

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2018.

Abordaje cognitivo-conductual de la rumiación.

De Rosa, Lorena.

Cita:

De Rosa, Lorena (2018). *Abordaje cognitivo-conductual de la rumiación.*
*X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en
Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de
Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología -
Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/46>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/prt>

*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>.*

ABORDAJE COGNITIVO-CONDUCTUAL DE LA RUMIACIÓN

De Rosa, Lorena

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Argentina

RESUMEN

En los últimos años hay un interés creciente en el estudio de cómo los individuos regulan sus emociones. La rumiación es un mecanismo cognitivo de regulación emocional desadaptativo, presente en diversos trastornos mentales. 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 de diversos trastornos. De esta forma, la rumiación conforma un mecanismo cognitivo de regulación emocional disfuncional que mantiene e incrementa el malestar anímico. Esta presentación, tiene como objetivo la exposición de la explicación de este mecanismo disfuncional, su relevancia clínica, como así también, el abordaje psicoterapéutico cognitivo-conductual desarrollado por Edward Watkins (2016). Esta abordaje cuenta con una sólida evidencia empírica para el manejo de la rumiación.

Palabras clave

Rumiación - Regulación emocional - Abordaje cognitivo-conductual

ABSTRACT

COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH TO RUMINATION

In recent years there is a growing interest in the study of how individuals regulate their emotions. Rumination is a cognitive mechanism of maladaptive emotional regulation, present in various mental disorders. According to the Theory of response styles, rumination consists of a repetitive and passive focusing of situations with negative emotional content that contributes to the severity and maintenance of various disorders. In this way, rumination forms a cognitive mechanism of dysfunctional emotional regulation that maintains and increases mood discomfort. This presentation aims to explain the explanation of this dysfunctional mechanism, its clinical relevance, as well as the cognitive-behavioral psychotherapeutic approach developed by Edward Watkins (2016). This approach has solid empirical evidence for the management of rumination.

Keywords

Rumination - Emotional regulation - Cognitive-behavioral approach

BIBLIOGRAFÍA

- 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.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Watkins, E.R. & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A Habit-Goal Framework of Depressive Rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 123, No. 1, 24-34.
- Watkins, E.R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. The Guilford Press, New York.