



# Conferencia: Neurociencia, salud mental y entorno laboral



**Sigem Sabagh Sabbagh**

Presidenta de la Sociedad Colombiana de Neuropsicología, miembro del Comité Permanente de Políticas Públicas en Salud Mental del Colegio Colombiano de Psicólogos. Directora Científica del Centro Neuropsicológico de la Costa SAS y creadora del método de Psicoterapia para la Neuroatipicidad.

Doctora en Neurociencia Cognitiva Aplicada (Universidad Maimónides, Argentina) Máster en Neuropsicología (Universidad San Buenaventura, Medellín), Psicóloga (Universidad del Norte, Barranquilla), con formación certificada en Terapia Neurocognitiva de la Escuela Argentina de Neurociencias Cognitivas y en CBT (Terapia cognitivo-conductual) del Aaron Beck Institute de Estados Unidos.

## Objetivo:

Comprender desde la neurociencia cómo el cerebro procesa las emociones y el impacto que estas tienen en las conductas y decisiones en situaciones laborales de alto estrés, como las enfrentadas por la Policía Nacional.

## Temática:

- Se ofrecerá una guía para reconocer los factores internos y externos que generan estrés, ansiedad y depresión, proporcionando ejemplos específicos del entorno laboral policial.
- Se introducirán técnicas neurocientíficas y psicológicas, como la regulación emocional, la respiración consciente y el mindfulness, para ayudar a los policías a gestionar el estrés y prevenir el agotamiento emocional.
- Se brindarán recomendaciones específicas para el autocuidado mental y emocional en el día a día policial, integrando prácticas sencillas que puedan implementarse a nivel individual y grupal dentro de la institución.