

Reseña Bibliográfica

Depressive rumination: nature, theory, and treatment¹

David J. Campos Miranda
Centro de Evaluación Académica, Universidad de Costa Rica

Dirección postal: 11501-2060, Universidad de Costa Rica
Ce: davidjcm@gmail.com

La rumiación, entendida como la tendencia a desplegar un proceso repetitivo de pensamiento negativo en torno a las experiencias depresivas, actualmente constituye un constructo central en la investigación de la depresión, cuyo estudio se considera de gran potencial en el avance del conocimiento sobre el origen, mantenimiento, recurrencia y recaídas de la depresión (Papageorgiou & Siegle, 2003). El libro objeto de la presente reseña, *Depressive rumination: nature, theory and treatment*, representa un aporte de enorme valor, al proporcionar al lector una excelsa revisión de diversos aspectos fundamentales de este proceso de pensamiento perseverativo disfuncional; a saber, sus características, consecuencias, medición, teorías y tratamiento.

Con este fin, los editores de este libro, Costas Papageorgiou (psicólogo clínico particular y miembro honorario de la Universidad de Lancaster) y Adrian Wells (profesor de psicopatología clínica y experimental en la Universidad de Manchester, y profesor de psicología clínica de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología de Trondheim) reúnen las contribuciones de autoridades reconocidas a nivel internacional en el campo del estudio y tratamiento de la rumiación y la depresión.

El resultado de esta labor conjunta es una obra dividida en tres partes. La primera se compone de cinco capítulos y aborda una revisión del constructo de rumiación y sus características distintivas. La segunda parte de la obra se enfoca en una revisión de las teorías más importantes sobre este fenómeno y

¹ Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: nature, theory, and treatment*. John Wiley & Sons Ltd: England.

culmina con un contraste entre estas. Finalmente, la tercera parte se dedica a la discusión de la medición de la rumiación y constructos relacionados y de diferentes propuestas de tratamiento.

Con respecto a la primera parte, en el capítulo 1, Papageorgiou y Wells, hacen una revisión de diversas definiciones del constructo de rumiación, resaltando sus similitudes, diferencias y los problemas que esto genera en cuanto a su medición. De igual forma, realizan una comparación entre la rumiación y otros procesos y productos cognitivos íntimamente vinculados con esta; específicamente: los pensamientos automáticos negativos, la atención auto-enfocada, la auto-conciencia privada y la preocupación.

Este apartado finaliza con la discusión de la relación entre rumiación, depresión y metacognición, y la exposición del modelo clínico metacognitivo de la rumiación y la depresión, en el cual posee una importancia transcendental creencias de tipo metacognitivo sobre la rumiación. Finalizan revisando el cuerpo de evidencia empírica que sustenta estas relaciones y el modelo en general.

El capítulo 2 es realizado por Lyubomirsky y Tkach, quienes describen el estilo de respuesta rumiativo ante la experimentación de disforia y elaboran una certera revisión de datos experimentales y correlacionales que dan evidencia de su relación con muchas consecuencias negativas, a saber: mayor duración e intensidad del afecto negativo y de los síntomas depresivos, pensamiento sesgado negativamente, deterioro de la solución de problemas, deterioro de la motivación e inhibición de la conducta instrumental, concentración y desempeño cognitivo deteriorados, e incrementos de estrés y problemas de salud e interpersonales. En añadidura, en este capítulo se elabora un modelo teórico del desarrollo de un círculo vicioso entre la rumiación, el afecto negativo y las consecuencias negativas antes mentadas.

Spasojević, Alloy, Abramson, Maccon y Robinson, son los autores del tercer capítulo, en el cual se revisa la literatura que aporta evidencia de nexo existente entre la rumiación, el estado de ánimo depresivo y la depresión clínica, para luego exponer la propuesta de un tipo de rumiación definido como “rumiación reactiva al estrés” y los resultados de investigación que dan sustento a la idea de que este juegue un rol importante en la etiología de la depresión.

Asimismo, se revisa la evidencia concerniente a: i) la existencia de diferencias individuales en la tendencia a desplegar la rumiación, ii) la relación de este constructo con otros factores de vulnerabilidad a la depresión y iii) potenciales antecedentes durante el desarrollo del estilo de respuesta rumiativo, como lo son los estilos parentales y la historia de abuso infantil.

