

# LA SECRETARÍA ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO, LA COORDINACIÓN EJECUTIVA ACADÉMICA Y EL ENLACE DE EDUCACIÓN CONTINUA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA

## Convocan al CURSO PRESENCIAL Raíces de Autocuidado: Cultivando bienestar colectivo

**FINALIDAD:** Brindar un espacio seguro y enriquecedor donde las, les y los participantes puedan explorar y reflexionar sobre las características de su vehículo cuerpo. A través de dinámicas participativas, se busca fomentar la toma de conciencia sobre los cuidados que cada persona puede ofrecerse a sí misma, así como el impacto que estos cuidados tienen en el bienestar colectivo.

**HORAS TOTALES:** 10 horas presenciales

**FECHA DE INICIO:** 21 de mayo 2025

**FECHA DE ÚLTIMA SESIÓN:** 11 de junio 2025

**SESIONES POR SEMANA:** 1 por semana

**HORAS DE TRABAJO SEMANAL:** 2.5

**HORARIO DE LAS SESIONES SINCRÓNICAS:** miércoles, de 17:00 a 19:30 pm

**SEDE (S):** Facultad de Filosofía, Campus Centro Histórico.

**DIRIGIDO A:** Personas interesadas en explorar su relación con su cuerpo y en mejorar su bienestar personal, sin importar su edad o experiencia previa. Aquellos que desean fortalecer su auto-concepción y aprender a cuidarse de manera más consciente y efectiva. Individuos que forman parte de colectivos, grupos comunitarios



o redes de apoyo, interesados en fomentar el cuidado compartido y la solidaridad entre sus miembros. Educadores, terapeutas, coaches y otros profesionales que buscan herramientas adicionales para apoyar a sus clientes en el autocuidado y la conexión comunitaria. Personas comprometidas con la promoción de la salud física, emocional y social, que deseen profundizar en el impacto del autocuidado en sus comunidades. Personas que buscan un espacio para reflexionar sobre su relación con su cuerpo, compartir experiencias y aprender de otros en un ambiente inclusivo y respetuoso.

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** Cupo mínimo 10 y máximo 15

**RESPONSABLE DEL CURSO:** Lcda. Nadia Pamela García Salazar

**MODALIDAD:** Presencial

**PERFIL DE LAS Y LOS EGRESADOS Y CAMPO DE ACCIÓN:** Las personas que egresen del curso serán personas más conscientes, empoderadas y capaces de integrar el autocuidado en su vida diaria mientras fomenta un entorno comunitario saludable y solidario. Y su perfil se puede desglosar en los siguientes puntos:

1. **Autoconocimiento y reflexión personal:** Las personas participantes habrán desarrollado una mayor comprensión de sí mismos, incluyendo sus emociones, pensamientos y patrones de comportamiento. Esto les permitirá reconocer sus fortalezas y debilidades en el contexto del autocuidado.
2. **Habilidades de autocuidado:** Las, les, los egresados estarán equipados con herramientas y técnicas prácticas para implementar el autocuidado en su vida diaria, lo que incluye estrategias para gestionar el estrés, mejorar la salud mental y fomentar el bienestar emocional.
3. **Conciencia colectiva:** Habrán cultivado una conciencia sobre la importancia del cuidado colectivo, entendiendo cómo sus acciones individuales impactan en la comunidad. Esto les permitirá participar activamente en redes de apoyo y cuidado mutuo.
4. **Empoderamiento personal:** Las personas participantes se sentirán empoderados para tomar decisiones que favorezcan su bienestar integral, así como para abogar por prácticas de autocuidado dentro de sus comunidades.
5. **Comunicación asertiva:** Las, les y los egresados habrán mejorado sus habilidades de comunicación, permitiéndoles expresar sus necesidades y establecer límites saludables en sus relaciones interpersonales.
6. **Resiliencia y adaptabilidad:** Habrán desarrollado una mayor resiliencia frente a los desafíos personales y comunitarios, aprendiendo a adaptarse y encontrar soluciones creativas a los obstáculos que puedan enfrentar.



