



Taller: Promoción de la salud y flexibilidad psicológica



Pedro Pablo Ochoa

Vicepresidente Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos, con 20 años de experiencia en docencia universitaria, investigación y administración educativa. Líder de proyectos en salud mental a nivel nacional. Psicólogo clínico con 15 años de experiencia en terapias contextuales, Asesor en procesos de política pública. Desarrolla estrategias para la promoción de la salud mental, buscando fomentar el bienestar emocional y la resiliencia en diversas comunidades.

Psicólogo y terapeuta (Universidad Nacional de Colombia), Máster en Análisis Funcional en contextos clínicos y de la salud (Universidad de Almería – España)

Objetivo:

Desarrollar un entorno donde los policías cuenten con herramientas para manejar sus emociones, construir relaciones de apoyo y alinear su trabajo con sus valores personales; estrategias que le ayuden a mejorar el bienestar personal y a enfrentar de manera más efectiva los desafíos del día a día, como son el estrés agudo, el trastorno de estrés postraumático y el duelo.

Temática:

En este taller, nos enfocaremos en tres áreas fundamentales:

- La construcción de relaciones sociales saludables, donde la escucha activa, la validación emocional y la empatía juegan un papel clave.
- El desarrollo de una relación sana con las emociones, abordando la importancia de aceptar y regular las emociones difíciles
- La clarificación de valores y propósito, que permitirá a los policías alinear su conducta con sus principios y mantenerse motivados en su labor diaria.