



ESCUELA DE  
SALUD MENTAL  
ADULTOS

USJ  
UNIVERSIDAD  
SÁMANN DE  
JALISCO



CURSO CERTIFICADO

# Terapia Breve para la Ansiedad

## MÓDULO 1

### Estrés, miedo y ansiedad

#### Contenidos:

- 1.1 Bienvenida
- 1.2 Componentes de los problemas de ansiedad
- 1.3 Origen y Diferencias

## MÓDULO 2

### Principales problemas de estrés y ansiedad

#### Contenidos:

- 2.1 Bloqueo por estrés, estrés crónico y burnout
- 2.2 Ansiedad generalizada, miedo fóbico y miedo pánico

## MÓDULO 3

### Estrés agudo

#### Contenidos:

- 3.1 Ley Yerkes-Dobson
- 3.2 La fisiología del estrés y para qué sirve
- 3.3 Bloqueo por estrés y eventos estresantes

## MÓDULO 4

### Estrés crónico

#### Contenidos:

- 4.1 Fases del estrés crónico
- 4.2 Efectos fisiológicos

## MÓDULO 5

### Estrategias para enfrentar el estrés

#### Contenidos:

- 5.1 Opciones y enfrentamiento parte I
- 5.2 Opciones y enfrentamiento parte II
- 5.3 Aumentar la resistencia
- 5.4 Disminuir la activación

## MÓDULO 6

### Ansiedad generalizada

#### Contenidos:

- 6.1 Ansiedad y preocupación
- 6.2 ¿Qué hacer con la preocupación?

## MÓDULO 7

### Miedo fóbico

#### Contenidos:

- 7.1 Miedo, evitación y exposición
- 7.2 Análisis de casos parte I
- 7.3 Análisis de casos parte II

## MÓDULO 8

### Miedo pánico

#### Contenidos:

- 8.1 Pánico y origen de las crisis
- 8.2 Mantención de crisis y actitudes
- 8.3 Protocolo de intervención breve



**Modalidad:**  
Asincrónico  
**¡Estudia a tu ritmo!**



**Certificado:**  
por 08 horas

**Dr. Felipe García**  
Docente



- Doctor, Magíster y Psicólogo de la Universidad de Concepción, Chile.
- Director del Doctorado en Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción.
- Fundador y Director General del Centro de Estudios Sistémicos CESIST- Chile.
- Postítulos en Terapia Estratégica Breve y en Hipnosis Clínica.
- Especialista en Psicoterapia Acreditado.
- Docente de 15 libros y más de 90 artículos de la temática en cuestión.
- Autor de Postgrados, Postítulos y Diplomados.
- Ha mostrado su trabajo en congresos y seminarios en Argentina, Chile, Bolivia, Brasil, Ecuador, El Salvador, Guatemala, México, Perú, Puerto Rico, Croacia, España, Italia, Polonia y Portugal.

**COMPRA AQUÍ**  
EL CURSO