7. **Compromiso con el bienestar colectivo:** Las, les, los egresados estarán motivados para contribuir al bienestar de su entorno social, promoviendo prácticas de cuidado colectivo y apoyando a otros en su camino hacia el autocuidado.

**COSTOS:** (Moneda Nacional)

**PÚBLICO EN GENERAL:** \$ 600.00 MXN

**DOCENTES Y TRABAJADORES UAQ:** \$420.00 MXN

**ESTUDIANTES EN ACTIVO DE LICENCIATURAS O POSGRADOS DE LA UAQ:** \$300.00 MXN

**Nota:** Este programa requiere un cupo mínimo para garantizar su apertura. El pago se cubre en una sola emisión, una vez confirmado el cupo mínimo que garantiza la apertura del programa se generan y envían los recibos de pago en bancos a las personas inscritas.

**INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DEL PROYECTO:** Este curso surge con el propósito de explorar y nombrar los bordes que configuran nuestros primeros territorios desde una perspectiva personal, emocional, mental, física y política. Las concepciones que tenemos sobre nuestros cuerpos están inextricablemente ligadas a la cultura de la sociedad en la que vivimos, lo que influye en nuestra autoimagen y en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Además, buscamos concienciar sobre el hecho de que el cuidado es un acto político. La manera en que nos vinculamos con nuestro cuerpo no solo afecta nuestro bienestar individual, sino que también tiene un impacto significativo en nuestro entorno. Al tomar conciencia de esta relación, se abre la posibilidad de influir positivamente en nuestras comunidades.

El cuidado colectivo representa una esperanza para las generaciones futuras. Solo a través de un tejido social sano e interconectado podremos enfrentar los desafíos que las crisis de los bienes comunes nos presentan. Este curso es un paso hacia la construcción de ese tejido, promoviendo el autocuidado y el apoyo mutuo como fundamentos para un futuro más solidario y resiliente.

**OBJETIVO GENERAL:** Promover el autoconocimiento y la conciencia sobre el autocuidado individual y colectivo, facilitando a las, les y los participantes herramientas prácticas y reflexiones que les permitan fortalecer su bienestar integral y fomentar un entorno comunitario más saludable y solidario.



## CONTENIDOS:

### **Tema I:** Cuerpos en Movimiento: Un Viaje de Exploración.

- Explorar la relación personal y colectiva con el cuerpo, reconociendo su diversidad y complejidad.

### **Tema II:** Cultivando el Autocuidado: Re-conociendo Nuestros Territorios.

- Fomentar la conciencia sobre la importancia del autocuidado personal y sus diversas manifestaciones.

### **Tema III:** Tejiendo Redes: El Poder del Cuidado Colectivo

- Construir una comprensión compartida del cuidado colectivo y su impacto en la comunidad.

### **Tema IV:** Superando Barreras: Prácticas de Cuidado Colectivo

- Identificar obstáculos al autocuidado individual y colectivo, promoviendo estrategias para superarlos.

## BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA:

- ¿Cómo enraizarnos en el cuidado y bailar la revolución? Fondo de acción urgente.
- Afectividad ambiental: sensibilidad, empatía, estéticas del habitar / Omar Felipe Giraldo, Ingrid Toro.- Chetumal, Quintana Roo, México: El Colegio de la Frontera Sur: Universidad Veracruzana, 2020.
- Comunicación no violenta un lenguaje de vida: Desarrolla habilidades para relacionarte en armonía con tus valores. Gran aldea Editores.
- Pedagogías para el cuerpo-territorio: cuadernillo metodológico para espacios educativos formales y no formales / Damián Verzeñassi ... [et al.] ; ilustrado por Gabriel Keppl. - 1a ed. – Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Fundación Rosa Luxemburgo, 2023.
- Facundo Fernández; Gabriel Keppl.
- Experiencias y vínculos cooperativos en el sostenimiento de la vida en América Latina y el sur de Europa. Cristina Vega, Raquel Martínez-Buján y Myriam Paredes. Traficantes de sueños 2018
- Querido universo. Sarah Prout. Editorial Urano
- Dolerse. Textos desde un país herido. Cristina Rivera Garza. sur+ ediciones, 2011



