálogo. Violencia digital: cómo nos cuidamos en la virtualidad

JANNETH TREJO QUINTANA y FELIPE ZÁMANO conversan con JEANETT REYNOSO sobre cómo las redes sociales y plataformas digitales pueden ser espacios reproductores de la violencia y desigualdad pero también, reflexionarán sobre su potencial para crear comunidades cuidadoras, empáticas, compasivas y solidarias.

17:00 horas

Cata de café

La iniciativa OBIO (orgánico y biodegradable) estimulará nuestros sentidos del gusto y el olfato para descubrir los sabores de los cafés de distintas regiones de México, mientras compartimos experiencias de cuidados y damos cierre al primer día de actividades.

APAPACHOS COLECTIVOS

Salón Manuel Ávila Camacho

11:00 - 12:00 horas

Taller: Vínculos profundos
María Emilia Roselló Soberón

12:00 - 13:00 horas

Taller: Vínculos profundos
María Emilia Roselló Soberón

13:00 - 14:00 horas | Actividad al aire libre

Taller: Yoga
Jacqueline Martínez Aguilar

13:00 - 14:30 horas

Taller: Bordado
Vania Alonso Gracia

14:30 - 16:00 horas

Taller: Bordado
Vania Alonso Gracia



16:00 - 17:00 horas | Actividad al aire libre

Taller: Yoga
Jacqueline Martínez Aguilar

16:00 horas

Concierto de Cello

CLAUDIA PACHECO CHÁVEZ cursa el Doctorado en Musicología en el Posgrado en Música de la UNAM, donde también obtuvo la Maestría en Interpretación Musical.

Es becaria del SECITHI y Maestra en Humanismo y Culturas por el Instituto Cultural Helénico. Su investigación aborda el símbolo heroico trágico en la música del Romanticismo y las tensiones entre el ideal trascendente y el absurdo existencial en compositores como Schubert, Liszt y Chaikovsky. Además, estudia las prácticas interpretativas del siglo XIX y la influencia de la tragedia griega. Es violonchelista de música de cámara y solista, comprometida con integrar la investigación y la experiencia artística.

10:30 - 18:00 horas | Horario continuo

- Cuidadómetro
- Buzón cuidador. Recomendaciones y comentarios
- Stands con dinámicas y juegos
- Tianguis sustentable
- Alcancía de la gratitud
- Cuidados y atención a la salud con exámenes dentales, nutriólogas, sexólogas, ejercicio y alimentación, psicólogas
- Obra Colectiva a cargo Christian Chávez y Patricia Peña Gozález con el apoyo de Cynthia Hernández Palomino y el Servicio Social de sustentabilidad de la FAD-UNAM



Domingo 26 de octubre, 2025

10:30 a 16:00 horas
Salón Adolfo López Mateos

10:30 horas

Diálogo. ¿Ciudades libres y seguras? Transporte, movilidad y vivienda

HUGO GARCIAMARÍN y CARINA ARVIZU conversan con RICARDO GARZA LAU sobre la necesidad de construir ciudades cuidadoras que permitan habitar en bienestar, inclusión, justicia y armonía comunitaria. Pensarán en políticas públicas y acciones sociales que puedan mejorar la movilidad, promover la conservación y habilitación de más espacios verdes y azules, así como brindar mejores condiciones cotidianas para personas con capacidades distintas y garantizar el acceso a la vivienda.

11:00 horas

Diálogo. Una sola salud: interdependencia y el cuidado de las especies

LORENA JIMÉNEZ y RAFAEL OJEDA conversan con PILAR GILARDI sobre 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. Buscamos 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? Gestionarla y reducirla para cuidar el bien común

VALENTINA MARTÍN DEL CAMPO conversa con ITZCÓATL JACINTO sobre los efectos dañinos que tienen los residuos y contaminantes generados por nuestras formas de producción y de consumo. Esto para responsabilizarnos a todas y todos a partir de acciones y prácticas sencillas como son saber dónde concentrar la basura, cómo reciclarla y qué se puede hacer con ella para que no dañe a los ecosistemas ni a los bienes de la naturaleza que sufren un gran deterioro ante su presencia.

12:00 horas

Diálogo. Moda sustentable, moda responsable

JUNIOR de la marca “VEZMÉ” conversa con ALEX IRIARTE de la marca “CABALLERÍA” en torno a qué tan perjudicial es la llamada fast fashion o moda rápida, cuya producción origina contaminación y desperdicio de agua y energía en cantidades inimaginables. También hablarán sobre cómo se pueden incorporar procesos de producción más sostenibles, y lo más importante: 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

AKIKO BONILLA en diálogo con JANNETH TREJO hablan 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. Abordarán el valor de la corresponsabilidad que es imprescindible para vivir en un mundo regido por los cuidados y sobre la importancia que tienen la libertad y la responsabilidad en la construcción de nuestras identidades y decisiones.

