



2006, 12(2-3), 279-292

## EXPLORANDO EL ORIGEN EMOCIONAL DE LAS RESPUESTAS RUMIATIVAS: EL PAPEL DE LA COMPLEJIDAD EMOCIONAL Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Gonzalo Hervás y Carmelo. Vázquez

Universidad Complutense de Madrid

**Resumen:** Aunque el papel de un estilo rumiativo en la aparición, duración y gravedad de los episodios depresivos ha sido demostrado en numerosos estudios experimentales y naturalísticos, la investigación sobre los precursores de las respuestas rumiativas es escasa. En este estudio, exploramos en una muestra de población general el papel de diversos precursores de un estilo rumiativo. En primer lugar, la *atención emocional*, la *claridad emocional*, y la *reparación emocional* (Salovey et al., 1995) y, en segundo lugar, la *complejidad emocional* (Hervás, Hernangómez y Vázquez, 2004), definida como la tendencia a experimentar de forma simultánea varias emociones junto a la tristeza. Los resultados muestran que aunque todas estas variables aparecieron relacionadas con un estilo rumiativo, sólo la complejidad emocional y la atención emocional fueron capaces de predecir varianza única. Además, una elevada atención emocional medió parcialmente la relación entre la complejidad emocional y las tendencias rumiativas. Se discuten las implicaciones de los resultados para el tratamiento de la depresión y otros trastornos emocionales, incluyendo la implementación de estrategias de inteligencia emocional.

**Palabras Clave:** Estilo rumiativo, Complejidad emocional, Atención Emocional, Claridad emocional, Regulación emocional, Inteligencia emocional.

*Esta investigación ha sido financiada, en parte, por un proyecto del MEC BSO2003-07516 y por la Fundación Lafourcade-Ponce*

### Introducción

Una de las propuestas más notables de los últimos años en el campo de la depresión ha sido la teoría de los estilos de respuesta

**Abstract:** Although a number of experimental and naturalistic studies have demonstrated the relevant role of ruminative styles in the onset, duration and severity of depressive episodes, research on the precursors of the ruminative responses is needed. In this study, we explored in a general population sample the role of several emotional precursors of ruminative styles. Firstly, we examined the role of Emotional Attention, *Emotional Clarity* and *Emotional Repair* (Salovey et al., 1995). Secondly, we analyzed the role of *Emotional Complexity* (Hervás, Hernangómez y Vázquez, 2004), which can be defined as the tendency to simultaneously experience different emotions when being sad. Our results showed that although all these variables were significantly related to a ruminative style, only emotional complexity and emotional attention explained unique variance. Moreover, emotional attention partially mediated the relationship between emotional complexity and ruminative tendencies. The implications for the treatment of rumination in several psychological disorders –for example, the convenience of including emotional intelligence strategies in such treatments– are discussed.

**Key words:** Ruminative style, Emotional complexity, Emotional attention, Emotional clarity, Emotion regulation, Emotional intelligence.

**Title:** *Exploring the emotional precursors of ruminative stiles: the role of Emotional Complexity and Emotional Intelligence*

a la depresión (Nolen-Hoeksema, 1991). Esta teoría afirma que la forma en que las personas responden a los síntomas depresivos influye en la duración y la intensidad de éstos. Concretamente propone la existencia de dos estilos generales de respuesta diferenciados, uno que previene la depre-

\* Dirigir la correspondencia a: Dr. Gonzalo Hervás, Facultad de Psicología, Universidad Complutense, 28223-Madrid  
E-mail: ghervas@psi.ucm.es

© Copyright 2006: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

sión (v.g., la distracción) y otro que la potencia (v.g., la rumiación). De esta forma, aquellas personas que se enzarzan en rumiaciones, centrándose en sus síntomas, o en las posibles causas y consecuencias de sus síntomas, sufrirán durante más tiempo los efectos del estado de ánimo depresivo que aquellos que se distraigan de los mismos (Nolen-Hoeksema, 1991).

