

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2017.

# **Rumiación: regulación emocional desadaptativa. Consideraciones clínicas.**

De Rosa, Lorena.

Cita:

De Rosa, Lorena (2017). *Rumiación: regulación emocional desadaptativa. Consideraciones clínicas. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/304>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/Tem>

*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>.*

# RUMIACIÓN: REGULACIÓN EMOCIONAL DESADAPTATIVA. CONSIDERACIONES CLÍNICAS

De Rosa, Lorena

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Argentina

---

## RESUMEN

El objetivo de esta presentación es exponer tanto la modalidad adaptativa de la regulación emocional como la desadaptativa, especialmente el fenómeno rumiativo. Básicamente, la regulación emocional adaptativa se ha definido como el proceso mediante el cual las personas influyen en sus propias emociones, cuándo se activan, cómo las experimentan y como las expresan (Gross, 2002). Es un proceso que intenta aplicar flexiblemente las habilidades emocionales considerando las demandas ambientales (Aldao, Sheppes & Gross, 2015; Gross, 2014). Contrariamente, la rumiación es un mecanismo cognitivo de regulación emocional, que debido a la improductividad en la resolución de problemas, el incremento de sintomatología depresiva o disfórica y la alteración social que este proceso conlleva, evidencia su característica desadaptativa. Se expone brevemente la relevancia de dichos conceptos en la bibliografía científica y los resultados que arrojan las distintas investigaciones sobre dichos mecanismos, como así también sus consecuencias en la clínica psicoterapéutica.

## Palabras clave

Rumiación, Regulación emocional

## ABSTRACT

RUMINATION: MALADAPTIVE EMOTIONAL REGULATION. CLINICAL CONSIDERATIONS

The objective of this presentation is to expose both the adaptive modality of emotional regulation and the maladaptive, especially the rumination phenomenon. Basically, adaptive emotional regulation has been defined as the process by which people influence their own emotions, when they are activated, how they are experienced and how they are expressed (Gross, 2002). It is a process that tries to flexibly apply the emotional abilities considering the environmental demands (Aldao, Sheppes & Gross, 2015, Gross, 2014). In contrast, rumination is a cognitive mechanism of emotional regulation, which due to the unproductivity in solving problems, the increase of depressive or dysphoric symptomatology and the social alteration that this process entails, evidences its maladaptive characteristic. The relevance of these concepts in the scientific literature and the results of the different investigations about these mechanisms, as well as their consequences in the psychotherapeutic clinic, are briefly explained.

## Key words

Rumination, Emotional regulation

## BIBLIOGRAFÍA

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy And Research*, 39(3), 263-278.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training (Art)*. New York: Springer.
- Gross, J. J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive And Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual And Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (Pp. 3E20). New York: Guilfordpress.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The Consequences Of Dysphoric Rumination. In Papageorgiou, C. & Wells, A. (Eds.), *Depressive Rumination*. Chichester: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination, *Perspectives On Psychological Science*, 3, 400-424.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy And Research*, 27, 247-259.