

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2013.

# Fenómenos de rumiación y reflexión. Revisión conceptual.

De Rosa, Lorena.

Cita:

De Rosa, Lorena (2013). *Fenómenos de rumiación y reflexión. Revisión conceptual. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/211>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/8Y7>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# FENÓMENOS DE RUMIACIÓN Y REFLEXIÓN. REVISIÓN CONCEPTUAL

De Rosa, Lorena

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

## Resumen

El objetivo de este artículo de revisión es presentar dos procesos de pensamiento: la rumiación y la reflexión. Se expone brevemente la relevancia de dichos conceptos en la bibliografía científica y los resultados que arrojan las distintas investigaciones sobre estos temas. Asimismo, se explica como el fenómeno de rumiación interviene en el desarrollo y el mantenimiento de los trastornos anímicos.

## Palabras clave

Rumiación, Reflexión

## Abstract

**RUMINATION AND REFLECTION PHENOMENA. CONCEPTUAL REVIEW**  
The aim of this review article is to present two thought processes: rumination and reflection. It outlines the relevance of these concepts in the literature and the results they yield different research on these topics. It also explains the phenomenon of rumination involved in the development and maintenance of mood disorders.

## Key words

Rumination, Reflection

## Fenómenos de rumiación y reflexión

En el proceso del pensamiento habría dos fenómenos diferentes: *la reflexión* y *la rumiación*. El primer concepto refiere a un proceso introspectivo con el propósito de participar en la resolución de problemas cognitivos para aliviar el estado anímico. (Treyner, González, & Nolen-Hoeksema, 2003). Es decir, hay una focalización de la atención en sí mismo, una actividad evaluativa de las dificultades vividas con el fin de implementar mecanismos resolutivos. Es por ese motivo que el proceso de reflexión tiene una función adaptativa destacada.

Por otro lado, la rumiación, también es una estrategia de afrontamiento a estados de ánimo negativo que implica una atención autocentrada (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). Pero a diferencia del proceso reflexivo, se refiere a formas de pensamiento repetitivo y pasivo sobre el malestar anímico que se estén experimentando, y sobre sus posibles causas y consecuencias (Nolen-Hoeksema, 2004).

De acuerdo con la Teoría de estilos de respuesta, la rumiación consiste en una focalización repetitiva y pasiva de situaciones con contenido emocional negativo que contribuye a la severidad y mantenimiento del trastorno depresivo. (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000; Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994).

Estos pensamientos se caracterizan por:

1. referirse a los antecedentes del ánimo negativo
2. ser pasivos por que no se dirigen a cierto objetivo ni hay un plan para corregir las acciones que producen el estado de ánimo negativo

## 3. tender al aislamiento social

Por lo tanto, según esta definición, la actividad rumiativa no facilita la resolución de problemas, es una actividad solitaria e intrusiva por que interfiere en la actividad del individuo. (Conway, Csank, Holm, & Blake, 2000).

Contrariamente, en el proceso reflexivo se piensa en las experiencias y vivencias negativas. Esto no es perjudicial, de hecho hay evidencia de que ciertas formas de focalización en los sentimientos y experiencias dolorosas pueden ser positivas y necesarias (Watkins, 2008). En efecto, en el estudio de Treyner, González, & Nolen-Hoeksema, (2003) se encontró que la reflexión y la rumiación se comportaron diferencialmente respecto de su influencia en el desarrollo de sintomatología depresiva: la reflexión, si bien apareció concurrentemente relacionada con la presencia de sintomatología depresiva, se asoció en el tiempo a una disminución de ésta; en cambio, la rumiación, tanto en forma concurrente como longitudinal, se asoció al incremento de la sintomatología depresiva. Ello sugiere, que la mayor reflexión sobre uno mismo y los problemas que se viven puede ser una respuesta a la presencia de sintomatología depresiva. Este proceso no es desadaptativo; en cambio, la exclusiva focalización en el malestar acompañado de la evaluación y crítica hacia sí mismo parece incrementar la presencia de estados de ánimo disfóricos (Cova, 2009).

La rumiación como mecanismo disfuncional de afrontamiento y regulación emocional tiene cierta estabilidad en el tiempo. Estudios experimentales han demostrado que la rumiación exacerba negativamente tanto el ánimo como la memoria autobiográfica y dificulta la resolución de problemas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998).

