

The logo for CBIEM is displayed in large, three-dimensional, light-colored letters against a background of a stone wall with various shades of grey, brown, and tan. The letters are 'c', 'b', 'i', 'e', 'm', and 'm', with the first 'm' being significantly larger than the others.

Estamos enfocados en otorgar herramientas concretas, aplicadas y eficientes para el desarrollo del bienestar emocional, lo que impacta directamente en el rendimiento y efectividad laboral.

Una mente sana
es una mente feliz



contacto@cbiem.cl



(+562) 2895 2384 / (+562) 2791 4288



WWW.CBIEM.CL

NUESTRA MISIÓN

Ser un centro integral de salud mental, que contribuya al desarrollo del bienestar emocional en las personas, desde una mirada multidisciplinaria basada en la efectividad.

De esta manera nos destacamos por una atención personal derivando al profesional especialista de acuerdo a la problemática.

Nos distinguimos por tener una mirada sistémica de los procesos y de considerar todos los recursos de la persona para potenciar los procesos de cambio, desde el embarazo hasta el adulto mayor.



TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL



*El taller está enfocado en realizar una revisión detallada de qué entendemos por bienestar emocional.
la importancia de cómo el bienestar emocional afecta nuestro cerebro y qué estrategias implementar de forma efectiva para alcanzarlo.*

Contenidos:

1. La importancia del bienestar emocional en nuestras vidas.
2. Estrategias para lograr sentirte bien emocionalmente.
3. Impacto positivo del bienestar emocional en nuestra mente.
4. Impacto de la ansiedad, stress, depresión en nuestra mente.
5. La importancia del autocuidado.
6. El optimismo como una herramienta para el bienestar emocional.
7. Ventana de tolerancia.
8. Autoregulación y Heteroregulación emocional.
9. Estrategias de regulación para incorporar como prácticas diarias.

4 sesiones

DE 75MIN

EXPONEN



Ps. PERLA BEN-DOV



Ps. MARÍA JOSÉ CAMPOS

TALLER DE ESTRÉS Y AUTOCAUIDADO



Taller enfocado a revisar qué entendemos por Estrés, cómo actúa en nuestro cuerpo, y qué estrategias podemos implementar para regularlo de manera más eficaz, promoviendo un mayor Bienestar Emocional.

Contenidos:

1. Importancia del manejo del estrés.
2. Tipos de estrés que nos perjudican en nuestro bienestar.
3. Impacto del estrés en nuestro bienestar físico y emocional.
4. Como lograr manejar el estrés para poder relacionarnos adecuadamente.
5. Estrategias para disminuir el estrés.
6. Ejercicios y prácticas diarias.

4 sesiones
DE 60 MIN

EXPONEN



Ps. MARÍA JOSÉ CAMPOS



Ps. LEILA JORQUERA

TALLER: COMO CONTROLAR EL PÁNICO ESCÉNICO



Este taller se orienta a lograr manejar el miedo escénico, potenciando la confianza, autoestima y por lo tanto el Bienestar Emocional.

Contenidos:

1. Manifestaciones del pánico escénico.
2. Estrategias para controlarlo.
3. Ejercicios y simulaciones.
4. El disfrute de exponerse en público.

2 sesiones
DE 60 MIN

HORARIO A CONVENIR

EXPONE



Dr. Paulo Allman Weinberger
Senior Coaching
(Mayores de 60 años)

TALLER DE MANEJO DE ANSIEDAD Y HERRAMIENTAS APLICABLES



Taller que propone un cambio de mentalidad respecto del problema, con la incorporación de nuevas soluciones que apuntan a la disminución de los síntomas a través de los propios recursos de las personas.

2 sesiones
DE 60 MIN

Contenidos:

1. Psicoeducación de la Ansiedad: qué es y cómo identificarla en el cuerpo.
- 2- Síntomas más frecuentes de la Ansiedad.
3. Disparadores que elevan la sensación de malestar.
4. Nuevas soluciones: más de 15 técnicas y herramientas para el manejo de ansiedad.

