ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Inoculación de Estrés y Afrontamiento en Salud Mental para Profesionales de la Psicología

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Inoculación de Estrés y Afrontamiento en Salud Mental para Profesionales de la Psicología de ICUFOR. En un contexto donde los trastornos relacionados con el estrés representan una de las principales demandas de atención psicológica, los profesionales de la salud mental necesitan dominar intervenciones respaldadas por evidencia científica sólida. Este programa te capacitará para implementar con rigor el modelo de Donald Meichenbaum, una de las metodologías más eficaces para el tratamiento del estrés y sus manifestaciones clínicas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los modelos teóricos y mecanismos psicobiológicos del estrés, diferenciando sus manifestaciones agudas, crónicas y traumáticas según la evidencia científica disponible.

Dominar la estructura trifásica del entrenamiento en inoculación de estrés de Meichenbaum, identificando sus fundamentos cognitivo-conductuales y sus elementos diferenciales frente a otros programas de intervención.

Implementar procedimientos de exposición graduada, generalización de habilidades y prevención de recaídas, utilizando jerarquías individualizadas y estrategias de transferencia a la vida cotidiana del paciente.

Adaptar el protocolo de inoculación de estrés a distintos trastornos, condiciones médicas y poblaciones específicas, justificando las modificaciones según la evidencia empírica y las características particulares de cada caso clínico.

Clasificar las estrategias de afrontamiento y su relación con la regulación emocional, distinguiendo patrones adaptativos y desadaptativos mediante instrumentos psicométricos validados.

Aplicar las técnicas cognitivas, conductuales y de regulación fisiológica y emocional propias de la inoculación de estrés, diseñando planes de afrontamiento personalizados e integrando los distintos componentes de manera coherente.

Elaborar formulaciones clínicas integrales orientadas a la planificación de la inoculación de estrés, incorporando evaluación multimétodo, monitorización continua del progreso e indicadores de cambio clínicamente significativo.

Desarrollar competencias profesionales de autocuidado y supervisión clínica, aplicando estrategias de prevención del estrés vicario y fundamentando la práctica en principios éticos y en la actualización científica continua.

Temario

01 Fundamentos teóricos y psicobiológicos del estrés: modelos conceptuales y evidencia científica

1.1. Evolución histórica del concepto de estrés en psicología y ciencias de la salud
1.2. Modelos teóricos clásicos y contemporáneos del estrés
1.3. Mecanismos psicobiológicos implicados en la respuesta de estrés
1.4. Diferenciación conceptual y clínica entre estrés agudo, estrés crónico y estrés traumático
1.5. Factores moduladores del estrés y su impacto en la salud mental

02 Estrategias de afrontamiento: conceptualización, taxonomía y su papel en la salud mental

2.1. Definición y delimitación conceptual del afrontamiento psicológico
2.2. Taxonomías y clasificaciones principales de las estrategias de afrontamiento
2.3. Relación entre afrontamiento y procesos de regulación emocional
2.4. Afrontamiento adaptativo y afrontamiento desadaptativo en contextos clínicos
2.5. Evaluación de las estrategias de afrontamiento mediante instrumentos psicométricos validados
2.6. Afrontamiento y resiliencia: convergencias, divergencias e implicaciones para la intervención

Temario

03 El modelo de inoculación de estrés de Meichenbaum: origen, fundamentos teóricos y estructura general del programa

3.1. Contexto histórico y desarrollo del entrenamiento en inoculación de estrés
3.2. Fundamentos teóricos integrados del entrenamiento en inoculación de estrés
3.3. Estructura trifásica del programa de inoculación de estrés y su lógica terapéutica
3.4. Principios terapéuticos fundamentales que guían la aplicación del modelo
3.5. Diferenciación del entrenamiento en inoculación de estrés respecto a otros programas de manejo del estrés
3.6. Evolución del modelo a lo largo del tiempo: adaptaciones y reformulaciones contemporáneas
3.7. Base de evidencia empírica acumulada sobre la eficacia del entrenamiento en inoculación de estrés

Temario

04 Fase de conceptualización educativa: alianza terapéutica, evaluación funcional y psicoeducación sobre el estrés

4.1. Objetivos terapéuticos y funciones clínicas de la fase de conceptualización educativa
4.2. Establecimiento de la alianza terapéutica como base de la intervención en inoculación de estrés
4.3. Recogida de información clínica y análisis funcional de las respuestas de estrés
4.4. Reconceptualización del estrés como proceso transaccional modificable con el paciente
4.5. Psicoeducación sobre la naturaleza y los mecanismos del estrés
4.6. Formulación colaborativa del caso y establecimiento de objetivos terapéuticos individualizados

