



Radio

**RTVE
COPE**

**Radio Catalunya
Podcast Líderate para liderar**

www.psiqueducambio.com

RTVE ràdio 4



► Llorar: ¿es beneficioso? ¿por qué es útil?

Octubre 2023

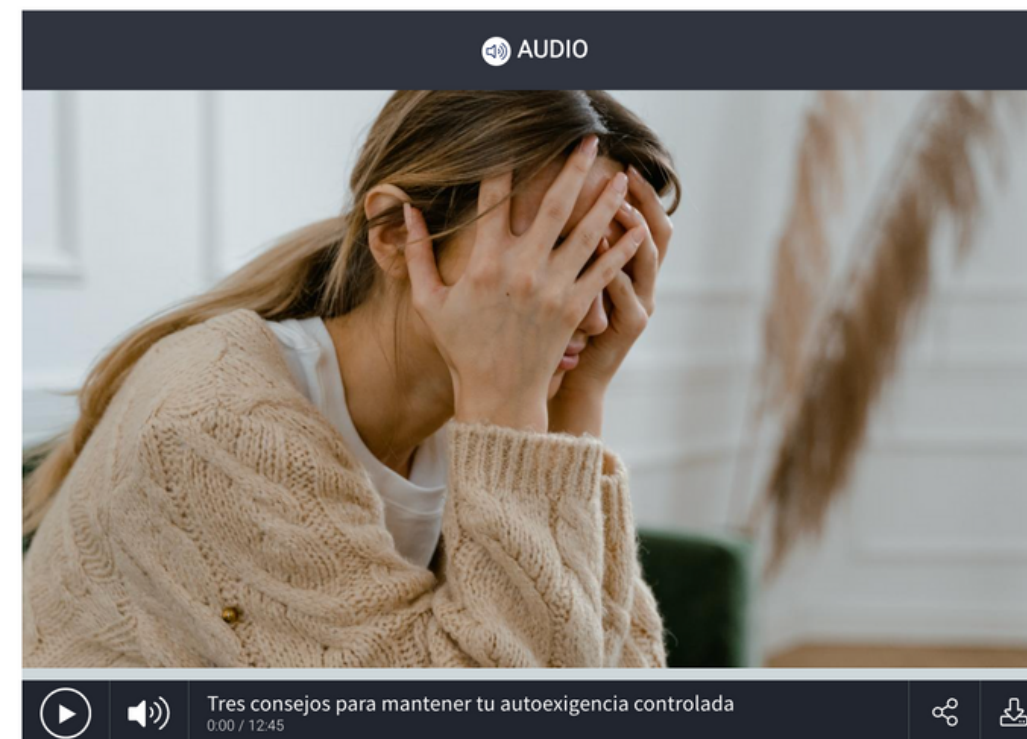
Colaboración con el programa "El pla B" en ràdio 4 RTVE con Toni Marín, el 10 de Octubre, en el día mundial de la salud mental

COPE



Tres consejos para mantener tu autoexigencia controlada

Exigirse mucho puede llevar a la ansiedad, la depresión y los problemas psicológicos



► Tres consejos para mantener tu autoexigencia controlada

Marzo 2023

Colaboración con el programa "Herrera en COPE" con Carlos Herrera hablando acerca de la autoexigencia, compartiendo consejos para mantenerla bajo control.

COPE



► Problemas del sueño y elevado uso de benzodacepinas

Marzo 2023

Colaboración con el programa "La mañana Fin de semana COPE" con Antonio Herraiz hablando acerca de los problemas del sueño en la población española.

Minuto 33.

COPE



Una psicóloga aclara qué es el 'síndrome del impostor' que sufre Dani Martín y cómo superarlo

