

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



(+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.*

Contenido:

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 60MIN

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.

Contenido:

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 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.

Contenido:

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.

2 sesiones
DE 60 MIN

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.

Contenido:

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

2 sesiones

DE 60 MIN

EXPONE



Ps. Claudia Ramírez

CHARLAS



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



Como entrenar nuestra mente para desarrollar bienestar emocional.



Importancia de la regulación de las emociones.

CHARLAS



Regulación del estrés
y estrategias de
autocuidado.



Estrategias para
el manejo de
la ansiedad.



Regulación
emocional parental
para una crianza
efectiva.

CHARLAS



Herramientas para
prevenir el estrés
laboral.



Padres estratégicos,
abordando los
desafíos de
la adolescencia.

COORDINADORAS
DE LAS CHARLAS



Ps. PERLA BEN-DOV



Ps. MARÍA JOSÉ CAMPOS



Ps. PÍA VERCELLINO

EQUIPO



Dirección centro Cbiem



Ps. Perla Ben-Dov
Directora Clínica



Ps. María José Campos
Directora General



Ps. Pía Vercellino
Coordinadora Clínica Área
Infanto-juvenil

EQUIPO



Area 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



Ps. Carolina Collao
Psicóloga, Universidad Central de Chile

Area psiquiatría Adultos



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



Ps. José Antonio Ivelic
Médico Psiquiatra Pontificia Universidad Católica



Ps. Ariel Gorodischer
Médico Psiquiatra, Universidad de los Andes



Ps. Diego Fischer
Médico Psiquiatra, Universidad Andrés Bello



Ps. Yasna Astorga
Médico Psiquiatra, Universidad de los Andes



Ps. Matías Moreno
Médico Cirujano, Universidad Católica de Córdoba – Argentina

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



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. Pamela Estay
Psicóloga clínica, Universidad
Gabriela Mistral



Ps. Ana Velázquez
Psicóloga Clínica, Universidad del
Desarrollo



Ps. Paola Bancalari
Psicóloga, Universidad Del
Desarrollo

Area Infanto Juvenil



Ps. Hannah Segal
Psicóloga, Universidad Diego
Portales



Ps. Maricarmen Robles
Psicóloga, Pontificia Universidad
Católica de Chile



Ps. Constanza Galecio
Psicóloga Clínica, Universidad
Diego Portales

Área coaching para adulto mayor



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

Area Neurología Infanto Juvenil



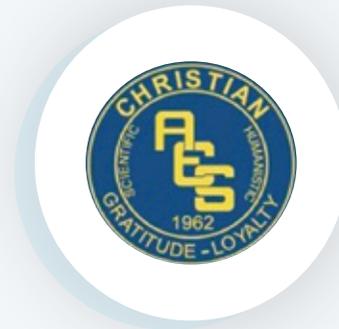
Ps. Carla Rubilar
Médico cirujano, Pontificia
Universidad Católica de Chile

Area Administrativa



Yeliza 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