Temario

05 Fase de adquisición y ensayo de habilidades: técnicas cognitivas de afrontamiento del estrés

5.1. Objetivos y organización de la fase de adquisición de habilidades cognitivas de afrontamiento
5.2. Reestructuración cognitiva aplicada al manejo del estrés
5.3. Entrenamiento en autoinstrucciones de Meichenbaum como herramienta central de la inoculación
5.4. Desarrollo de la perspectiva y descentramiento cognitivo ante situaciones estresantes
5.5. Técnicas de resolución de problemas como estrategia cognitiva de afrontamiento
5.6. Reencuadre cognitivo y búsqueda de significado ante eventos estresantes
5.7. Ensayo cognitivo e imaginación guiada como preparación para la exposición a estresores
5.8. Integración de las habilidades cognitivas en un repertorio coherente de afrontamiento

Temario

06 Fase de adquisición y ensayo de habilidades: técnicas conductuales, de regulación emocional y fisiológica

6.1. Objetivos y organización de la adquisición de habilidades conductuales, emocionales y fisiológicas
6.2. Técnicas de regulación fisiológica del estrés integradas en la inoculación
6.3. Entrenamiento en habilidades de regulación emocional
6.4. Entrenamiento en habilidades sociales y comunicación asertiva como recursos de afrontamiento
6.5. Técnicas de gestión del tiempo y organización conductual para la reducción del estrés
6.6. Integración multicomponente de las habilidades adquiridas en secuencias de afrontamiento coherentes
6.7. Ensayo conductual, role-playing y modelado en sesión como técnicas de consolidación práctica

Temario

07 Fase de aplicación y consolidación: exposición graduada, generalización de habilidades y prevención de recaídas

7.1. Objetivos terapéuticos y estructura de la fase de aplicación y seguimiento
7.2. Exposición graduada a situaciones estresantes en vivo y en imaginación
7.3. Ensayo de inoculación mediante situaciones simuladas y role-playing avanzado en sesión
7.4. Estrategias de generalización y transferencia de habilidades a la vida cotidiana del paciente
7.5. Prevención de recaídas y mantenimiento a largo plazo de los logros terapéuticos

Temario

08 Evaluación clínica integral y formulación de casos en el marco de la inoculación de estrés

8.1. Proceso de evaluación clínica integral del estrés y el afrontamiento en el paciente
8.2. Instrumentos de evaluación psicométrica del estrés, el afrontamiento y variables asociadas
8.3. Formulación cognitivo-conductual del caso clínico orientada a la planificación de la inoculación
8.4. Diseño individualizado del programa de inoculación de estrés según las necesidades del caso
8.5. Monitorización continua del progreso terapéutico y ajuste dinámico del plan de tratamiento
8.6. Indicadores de eficacia terapéutica y criterios de cambio clínico significativo y fiable

Temario

09 Aplicación de la inoculación de estrés en trastornos de ansiedad, estrés postraumático y problemas de regulación de la ira

9.1. Inoculación de estrés en el trastorno de ansiedad generalizada
9.2. Inoculación de estrés en el trastorno de estrés postraumático
9.3. Aplicación de la inoculación de estrés en fobias específicas y trastorno de ansiedad social
9.4. Inoculación de estrés en trastornos de adaptación y respuestas desadaptativas a eventos vitales estresantes
9.5. Inoculación de estrés en el manejo clínico de la ira y la hostilidad
9.6. Evidencia comparada de la inoculación de estrés con otros tratamientos empíricamente validados para trastornos de ansiedad
9.7. Combinación de la inoculación de estrés con tratamientos psicofarmacológicos y otras modalidades terapéuticas

Temario

10 Aplicación de la inoculación de estrés en otros problemas de salud mental, condiciones médicas y poblaciones específicas

10.1. Inoculación de estrés en trastornos depresivos y del estado de ánimo
10.2. Inoculación de estrés en dolor crónico y enfermedades médicas
10.3. Inoculación de estrés en adicciones y trastornos por consumo de sustancias
10.4. Aplicación en estrés laboral, síndrome de burnout y acoso laboral
10.5. Inoculación de estrés en población infanto-juvenil
10.6. Formatos de aplicación clínica: intervención individual, grupal y programas de carácter preventivo

11 Competencias profesionales del psicólogo, autocuidado del terapeuta y supervisión clínica en inoculación de estrés

11.1. Competencias clínicas específicas del psicólogo para la aplicación del entrenamiento en inoculación de estrés
11.2. Gestión de dificultades terapéuticas y resistencias al cambio durante la intervención
11.3. Estrés vicario, fatiga por compasión y autocuidado del profesional de la psicología clínica
11.4. Supervisión clínica, ética profesional y actualización basada en la evidencia

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

