



ESCUELA DE
SALUD MENTAL
ADULTOS



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



PhD. Mg. Ps. 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