Asimismo, los efectos negativos de la rumiación tendrían relación con la amplificación de los pensamientos negativos y con las predicciones negativas acerca del futuro, la interrupción del procesamiento para la resolución de problemas, la interferencia del afrontamiento activo, el mantenimiento y la potenciación de los estresores negativos, y la disminución del apoyo social a largo plazo (Nolen-Hoeksema, 2004; Papageorgiou & Wells, 2004) como así también, la menor capacidad de resolución de problemas interpersonales (Lyubomirsky, Caldwell & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Pyszczynski, Holt, & Greenberg, 1987; Strack, Blaney, Ganellen, & Coyne, 1985). Todas estas evidencias demuestran el carácter disfuncional de la rumiación.

## ¿Por que la gente rumia?

En el intento de entender por que los fenómenos rumiativos se mantienen, Lyubomirsky y Nolen-Hoeksema (1993) encontraron que las personas rumiativas presentaban una reducción en el deseo de participar de actividades placenteras a pesar de sentir que disfrutarían de dichas actividades. Además, las personas rumiativas en respuesta de su ánimo depresivo autofocalizan más la atención en lo que piensan y sienten, de esta forma se estimula y mantiene

la rumiación. Es decir, la disminución de actividades placenteras y la autofocalización en pensamientos y sentimientos disfóricos autoperpetúan el proceso rumiativo.

Otra explicación posible de por qué las personas continúan rumiando, a pesar de las consecuencias negativas que esta actividad conlleva, es que la rumiación estaría relacionada con la inflexibilidad cognitiva o perseveración. (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000).

La perseveración se define como la incapacidad de modificar la conducta, modular el comportamiento en función de las consecuencias futuras esperadas y ajustar la interpretación de la información frente a contingencias ambientales cambiantes a pesar de que la retroalimentación con el ambiente lo demande. (Lezak, 1995). Varios estudios han encontrado que las personas con depresión y disforia presentan una tendencia a la perseveración (Channon, 1996; Franke, Maier, Hardt & Frieboes, 1993; Martin, Oren & Boone, 1991; Silberman, Weingartner & Post, 1983). Además, las personas que presentan perseveración en niveles significativos difícilmente cambian la forma de pensar, sentir y participar en las situaciones que disconfirman los esquemas cognitivos de depresión (Crews & Harrison, 1995; Martin et al., 1991). Las personas que son cognitivamente inflexibles pueden tender a rumiar cuando se sienten tristes porque tienen dificultades para generar formas alternativas de afrontamiento. De esta forma, la inflexibilidad cognitiva también aumentaría la rumiación, por la dificultad que los rumiadores tendrían en cambiar el foco de atención en sí mismos y en sus problemas alternándolos con temas agradables, distracciones o actividades placenteras.

Si la inflexibilidad cognitiva es uno de los colaboradores para el mantenimiento de la rumiación, entonces, los rumiadores presentarían déficit en su comportamiento cognitivo eficaz.

Como se indicó anteriormente, la rumiación es una estrategia de afrontamiento frente a estados de ánimo negativos que implica una atención autocentrada tanto en los pensamientos como en las emociones. De hecho, se tiende a la focalización de los síntomas depresivos, en las causas y consecuencias de los mismos. Por el contrario, la distracción se refiere a la diversificación de la atención de los pensamientos depresivos en otros más neutrales o placenteros. (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). De acuerdo con la Teoría de estilos de respuesta, incrementar las respuestas rumiativas produciría una intensificación y una duración del ánimo deprimido. En cambio, la participación en un estilo de respuesta de distracción, conduciría a una disminución de los síntomas depresivos. (Roelofs, Rood, Cor Meesters, Dorsthorst, Bogels, Alloy & Nolen-Hoeksema, 2009)

### **Rumiación y perfeccionismo**

El proceso de rumiación también se asocia al perfeccionismo (Di Bartolo, Dixon, Almodovar & Frost, 2001; Flett, Madorsky, Hewitt & Heisel, 2002). El Perfeccionismo ha sido definido como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación excesivamente crítica y una creciente preocupación por cometer errores (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). El perfeccionismo tiene un estilo cognitivo caracterizado por pensamientos frecuentes con tendencia a la necesidad de alcanzar altos estándares de desempeño, así como también a un ánimo disfórico siguiente a la percepción de un fracaso personal (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998). Las personas perfeccionistas rumian acerca de sus fracasos y su necesidad de ser perfectos y se focalizan en la discrepancia entre lo que no son y lo que se autoimponen como ideal (Hewitt & Flett, 2002).

Harris, Pepper & Maack (2008) evidenciaron que las rumiaciones son mediadoras entre el perfeccionismo desadaptativo y la res-

puesta anímica depresiva. Los autores sugieren que las rumiaciones son parte de un proceso cognitivo que podría surgir del perfeccionismo desadaptativo y conducir a síntomas depresivos.