EXPONE



Ps. Claudia Ramírez

TALLER: POTENCIANDO MI AUTOESTIMA



Taller que propone potenciar y mejorar la percepción de las personas sobre su autoestima, modificando las creencias que limitan poder disfrutar de una mayor confianza, seguridad y calidad de vida.

2 sesiones
DE 60 MIN

Contenidos:

1. Los cuatro pilares de la autoestima.
2. Autoestima saludable.
3. Creencias limitantes.
4. Fortalezas y habilidades.

EXPONE



Ps. Claudia Ramírez

CHARLAS



Charla 1: Efecto psicológico de la pandemia y como gestionamos esta nueva realidad.

Charla 2: Como entrenar nuestra mente para desarrollar bienestar emocional.

Charla 3: Importancia de la regulación de las emociones.

Charla 4: Regulación del estrés y estrategias de autocuidado.

Charla 5: Estrategias para el manejo de la ansiedad.

Charla 6: Regulación emocional parental para una crianza efectiva.

Charla 7: Herramientas para prevenir el estrés laboral.

Mínimo 15 participantes

EXPONEN



Ps. PERLA BEN-DOV



Ps. MARÍA JOSÉ CAMPOS

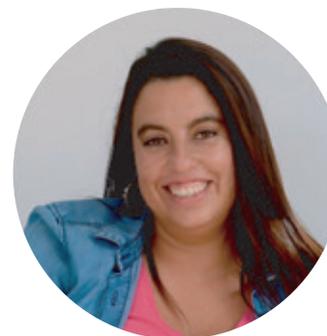
EQUIPO



Dirección centro Cbiem



Ps. Perla Ben-Dov
Directora Clínica



Ps. María José Campos
Directora General

EQUIPO



Área clínica Adultos



Ps. María Jesús Silva
Psicóloga clínica, Universidad de los Andes.



Ps. Nicole Dimonte
Psicóloga clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile.



Ps. Gabriela Luengo
Psicóloga clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile.



Ps. Tahina Chiang
Psicóloga Clínica Adulto



Ps. María Teresa Scott
Psicóloga, Universidad Diego Portales



Ps. Erica Daian Gelbert
Psicóloga, Universidad del Desarrollo



Ps. Catalina Muñoz
Psicóloga, Universidad Diego Portales

Área psiquiatría Adultos



Ps. Pilar Rojas
Médico Psiquiatra de la Universidad de Los Andes



Ps. José Antonio Ivelic
Médico Psiquiatra Pontificia Universidad Católica

Área Coaching para adulto mayor



Dr. Paulo Allman Weinberger
Senior Coaching
(Para mayores de 60 años)

Supervisores



Ps. Eugenia Weinstein
CHILE
Psicóloga clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile



Ps. Gabriele Stabler
INGLATERRA
Supervisora Internacional Terapeuta



Ps. Carlos Mirapeix
ESPAÑA
Supervisor Internacional Médico Psiquiatra

EQUIPO



Area Infanto Juvenil



Ps. Malya Allamirano
Psicóloga clínica, Universidad Diego Portales



Ps. Bernardita Whittle
Psicóloga clínica, Universidad del Desarrollo



Ps. Cecilia Mardon
Psicóloga y Psicopedagoga
Universidad Femenina del Sagrado Corazón (Lima)



Carolina Fernández
Fonoaudióloga, Universidad Andrés Bello



Ps. Pía Vercellino
Psicóloga clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile



Ps. Pamela Estay
Psicóloga clínica, Universidad Gabriela Mistral



Ps. Ana Velázquez
Psicóloga Clínica, Universidad del Desarrollo

Area Psiquiatría Infantil



Ps. Claudia Ubilla
Psiquiatra, Universidad de Santiago de Chile, USACH

Area Neurología Infanto Juvenil



Ps. Carla Rubilar
Médico cirujano, Pontificia Universidad Católica de Chile

Area Administrativa



Yelitza Carolina Contreras
Secretaria Administrativa

CLIENTES



CONTACTO



(+562) 2791 4288
(+562) 2895 2384



contacto@cbiem.cl



**CHESTERTON 8022
LAS CONDES**



@cbiem_



/CbiemCL





CENTRO DE
BIENESTAR
EMOCIONAL