



# ADOLESCENCIA TECNOLOGÍA

## B U R G O S

F Ò R U M   E V O L U C I Ó N

Del 23 al 25 de enero 2026



Patrocina:



Ayuntamiento  
de Burgos



Burgos 2031  
RENACIMIENTO  
Capital Europea de la Cultura  
Ciudad Candidata

ProBurgos

Organiza:



Cultura  
Comunicación

Colabora:



Fundación  
Telefónica



Fundación  
Cívica  
Burgos

Un proyecto de:

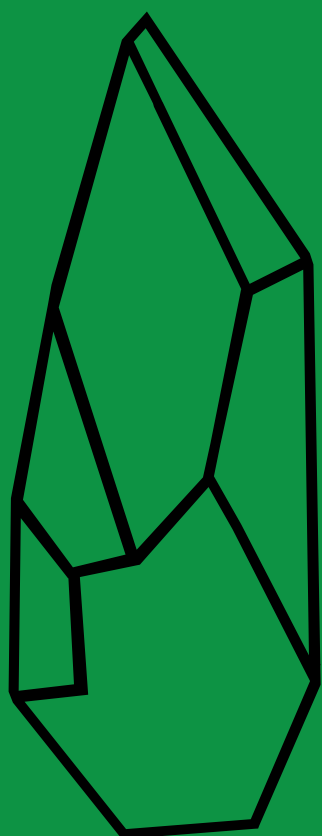


Cultura  
Comunicación

**enero**

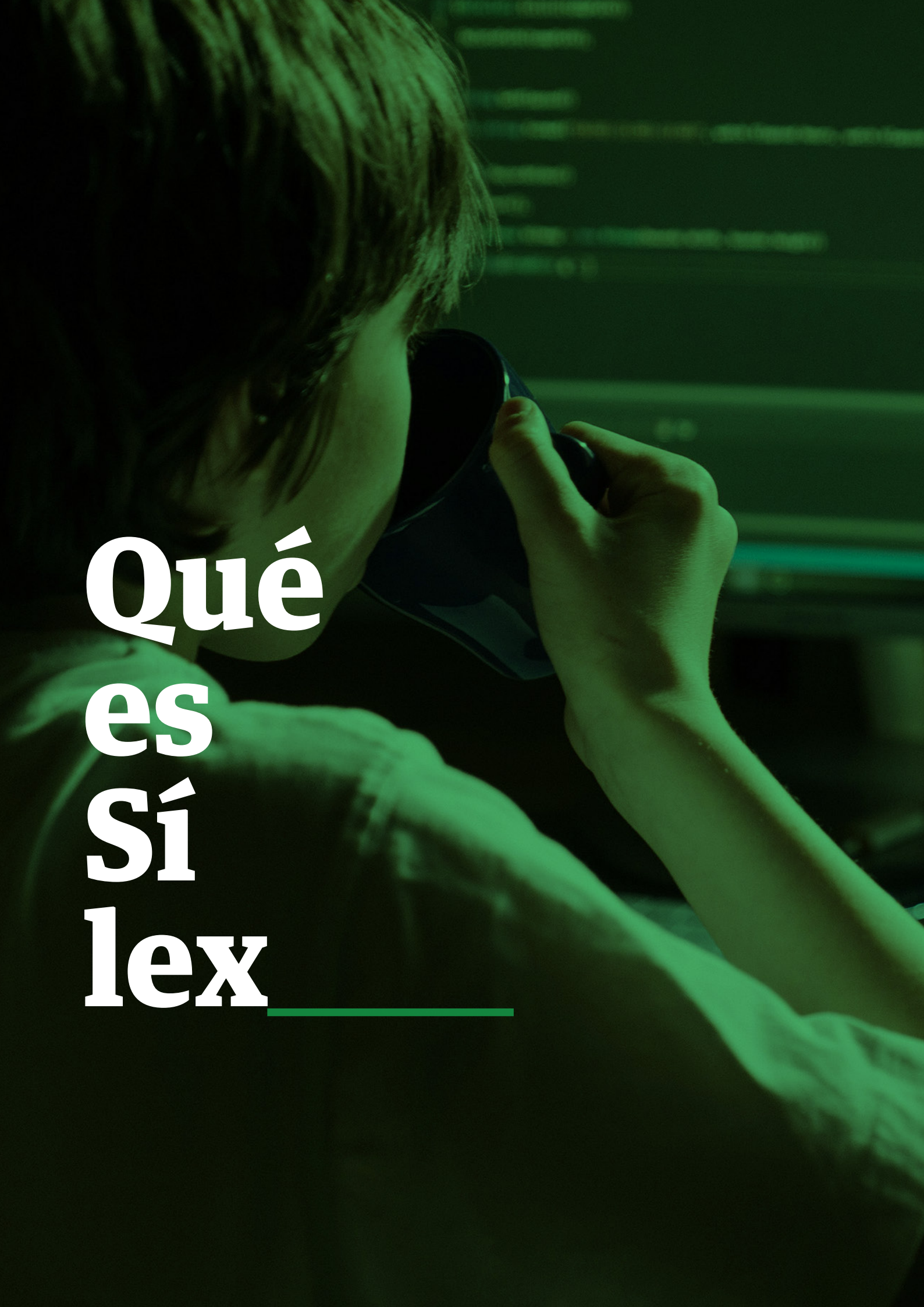
**23, 24, 25**

**2026**



**sílex**

**fórum evolución**  
**Burgos**



Qué  
es  
Sí  
lex

---

# Adolescencia y Tecnología

¿Cómo hemos pasado de tallar piedra a editar nuestra cara con filtros?  
¿De contar historias al fuego a viralizar memes en TikTok?

