ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Terapia Metacognitiva: Rumiación y Preocupación 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 Terapia Metacognitiva: Rumiación y Preocupación en Salud Mental para Profesionales de la Psicología de ICUFOR, una formación diseñada para psicólogos que desean incorporar uno de los enfoques terapéuticos más innovadores y con mayor respaldo empírico en el tratamiento de trastornos emocionales. La terapia metacognitiva representa un avance significativo en la comprensión del sufrimiento psicológico, centrándose no en el contenido de los pensamientos, sino en la forma en que las personas se relacionan con su propia actividad mental.

A lo largo del programa, profundizarás en el modelo de Adrian Wells y el Síndrome Cognitivo-Atencional, comprendiendo cómo la rumiación y la preocupación patológica mantienen cuadros como la depresión, el trastorno de ansiedad generalizada, el TOC o el estrés postraumático.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos de la metacognición y del modelo de Función Ejecutiva Autorreguladora (S-REF) de Adrian Wells, diferenciando el nivel metacognitivo del nivel cognitivo estándar y sus respectivas implicaciones clínicas.

Diferenciar la rumiación y la preocupación patológica desde la perspectiva metacognitiva, describiendo las metacreencias positivas y negativas que las activan y perpetúan en distintos cuadros clínicos.

Identificar los componentes del Síndrome Cognitivo-Atencional (CAS), analizando su papel como factor transdiagnóstico en el mantenimiento del malestar psicológico a través de la rumiación, la preocupación patológica, la fijación atencional en la amenaza y las estrategias contraproducentes de afrontamiento.

Dominar los instrumentos estandarizados y las técnicas de entrevista clínica metacognitiva, aplicándolos a la evaluación rigurosa de metacreencias, patrones del CAS y formulación individualizada del caso mediante diagramas compartidos con el paciente.

Objetivos del curso

Aplicar las técnicas nucleares de la Terapia Metacognitiva —Entrenamiento en Atención (ATT), Desapego Atencional, experimentos conductuales metacognitivos, reestructuración de metacreencias y aplazamiento de la preocupación y la rumiación—, implementándolas conforme a sus protocolos específicos y resolviendo las dificultades habituales en su ejecución.

Desarrollar la competencia para aplicar los protocolos de Terapia Metacognitiva en trastornos depresivos dominados por la rumiación y en trastornos de ansiedad dominados por la preocupación patológica, adaptando la formulación y la secuencia terapéutica a las particularidades de cada cuadro clínico.

Conocer las extensiones de la Terapia Metacognitiva a otros cuadros psicopatológicos y poblaciones específicas, identificando las adaptaciones necesarias del protocolo para contextos como la ansiedad por la salud, el duelo complicado, los trastornos alimentarios, las conductas adictivas y la intervención con niños, adolescentes y personas mayores.

Fundamentar una práctica profesional ética y competente en Terapia Metacognitiva, incorporando los procesos de supervisión clínica, las consideraciones ético-deontológicas específicas y el conocimiento del estado actual de la evidencia empírica y las líneas emergentes de investigación.

Temario

01 Fundamentos teóricos de la metacognición y su relevancia en la psicología clínica contemporánea

1.1. Orígenes y evolución histórica del concepto de metacognición en la ciencia psicológica
1.2. Definición, componentes y dimensiones de la metacognición
1.3. Diferenciación entre cognición y metacognición: implicaciones clínicas fundamentales
1.4. La metacognición en el contexto de las terapias cognitivo-conductuales contemporáneas

02 El modelo metacognitivo de Adrian Wells: arquitectura teórica y estructura funcional

2.1. Contextualización del modelo metacognitivo de Wells dentro de la tradición cognitivo-clínica
2.2. El modelo de Función Ejecutiva Autorreguladora (S-REF): estructura y funcionamiento
2.3. Metacreencias positivas: naturaleza, función y papel en la iniciación de estrategias desadaptativas
2.4. Metacreencias negativas: contenido, activación y contribución al mantenimiento del malestar
2.5. Distinción fundamental entre modo objeto y modo metacognitivo de procesamiento
2.6. Principios clínicos derivados del modelo: cambio metacognitivo frente a cambio de contenido cognitivo

Temario

03 El Síndrome Cognitivo-Atencional (CAS): núcleo transdiagnóstico del malestar psicológico

3.1. Definición y conceptualización del Síndrome Cognitivo-Atencional
3.2. Componentes centrales del CAS y su interrelación funcional
3.3. Mecanismos a través de los cuales el CAS mantiene y exacerba el sufrimiento emocional
3.4. El CAS como factor transdiagnóstico: presencia en diferentes categorías psicopatológicas
3.5. Diferenciación entre el contenido del pensamiento intrusivo y el patrón de respuesta metacognitiva

