ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Preocupación Anticipatoria y Rumiación: Claves Generales de Manejo

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Preocupación Anticipatoria y Rumiación: Claves Generales de Manejo de ICUFOR. En la práctica clínica actual, los profesionales de la salud mental se enfrentan constantemente a pacientes que presentan patrones de pensamiento repetitivo negativo, fenómenos que atraviesan múltiples trastornos y condiciones psicológicas. Este programa te proporcionará una comprensión profunda de estos procesos cognitivos y las competencias necesarias para abordarlos eficazmente.

A lo largo de la formación, explorarás los fundamentos conceptuales del pensamiento repetitivo negativo, los principales modelos teóricos que explican la preocupación anticipatoria y la rumiación, así como sus bases neurobiológicas y correlatos psicofisiológicos.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el constructo de pensamiento repetitivo negativo, diferenciando la preocupación anticipatoria y la rumiación en sus dimensiones, componentes y orientación temporal.

Describir las bases neurobiológicas y los correlatos psicofisiológicos del pensamiento repetitivo negativo, relacionando los hallazgos con la comprensión clínica y el diseño de intervenciones.

Comprender el papel transdiagnóstico del pensamiento repetitivo negativo, identificando su presencia y función en diversos cuadros clínicos más allá de los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

Aplicar estrategias complementarias de regulación emocional, entrenamiento en concreción y modificación de hábitos, adaptando las intervenciones a poblaciones específicas y contextos clínicos particulares.

Analizar los principales modelos teóricos explicativos de la preocupación y la rumiación, distinguiendo los mecanismos cognitivos, emocionales y conductuales implicados en su mantenimiento.

Dominar los instrumentos y procedimientos de evaluación clínica de la preocupación y la rumiación, aplicando herramientas de autoinforme, entrevista y métodos complementarios para la formulación integradora del caso.

Diseñar intervenciones cognitivo-conductuales y de tercera generación para el manejo de la preocupación y la rumiación, integrando técnicas de reestructuración cognitiva, mindfulness, aceptación y compasión.

Elaborar planes de tratamiento individualizados y programas de prevención de recaídas, incorporando la promoción del bienestar psicológico y la flexibilidad psicológica a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del pensamiento repetitivo negativo como proceso psicológico

1.1. Definición y delimitación del constructo de pensamiento repetitivo negativo
1.2. Evolución histórica del estudio del pensamiento repetitivo negativo en psicología clínica
1.3. Dimensiones y componentes del pensamiento repetitivo negativo
1.4. Funciones y motivaciones subyacentes al pensamiento repetitivo negativo
1.5. Factores de vulnerabilidad, mantenimiento y consecuencias del pensamiento repetitivo negativo

Temario

02 La preocupación anticipatoria: conceptualización, modelos teóricos y mecanismos implicados

2.1. Definición y caracterización de la preocupación anticipatoria como proceso cognitivo
2.2. El modelo de evitación cognitiva de la preocupación de Borkovec
2.3. El modelo metacognitivo de Wells aplicado a la preocupación
2.4. El modelo de intolerancia a la incertidumbre de Dugas y Ladouceur
2.5. El modelo de desregulación emocional basado en el contraste de Newman y Llera
2.6. Mecanismos cognitivos y emocionales implicados en el mantenimiento de la preocupación
2.7. La preocupación anticipatoria como síntoma nuclear del trastorno de ansiedad generalizada y su presencia en otras condiciones clínicas

Temario

03 La rumiación: conceptualización, modelos teóricos y mecanismos implicados

3.1. Definición y caracterización de la rumiación como proceso cognitivo diferenciado
3.2. La teoría de los estilos de respuesta de Nolen-Hoeksema
3.3. Modelos teóricos complementarios de la rumiación
3.4. La rumiación como factor de vulnerabilidad y mantenimiento de la depresión
3.5. Mecanismos cognitivos y emocionales implicados en el mantenimiento de la rumiación
3.6. Presencia y papel de la rumiación en otros cuadros clínicos y condiciones de salud

04 Bases neurobiológicas y correlatos psicofisiológicos de la preocupación y la rumiación

4.1. Sustratos neuroanatómicos implicados en el pensamiento repetitivo negativo
4.2. Correlatos neuroquímicos y neuroendocrinos asociados al pensamiento repetitivo negativo
4.3. Correlatos psicofisiológicos diferenciados de la preocupación anticipatoria y la rumiación depresiva
4.4. Implicaciones de los hallazgos neurobiológicos para la comprensión clínica y el diseño de intervenciones terapéuticas

