

# TERAPIA METACOGNITIVA

www.cpihealthcaretraining.com



## Visión de la persona

La visión de la persona de la TMC es básicamente cognitiva, pero con un elemento añadido a los tres componentes clásicos de la terapia racional emotiva A (activador) B (creencias) y C (consecuencias): las metacogniciones (M). Considera que los pensamientos, emociones o sensaciones que las personas tienen son, en general, normales y pasajeros. Los problemas psicológicos tienen más que ver con cómo éstos se gestionan que con las emociones o pensamientos en sí mismos. En esta gestión juegan un papel básico las metacogniciones.

## Metacogniciones



Las metacogniciones: ideas que cada persona tiene sobre cómo funciona su mente y en qué medida hay que creerse los productos de ésta. Hay dos tipos: Positivas: sobre los beneficios de realizar algún tipo de actividad cognitiva (“preocuparse ayuda a encontrar una solución”). Negativas: avisan del peligro de nuestros pensamientos (“si sigo dándole vueltas me volveré loco”, “si pienso algo malo es que yo soy malo”).



## Objetivos

- Hacer a las personas conscientes de sus metacreencias y sustituirlas por otras que les permitan poner en marcha estrategias más eficaces de manejo de sus procesos mentales.
- Flexibilizar los procesos de atención.

## Terapeuta

Sobre una base de buena relación terapéutica, se realiza un trabajo colaborativo: puede ser más psicoeducativo explicando cómo funciona la mente, o más directivo haciendo preguntas para cuestionar las metacreencias.



## Proceso Terapéutico

Un tratamiento metacognitivo dura entre 5 y 10 sesiones. Puede incluir una fase de evaluación en la que se aplican test clásicos de ansiedad o depresión y escalas específicas de metacogniciones. Una estructura tipo de un tratamiento es la siguiente:

- Conceptualización del caso.
- Fase de socialización.
- Ejercicios DM para crear metaconciencia.
- Cuestionamiento de creencias metacognitivas usando el diálogo socrático y los experimentos conductuales.
- Diseño de nuevos planes para manejar rumiaciones.
- Prevención de recaída.

### Referencia:

Morejón, A. (2019). Introducción a las psicoterapias: modelos clásicos y contemporáneos. (Spanish Edition) (p. 98). Kindle Edition.



**CPI Healthcare**  
TRAINING & CONSULTING