



PANTALLAS Y SALUD

BIENESTAR PARA LA VIDA DIGITAL DE TODA LA FAMILIA



Ponencia:

Bienestar emocional con Mindfulness

Dra. Paloma Cobo Ocejo

Es psicóloga por la Universidad Nacional Autónoma de México, hizo una Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica en el Centro Eleia, y un Doctorado en Psicoterapia poscoanañítica en la Universidad Intercontinental. Lleva casi 22 años trabajando en consulta privada y en diferentes ámbitos escolares como profesora, psicóloga y asesora. Uno de sus intereses profesionales más importantes lo constituye el mundo de los jóvenes; como consecuencia de esta preocupación, escribió artículos sobre la “Identidad sexual en los adolescentes” y “Depresión y suicidio”.

Además, ha incursionado en diversos proyectos profesionales con un interés por la educación y la formación de los jóvenes, así como una pasión por la investigación. A partir de esas experiencias de trabajo y de la preocupación por la violencia y por el abuso de que son víctimas algunos jóvenes, en el año 2007 empezó el estudio riguroso del bullying, con el propósito de desarrollar herramientas de ayuda, tanto a las víctimas como a los agresores. De esas investigaciones resultó la preparación del libro *Bullying en México. Conductas violentas en niños y adolescentes*, el cual tiene, entre otros, el mérito de haber sido la primera publicación sobre el tema en nuestro país.

A este libro lo siguieron otras 5 publicaciones sobre el bullying, y sobre los derechos de los niños y los riesgos en internet.

La autora también imparte conferencias y talleres para padres, profesores y jóvenes sobre estos y otros temas.