



# cbiem

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](mailto:contacto@cbiem.cl)



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



[WWW.CBIEM.CL](http://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)

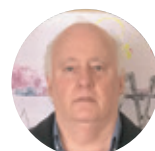
## Supervisores



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)



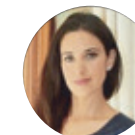
Carolina Fernández  
Fonoaudióloga, Universidad Andrés Bello



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](mailto:contacto@cbiem.cl)



**CHESTERTON 8022  
LAS CONDES**



[@cbiem\\_](https://www.instagram.com/cbiem_)



[/CbiemCL](https://www.facebook.com/CbiemCL)





CENTRO DE  
BIENESTAR  
EMOCIONAL