La investigación, tanto longitudinal (Just y Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema y Larson, 1999; Nolen-Hoeksema, Parker y Larson, 1994; Treynor, Gonzalez y Nolen-Hoeksema, 2003) como experimental (Lyubomirsky, Caldwell y Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky y Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, y Berg, 1999; Morrow y Nolen-Hoeksema, 1990), ha mostrado que las personas con un estilo rumiativo tienen más probabilidades de que un estado de ánimo depresivo se intensifique, e incluso se pueda convertir en una depresión clínica. Además, las personas con un marcado estilo rumiativo parecen más vulnerables a desarrollar sintomatología ansiosa (Nolen-Hoeksema, 2000), así como al abuso de alcohol (Nolen-Hoeksema y Harrell, 2002).

Aunque se han investigado mucho los mecanismos por los cuales la rumiación es perjudicial (ej.: disminuye la capacidad para solucionar problemas; Lyubomirsky y Nolen-Hoeksema, 1995), el origen de las respuestas rumiativas ha sido más desatendido en la investigación. La teoría inicial sugería que el estilo rumiativo podría haber sido aprendido de figuras relevantes (Nolen-Hoeksema, 1991) aunque ningún resultado de investigación ha apoyado dicha proposición. Otros autores han propuesto que algunas personas perciben utilidad en el proceso rumiativo pues creen que rumiar les ayuda a mejorar la comprensión de sí mismos o a resolver los problemas que les

genera malestar (Papageorgiou y Wells, 2003; Watkins y Baracaia, 2001). Sin embargo, esta explicación podría ser una justificación *ad hoc* que se dan a sí mismas estas personas para justificar su propia conducta. En cualquier caso, aunque estas creencias pueden ejercer un papel mantenedor de la misma, es difícil pensar que éste es el único factor que origine dichas respuestas rumiativas.

Un reciente estudio ha mostrado que la tendencia a la rumiación también aparece relacionada con la sensibilidad al castigo (Leen-Feldner, Zvolensky, Feldner y Lejuez, 2004); es decir, rumiar podría ser una forma automática de reacción preventiva para analizar, y finalmente evitar, futuros acontecimientos negativos, reacción que por tanto se agudizaría según las personas son más sensibles al castigo.

Otros autores han sugerido que el estilo rumiativo podría ser el mecanismo por el cual el neuroticismo aparece asociado a la depresión. Dos investigaciones longitudinales, una prospectiva y otra retrospectiva, han demostrado que el estilo rumiativo aparece como factor mediador entre la variable neuroticismo y el aumento de los síntomas depresivos a lo largo del tiempo (Nolan, Roberts, y Gotlib, 1998; Roberts, Gilboa y Gotlib, 1998).

Recientemente, se ha completado aún más esta cadena causal, incluyéndose otro eslabón entre la variable neuroticismo y el estilo rumiativo: la complejidad emocional (Hervás, Hernangómez y Vázquez, 2004). Parece que el neuroticismo podría generar no sólo una mayor vulnerabilidad a experimentar diversas emociones negativas, sino también a experimentar estados emocionales complejos, es decir, compuestos de varias emociones negativas al mismo tiempo. Los resultados de este estudio transversal muestran que la tendencia a experimentar estados emocionales complejos aparece estrechamente asociada a la pro-

pensión a rumiar y, además, este factor emocional media totalmente la relación entre el neuroticismo y el estilo rumiativo (Hervás et al., 2004).

Por último, aunque de nuevo dentro del ámbito de los procesos emocionales, una baja capacidad para diferenciar los diferentes estados afectivos –una importante faceta de la inteligencia emocional– se ha relacionado con una mayor reacción afectiva ante un estresor (Ramos, Fernández-Berrocal y Extremera, en prensa), con una baja tendencia a la regulación (Barrett, Gross, Christensen, y Benvenuto, 2001; Ciarrochi, Caputi y Mayer, 2003), y con la tendencia a rumiar sobre un estresor reciente (Salovey et al., 1995).

Por ejemplo, Salovey y cols. (1995) estudiaron las reacciones cognitivas de un grupo de estudiantes tras ser expuestos a un segmento de vídeo estresante y evaluaron sus pensamientos posteriores a través de una prueba de flujo de conciencia. Los resultados mostraron que aquellos participantes con una alta claridad emocional percibida mostraron un descenso temporal de pensamientos de tipo rumiativo (definidos en este estudio como negativos, intrusivos e incontrolables). Los participantes con una baja claridad emocional por su parte mostraron un nivel persistente de pensamientos rumiativos durante el tiempo de evaluación.