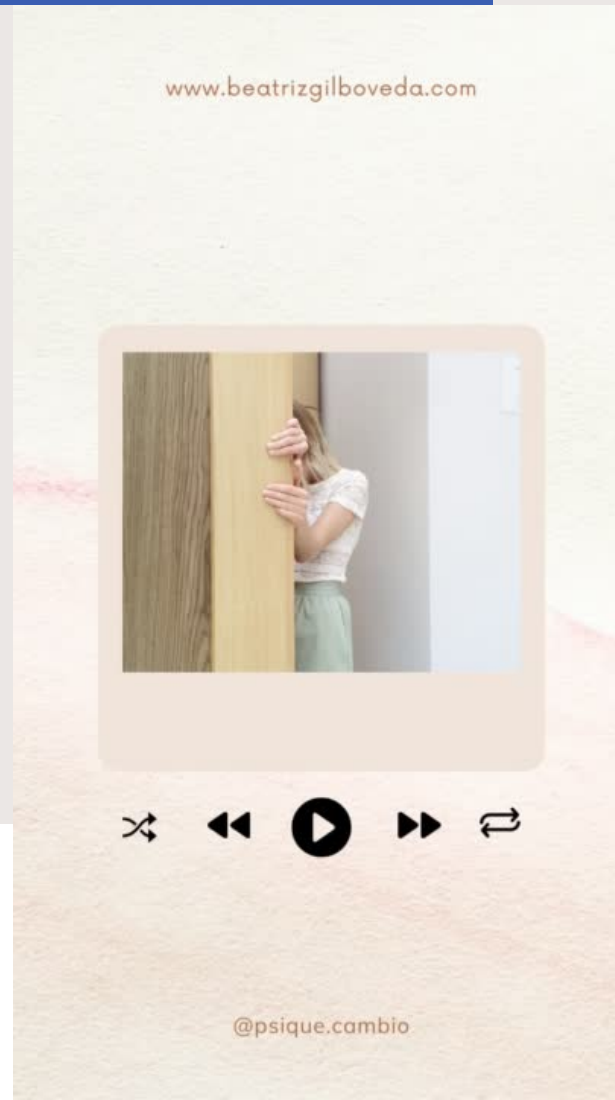
Este fin de semana, Dani Martín acaparó toda la atención al comentar que iba a alejarse de la música temporalmente tras terminar su gira y que sufría de 'síndrome del impostor'



► Síndrome del impostor

Diciembre 2022

Colaboración con el programa "Mediodía COPE" con Pilar García Muñiz hablando acerca del síndrome del impostor y cómo superarlo.



Una experta explica en qué consiste la técnica 4-7-8 y por qué te permitirá dormir toda la noche

Según la psicóloga desarrollar estos ejercicios de respiración contribuyen a relajar el cuerpo (lo que nos ayuda a poder dormir mejor) y a oxigenar los órganos (reduce la ansiedad)



Redacción Digital

🕒 Tiempo de lectura: 3' 26 sep 2022 - 19:40 | Actualizado 19:40

La psicóloga Beatriz Gil Bóveda recomienda practicar la técnica de respiración 4-7-8. Una técnica que puede ayudarnos a afrontar situaciones de estrés o ansiedad, que se pueden desencadenar como motivo de la vuelta a la rutina después de los meses de vacaciones. Además, esta [técnica](#) no solo ayuda a combatir el estrés, sino que además influye de forma positiva ayudándonos a conciliar el sueño.

► Técnica 4-7-8 para conciliar el sueño

Septiembre 2022

Colaboración con la COPE compartiendo la técnica 4-7-8 para reducir la ansiedad y conciliar el sueño.

Catalunya Radio



EL OFICIO DE VIVIR

Entender la ansiedad

27/11/2021 La ansiedad nos afecta poco o mucho a todos. Después de todo, no deja de ser una reacción defensiva del cerebro ante una situación de peligro. El problema llega cuando esta situación se alarga en el tiempo y la ansiedad llega a dominarnos. ¿Pero cómo nos pasa esto, y cómo la podemos controlar nosotros, la ansiedad? Nos lo cuentan Ferran Cases, divulgador del método "Bye bye ansiedad", y la neurocientífica Sara Teller, que han escrito el libro "El cerebro de la gente feliz". Lo redondea la psicóloga Beatriz Gil Bóveda.

00:50:04

▼ Entender la ansiedad

Noviembre 2021

Colaboración con el programa "L'ofici de Viure" con Gaspar Hernández.

La dependencia emocional ▲

Octubre 2021

Colaboración con el programa "L'ofici de Viure" con Gaspar Hernández.



EL OFICIO DE VIVIR

La dependencia emocional

09/10/2021 ¿Qué es la dependencia emocional? ¿Cuándo podemos decir que una relación no es sana y cuándo sí lo es? Si hemos caído en una dependencia emocional, ¿cómo salir adelante? Abordamos el tema con las psicólogas Silvia Congost y Beatriz Gil Bóveda. Pone su apunte la también psicóloga Sílvia Llop.