El cuarto capítulo, elaborado por Wenzlaff, gira en torno al tema del control mental y su relación con la rumiación depresiva. Un aspecto muy importante de este capítulo es la discusión que se genera en torno al papel de la supresión de pensamientos en la emergencia e intensificación de pensamientos negativos, para lo cual se expone la teoría de proceso irónico y algunos

resultados empíricos que sustentan esta teoría y su rol con respecto a la rumiación y depresión.

Más adelante se examina el impacto de dos factores relacionados con el estado de ánimo en la disminución de la habilidad de ejercer control mental durante estados depresivos, a saber: a) la disminución de recursos cognitivos y b) el aumento de la accesibilidad de pensamientos congruentes con el estado de ánimo, y se discute sobre potenciales estrategias para interrumpir los ciclos de supresión de pensamiento y rumiación.

El quinto y último capítulo de esta parte, desarrollado por Siegle y Thayer, se aboga por la importancia del estudio de la fisiología del sistema nervioso en pro del avance en el conocimiento de la rumiación y sus mecanismos subyacentes. Estos autores proponen que incrementos en la retroalimentación de estructuras límbicas responsables del procesamiento emocional y una inhibición disminuida de la actividad de estas estructuras por parte de regiones de la corteza prefrontal pueden subyacer a la rumiación depresiva.

En esta línea, se discute como diferentes técnicas de evaluación del funcionamiento del sistema nervioso central y periférico (por ejemplo, IRMf, PET, medidas de la dilatación de la pupila y de presión sanguínea) pueden proporcionar datos valiosos para indagar los aspectos fisiológicos de la rumiación depresiva.

La segunda parte de esta obra, dedicada a las teorías más importantes sobre la rumiación, inicia con el capítulo seis, dedicado a la teoría de estilos de respuesta y elaborado por Susan Nolen-Hoeksema, autora que desarrolla esta teoría a inicios de 1990 (Nolen-Hoeksema, 1991).

En este apartado, la autora hace una introducción describiendo su teoría para después describir los efectos de la rumiación sobre la salud mental a la luz de los resultados de investigación. Uno de los mayores aportes del capítulo lo representa el abordaje del tema de las diferencias genéricas de la rumiación, su papel en la prevalencia diferencial de la depresión según el género, y las hipótesis que plantea la autora acerca de los posibles antecedentes del desarrollo de la rumiación y sus diferencias de género.

En el séptimo capítulo, Matthews y Wells presentan su modelo de Función Ejecutiva Auto-Regulatoria (S-REF por sus siglas en inglés) de los problemas afectivos, el cual se basa en una arquitectura cognitiva de tres niveles: un nivel de redes de procesamiento de bajo nivel, un sistema de supervisión ejecutiva y un nivel de conocimiento del sí mismo, y enfatiza la importancia de la metacognición en el control ejecutivo. Desde este planteamiento, la rumiación surge de las creencias metacognitivas del individuo que especifican este proceso como una estrategia de afrontamiento y auto-regulación.

El capítulo detalla las consecuencias del procesamiento S-REF y la conceptualización del proceso rumiativo desde este modelo. Diversos estudios empíricos que evalúan las predicciones del modelo S-REF son reseñados.

Finalmente, cabe resaltar el aporte de los autores al proporcionar criterios para distinguir la rumiación normal y anormal.

El octavo capítulo es realizado por Martin, Shrira y Sartup quienes parten de una descripción de la teoría de la rumiación del progreso de meta, la cual plantea que la rumiación es función del progreso que una persona tiene con respecto a sus metas de orden superior, para después hacer una revisión de diferentes resultados de investigación que dan cuenta de: i) apoyo a esta teoría, ii) especialización funcional hemisférica relevante para el fenómeno de la rumiación, y iii) de la relación entre el progreso de metas, la rumiación y la activación hemisférica.

El cierre de esta segunda parte de la obra corresponde a la comparación, que hacen Brotman y DeRubeis en el noveno capítulo, de las teorías presentadas en los tres capítulos precedentes. Las similitudes y diferencias de estas perspectivas son expuestas a la vez que se reflexiona sobre su complementariedad y el potencial de esto para proporcionar una conceptualización más amplia de la rumiación.