SÍLEX explorará **cómo hemos evolucionado como especie biológica, cultural y emocionalmente, desde nuestros orígenes hasta el presente digital.**

Un recorrido riguroso, provocador y multidisciplinar que conecta la neurociencia con el reguetón, la filosofía con los filtros, y el sílex con el selfie.



## **los jóvenes (se) preguntan**

Todas las mesas estarán moderadas por jóvenes de institutos de Burgos que, en parejas, formularán preguntadas ideadas entre todos los compañeros de su clase.





# Pro gra ma

---

9 ENERO  
viernes

19:00 horas · ESPACIO FUNDACIÓN TELEFÓNICA, MADRID

# cuerpo, humor e intimidad en la era digital



**Raúl Pérez**



**Rosa Molina**



**Merche García**

¿Quiénes somos cuando dejamos de narrarnos? ¿Hasta qué punto dejamos de vivir algo para empezar a pensarlo como contenido? El diálogo recorrerá la relación entre cuerpo, mente y emociones en un contexto donde la construcción de la imagen es imprescindible para mostrar el “yo” y socializar. Un contexto marcado, cada vez más, por la cultura del esfuerzo y la meritocracia, generando conflictos individuales y colectivos en el propio cuerpo. El humor aparecerá como lenguaje común, donde podrán confluir los vínculos, también entre generaciones, en una adolescencia vivida entre la cercanía y la distancia digital. Moderará la mesa la periodista Cristina Tovar.



**Cristina Tovar**

Entrada gratuita previa reserva en la página web del Espacio Fundación Telefónica:

<https://espacio.fundaciontelefonica.com/evento/foro-silex/>

# 23 viernes

---

11:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## Inauguración

**PRESENTACIÓN** - **Cristina Ayala**, alcaldesa del Ayuntamiento de Burgos.

**DEL FUEGO AL MÓVIL**, fragmento del espectáculo *Cultura en Movimiento*, de **Cía Heseapaveca**.

**CONFERENCIA** - **Merche García**, doble campeona del mundo juvenil de MMA.

**MESA INAUGURAL** - **Que hablen ellos: ¿qué interesa a los jóvenes?**

Hablamos mucho de los jóvenes, pero, a veces, no tanto *con* ellos.

¿Qué piensan? ¿Comparten nuestras preocupaciones, miedos, intereses? ¿Cómo se ubican en la realidad del planeta que habitamos?





# 23 viernes

11.00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## que hablen **ellos**: ¿qué interesa a los jóvenes?



**María Vázquez Gisbert**



**Kenneth Abuin Imafidon**



**Rebeca Guillén Vallés**

En esta mesa participarán los **jóvenes Kenneth Abuin Imafidon y María Vázquez Gisbert (Universidad de Burgos), y Rebeca Guillén Vallés (IES Comuneros de Castilla)**. A lo largo de la sesión, se proyectarán en pantalla distintas temáticas de actualidad que servirán de punto de partida para explorar, conocer y reflexionar sobre sus inquietudes y expectativas.

La moderación correrá a cargo de la reconocida psicóloga y articulista **Alejandra Vallejo-Nágera**, especializada en el estudio del estrés y la ansiedad, sus causas, sus efectos en la salud y las herramientas para su gestión.

Al término de la conversación, el micrófono será para los asistentes. Os invitamos a participar en un **coloquio** con los protagonistas de esta mesa de debate porque aquí, abrimos un espacio para hablar todos.



**Alejandra Vallejo-Nágera**

# 23 viernes

18:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## cuerpos infiltrados: la tiranía de la **autoimagen**



**Laura Rojas-Marcos**



**Raúl Pérez**



**Mara Jiménez**  
**@croquetamente**

**Cirugía estética, filtros, algoritmos de belleza y comparación constante.  
¿Quién decide qué es un cuerpo deseable?**

Intentarán reflexionar y responder a esta cuestión tres personas muy distintas. Por un lado, **Laura Rojas-Marcos, psicoterapeuta y conferenciante**, reconocida por su labor en el ámbito de la salud mental, la resiliencia y la psicología positiva, y autora de libros como *Hablar y aprender* o *La familia: de relaciones tóxicas a relaciones sanas*. Junto a ella se sentarán **Mara Jiménez (@croquetamente)**, actriz, cantante, cómica, comunicadora y activista en redes sociales contra la gordofobia y a favor de la salud mental, y el **actor Raúl Pérez**, conocido por su trabajo como **imitador, guionista y humorista** en radio y televisión, quien, ante todo, se considera un “caricato” capaz de encarnar a todo tipo de personajes de la vida pública.