13:00 horas

Diálogo. Hablemos de cuidados y las mujeres

CLAUDIA RAMPAZZO, ELI DOMÍNGUEZ ICAZA y PAULINA URIBE compartirán experiencias y reflexionarán sobre las necesidades emocionales, físicas y mentales que forman parte de la experiencia cuidadora de las mujeres en nuestro país y en el mundo. La intención de promover un diálogo en el que participen mujeres de diferentes edades y condiciones es compartir sus preocupaciones en torno a sus propios autocuidados, a los cuidados que brindan y también que reciben de otros y otras en distintas etapas de la vida.

13:30 horas

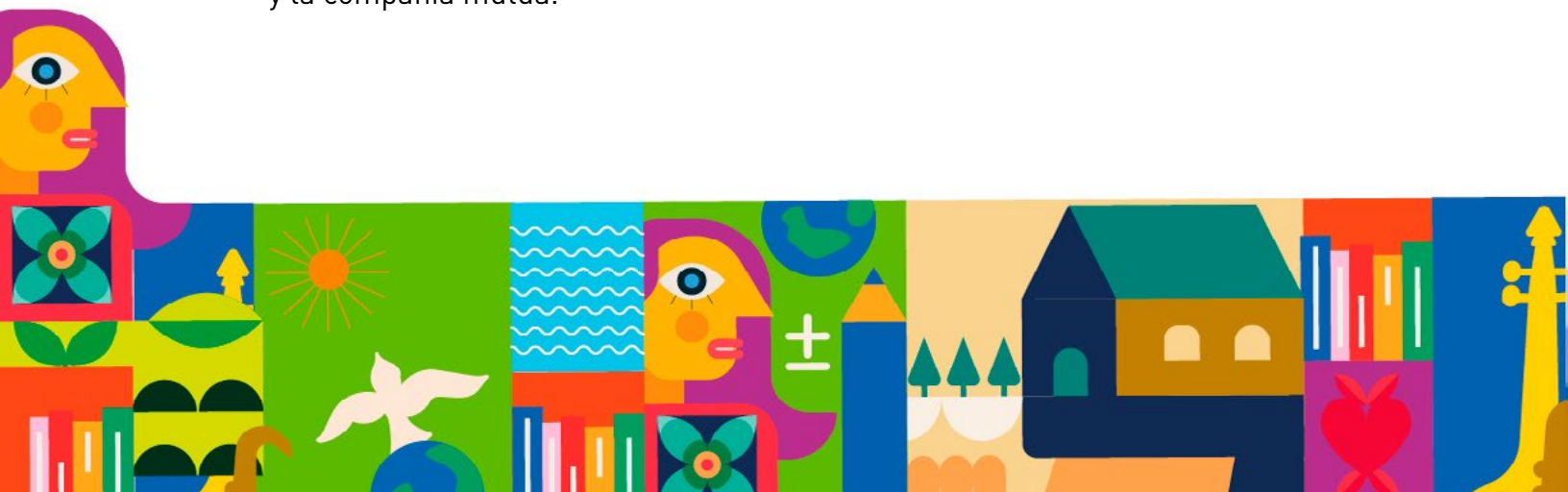
Diálogo. Feminidades, autoestima e imágenes corporales

PILAR BOLIVER y DAPHNIA RICARDE "LA CUERPA" dialogan con PAULINA URIBE 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. Juntas reflexionarán sobre 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 y de amistades... los vínculos en tiempos de cuidados

SEBASTIÁN STRUK conversa con FELIPE ZÁMANO y ESTELA ROSELLÓ sobre qué daños ha generado el individualismo exacerbado actual 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 de pareja, amigos y amigas. Reflexionarán sobre el impacto que ha tenido la virtualidad en la creación de vínculos significativos, así como de la importancia que tiene hoy volver a hablarnos, abrazarnos, escucharnos y establecer contacto físico desde el respeto y la compañía mutua.



APAPACHOS COLECTIVOS

Salón Manuel Ávila Camacho

11:00 - 12:00 horas | Actividad al aire libre

Clase de Box
BTED, Plantel Tepito

12:00 - 13:00 horas

Taller: El poder del cuidado de las plantas
Lucía Raymundo

14:30 - 15:30 horas

Concierto: *Entre el agua y el aire*
CORDASÓN. Un ensamble de cuerdas frotadas donde la jarana de arco, el violín y la viola da gamba tejen un diálogo entre las danzas del Renacimiento y los sones del Sotavento y la Huasteca.

15:30 - 16:00 horas

Performance: *Invocación a la vida*
CYNTHIA GRAPS con acompañamiento musical de SESAN

16:00 horas

Clausura y a bailar...

10:30 - 16:00 horas | Horario continuo

- Ciudadómetro
- Buzón cuidador. Recomendaciones y comentarios
- Stands con dinámicas y juegos
- Tianguis sustentable
- Alcancía de la gratitud
- Cuidados y atención a la salud con exámenes dentales, nutriólogas, sexólogas, ejercicio y alimentación, psicólogas
- Obra Colectiva a cargo Christian Chávez y Patricia Peña González con el apoyo de Cynthia Hernández Palomino y el Servicio Social de sustentabilidad de la FAD-UNAM