La tercera parte de la obra inicia en el décimo capítulo, en el cual Luminet describe diferentes medidas de auto-reporte de constructos de interés al tema del libro, especialmente de medidas de la tendencia de rumiación y de variables metacognitivas relevantes, a la vez que presenta datos de investigación que dan cuenta de las cualidades psicométricas de estos instrumentos. Por otra parte, el autor comenta sobre la utilidad que diferentes medidas indirectas pueden tener en la investigación futura sobre el tema.

El capítulo culmina con un llamado de atención al hallazgo de que diferentes medidas de rumiación adolecen de la convergencia que se esperaría, lo cual a su vez lleva a plantearse la posibilidad de que la rumiación sea un proceso multicomponente.

En el primer apartado dedicado específicamente al tratamiento, en el capítulo 11, Purdon realiza un recuento de diversas estrategias clínicas desarrolladas con el fin de abordar diferentes formas de pensamiento repetitivo disfuncional que se presentan a través de diferentes problemas psicopatológicos, el cual abarca su descripción, la justificación teórica de su uso y una discusión sobre su efectividad a la luz de los hallazgos de investigación.

En el capítulo 12, McMillan y Fisher trazan un esbozo del abordaje del pensamiento depresivo en el curso de la terapia cognitiva, partiendo de una descripción sucinta del modelo cognitivo de los trastornos emocionales propuesto por Aaron T. Beck, para después continuar con la descripción de las estrategias conductuales iniciales, las técnicas de re-atribución verbal y conductual, y finalmente las estrategias enfocadas en los esquemas.

Tras finalizar este apartado, se torna evidente que este modelo terapéutico tiene por foco el contenido de las cogniciones, y que a pesar de ser ampliamente reconocida su efectividad, la expansión del abordaje terapéutico a los procesos cognitivos y los estilos de pensamiento constituye un derrotero prometedor en la búsqueda del mejoramiento de los resultados de las intervenciones y de la disminución de las tasas de recaídas.

De forma congruente con lo recién apuntado, en el capítulo 13, Wells y Papageorgiou, presentan un nuevo modelo de tratamiento, la terapia metacognitiva, la cual se enfoca en la modificación del estilo de pensamiento rumiativo y de la base de conocimiento metacognitivo que lo sustenta. El modelo teórico del que surge esta propuesta de intervención es explicitado, para luego brindar un esbozo del proceso de intervención y una descripción de sus estrategias terapéuticas distintivas.

En definitiva, esta obra representa el compendio más actualizado y completo sobre el pensamiento rumiativo y su relación con la depresión, brindando al lector una magnánima y detallada presentación de una multitud de aspectos relevantes sobre este fenómeno; misma que se halla a cargo de varias de las autoridades más renombradas y respetadas sobre el tema en la actualidad y enriquecida por una vasta consideración del corpus de investigación relevante con respecto a cada tópico particular.

De igual forma, la amplitud de temas recopilados permite atender a los intereses más diversos, ya sea que versen sobre los efectos perniciosos de estrategias desadaptativas de regulación emocional, la prevalencia diferencial según el género en trastornos del estado de ánimo, el abordaje clínico de la rumiación depresiva o el papel de las variables metacognitivas en los trastornos psicológicos, entre otros.

Como una reflexión final, es menester resaltar que el estudio de la implicación de las variables metacognitivas en las problemáticas de relevancia psicológica se perfila como un fructífera senda de investigación, la cual ha sido abordada hasta hace poco en nuestro país con la examinación de las predicciones del modelos clínico metacognitivo de la rumiación y depresión en adolescentes (Campos & Montenegro, 2012).

En suma, *Depressive rumination: nature, theory and treatment* es una obra de consulta fundamental para cualquier estudiante, investigador o profesional en salud mental interesado en el fenómeno de la depresión y la rumiación.

Referencias

- Campos, D. & Montenegro, E. (2012). *Inhibición cognitiva y creencias metacognitivas: su relación con la rumiación y depresión en adolescentes costarricenses*. Tesis para optar al grado licenciatura en psicología. Universidad de Costa Rica
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569–582.
- Papageorgiou, C., & Siegle, G. (2003). Rumination and depression: Advances in theory and research. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 243–245.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: nature, theory, and treatment*. John Wiley & Sons Ltd: England.

Recibido: 20 de febrero de 2012

Aceptado: 10 de marzo de 2012