



ESCUELA DE
SALUD MENTAL
ADULTOS



USJ
UNIVERSIDAD
SÁMANN DE
JALISCO

Entrenamiento en Técnicas de Relajación y Regulación Psicofisiológica en Psicoterapia: Aplicaciones Clínicas Basadas en Evidencia



MÓDULO 1



Miércoles 30 de Septiembre del 2026,
15:00 a 19:00 horas.

Fundamentos Clínicos y Entrenamiento en Técnicas Básicas de Relajación

Docente: Dr. Rodrigo Jarpa



Contenidos:

- Fundamentos psicofisiológicos del estrés y la respuesta de relajación.
- Evidencia científica y aplicaciones clínicas de las técnicas de relajación.
- Criterios clínicos para la selección y adaptación de técnicas según las necesidades del paciente.
- Indicaciones, contraindicaciones y dificultades frecuentes en la práctica clínica.
- Entrenamiento práctico en:
 - Respiración diafragmática y respiración lenta.
 - Relajación muscular progresiva de Jacobson.
 - Escaneo corporal (body scan).
- Recomendaciones para la enseñanza y práctica domiciliaria.



MÓDULO 2



Miércoles 07 de Octubre del 2026,
15:00 a 19:00 horas.

Integración Clínica de Técnicas de Relajación en Psicoterapia

Docente: Mtro. Leonel Nuñez



Contenidos:

- Uso de la relajación como intervención transdiagnóstica en ansiedad, estrés, insomnio y sintomatología somática.
- Adaptación de las técnicas a distintos perfiles clínicos y objetivos terapéuticos.
- Manejo de dificultades frecuentes durante el entrenamiento en relajación.
- Entrenamiento práctico en:
 - Imaginería guiada.
 - Técnicas breves de regulación psicofisiológica para uso en sesión.
- Elaboración y adaptación de guiones clínicos de relajación.
- Integración de técnicas de relajación en el proceso psicoterapéutico.



Inicio:
Miércoles 30 de Septiembre



Modalidad:
Online / en vivo



Duración:
08 hrs

Dr. Rodrigo Jarpa
Docente



Doctor en Sexualidad Humana (Institute for Advanced Study of Human Sexuality, EE.UU.), Magíster en Psicología Clínica con enfoque TCC y DBT (Universidad de Los Andes). Psicólogo, terapeuta sexual y de pareja; miembro de la World Association for Sexual Health. Formación en DBT, disfunciones sexuales, psicología positiva, terapia breve, Gottman e hipnosis basada en evidencia. Certificado en Psychedelic-Assisted Therapy (Integrative Psychiatry Institute + University of Colorado). Autor de libros de divulgación y clínica en sexualidad publicados entre 2009 y 2024.



Mtro. Leonel Nuñez
Docente

Psicólogo Magíster en Psicología Clínica UAI, Postítulo en Psicología Clínica Estratégica Sistémica para Adultos CAPSIS, Psicoterapeuta formado como Supervisor Clínico Sistémico ICHTF, Psicólogo clínico acreditado y Docente por más de treinta años en educación secundaria y educación superior.

¡Inscríbete ahora!

COMPRA AQUÍ
EL CURSO