# 24 sábado

11:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## cerebros diferentes: diversidad asegurada



**Pau Brunet**



**Félix Brunet**



**Abigail Huertas**

**El apoyo y la inclusión nacen del conocimiento, y el juicio, de la ignorancia y el miedo. Esta mesa pretende, precisamente, sensibilizar, informar y romper estereotipos.**

En ella participarán **Pau Brunet (@paupautista)**, un referente de la comunicación y la divulgación sobre el TEA con tan solo 12 años, y **su padre Félix Brunet**. Nos contarán cómo es **convivir con la neurodivergencia**, y cómo la familia y el entorno son clave para que las personas con condiciones neurodivergentes tengan un desarrollo y vida plena. A la mesa se sumará la reconocida psiquiatra infanto-juvenil y **experta en psicopatología Abigail Huertas**, alguien que ha dedicado su vida profesional a mejorar la salud mental de niños, niñas, adolescentes y sus familias, y que ha plasmado su experiencia y conocimientos en el libro *Solo necesito que me aceptes: La salud mental en la adolescencia*.

# 24 sábado

13:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## formas de educar: educación en la enseñanza, en casa y ¿en redes?



**Toni García**



**Elsa Punset**



**Ernesto Castro**

El principal motor de cambio en la sociedad es la educación, pero... ¿sabemos cómo hacerlo? ¿Conocemos todas las herramientas con las que contamos? ¿Qué papel juegan o pueden jugar las redes en la educación?

Tres expertos en educación y cultura intentarán aproximarse a los retos y oportunidades para educar y aprender hoy en día: **Elsa Punset**, renombrada filósofa experta en inteligencia emocional y autora de varios libros, el más reciente *Alas para volar*; **Toni García**, profesor, articulista y poeta, ganador del Premio al Mejor Docente de España de Primaria 2018 y del Global Teacher Award 2021; y el filósofo, escritor, conferenciante y “sonámbulo milénial” **Ernesto Castro**, que cuenta con más de 150.000 suscriptores en su canal de YouTube.

# 24 sábado

17:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## del beat al bit: el **reguetón** como sonido de una época



**Sara Socas**



**Víctor Lenore**



**Laura Viñuela**

**¿Qué tipo de influencia ejerce en los jóvenes este tipo de música, donde la fiesta y el baile parecen ser el principal y, a veces, único aliciente?**

Tres ponentes de distintas disciplinas, entre la música y la psicología, intercambiarán sus puntos de vista sobre cómo los géneros urbanos han inundado las plataformas musicales y las redes sociales con sus ritmos repetitivos y sus características melodías pegadizas. Conversarán el veterano **periodista cultural y crítico musical Víctor Lenore**, la **consultora de género y licenciada en Musicología Laura Viñuela**, y la **cantante y compositora Sara Socas**, pionera en el rap improvisado y ganadora de numerosas batallas de *freestyle* que colabora con programas radiofónicos e imparte talleres de rap a adolescentes en riesgo de exclusión.



# 24 sábado

19:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## la generación del *sharing*: derecho a la vivienda, pero compartida



**Pablo Simón**



**Elsa Arnaiz**



**Jorge Galindo**

¿Por qué los jóvenes se independizan cada vez más tarde?  
¿Es vivir solo o comprarse una casa una posibilidad real o una utopía preocupante?

Deliberarán sobre este asunto, tan candente en nuestros días, la **profesora y conferenciante Elsa Arnaiz**, presidenta de Talento para el Futuro; y el **politólogo y profesor Pablo Simón**, especializado en sistemas de partidos y política comparada, bien conocido por su trabajo divulgativo y por colaborar en diversos medios de comunicación. Completará la mesa **Jorge Galindo, sociólogo**, director adjunto del Centro de Políticas Económicas EsadeEcPol y autor de *Tres millones de viviendas*.

# 25 domingo

11:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## sexo, consentimiento y pantallas: educar en tiempo de porno y *sexting*



Paloma Llaneza



Miriam Al Adib



Diana Al Azem

¿Cómo educar afectiva y sexualmente en la era de la hipersexualización digital, el deseo directo y sin ambigüedades, y la pornografía sin filtro?

Tres mujeres expondrán sus miradas sobre este asunto: **la abogada, auditora de sistemas y experta en ciberseguridad Paloma Llaneza**, que también es escritora y ensayista; **la ginecóloga y obstetra Miriam Al Adib**, hija de dos culturas, divulgadora y autora de libros con un enfoque humanista de la salud, como *Hablemos de nosotras: Reflexiones de una ginecóloga rebelde* o *Hablemos de adolescencia*; y la sexóloga, escritora y divulgadora **Diana Al Azem**, fundadora de la plataforma **Adolescencia Positiva** y nominada a **Mejor Docente en España**. Las dos últimas, Miriam Al Adib y Diana Al Azem, son coautoras del libro *Cuando la cigüeña empezó a ver porno. Una guía para padres de hoy*.