- Militancia Alegre: Tejer resistencias, florecer en tiempos tóxicos. Carla Bergman y Nick Montgomery. Traficantes de sueño. Tumba la casa. 2023
- Teatro del Oprimido, Máster en Teatro Aplicado. Tomás Motos. 2017

**METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:** Este curso usa una combinación de metodologías que permiten la creación de un entorno dinámico y enriquecedor que no solo facilita el aprendizaje sobre el autocuidado, sino que también fortalece las conexiones entre las personas participantes, promoviendo un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

- **Aprendizaje Experiencial:** Las actividades del curso están diseñadas para que las, les, los participantes aprendan a través de la experiencia directa. Esto incluye la exploración de movimientos corporales, dinámicas grupales y ejercicios prácticos que permiten a los asistentes vivir y sentir lo que se está enseñando, facilitando un aprendizaje más profundo y significativo.
- **Metodología Participativa:** Se promueve la participación activa de todas las personas asistentes, fomentando un ambiente colaborativo donde cada voz es escuchada. Las rondas de palabra y las actividades en grupos pequeños permiten a los participantes compartir sus experiencias y reflexiones, enriqueciendo el aprendizaje colectivo.
- **Psicoeducación:** Cada sesión incluye componentes teóricos que proporcionan un marco conceptual sobre temas como el autocuidado, la salud mental y la conexión entre cuerpo y comunidad. Esto ayuda a los participantes a entender mejor los conceptos discutidos y su relevancia en sus vidas.
- **Reflexión Crítica:** Se incorporan momentos de reflexión al final de cada sesión, donde las personas participantes pueden procesar lo aprendido y discutir cómo aplicarlo en su vida cotidiana. Esta práctica fomenta el pensamiento crítico y la autoevaluación.
- **Dinámicas de Grupo:** Se utilizan dinámicas grupales para facilitar la interacción y el trabajo en equipo. Estas actividades ayudan a construir confianza entre las, les, los participantes y a fortalecer las relaciones interpersonales.
- **Mindfulness y Técnicas de Relajación:** Se integran prácticas de mindfulness y meditación al inicio de cada sesión para centrar la atención y reducir el estrés, lo que prepara a las, les, los participantes para un aprendizaje más efectivo.



- **Enfoque Holístico:** El curso aborda el autocuidado desde una perspectiva integral, considerando aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales. Esto permite a las personas participantes comprender la interconexión entre estos elementos y su impacto en el bienestar general.
- **Aprendizaje Colaborativo:** Las personas participantes trabajan en equipos para explorar conceptos y crear representaciones visuales (como dibujos o mapas) sobre sus experiencias de autocuidado, lo que fomenta la colaboración y el aprendizaje mutuo.

**DINÁMICA DE LAS SESIONES Y FUNCIONES DEL/A DOCENTE:** Facilitar el tema, las dinámicas de grupo, herramientas de conexión y ejercicios prácticos, promover las reflexiones, provocar diálogos. Guía ante dudas de los recursos. Guardianas de los tiempos de la sesión.

- Crear un mapa visual que represente las percepciones individuales y fomente el diálogo sobre las diferentes concepciones del cuerpo.
- Compartir experiencias a través de la palabra y representaciones visuales sobre los cuidados que cada uno considera importantes.
- Discutir las fases del autocuidado en relación con los diferentes aspectos del ser (físico, emocional, mental).
- Compartir experiencias a través de la palabra y representaciones visuales sobre los cuidados que cada uno considera importantes.
- Discutir cuáles son los impedimentos que enfrentamos tanto individualmente como colectivamente.