Estos resultados no han sido replicados en un estudio reciente con una metodología similar (Ramos et al., en prensa). Sin embargo, en este estudio se encontró que la reparación emocional, y no la claridad emocional, fue capaz de predecir el nivel de pensamientos intrusivos al día siguiente de tener una experiencia estresante en el laboratorio. Por tanto, una deficiente capacidad para percibir las emociones así como una baja capacidad para reparar estados negativos podrían favorecer el manteni-

miento o incluso la intensificación de las respuestas rumiativas.

En lo relativo a la claridad emocional, dado que un estilo rumiativo ha aparecido relacionado tanto con una alta complejidad emocional como con una baja claridad emocional nos podemos preguntar qué tipo de relación existe entre ambos predictores. Por ejemplo, puede ser que la tendencia a experimentar estados emocionales complejos genere a largo plazo una baja claridad emocional, y ésta favorezca la aparición de respuestas rumiativas más persistentes. En ese caso, la claridad emocional estaría actuando como mediador de la relación entre complejidad emocional y estilo rumiativo. Otra posibilidad es que una baja claridad emocional pueda agudizar los efectos negativos de una alta complejidad emocional sobre la tendencia a rumiar, es decir, la complejidad emocional podría aparecer asociada a un estilo rumiativo de forma especialmente intensa en aquellas personas que presenten una baja claridad emocional. En ese caso, la claridad emocional estaría actuando como una variable moderadora.

De forma similar, y en coherencia con otros resultados de investigación previos (Hervás y Vázquez, en prensa), sería útil explorar también el posible papel mediador y moderador de las otras dos facetas de la inteligencia emocional dentro del modelo propuesto por Mayer y Salovey (1993) –la reparación emocional y la atención emocional–.

En resumen, este estudio pretende profundizar en los precursores emocionales de las respuestas rumiativas. La investigación ha mostrado que una alta complejidad emocional, una baja claridad emocional y una baja tendencia a la regulación parecen estar asociados con una mayor tendencia a rumiar. En este trabajo se intentarán replicar los resultados obtenidos en estudios previos en una muestra de población general y, además, se explorará si las variables

actúan como mediadores o como moderadores de la relación entre la tendencia a experimentar estados emocionales complejos y la presencia de un estilo rumiativo.

### Método

La metodología usada fue de bola de nieve, que consiste en localizar y evaluar a participantes a partir de otras personas, normalmente también participantes, algo que suele usarse para recoger información de poblaciones difíciles de muestrear (Thomson, 2002). Aunque no es ese el caso de este estudio, este método nos permitió reunir una muestra de población general a partir de un contexto universitario. Aunque los sesgos de muestreo son un posible inconveniente de este método (Hendricks y Blanken, 1992), las instrucciones –que se detallan en el apartado de procedimiento– fueron precisas para así evitar estos sesgos en el mayor grado posible.

### Participantes

Un total de 254 participantes (58% de mujeres: 143) fueron evaluados. La media de edad fue de 38.9 años (rango: 18-76 años). Seis personas no respondieron la pregunta acerca de su sexo, 4 no respondieron la pregunta acerca de su edad, y 5 hicieron lo mismo con la pregunta sobre su estado civil. Al no ser preguntas fundamentales para el desarrollo del estudio sus datos se incluyeron en el estudio. Los participantes eran alumnos de una asignatura de la Facultad de Psicología de la UCM los cuales participaron en una práctica voluntaria de investigación, así como familiares o personas cercanas a ellos.

### Instrumentos

*Complejidad Emocional* (Escala de Complejidad Emocional, ECS, Hervás, Hernangómez y Vázquez, 2004). Evalúa la tendencia a experimentar estados emocionales complejos junto a la tristeza. Consta

de 15 ítems con una escala Likert de 5 puntos (Nunca/Muy pocas veces/De vez en cuando/A menudo/Siempre). El encabezamiento de la escala es el siguiente: “Cuando siento tristeza siento también...”. A continuación se muestran los ítems que consisten en emociones discretas: Vergüenza, Temor, Desesperanza, Frustración, Aislamiento, Desconfianza, etc.