# 25 domingo

13:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## diálogo intergeneracional cambios, retos y aprendizajes



**Carla Serrano**  
@la.inercia



**Carlos Soria**



**María Martín-Torres**

**Lo bonito y difícil de la vida es pasar por todas sus etapas. Etapas que nos hacen cambiar de opinión, de aspecto, de costumbres. ¿Qué podemos enseñar o aprender de las generaciones mayores, adultas y jóvenes?**

El I Encuentro SÍLEX de Tecnología finalizará con un diálogo intergeneracional que sentará juntos al avezado **alpinista Carlos Soria**, a la joven escritora y divulgadora en historia del arte y cine **Carla Serrano** (@la.inercia en redes sociales) y a **María Martín-Torres**, paleoantropóloga y Directora del Centro Nacional de Investigación sobre Evolución Humana (CENIEH), que conversarán sobre los diferentes momentos de la vida, los retos, los aprendizajes, las dudas, y, por encima de todo, el crecimiento.

# 25 domingo

---

14:00 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA DE CONGRESOS

## recapitulando

Para finalizar el encuentro, tendremos un resumen a modo de **conclusiones** de la mano de los jóvenes **Héctor y Sergio Benito**. Un broche perfecto para cerrar la primera edición de SILEX y dejarnos con ganas de más.



Con la colaboración de:



# Ta lle res

---



# 24 sábado

---

10:30-12:30 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA FÓRUM

## redes sociales y salud mental en los adolescentes

**Impartido por:**



**Pablo R. Coca**  
**@occimorons**

psicólogo sanitario, especializado  
en terapia familiar, adolescencia y  
neurodivergencias

Qué empuja a los jóvenes a buscar los espacios online para relacionarse?  
¿Qué encuentran? ¿Qué papel tienen los padres, madres, maestros, personal sanitario y cómo podemos ayudarles para construir espacios mejores para su salud mental?

**Los talleres están dirigidos tanto a estudiantes y jóvenes, como a familias y miembros de la comunidad educativa. Cada taller contará con un aforo limitado de 25 personas.**

# 24 sábado

---

16:30-18:30 horas · FÓRUM EVOLUCIÓN BURGOS, SALA FÓRUM

## yo digital, yo real

Impartido por:



**Abigail Huertas**  
psiquiatra infanto juvenil y  
experta en psicopatología

### Pantallas, redes sociales y autoimagen

En la era de la información y de las redes sociales, proponemos un trabajo reflexivo sobre por qué y para qué compartimos lo que compartimos, por qué y para qué proyectamos lo que proyectamos en redes sociales. El taller tendrá una parte más teórica y otra práctica en la que los invitados trabajarán y reflexionarán sobre la exposición personal en las pantallas, con especial atención a la autoimagen.

**Los talleres están dirigidos tanto a estudiantes y jóvenes, como a familias y miembros de la comunidad educativa. Cada taller contará con un aforo limitado de 25 personas.**

**Po  
nen  
tes\_**



# Abigail Huertas



Abigail Huertas es médica especializada en Psiquiatría Infantil, con un máster en Psicoterapia Integradora y una sólida trayectoria de más de 20 años dedicados a la salud mental infanto-juvenil. Su trabajo se centra especialmente en el diagnóstico de complejidad y trastornos del neurodesarrollo, combinando su actividad en la sanidad pública con la práctica privada, y ofreciendo atención a pacientes desde la primera infancia hasta los 25 años. Además, es activa en divulgación científica: publica artículos, participa en congresos, y colabora en medios y redes sociales para acercar temas de salud mental a familias y profesionales. Forma parte de la junta directiva de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA), y desde 2016 es miembro de la American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, lo que refleja su compromiso con formación continua y buenas prácticas en el ámbito internacional.



# Alejandra Vallejo-Nágera

Alejandra Vallejo-Nágera aborda desde 1979 el estudio y la divulgación de la psicología y la neurociencia, campos en los que ha desarrollado una trayectoria amplia y versátil. Vallejo-Nágera es profesora universitaria, escritora, terapeuta, articulista y conferenciante, sumando más de treinta libros publicados que abarcan desde la Psicología y la Neurociencia hasta la Historia y la Literatura infantil y juvenil. Ha compartido su trabajo divulgativo en medios durante más de una década, especialmente en la sección de psicología de *Gente Despierta* de RNE y en el programa *Saber Vivir* de TVE. Su especialización profesional se centra en el estrés y la ansiedad, sus causas, sus efectos en la salud y las herramientas para gestionarlos, un área que complementa con su formación como diplomada y profesora del programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) del Center for Mindfulness de la University of Massachusetts Medical School.

# Carla Serrano



Carla Serrano, conocida en redes como @la.inercia es una creadora de contenido sobre arte, cine y cultura. Sus publicaciones abarcan temáticas desde la historia del arte, hasta el cine, pasando por la arquitectura y las curiosidades sobre artistas y su historia. Quiere que aprendas, y que lo hagas, muy rápido.