**Nota:** \*La coordinación académica del programa dará las indicaciones de la/s plataforma/s y medios de comunicación interna a usar con el grupo, con acuerdos e indicaciones de la dinámica de trabajo virtual y presencial.

**QUÉ INCLUYE:** 10 hrs. Totales de trabajo. Por parte de la docente: Facilitación de los temas, moderación de las sesiones, envío de lecturas, seguimiento de integración a estudiantes.

Por parte del Enlace de Educación Continua: envío de programa, seguimiento administrativo a participantes y atención a docentes, elaboración de constancias parciales/ total, constancia final.



## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Participación: 70 %

Trabajo final: 30%

## REQUISITOS DE PERMANENCIA:

- Participación proactiva
- Entrega de trabajos estipulados por coordinación académica
- Pagos puntuales y entrega de comprobantes de los mismos

**REQUISITOS PARA DERECHO A EVALUACIÓN Y ENTREGA DE CONSTANCIA:** Acorde al reglamento universitario, las personas participantes del programa deberán contar con el 80% de asistencia para poder tener derecho a evaluación y obtener constancia, así como tener cubierto el pago total del mismo.

En caso de que el curso se encuentre registrado ante la Dirección de Desarrollo Académico, se deberá cumplir con el 90% de asistencia.

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- Debe realizarse el **pre-registro y solicitud de recibo ANTES del inicio de clases al teléfono/correo del Enlace de Educación Continua** para llevar con más precisión el estimado de inscripciones necesario para poder garantizar, la apertura del programa.
- **El pago se realiza en el BANCO o por transferencia bancaria** (Banorte, Bancomer, Santander, Scotiabank, HSBC) **antes de la fecha límite** indicada en el recibo, que usualmente es una o dos semanas después de la fecha de inicio del programa.
- Es responsabilidad de lxs estudiantes **enviar copia del recibo pagado** al Enlace de Educación Continua para completar el proceso de inscripción, para de esta manera evitar el cobro de recargos.



## COORDINACIÓN ACADÉMICA:



# Pamela Salazar

**FACILITADORA DE ESPACIOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS**  
Cursando Especialidad nacional para el bienestar comunitario en agroecologías y soberanías alimentarias

Cédulas: 10348870 y 7298702

[linkedin](#)

¡Hola! Soy una mujer de 33 años de edad, que ha tenido la oportunidad de desarrollarse multidisciplinariamente. Cuento con experiencia que va desde el área comercial, legal, de desarrollo personal, desarrollo de proyectos propios y comunitarios, así como agroecología. Elijo colaborar en proyectos comunitarios porque he sido testigo del impacto que tienen.  
Soy creativa, resolutiva, paciente y divertida.



Promotora de  
naturaleza



Crear



Yoga



Querétaro



Un poco de  
cacao al día

### COLABORACIONES

#### TALLERISTA

BEPENSA | 07.2022 > 08.2022

Taller de verano para niñas y niños partiendo desde el reconocimiento de emociones, el barrio y la naturaleza.

#### TALLERISTA Y CONSULTORA

CULTIVA | 10.2021 > 01.2022

Taller de autocuidado para mujeres maya hablantes. / Campaña de ventas navideñas: RRSS, fotografía y copy.

#### COLABORADORA

ZUTU'HA | 10.2021 > 01.2022

Bosque comestible: Permacultura, sinantropía y agroecología. Bokashi.

#### FORMACIÓN Y DESARROLLO DE PERSONAS

América Solidaria Perú |  
03.2022 > 10.2022

Diseño de talleres para emprendedoras en Latinoamérica / Facilitadora de las sesiones y seguimiento de su desarrollo.

#### CONSULTORA

Minga Valpo Chile | 03.2020 > 03.2021

Construcción comunitaria sustentable de adobe de centro cultura e invernaderos. Participación, dirección y gestión. Desarrollo de plan de comunicación interna y de recaudación.