*Atención Afectiva*. Subescala de la escala TMMS -*Trait Meta-Mood Scale*, Salovey et al., 1995), adaptada y reducida por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Esta subescala evalúa el grado de atención dirigida al propio estado de ánimo. Consta de 8 ítems con una escala Likert de 5 puntos desde “Nunca” hasta “Muy frecuentemente”. Las puntuaciones oscilan entre 8 y 40 puntos.

*Claridad Afectiva*. Evaluada también con una de las subescalas de la TMMS (Trait Meta-Mood Scale, Salovey et al., 1995), en la versión de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Esta subescala evalúa el grado de claridad percibida sobre los propios estados emocionales. Consta de 8 ítems con una escala Likert de 5 puntos desde “Nunca” hasta “Muy frecuentemente”. Las puntuaciones oscilan entre 8 y 40 puntos.

*Tendencia a la Reparación*. Incluida en la misma versión de la TMMS (Salovey et al., 1995), evalúa la capacidad percibida para reparar estados emocionales negativos. Consta de 8 ítems con una escala Likert de 5 puntos desde “Nunca” hasta “Muy frecuentemente”. Las puntuaciones oscilan entre 8 y 40 puntos.

*Respuestas Rumiativas*. (RRS, Ruminative Responses Scale; Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991). Esta escala evalúa la tendencia o estilo rumiativo mediante un cuestionario de 22 ítems con una escala Likert de 5 puntos desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”. Las puntuaciones oscilan entre 22 y 110 puntos.

La adaptación española ha sido realizada por Hervás y Vázquez (en preparación).

*Sintomatología depresiva* (BDI-II, Beck Depresión Inventory-Second Edition, Beck, Steer y Brown, 1987). Evalúa sintomatología depresiva actual. Consta de 21 ítems y cada uno de los cuales contiene 4 afirmaciones ordenadas según un contenido depresivo creciente. El participante debe elegir aquella/s con la/s que se sienta identificado. La puntuación de cada ítem es de 0 a 4 según la afirmación elegida, codificando siempre la mayor en el caso de que haya seleccionado varias. La puntuación total oscila entre 0 y 84 puntos. La adaptación española muestra buenas propiedades psicométricas, con una buena consistencia interna y una buena validez factorial y de contenido (ver Sanz, Navarro, y Vázquez, 2003).

### Procedimiento

Como ya se ha apuntado, todos los participantes eran familiares o conocidos de los alumnos de la asignatura de Psicología de la Personalidad que participaron en una práctica voluntaria de investigación, así como ellos mismos. A dichos alumnos se les explicó el método de bola de nieve y se les dio la instrucción de buscar 5 participantes de diferentes edades, uno por cada una de las horquillas siguientes, 18-20, 21-

34, 35-50, 51-65, 65 en adelante. Los participantes elegidos debían rellenar un paquete de cuestionarios en una única sesión sin descansos, y a continuación cerrar y sellar el sobre en el que estaba contenido el paquete de cuestionarios con objeto de garantizar la confidencialidad de los datos. Los alumnos entregaban los sobres cerrados en un periodo de 15 días a partir de dicha explicación.

### Resultados

En la Tabla 1 se detallan la media y desviación típica de las variables básicas del estudio. Cuando comparamos las puntuaciones de los varones y las mujeres, encontramos diferencias significativas en el nivel de complejidad emocional, de tal modo que las mujeres puntuaron más que los hombres [ $\bar{X}_{(mujeres)} = 38.3$ ,  $\bar{X}_{(varones)} = 33.3$ ;  $t(246) = -4.9$ ,  $p < .001$ ]. Se encontraron también diferencias significativas en atención emocional en donde de nuevo puntuaron más las mujeres [ $\bar{X}_{(mujeres)} = 26.3$ ,  $\bar{X}_{(varones)} = 24.4$ ;  $t(244) = -2.6$ ,  $p < .05$ ]. Es de destacar que no se encontraron diferencias significativas ni en cuanto a la sintomatología depresiva, ni en cuanto al nivel de estilo rumiativo, algo habitual en la literatura en este grupo de edad (ej.: Nolen-Hoeksema y Larson, 1999).

Tabla 1. Valores en los instrumentos psicológicos utilizados en el estudio.