# Carlos Soria

A sus 86 años, Carlos Soria es uno de los alpinistas más respetados del mundo, no sólo por sus logros, sino por haber seguido ascendiendo montañas a edades que parecían impensables. Descubrió su pasión con 15 años y, desde entonces, ha combinado las distintas disciplinas de la montaña con el trabajo, la familia, y una vida forjada desde la posguerra, cuando dejó el colegio a los 11 años para trabajar como tapicero. A los 65 decidió jubilarse para dedicarse plenamente al alpinismo y a su familia, y lejos de frenar, intensificó sus expediciones. Su reciente regreso del Manaslu reafirma que la edad no es un límite: allí se convirtió en la persona de más edad en coronar un ochomil y en volver a uno 52 años después de su primer intento. Su trayectoria encarna una inagotable tenacidad y un amor absoluto por la montaña.





## Cristina Tovar

Cristina Tovar es periodista, politóloga y coach certificada con mas de 23 años de trayectoria en el medio audiovisual. A lo largo de su carrera ha desempeñado múltiples funciones, desde reportera y redactora hasta coordinadora de contenidos, subdirectora y directora de programas. Ha trabajado en informativos y espacios de actualidad en cadenas nacionales como *Antena 3* y *TVE* (“España Directo”, “Ciudadanos” y “La Sexta Noche”) y en *Telemadrid* (“Ruta 179”), además de colaborar con diferentes televisiones regionales. Desde hace más de 11 años, forma parte como reportera del equipo de “Aquí la Tierra” de *TVE*, y lidera desde hace 4 un proyecto de encuentros para el crecimiento personal llamado “Meet and Click”.



## Diana Al Azem

Diana Al Azem es docente, sexóloga, divulgadora y fundadora de la plataforma Adolescencia Positiva, donde acompaña a las familias con hijos adolescentes. Estudió Filología Inglesa en la Universidad de Murcia, finalizó sus estudios en la Universidad de Essex y cursó un máster en Sexología por la Universidad de Extremadura. Diana es autora de 2 novelas, una trilogía juvenil y tres manuales de educación *AdollescenteZ de la A a la Z*, *Quiero entenderte* y es coautora de *Cuando la cigüeña empezó a ver porno*, junto a Miriam Al Adib. Además, imparte conferencias a nivel nacional e internacional para organizaciones dedicadas a la educación y las familias. Diana colabora con diversos medios de comunicación como El País, La Vanguardia o El Mundo, y ha participado en charlas educativas en medios como “Aprendemos juntos” de BBVA y El País, “Upeka” y ABC. Ha creado su propio Podcast para acompañar a las familias y compartir herramientas que lleven a una educación más consciente y respetuosa y en sus redes sociales cuenta con cerca de 1 millón de seguidores.



## Elsa Arnaiz

Elsa Arnaiz Chico es burgalesa, graduada en Derecho y Relaciones Internacionales por IE University y máster en Big Data por IE Business School. Es presidenta de Talento para el Futuro, la primera plataforma juvenil que reúne a más de 90 organizaciones de la sociedad civil para impulsar la participación de los jóvenes en los procesos de decisión, y compagina esta labor con la docencia en la Universidad Nebrija, la colaboración con la Global Partnership for Education y su papel como miembro del Consejo Asesor de Ecoembes. Además, participa habitualmente en medios como *RTVE*, *Capital Radio* o *Retina Tendencias* y ha sido reconocida por la Guía WITH como una de las mujeres más influyentes del ecosistema empresarial español.



## Elsa Punset

Elsa Punset es escritora y divulgadora, reconocida como una de las principales voces en inteligencia emocional y bienestar en el ámbito hispanohablante. Licenciada en Filosofía y Letras y Máster en Humanidades por la Universidad de Oxford, cuenta además con formación en periodismo y educación. Ha publicado numerosos bestsellers, entre ellos *Brújula para Navegantes Emocionales*, *Una Mochila para el Universo*, *El libro de las pequeñas revoluciones*, o su última publicación *Alas para volar*, y es autora de la serie infantil *Los Atrevidos*. Con más de 2,5 millones de lectores y una amplia presencia en medios, conferencias y proyectos educativos, impulsa desde 2025 la Fundación Punset Terraviva, dedicada a promover iniciativas que conecten naturaleza y bienestar humano.



# Ernesto Castro

Ernesto Castro es un escritor, pensador y sonámbulo milénial. Profesor de Estética en la Universidad Autónoma de Madrid y patriota sensiblero de la «Poslatinidad», ha publicado media docena de libros de no ficción, una trilogía en marcha de «diá-novelas» y un único poemario. Actualmente rumia su propio sistema filosófico (el «naturalismo genérico») y pretende acallar las voces de los demás en su cabeza (sale mal, ¡sorpresa!).

Padre de Pau Brunet.



# Pau y Félix Brunet

Pau Brunet, más conocido como @PauPautista, es un niño autista de 12 años que se ha convertido en un referente de la comunicación y la divulgación sobre el espectro autista. A través de sus redes sociales, sus vídeos y sus colaboraciones con medios de comunicación y asociaciones de autismo, Pau comparte su experiencia y su visión del mundo con el objetivo de sensibilizar, informar y romper estereotipos sobre el autismo. Pau tiene un gran carisma, una mente creativa y una capacidad de expresión sorprendente. Ha participado en programas de televisión y radio en cinco países, ha realizado una charla TED y ha recibido varios premios y reconocimientos por su labor divulgativa.