### **Rumiación y autocrítica**

La relación entre autocrítica y rumiación ha sido destacada por ser un fuerte predictor del riesgo suicida. (Morrison & O'Connor, 2008). La autocrítica es concebida como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo. En su aspecto disfuncional (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce & Hui, 2006) se caracteriza por que el individuo tiene sentimientos de inferioridad, culpa y fracaso debido a que tiende a evaluarse en forma global, rígida y sesga su percepción hacia el error. De esta forma, la tendencia a la autocrítica provee el sustrato psicológico en el cual las rumiaciones se desarrollan y prosperan (O'Connor & Noyce, 2008).

Es decir, la autocrítica aporta el contenido para que este proceso de pensamiento se manifieste. La autocrítica actuaría aumentando la autopercepción de fracaso, mientras que la tendencia rumiativa amplificaría la sensación. (O'Connor, 2008)

### **Esfera interpersonal**

Fichman, Koestner, Zuroff & Gordon, (1999) encontraron evidencia del manejo interpersonal que los individuos depresivos presentan. En particular, la investigación demostró que los individuos utilizan como estilo de regulación emocional diferentes acciones que atentan contra la esfera interpersonal. Por un lado, los individuos rumiativos tienen una tendencia a la queja o a la lamentación, conductas que en general resultan poco atractivas socialmente. Por otro lado, los rumiadores, tienden al aislamiento. De esta forma, dichos comportamientos retroalimentan el circuito disfuncional que mantiene y empeora el ánimo ya que la focalización en los pensamientos depresivos de contenido autocrítico y las subsiguientes quejas, sumado a la tendencia al aislamiento, genera un patrón de afrontamiento disfuncional que bloquea el apoyo social disminuyendo las posibilidades de compartir estímulos distractores que modulen la respuesta anímica.

### **Conclusiones**

En el proceso del pensamiento pueden suceder dos fenómenos diferentes, la rumiación y la reflexión. El primero tiene relevancia clínica por que constituye

una estrategia de afrontamiento desadaptativa, que tiene participación en desencadenar, mantener y acentuar la respuesta anímica. Por el contrario, la reflexión podría ser una estrategia adaptativa, contribuyendo a una búsqueda de soluciones, a una mayor comprensión de lo vivido y a una elaboración de las experiencias.

Asimismo, la rumiación estaría asociada a otros rasgos de personalidad como son el perfeccionismo y la autocrítica.

## BIBLIOGRAFIA

- DiBartolo, P.M., Dixon, A., Almodovar, S. & Frost, R.O. (2001) Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? *Behavior Therapy*, 32, 167-184.
- Dunkley, D.M., Blankstein, K.R., Zuroff, D.C., Lecce, S. & Hui, D. (2006) Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the Five-Factor Model of Personality. *Personality and Individual Differences*, 40, 409-420.
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D. & Gordon, L. (1999) Depressive Styles and the Regulation of Negative Affect: A Daily Experience Study. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 23, No. 5, 1999, pp. 483-495.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K. & Gray, L. (1998) Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.
- Flett, G.L., Madorsky, D., Hewitt, P.L. & Heisel, M.J. (2002) Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 33-47.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Harris, P., Pepper C. & Maack, D. (2008) The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination *Personality and Individual Differences* 44 150-160.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (2002) Perfectionism and stress processes. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284) Washington, DC: American Psychological Association.
- Lezak, M.D. (1995) *Neuropsychological assessment* (3rd edition) New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D. & Nolen-Hoeksema, S. (1998) Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-171.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995) Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Michael Conway, Patricia A. R. Csank Susan L. Holm, & Caminee K. Blake. (2000) On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness *Journal of Personality assessment*, 75(3), 404-425.
- Miranda, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2007) Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1 year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 3088-3095.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Morrison, R. & O'Connor, R.C. (2008) Rumination and suicidality: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior. Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38, 523-538.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993) Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cogn Emot* 7:561-570.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- O'Connor, R. & Noyce, R. (2008) Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy* 46, 392-401.
- Pyszczynski, T., Holt, K. & Greenberg, J. (1987) Depression, self-focused attention, and expectancies for positive and negative future life events for self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 994-1001.
- Roelofs, J., Rood, L., Meesters, C., te Dorsthorst, V., Bogels, V, Alloy, L. & Nolen-Hoeksema, S. (2009) The influence of rumination and distraction on depressed and anxious mood: a prospective examination of the response styles theory in children and adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2009) 18:635-642.
- Davis, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2000) Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 24, No. 6, 2000, pp. 699-711.
- Strack, S., Blaney, P.H., Ganellen, R.J. & Coyne, J.C. (1985) Pessimistic self-preoccupation, performance deficits, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1076-1085.
- Treynor, W., González, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003) Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.