Temario

05 Evaluación clínica de la preocupación anticipatoria y la rumiación

5.1. Principios generales de la evaluación del pensamiento repetitivo negativo en la práctica clínica
5.2. Instrumentos de autoinforme para la evaluación de la preocupación anticipatoria
5.3. Instrumentos de autoinforme para la evaluación de la rumiación
5.4. Instrumentos transdiagnósticos de evaluación del pensamiento repetitivo negativo
5.5. La entrevista clínica como herramienta central en la evaluación del pensamiento repetitivo
5.6. Métodos complementarios de evaluación: registros de pensamiento, muestreo de experiencias y evaluación ecológica momentánea
5.7. Formulación clínica del caso integrando los datos de evaluación sobre preocupación y rumiación

Temario

06 La preocupación y la rumiación desde la perspectiva transdiagnóstica: implicaciones para la comprensión clínica

6.1. El enfoque transdiagnóstico en psicopatología: fundamentos y justificación
6.2. Convergencias y divergencias entre preocupación anticipatoria y rumiación como procesos transdiagnósticos
6.3. Papel de la preocupación y la rumiación en los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo
6.4. Presencia del pensamiento repetitivo negativo en otras condiciones clínicas relevantes
6.5. Implicaciones de la perspectiva transdiagnóstica para la planificación y el diseño del tratamiento

Temario

07 Intervenciones cognitivo-conductuales para el manejo de la preocupación anticipatoria y la rumiación

7.1. Fundamentos y principios de la terapia cognitivo-conductual aplicada al pensamiento repetitivo negativo
7.2. Psicoeducación sobre la preocupación y la rumiación como herramienta terapéutica inicial
7.3. Técnicas de reestructuración cognitiva dirigidas al contenido y al proceso del pensamiento repetitivo
7.4. Análisis funcional detallado del ciclo de mantenimiento del pensamiento repetitivo
7.5. Intervenciones conductuales: activación, exposición y prevención de la evitación experiencial
7.6. Entrenamiento en resolución de problemas como alternativa funcional a la preocupación y la rumiación
7.7. Técnicas de control estimular y posposición programada de la preocupación
7.8. Terapia metacognitiva de Wells: protocolo específico y componentes terapéuticos

Temario

08 Intervenciones basadas en mindfulness, aceptación y compasión para el abordaje del pensamiento repetitivo negativo

8.1. Fundamentos teóricos de las intervenciones basadas en mindfulness aplicadas al pensamiento repetitivo
8.2. Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) para la reducción de la rumiación
8.3. Terapia de aceptación y compromiso (ACT) aplicada al manejo del pensamiento repetitivo
8.4. Intervenciones basadas en la compasión para el abordaje de la rumiación autocrítica
8.5. Integración de las intervenciones de tercera generación con las estrategias cognitivo-conductuales clásicas
8.6. Evidencia empírica comparada y criterios de selección de las intervenciones de tercera generación

Temario

09 Entrenamiento en concreción, regulación emocional y estrategias complementarias de manejo

9.1. Entrenamiento en concreción (concreteness training) de Watkins para la reducción de la rumiación abstracta
9.2. Estrategias de regulación emocional aplicadas al manejo de la preocupación y la rumiación
9.3. Intervenciones sobre el estilo de vida y los hábitos asociados al pensamiento repetitivo negativo
9.4. Uso de tecnologías digitales y herramientas de apoyo al tratamiento del pensamiento repetitivo
9.5. Criterios para la selección e integración de estrategias complementarias en el plan terapéutico global

Temario

10 Adaptación de las intervenciones a poblaciones específicas y contextos clínicos particulares

10.1. Adaptación de las intervenciones en población infanto-juvenil
10.2. Abordaje del pensamiento repetitivo negativo en personas mayores
10.3. Intervenciones en el contexto de condiciones médicas crónicas y dolor persistente
10.4. Adaptaciones culturales y consideraciones de diversidad en la intervención sobre el pensamiento repetitivo
10.5. Formatos grupales, breves y online para el manejo del pensamiento repetitivo negativo
10.6. Aspectos éticos y deontológicos en la intervención sobre el pensamiento repetitivo negativo

Temario

11 Planificación del tratamiento, prevención de recaídas y promoción del bienestar psicológico a largo plazo

11.1. Formulación clínica integradora y diseño de planes de tratamiento individualizados
11.2. Evaluación del progreso terapéutico y toma de decisiones clínicas a lo largo del proceso de tratamiento
11.3. Estrategias de prevención de recaídas en el pensamiento repetitivo negativo
11.4. Promoción del bienestar psicológico y del funcionamiento óptimo más allá de la reducción sintomática

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