# Jorge Galindo



Jorge Galindo (Valencia, 1985) es doctor en Sociología por la Universidad de Ginebra. Dedicó sus primeros años de carrera a la mejora de las políticas públicas en el ámbito urbano y social de su tierra natal justo después de la explosión de la burbuja inmobiliaria. Después, durante su periplo en el extranjero forzado por la crisis, fue cofundador del blog Politikon. Junto con el resto de editores escribiría *La urna rota* (Debate, 2014) y *El muro invisible* (Debate, 2017). Tras finalizar su doctorado, dedicado a las brechas laborales y generacionales en los países del sur de Europa, se incorporó al Centro de Políticas Económicas de Esade (EsadeEcPol), del que actualmente es director adjunto. Durante todo este tiempo ha colaborado en diversos medios, especialmente en el diario *El País*, y ha escrito el libro *Tres millones de viviendas*.



# Kenneth Abuin Imafidon

Estudiante de Grado en Comunicación Audiovisual en la Universidad de Burgos. Su enfoque artístico y profesional se centra en la dirección de fotografía para cine. Su trayectoria abarca la realización de múltiples proyectos académicos, así como experiencia en rodajes de cortometrajes profesionales, donde ha desempeñado roles de foto fija y auxiliar de dirección y producción.

# Laura Rojas-Marcos



Laura Rojas-Marcos es doctora en Psicología Clínica y de la Salud, psicoterapeuta, investigadora y divulgadora, con una trayectoria internacional iniciada en Nueva York, donde trabajó en instituciones de salud y en programas de apoyo psicológico como Proyecto Libertad tras los atentados del 11-S. Miembro de la Real Academia Europea de Doctores y de asociaciones profesionales de EEUU y Europa, reside en Madrid desde 2002 y ha colaborado con numerosas entidades, universidades y proyectos de salud mental, además de mantener consulta privada. Es colaboradora habitual de *La Aventura del Saber* (TVE) y de programas del BBVA sobre salud financiera y adaptación a la inteligencia artificial, y ha sido reconocida en varias ediciones como una de las Top 100 Mujeres Líderes en España. Autora de artículos y de títulos como *Hablar y aprender*, *El sentimiento de culpa*, y *La familia: de relaciones tóxicas a relaciones sanas*, mantiene una activa labor docente y divulgativa en España y Estados Unidos.



# Laura Viñuela

Laura Viñuela es musicóloga feminista y consultora de género, licenciada en Historia y Ciencias de la Música y con un DEA en Estudios de las Mujeres por la Universidad de Oviedo. Desde 2005 dirige Espora Consultoría de Género, especializada en coeducación. Su trabajo académico se centra en la musicología feminista y, en particular, en las músicas populares urbanas; es autora del libro *Perspectiva de género y música popular: dos nuevos retos para la musicología* y de numerosos artículos de referencia. Ha sido ponente principal en encuentros nacionales e internacionales, como el Simposio Mujeres en la Música de la Universidad de Costa Rica, el Congreso de la Sociedad Chilena de Musicología o el Seminario Permanente Música y Género de la UNAM. Como consultora, se dedica a la coeducación y a la prevención de la violencia de género en la adolescencia, y desarrolla su labor formativa tanto de manera presencial como online, además de divulgar en su canal de YouTube contenidos vinculados al feminismo y la educación.



# Mara Jiménez



Mara Jiménez es actriz y creadora de contenido en la cuenta @croquetamente\_\_. Formada en Teatro Musical, Integración Social y Coaching Holístico, dedica su labor en redes al activismo y divulgación en temas de Autoestima, Violencia Estética, Trastorno de la Conducta Alimentaria y Gordofobia. Nominada a los Premios Ídolo 2022 a la conciencia social, ganadora del GenZ Awards en concienciación y considerada en 2021 y 2023 como una de las 100 mejores *influencers* españolas según la Revista Forbes, Mara es conocida por su humor reivindicativo y compagina su labor como divulgadora con su trabajo como actriz.



# María Martínón-Torres

María Martínón-Torres es doctora europea en Medicina y Cirugía, especializada en Evolución Humana y Antropología Forense, y también es catedrática honoraria en la University College London. Actualmente dirige el Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana (CENIEH), es codirectora de las excavaciones de Atapuerca, y centra su investigación en la evolución de los primeros homínidos y el estudio de la enfermedad en el pasado, con proyectos en Georgia y China. Autora de numerosos artículos en revistas como *Nature* o *Science*, su trabajo ha sido reconocido en el Top 1 % de los más citados en ciencias sociales y en 2019 recibió la Medalla Rivers Memorial del Royal Anthropological Institute, siendo la primera española en lograrlo.



