

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.

# La rumiación y su impacto en el deterioro de la salud física.

Rosales, Ma. Guadalupe.

Cita:

Rosales, Ma. Guadalupe (2018). *La rumiación y su impacto en el deterioro de la salud física. 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/000-122/202>

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

*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>.*

# LA RUMIACIÓN Y SU IMPACTO EN EL DETERIORO DE LA SALUD FÍSICA

Rosales, Ma. Guadalupe  
Universidad de Buenos Aires. Argentina

---

## RESUMEN

La rumiación constituye una estrategia de afrontamiento basada en el pensamiento repetitivo y pasivo sobre el malestar anímico experimentado, y sobre sus posibles causas y consecuencias (Nolen-Hoeksema, 2004). La relación entre rumiación y diversos problemas psicopatológicos ha sido explorada, y se ha establecido que cumple un papel crítico en la perpetuación de la sintomatología (Connolly & Alloy, 2017; McEvoy, Watson, Watkins, Nathan, 2013), que exacerba negativamente el ánimo, interfiere el afrontamiento activo, potencia los estresores negativos y disminuye el apoyo social (Nolen-Hoeksema, 2004; Papageorgiou y Wells, 2004). Sin embargo, la rumiación no ha sido investigada en la misma medida en el campo de las enfermedades físicas que tanto impacto tienen en la salud pública. El presente trabajo consta de una revisión bibliográfica sobre de la evidencia científica actual de la asociación entre la rumiación y el deterioro de la salud física. Diversos estudios concluyen que dicho proceso cognitivo transdiagnóstico mantiene y exacerba diversas problemáticas de salud, incluyendo la experiencia de mayor percepción de dolor, aumento en niveles de stress y en consultas a médicos (Soo & Sherman, 2013), baja calidad de sueño (Guastella & Moulds, 2007), aumento disfuncional de la presión sanguínea (Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002), entre otros.

## Palabras clave

Rumiación - Salud Física - Enfermedades Crónicas - Proceso cognitivo

## ABSTRACT

**RUMINATION AND ITS IMPACT ON PHYSICAL HEALTH DETERIORATION**  
The rumination is a coping strategy based on repetitive and passive thinking about the emotional distress experienced, and it's possible causes and consequences (Nolen-Hoeksema, 2004). The relationship between rumination and a lot of psychopathological disorders has been explored, and it has been established that it plays a critical role in the perpetuation of symptomatology (Connolly & Alloy, 2017; McEvoy, Watson, Watkins, Nathan, 2013), negatively exacerbates mood, interferes the active coping, exacerbate negative stressors and decreases the social support (Nolen-Hoeksema, 2004; Papageorgiou and Wells, 2004). However, the rumination has not been investigated to the same extent in the field of physical diseases and an impact on public health. The present study consists of a bibliographic review about the current scientific evidence of the association between rumination and the decline of physical health. Several studies conclude that this transdiagnostic cognitive process maintains and exacerbates some health problems, including the experience of perception of pain, increased levels of stress and the

clinicians consultations (Soo & Sherman, 2013), low quality of sleep (Guastella & Molds, 2007), dysfunctional increase in blood pressure (Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002), among others.

## Keywords

Rumination - Physical Health - Chronic Illness - Cognitive process

## BIBLIOGRAFÍA

- Connolly, S.L., & Alloy, L.B. (2017). Rumination interacts with life stress to predict depressive symptoms: An ecological momentary assessment study. *Behaviour research and therapy*, 97, 86-95.
- Glynn, L.M., Christenfeld, N., & Gerin, W. (2002). The role of rumination in recovery from reactivity: Cardiovascular consequences of emotional states. *Psychosomatic medicine*, 64(5), 714-726.
- Guastella, A.J., & Moulds, M.L. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1151-1162.
- Heffer-Rahn, P., & Fisher, P.L. (2018). The clinical utility of metacognitive beliefs and processes in emotional distress in people with multiple sclerosis. *Journal of psychosomatic research*, 104, 88-94.
- McEvoy, P.M., Watson, H., Watkins, E.R., & Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of affective disorders*, 151(1), 313-320.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. En C. Papageorgiou y A. Wells (eds.), *Depressive Ruminations: Nature, theory and treatment* (pp. 107-123). West Sussex: Wiley y Sons.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination. Nature, theory and treatment. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Schütze, R., Rees, C., Slater, H., Smith, A., & O'Sullivan, P. (2017). 'I call it stinkin'thinkin': A qualitative analysis of metacognition in people with chronic low back pain and elevated catastrophizing. *British journal of health psychology*, 22(3), 463-480.
- Soo, H., & Sherman, K. (2013). Rumination as a cognitive process in chronic illness. In M.L. Caltabiano, & L. Ricciardelli (Eds.) *Applied topics in health psychology*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Soo, H., Sherman, K.A., & Kangas, M. (2013). Assessing rumination in response to illness: the development and validation of the Multidimensional Rumination in Illness Scale (MRIS). *Journal of behavioral medicine*, 37(4), 793-805.