	Varones (N=105)		Mujeres (N=143)			
	Media	D. típica	Media	D. típica		
Estilo rumiativo (RRS)	28.7	6.4	42.9	12.3	45.5	1.1
Complejidad emocional	36.1	11.5	33.3	11.1	38.3	11.5
Atención emocional	25.5	5.8	24.4	5.8	26.3	5.7
Claridad emocional	29.7	6.6	29.4	5.8	29.5	5.1
Tendencia a la Reparación	28.7	6.4	29.4	7.8	28.1	5.1
Síntomas depresivos (BDI-II)	9.4	8.3	8.3	7.8	10.2	8.8

*Relación entre las variables del estudio*

A continuación se calcularon las correlaciones bivariadas entre las variables empleadas en el estudio (ver Tabla 2).

Tabla 2. Correlaciones de Pearson entre las variables incluidas en el estudio. RUM: Estilo rumiativo; COMP: Complejidad emocional; ATEN: Atención emocional; CLAR: Claridad emocional; REP: Tendencia a la reparación; BDI: Síntomas depresivos. En la diagonal principal se detalla el índice de consistencia interna  $\alpha$  de Cronbach.

$\alpha$	RUM	COMP	ATEN	CLAR	REP	BDI
RUM	.92					
COMP	.68***	.92				
ATEN	.39***	.28**	.88			
CLAR	-.26***	-.36***	.18**	.90		
REP	-.24***	-.31**	.16*	.36***	.73	
BDI	.50***	.58***	.12	-.39***	-.33***	.90

N= 243; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Tal y como se había demostrado en estudios previos, se encontró una relación significativa y elevada entre un estilo rumiativo y la complejidad emocional ( $r = .68$ ,  $p < .001$ ). Es importante destacar que la magnitud de la correlación es muy elevada para ser variables totalmente independientes. Igualmente el estilo rumiativo también apareció negativamente asociado de forma significativa a la claridad emocional ( $r = -.26$ ,  $p < .01$ ) y a la capacidad de reparación emocional ( $r = -.24$ ,  $p < .01$ ). Por su parte, la complejidad emocional apareció también asociada negativamente de forma significativa a la claridad emocional ( $r = -.36$ ,  $p < .01$ ) y a la reparación emocional ( $r = -.31$ ,  $p < .01$ ). La atención emocional mostró una relación distinta, ya que una mayor complejidad emocional apareció asociada a una mayor atención emocional ( $r = .28$ ,  $p < .01$ ). Asimismo, el estilo rumiativo apareció asociado a una mayor atención emocional ( $r = .39$ ,  $p < .001$ ). Por tanto, las personas con una mayor tendencia a experimentar estados

emocionales complejos tienden a tener también problemas para identificar sus emociones y para reparar estados afectivos negativos, y además, prestan una mayor atención a sus estados emocionales. Un estilo rumiativo apareció asociado de forma significativa a una mayor complejidad emocional, una mayor atención emocional, una menor claridad emocional y una menor reparación emocional.

*La claridad emocional como variable mediadora*

Para evaluar el posible papel mediador de la claridad emocional en la relación entre la complejidad emocional y el estilo rumiativo seguiremos los pasos propuestos por Baron y Kenny (1986). El primer requisito para que exista dicha mediación es una relación significativa entre cada una de las variables por separado. En el apartado anterior hemos comprobado la existencia de una asociación significativa entre una alta complejidad emocional y una baja claridad

emocional y el estilo rumiativo. También hemos comprobado anteriormente una asociación significativa negativa entre la claridad emocional y el estilo rumiativo. Para confirmar la mediación es necesario realizar un análisis de regresión con el nivel de estudio rumiativo como variable criterio. Al introducir la claridad emocional y la complejidad emocional a la vez observamos en primer lugar que el nivel de com-

plejidad emocional es un predictor significativo ( $\beta=.67$ ,  $p<.001$ ) pero no el nivel de claridad emocional ( $\beta=-.02$ , ns.), lo que indica que no hay mediación ni parcial ni total por parte de la variable claridad emocional (ver Tabla 3).

Tabla 3. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.67	13.5	.001***
	Claridad emocional	-.02	-.43	ns.