# María Vázquez Gisbert

Alumna en prácticas de Educación Social en la Universidad de Burgos está aprendiendo a acompañar y estar cerca de las personas que más lo necesitan, sea cual sea el motivo, gracias a las labores que realiza como educadora. Para ella, es fundamental estar, escuchar y apoyar desde la parte más humana. Es voluntaria en la penitenciaría, donde imparte un taller en el módulo 14, y ha creado, junto con otra compañera, un equipo de voleibol dentro del centro.



# Merche García

Merche García es una deportista de alto nivel natural de Sariego, Asturias. Con tan solo 17 años, practica Lucha (Judo, Grappling, Grappling GI, Sambo y MMA), deportes a los que se dedica desde los 4 años y como competidora desde la edad estipulada para cada disciplina. Ha participado en innumerables torneos con los clubes en los que entrena, destacando por sus habilidades deportivas y logrando los torneos provinciales, nacionales, europeos y mundiales de las disciplinas indicadas (Mundiales en MMA, Grappling y Grappling GI).

# Miriam Al Adib



La doctora Miriam Al Adib Mendi es ginecóloga, divulgadora y autora, especialista en salud femenina y en educación sexual desde una perspectiva biopsicosocial. Combina la práctica clínica con la docencia y la divulgación, promoviendo una visión integradora y respetuosa de la salud femenina. CEO de clínicas MiriamGine (con sedes en Almendralejo, Madrid, Sevilla y Marbella). Premiada por los Doctoralia Awards como la ginecóloga más valorada de España, durante tres años consecutivos. Es autora de varios libros sobre salud y sexualidad y conferenciante habitual en congresos y medios de comunicación.



# Pablo R. Coca

Pablo R. Coca es psicólogo sanitario, especializado en terapia familiar, adolescencia y neurodivergencias. Además, es el creador del universo @occimorons, un proyecto donde, a través de sus personajes Occi y Morons, habla de salud mental mediante las historietas protagonizadas por ambos personajes. Da charlas en centros educativos de toda España donde forma a familias, docentes y alumnos/as en temáticas de prevención de la salud mental. Autor de tres libros, *Esas cosas que nos pasan/pesan*, *Durante la tormenta* y *Las vidas que construimos cuando todo se derrumba*. Este último libro, *Las vidas que construimos cuando todo se derrumba*, publicado por Lunwerg (editorial Planeta) es una invitación a repensar cómo vivimos, cuidamos y sostenemos —especialmente cuando ya no podemos más—, y propone herramientas para reconstruir una vida más honesta, en sintonía con nuestros propios valores.



## Pablo Simón

Pablo Simón es profesor titular de Ciencia Política en el Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Carlos III de Madrid. Doctor en Ciencias Políticas y Sociales por la Universitat Pompeu Fabra y exinvestigador postdoctoral en la Universidad Libre de Bruselas. Simón centra su labor académica en la política comparada, los sistemas electorales y de partidos, el comportamiento electoral, la participación política juvenil y la descentralización política y fiscal. Ha publicado artículos en revistas especializadas como *West European Politics*, *Publius*, *Political Studies* o *South European Politics and Society*. Es coautor de *La Urna Rota* y *El Muro Invisible*, y autor de obras como *Votar en tiempos de la Gran Recesión*, *El Príncipe Moderno: Democracia, política y poder*, *Corona: Política en tiempos de Pandemia* y su título divulgativo más reciente, *Entender la política: una guía para novatos*. Además, es analista habitual en medios como *La Sexta*, *TVE* o *Cadena SER*.



## Paloma Llana

Paloma Llana es abogada en ejercicio, ensayista, auditora de sistemas y profesional de la ciberseguridad, dedicando los últimos años de su carrera a la privacidad y la identidad digital. Su formación híbrida técnico-legal, poco común en el mercado, le ha permitido desarrollar una comprensión profunda de las necesidades de sus clientes y proporcionar asesoramiento estratégico. Su trayectoria única combina el derecho, la tecnología y la estandarización internacional, convirtiéndola en una voz autorizada en la transformación digital y la ciberseguridad. Como investigadora y autora de numerosas monografías, maneja fuentes de información de manera sistemática, eficiente y orientada a soluciones. Su extensa experiencia en estandarización internacional le ha proporcionado una capacidad única para alcanzar consensos, acercar posiciones y analizar diferentes soluciones técnicas y organizativas para encontrar la más adecuada.

# Raúl Pérez



Raúl Pérez Ortega (Madrid, 1976) es un auténtico caricato capaz de transformarse en decenas de voces y personajes (de Pedrerol, Bosé o Leiva a Sánchez, Feijóo, Messi, Revilla, Jordi Hurtado, Bad Bunny y muchos más) gracias a una multipersonalidad que ni su formación de Ingeniero Técnico de Telecomunicaciones logra explicar. Ha sido imitador en *Anda Ya (Los 40)*, en *Las Noticias del Guiñol (Canal+/Cuatro)*, en *Late Motiv (#0)*, *El Día Después (#Vamos)*, *Crackòvia (TV3)*, y ha pasado por *Tu Cara Me Suena*, *Carrusel Deportivo* y numerosos especiales con José Mota. Actualmente participa en *El Intermedio (La Sexta)*, *La Ventana* y el pódcast *A las Bravas (SER)*, colabora en *Bakalá* y aparece cada mes caracterizado en *Ilustres Ignorantes (Movistar+)*.



