

MENTES EN EQUILIBRIO:

JORNADA POR LA SALUD MENTAL Y LA CONVIVENCIA

Ciencia, cultura y juventud para
construir paz



15, 16 y 17 de octubre
**PROGRAMA
COMPLETO**



MENTES EN EQUILIBRIO: **JORNADA POR LA SALUD MENTAL** **Y LA CONVIVENCIA**

Ciencia, cultura y juventud para construir paz

PROGRAMA

Miércoles 15 de octubre

INAUGURACIÓN

11:00-11:30 hrs.

CONFERENCIA: ¿Por qué nos volvemos adictos a ciertas conductas y cómo podemos cambiar hábitos?

Rubén S. Jiménez Martínez

11:30-13:00 hrs.

Mesa de discusión

Entre datos, lógica y decisiones: miradas interdisciplinarias sobre la salud mental

13:00-15:00 hrs.

CONFERENCIA: Ciberacoso, discursos de odio y cómo construir una cultura de respeto en línea

Alondra Rocha Barragán

15:00-17:00 hrs.

CONFERENCIA: Estilo de vida y salud mental

Gabriela Argumedo García

17:00-19:00 hrs.



**Auditorio José Sarukhán
(SILADIN)**



MENTES EN EQUILIBRIO: JORNADA POR LA SALUD MENTAL Y LA CONVIVENCIA

Ciencia, cultura y juventud para construir paz

Jueves 16 de octubre

CONFERENCIA: TikTok, Instagram y algoritmos en la percepción de uno mismo

José Alberto Torres Hernández

11:00-13:00 hrs.

CONFERENCIA: Estabilidad emocional ante la discriminación de las identidades sociales

Patricia Barragán Solís

13:00-15:00 hrs.

Mesa de discusión

**Ciencia, arte, emociones
y transformación social:
expresiones para
la salud mental.**

15:00-17:00 hrs.

**Auditorio José
Sarukhán
(SILADIN)**

CONFERENCIA: ¿Cómo dirigirte hacia tu bienestar?

Ana Claudia Orozco

17:00-19:00 hrs.

Viernes 17 de octubre

**Explanada
SILADIN**

TALLERES

**-Cambia tus hábitos meditando
11:00-13:00 hrs.**

**-De la calle a la mente: arte y música como
herramientas de bienestar emocional.**

**- Examina un cerebro
15:00-17:00 hrs.**