00:35:35

Catalunya Radio



EL OFICIO DE VIVIR

Superar miedos irracionales

28/06/2021 El miedo es positivo en muchos casos y nos ayuda a defendernos de todo tipo de ataques a la vida que nos pueden hacer daño. Pero si el miedo se convierte en irracional, si nos genera angustias u otros trastornos mentales, debemos aprender a controlarlo. El psicólogo Rafael Santandreu ha escrito el libro "Sin miedo", donde explica qué debemos hacer para enfrentarnos a nuestro problema. Carme Alba, que tenía ataques de angustia, lo puso en práctica y salió adelante. La psicóloga Beatriz Gil pone en un breve apunte la parte teórica. Y terminamos con el espacio de Sergi Torres.

► **Superar los miedos irracionales**

Junio 2021

Colaboración con el programa "L'ofici de Viure" con Gaspar Hernández.

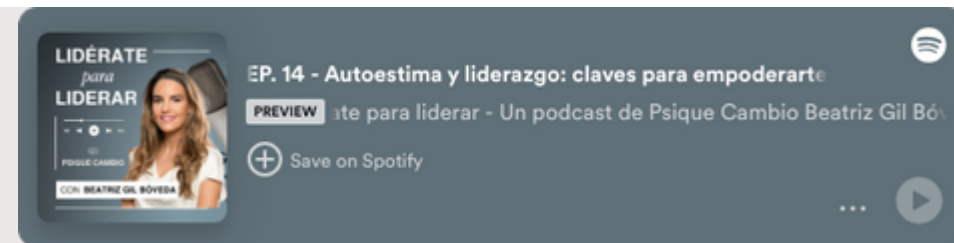


PSIQUE CAMBIO

BEATRIZ GIL BÓVEDA

Podcast

Lidérate para liderar



[Inicio](#)
[Buscar](#)
[Tu biblioteca](#)
[Crear lista](#)
[Canciones que te gus...](#)

Podcast

Lidérate para liderar - Un podcast de Psique Cambio Beatriz Gil Bóveda

Psique Cambio

SEGUIR

Todos los episodios

2 técnicas para gestionar la ansiedad, martes 23 de noviembre del 2021

Beatriz Gil Bóveda, CEO y fundadora de Psique Cambio comparte en este episodio dos técnicas para gestionar la ansiedad - Beatriz Gil Bóveda 🗣️ Psique cambio 🗣️ ¿Cómo podemos gestionar la ansiedad? 🗣️ ¿Qué técnicas utilizar tu para superar la ansiedad? • • •

nov 2021 · 2 min 24 s

El síndrome de impostor y 3 claves para prevenirlo - lunes 22 de noviembre del 2021

Beatriz Gil Bóveda, CEO y fundadora de Psique Cambio comparte en este episodio el síndrome de impostor y 3 claves para prevenirlo - Beatriz Gil Bóveda 🗣️ Psique cambio 🗣️ ¿Conoces el síndrome del impostor? 🗣️ ¿Lo has padecido alguna vez? 🗣️ ¿Te...

nov 2021 · 5 min

Visualización guiada por la playa, jueves 14 de octubre del 2021

Beatriz Gil Bóveda, CEO y fundadora de Psique Cambio comparte en este episodio una visualización guiada por una playa para que puedas relajarte y sentirte en calma. Escucha este podcast para desconectar, relajarte, sentir paz y serenidad. #psicología...

oct 2021 · 5 min 12 s

7 tips para evitar el bajón de la vuelta de las vacaciones, jueves 26 de agosto del 2021

Beatriz Gil Bóveda, CEO y fundadora de Psique Cambio comparte en este episodio 7 tips para evitar el bajón de la vuelta de las vacaciones. Escucha este podcast para descubrir 7 consejos de acciones concretas que puedes llevar a cabo para que la vuelta a l...

ago 2021 · 7 min 12 s

Información

Un podcast de Psique Cambio que potencia el mindset y el desarrollo personal para acompañarte en el camino hacia tu mejor versión.

Estás escuchando a Beatriz Gil Bóveda, fundadora y CEO de Psique Cambio. ¡Bienvenidos!

<https://anchor.fm/psique-cambio/subscribe>

Salud Relaciones

[Legal](#)
[Centro de Privacidad](#)
[Política de Privacidad](#)
[Configuración de cookies](#)
[Información sobre los anuncios](#)
[Cookies](#)

[Español de España](#)

► Podcast

Lidérate para Liderar

Un podcast de Psique Cambio, Beatriz Gil Bóveda, acerca de liderazgo y desarrollo personal.