$R^2$  corregida=0.45; \* $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

#### *La claridad emocional como variable moderadora*

Siguiendo de nuevo el procedimiento sugerido por Baron y Kenny (1986) para el análisis de moderación, se realizó un análisis de regresión por pasos sobre la variable criterio, el estilo rumiativo (ver Tabla 4). En primer lugar, se introdujeron en la ecuación la variable predictora y la varia-

ble moderadora. A continuación, se introdujo en la ecuación la interacción entre las dos variables. Este segundo paso no añadió capacidad predictiva al modelo (cambio en  $R^2= 0.004$ ; ns.) por lo que los datos no apoyan la hipótesis del posible papel moderador de la claridad emocional en la relación entre la complejidad emocional y la tendencia a la rumiación.

Tabla 4. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.67	13.5	.001***
	Claridad emocional	-.01	-.27	ns.
Paso 2	Claridad $\times$ Complejidad	-.16	-1.3	ns.

Cambio en  $R^2= 0.004$  ns; \*  $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

#### *La reparación emocional como variable mediadora*

El mismo método se usó para evaluar el posible papel mediador de la reparación emocional en la relación entre la compleji-

dad emocional y el estilo rumiativo. Previamente hemos comprobado la existencia de una asociación significativa entre una alta complejidad emocional y una baja reparación emocional, así como entre una alta complejidad y el estilo rumiativo. Tam-

bién hemos confirmado la existencia de una asociación significativa existente entre una baja reparación emocional y un elevado estilo rumiativo. Para confirmar la mediación realizamos un análisis de regresión con el nivel de estudio rumiativo como variable criterio e introdujimos simultáneamente la claridad emocional y la complejidad emocional en la ecuación. El nivel de

complejidad emocional resultó ser un predictor significativo ( $\beta=.67$ ,  $p<.001$ ) pero no así el nivel de reparación emocional ( $\beta=-.04$ , ns.), lo que significa que no hay mediación ni parcial ni total por parte de la variable reparación emocional (ver Tabla 5).

Tabla 5. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.67	13.7	.001***
	Claridad emocional	-.04	-.76	ns.

$R^2$  corregida=0.46; \*  $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

#### *La reparación emocional como variable moderadora*

Siguiendo de nuevo las instrucciones de Baron y Kenny (1986) para el análisis de moderación, se realizó un análisis de regresión por pasos sobre la variable criterio, el estilo rumiativo (ver Tabla 6). En primer lugar, se introdujeron en la ecuación la variable predictora -complejidad emocional-, y la variable moderadora -reparación emo-

cional-. A continuación, se introdujo en la ecuación la interacción entre las dos variables. Este segundo paso no añadió capacidad predictiva al modelo (cambio en  $R^2=0.001$ ; ns.) por lo que los datos no apoyan la hipótesis que planteaba un papel moderador de la claridad emocional en la relación entre la complejidad emocional y la tendencia a la rumiación.

Tabla 6. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.67	13.7	.001***
	Reparación emocional	-.04	-.76	ns.
Paso 2	Reparación $\times$ Complejidad	-.06	-.42	ns.

Cambio en  $R^2=0.004$  ns; \*  $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

#### *La atención emocional como variable mediadora*

En este caso evaluamos el posible papel mediador de la atención emocional. Como hemos demostrado anteriormente, existe

una asociación significativa positiva entre la complejidad emocional y la atención emocional y entre ambas y un elevado estilo rumiativo. Para confirmar la mediación realizamos un análisis de regresión con el nivel de estudio rumiativo como variable

criterio. Al introducir la atención emocional y la complejidad emocional en el mismo paso observamos en primer lugar que el nivel de atención emocional ( $\beta=.21$ ,  $p<.001$ ) es significativo, aunque el nivel de complejidad emocional también se mantiene como un predictor significativo ( $\beta=.62$ ,

$p<.001$ ), lo cual indica que la atención emocional media *parcialmente* la relación entre complejidad emocional y estilo rumiativo (ver Tabla 7). El test de significación de Sobel confirmó que la magnitud de la mediación parcial era significativa (Sobel=3.22;  $p<.01$ ).

Tabla 7. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.62	13.4	.001***
	Atención emocional	.21	4.5	.001***

$R^2$  corregida=0.45; \*  $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

#### *La atención emocional como variable moderadora*

Para evaluar si además la atención emocional ejerce como moderador de la relación estudiada, se realizó un análisis de regresión por pasos sobre la variable criterio: el estilo rumiativo (ver Tabla 8). En primer lugar, se introdujeron en la ecuación la variable predictora y la variable moderadora.