# Rebeca Guillén Vallés

Rebeca Guillén Vallés cursa 1º de Bachillerato en el instituto IES Comuneros de Castilla y practica voleibol, natación y ciclismo. Ha sido becada por la Fundación Iberdrola para una inmersión en inglés y es bilingüe en inglés y francés.



# Rosa Molina



Rosa Molina es psiquiatra en el Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid. Molina hizo la Tesis en la Universidad Complutense de Madrid en colaboración con la de Melbourne. Actualmente es profesora asociada en la Universidad Complutense de Madrid y compagina la actividad clínica e investigadora con la labor de divulgación médica en redes sociales (@dr.rosamolina @depielacabeza. También es colaboradora habitual en medios como *RNE* y *RTVE* y ha publicado dos libros de divulgación médica “Una mente con mucho cuerpo” y “Tus Microtraumas” con la editorial PAIDÓS de Planeta.



# Sara Socas

Siendo aún adolescente, Sara Socas (Tegueste, Tenerife; 1997) irrumpió en el mundo de las batallas de MCs en 2017 y se ganó respeto y fama internacional a base de valentía, talento y precisos *jabs* líricos, logrando títulos como la Gold Battle BCN 2021, la Copa Federación 2021 o la Girl Battle 2017. En marzo de 2023 anunció su retirada del *freestyle*, hastiada de la toxicidad del circuito y centrada en su prometedora carrera como cantante y compositora. Este año ha lanzado cuatro singles con videoclip como adelanto de su álbum debut, *TFN-MAD* (24 de noviembre), y ha consolidado una identidad artística más personal y versátil. Con una energía escénica en plena evolución y una visión musical cada vez más amplia, encara un futuro brillante en la escena urbana.

# Toni García



Toni García es director del CEIP Joaquín Carrión de San Javier, profesor de Sociología de la educación de la UDIMA y director del Máster de Psicopedagogía y del Máster de Dirección, Liderazgo y Gestión de Centros Educativos de la Universidad Internacional de Valencia (VIU). Miembro del Consejo Asesor de la Fundación Iberoamericana de Educación (FIbE), es autor de varios libros sobre inteligencia emocional, liderazgo directivo y acoso escolar y colaborador en prensa y televisión en diferentes medios y programas. Es merecedor del premio al Mejor Docente de España de Primaria 2018, Global Teacher Award 2021 y Top 50 Global Teacher Prize 2023 de la UNESCO y Fundación Varkey.



# Víctor Lenore

Víctor Lenore (Soria, 1972) es periodista cultural. Escribe habitualmente en Vozpópuli, La Gaceta y La Razón. Es autor de los ensayos *Indies, hípsters y gafapastas. Crónica de una dominación cultural* (2016) y *Espectros de La Movida. Por qué odiar los años ochenta* (2018). Es uno de los periodistas que más ha escrito en español sobre hip-hop, reguetón, trap y otras mutaciones de la música urbana.

# Especial agradecimiento a.....

Univerdad de Burgos

IES Comuneros de Castilla

IES Camino de Santiago

IES Cardenal López de Mendoza

IES Diego Marín Aguilera

Club de Lectura Manga

Consejo de la juventud de la ciudad de Burgos

Caja de Burgos

ROSA MOLINA, directora de programación de SILEX



# En tra das

---

# entradas

[www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com)

## RESERVA ONLINE

Las entradas, disponibles desde el 15 de diciembre, son gratuitas tanto para las mesas como para los talleres, y deben reservarse previamente a través de la **página web de Tele Entradas** ([www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com)) con un coste de gestión de 1,10 euros. La reserva debe realizarse de manera individual para cada actividad.

Para el **encuentro “Cuerpo, humor e intimidad en la era digital” del viernes 9 de enero en el Espacio Fundación Telefónica**, las entradas, de carácter gratuito, han de reservarse previamente en la página web del Espacio Fundación Telefónica:  
<https://espacio.fundaciontelefonica.com/evento/foro-silex/>

---

## EN TAQUILLA

Todas las taquillas permiten adquirir entrada para cualquiera de los recintos asociados a TeleEntradas (Fundación Caja de Burgos, IMC Ayuntamiento de Burgos y Fórum Evolución Burgos).

**Cultural Cordón:** en horario de exposiciones, martes a sábado de 11.30 a 14 y de 17.30 a 20.30 h, domingos y festivos de 11.30 a 14 h (lunes cerrado) y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

**Cultural Caja de Burgos:** desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

**Centro de Arte Caja de Burgos CAB:** en su horario de apertura y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

**Cultural Caja de Burgos de Aranda de Duero:** lunes a viernes de 19 a 21 h, sábados de 12 a 14 h (domingos y festivos cerrado) y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

Más información: <https://www.cajadeburgos.com/canales-de-venta/>



Un proyecto de:



Cultura  
Comunicación