### EXPERIENCIA LABORAL

#### GERENTE REGIONAL

Connex | 04.2018 > 02.2020

Líder de equipos por proyecto / Apertura y desarrollo de negocios en la zona Bajío / Relaciones públicas con cuentas corporativas / Planeación anual de ventas.

### PROYECTOS PROPIOS

#### MUJER MANATIAL

fundadora | 01.2022 > en curso  
Promotora de autocuidado y bienestar natural  
(click para conocer más --> [Sitio web](#))

#### KHUMEIA

Co-creadora | 03.2021 > en curso  
Comunidad online de mujeres de latinoamérica  
(click para conocer más --> [Sitio web](#))



## RESUMEN CURRICULAR DE LAS, LES Y LOS PARTICIPANTES DOCENTES:

### ASOCIACIONES

#### HA'KANULES

02.2023 > a la fecha

Guardiana del agua.

#### U NEEK' LU'UM

02.2023 > 11.2023

Guardiana de semillas.

#### SEMILLAS SALVAJES

02.2023 > 04-2024

Promotora de ecofemenismo y valores de paz

#### ROTARY INTERNATIONAL

03.2016 > 07-2018

Directora Fomento Profesional y Relaciones Públicas.

#### ASOCIACIÓN DE EXBECARIOS

07.2012 > 2019

Planeación y control en actividades para Becarios.

#### ROBERTO PLA INCHAUSTÍ

08.2009 > 06.2012

Becaria, ponente, líder de equipo de mejora continua.

### FORMACIÓN ACADÉMICA

#### ACADEMIA

**ESPECIALIDAD NACIONAL PARA EL BIENESTAR COMUNITARIO EN AGROECOLOGÍAS Y SOBERANÍAS ALIMENTARIAS**

En curso  
CIATEJ

#### TERAPEUTA FLORAL

2021-2022

Colegio Mexicano de Terapeutas

#### PASANTE DE DERECHO

2018 > 2020  
INDEPAC

#### LICENCIADA EN RELACIONES COMERCIALES

2008 > 2012  
ESCA Santo Tomás, IPN

#### TÉCNICO EN MERCADOTECNIA

2005 > 2008  
CECYT 14, IPN

#### CURSOS

#### TEATRO PARA PERSONAS OPRIMIDAS

06.2024  
Universidad de las Artes de Yucatán

#### TERAPIA NARRATIVA FEMINISTA

06.2023  
ÍMPETU CENTRO DE ESTUDIOS A.C.

#### ESCUELA DE AGROECOLOGÍA DE LA COMUNIDAD U NEEK' LU'UM.

03-2022 > 12-2022  
U NEEK' LU'UM

#### LABORATORIO CREATIVO

12.2021  
Escribir.me

#### SALES EFFECTIVENESS

09.2019 > 01.2020  
Hansen Beck

#### DIPLOMADO EN DESARROLLO DE HABILIDADES GERENCIALES

06.2016 > 10.2016  
Escuela Bancaria Comercial

### INFORMES E INSCRIPCIONES:

**ENLACE DE EDUCACIÓN CONTINUA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA - UAQ**

16 de septiembre No. 57 (Patio Barroco)



Centro Histórico, Querétaro, Qro. C.P. 76000  
Tel. (442) 192-12-00 ext. 5806  
Correo-e: [educacioncontinua.ffi@uaq.mx](mailto:educacioncontinua.ffi@uaq.mx)  
Fb: <https://www.facebook.com/educacion.continuafiluqa/>  
lg: [educacioncontinua\\_ffi\\_uqa](#)

**DADA A CONOCER EL 31 DE MARZO DE 2025**

**ATENTAMENTE**  
**“EDUCO EN LA VERDAD Y EN EL HONOR”**

**DRA. OLIVA SOLIS HERNÁNDEZ**  
**SECRETARIA ACADÉMICA**