Temario

04 La rumiación: conceptualización metacognitiva, mecanismos de mantenimiento y expresión clínica

4.1. Definición y delimitación del concepto de rumiación desde la perspectiva metacognitiva
4.2. Modelos explicativos de la rumiación y posicionamiento del modelo metacognitivo
4.3. Metacreencias asociadas a la rumiación y su papel funcional
4.4. Rumiación y depresión: mecanismos metacognitivos específicos en la perpetuación del estado depresivo
4.5. Rumiación en otros cuadros clínicos
4.6. Factores moduladores de la rumiación: variables disposicionales y contextuales
4.7. Presentaciones clínicas frecuentes: identificación de patrones rumiadores en la práctica profesional

Temario

05 La preocupación patológica: conceptualización metacognitiva, funcionalidad y mecanismos de cronificación

5.1. Definición de la preocupación desde el marco metacognitivo y distinción de la preocupación normativa
5.2. El modelo metacognitivo del Trastorno de Ansiedad Generalizada de Wells
5.3. Metacreencias sobre la preocupación y su función en el inicio y mantenimiento del cuadro
5.4. Papel de las conductas de seguridad y la evitación en la cronificación de la preocupación
5.5. Preocupación patológica más allá del Trastorno de Ansiedad Generalizada
5.6. Relación funcional entre preocupación y rumiación: solapamientos, diferencias y co-ocurrencia clínica

Temario

06 Evaluación metacognitiva y formulación clínica del caso en Terapia Metacognitiva

6.1. Objetivos y principios generales de la evaluación desde el modelo metacognitivo
6.2. Instrumentos estandarizados de evaluación metacognitiva
6.3. La entrevista clínica metacognitiva: técnicas específicas de exploración
6.4. Formulación metacognitiva del caso: elaboración del diagrama individualizado
6.5. Socialización del paciente en el modelo metacognitivo mediante la formulación compartida
6.6. Evaluación del progreso terapéutico y monitorización del cambio metacognitivo
6.7. Errores frecuentes en la evaluación y formulación metacognitiva: identificación y prevención

Temario

07 Técnicas y estrategias terapéuticas nucleares de la Terapia Metacognitiva

7.1. Principios generales que guían la intervención en Terapia Metacognitiva
7.2. La técnica de Entrenamiento en Atención (ATT): fundamentos y procedimiento de aplicación
7.3. La técnica de Desapego Atencional (Detached Mindfulness): concepto y aplicación terapéutica
7.4. Experimentos conductuales metacognitivos: diseño y aplicación para modificar metacreencias
7.5. Reestructuración verbal de metacreencias: cuestionamiento socrático adaptado al nivel metacognitivo
7.6. Técnicas de aplazamiento de la preocupación y la rumiación como herramientas de cambio
7.7. Planificación y consolidación de un nuevo plan de procesamiento adaptativo
7.8. Manejo de dificultades y obstáculos en la implementación de las técnicas metacognitivas

Temario

08 Aplicación de la Terapia Metacognitiva en trastornos depresivos y cuadros clínicos dominados por la rumiación

8.1. Formulación metacognitiva específica del trastorno depresivo mayor
8.2. Protocolo de tratamiento metacognitivo para la depresión: fases y secuencia
8.3. Adaptaciones del protocolo ante comorbilidad y características clínicas específicas
8.4. Evidencia empírica de la eficacia de la Terapia Metacognitiva en depresión
8.5. Caso clínico ilustrativo: aplicación completa del protocolo en un paciente con depresión y rumiación crónica

Temario

09 Aplicación de la Terapia Metacognitiva en trastornos de ansiedad y cuadros clínicos dominados por la preocupación patológica

9.1. Protocolo de Terapia Metacognitiva para el Trastorno de Ansiedad Generalizada
9.2. Aplicación de la Terapia Metacognitiva en el Trastorno Obsesivo-Compulsivo
9.3. Aplicación de la Terapia Metacognitiva en el Trastorno de Estrés Postraumático
9.4. Aplicación de la Terapia Metacognitiva en el Trastorno de Ansiedad Social
9.5. Evidencia empírica acumulada de la eficacia de la Terapia Metacognitiva en trastornos de ansiedad
9.6. Caso clínico ilustrativo: aplicación del protocolo en un paciente con TAG y preocupación patológica crónica

10 Extensiones clínicas de la Terapia Metacognitiva: aplicaciones en otros cuadros psicopatológicos y poblaciones específicas

10.1. Terapia Metacognitiva aplicada a la ansiedad por la salud y los trastornos somáticos funcionales
10.2. Terapia Metacognitiva en el duelo complicado y los trastornos adaptativos
10.3. Terapia Metacognitiva en los trastornos de la conducta alimentaria y los trastornos adictivos
10.4. Adaptaciones de la Terapia Metacognitiva para poblaciones específicas

Temario

11 Competencias profesionales, supervisión clínica y consideraciones ético-deontológicas en la práctica de la Terapia Metacognitiva

11.1. Competencias terapéuticas específicas requeridas para la aplicación de la Terapia Metacognitiva
11.2. La supervisión clínica en Terapia Metacognitiva: modelos, formatos y buenas prácticas
11.3. Consideraciones ético-deontológicas específicas en la práctica metacognitiva
11.4. Integración de la Terapia Metacognitiva en contextos asistenciales diversos
11.5. Estado actual de la investigación, líneas emergentes y futuro de la Terapia Metacognitiva

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

