



**CERTIFICA QUE**

**VLADIMIR PEÑA ALTAMAR**

**VLVLADIMIRPENA15**

Efectuó el examen del curso

**LA ANSIEDAD**

Con una duración de 15 horas

Realizado OnLine mediante la plataforma de certificación de AulaFacil.com

Calificación: 6

OBTENIENDO EL CERTIFICADO DE **APTITUD**

Fecha Certificación: 04 de mayo de 2019



**JOSÉ RAMÓN TORRES ALCÁNTARA**  
**DIRECTOR DE CERTIFICACIONES**  
**www.AulaFacil.com**  
**CIF B-82812322**

(Firma alumno)

**VLADIMIR PEÑA ALTAMAR**  
**Vlvladimirpena15**



Verificar validez del certificado mediante la imagen QR, o visitando

<https://usuarios.aulafacil.com/validar-certificado/2019050439-885b44>

# Temario del Curso

## 0. Introducción

1. El concepto de ansiedad
2. ¿Qué es la ansiedad?
3. Las funciones que cumple la ansiedad
4. La ansiedad sana
5. La ansiedad tóxica
6. Factores que influyen en la ansiedad tóxica
7. Componentes de la ansiedad y su conexión
8. Síntomas cognitivos
9. Síntomas físicos
10. Síntomas conductuales
11. Las emociones y la ansiedad
12. Los pensamientos negativos
13. La anticipación en la ansiedad
14. Estrés y ansiedad
15. La ansiedad como rasgo de personalidad
16. Introducción a los trastornos de ansiedad
17. Factores implicados en el origen y en el mantenimiento de los trastornos de ansiedad
18. Causas de la ansiedad
19. Clasificación de los trastornos por ansiedad
20. Trastorno por ansiedad generalizada
21. Los trastornos por angustia y las crisis de pánico
22. La agorafobia y los ataques de angustia
23. El trastorno obsesivo compulsivo
24. Fobia específica

## 25. La fobia social

26. El trastorno por estrés postraumático
27. Trastorno mixto ansioso-depresivo
28. El trastorno de ansiedad debido a una enfermedad física
29. Trastorno de ansiedad inducido por sustancias