A continuación, se introdujo en la ecuación la interacción entre las dos variables. Este segundo paso no añadió capacidad predictiva al modelo (cambio en  $R^2= 0.002$ ; ns.) por lo que los datos sugieren que la atención emocional no ejerce un papel moderador en la relación entre la complejidad emocional y la tendencia a la rumiación.

Tabla 8. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.67	13.5	.001***
	Atención emocional	.21	4.5	.001***
Paso 2	Atención $\times$ Complejidad	.26	0.9	ns.

Cambio en  $R^2= 0.004$ , ns; \*  $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

#### *Evaluación diferencial de predictores*

Para evaluar la capacidad predictiva diferencial de las variables incluidas en el estudio, se realizó un análisis de regresión en

el cual se incluyó como variable criterio el estilo rumiativo y en donde se introdujeron simultáneamente como predictores el resto de variables del estudio.

Tabla 9. Análisis de regresión por pasos. Variable criterio: Estilo rumiativo.

		$\beta$	t	Sig.
Paso 1	Complejidad emocional	.48	8.3	.001***

Atención emocional	.25	5.16	.001***
Claridad emocional	-.05	-.08	ns.
Reparación emocional	-.07	-1.4	ns.
Sintomatología depresiva	.15	2.7	.01**

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Como se puede observar en la Tabla 9, sólo tres variables explican varianza de forma única: la sintomatología depresiva, la atención emocional y la complejidad emocional. Por el contrario, ni la claridad emocional, ni la reparación emocional fueron predictores significativos.

#### *Facetas del estilo rumiativo*

Recientemente se ha apuntado la posible existencia de un solapamiento entre la forma de evaluar la tendencia a rumiar y la propia sintomatología depresiva, lo cual podría aumentar de forma artificial su capacidad predictiva. Esto ha llevado a un refinamiento de la escala habitualmente usada y a un reanálisis de los datos obtenidos en estudios previos. Fruto de estos análisis se han obtenido dos conclusiones: La primera es que aun eliminando los ítems rela-

cionados con la sintomatología depresiva, sigue manteniéndose la capacidad predictiva de la escala (Treyner, Gonzalez y Nollen-Hoeksema, 2003). Y la segunda, es que hay dos facetas diferenciadas dentro de la escala, una adaptativa a largo plazo que consistiría en la tendencia a reflexionar, y una perjudicial que consistiría en la rumiación negativista. Otros autores habían llegado a esta misma conclusión tras analizar los aspectos adaptativos y desadaptativos de presentar un elevado nivel de autoconciencia privada (Teasdale y Green, 2004; Trapnell y Campbell, 1999). Por esta razón, se realizó un análisis de correlaciones entre las variables predictoras y estas dos facetas calculadas según las instrucciones expuestas en el estudio de Treyner y cols. (2003).

Tabla 10. Correlaciones de Pearson entre dos componentes del estilo rumiativo y las variables incluidas en el estudio. COMP: Complejidad emocional; ATEN: Atención emocional; CLAR: Claridad emocional; REP: Tendencia a la reparación; BDI: Síntomas depresivos

	COMP	ATEN	CLAR	REP	BDI
REFLEXIÓN	.27***	.32***	-.01	.09	.12*
RUMIACIÓN NEGATIVISTA	.63***	.33***	-.29***	-.24***	.51***

N= 243; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Como se puede ver en la Tabla 10, tanto la complejidad emocional como la atención emocional parecen estar asociadas tanto con la tendencia a reflexionar como con la

tendencia a la rumiación negativista. Por su parte, una baja claridad emocional así como una baja reparación emocional aparecen asociados exclusivamente con la parte

más perjudicial de la variable estilo rumiativo.

## Discusión

Este estudio pretendía replicar la relación existente entre la tendencia a experimentar estados emocionales complejos y un estilo rumiativo empleando en esta ocasión una muestra de población general. Asimismo, pretendía profundizar en el papel de diversas variables relacionadas con la inteligencia emocional en la relación antes comentada (v.g. complejidad emocional y respuestas rumiativas). En concreto, hemos explorado si las variables atención, claridad y reparación emocional actúan como mediadores o como moderadores de dicha relación.

Los resultados de este estudio han confirmado la existencia de una relación significativa entre una baja claridad emocional y una baja tendencia a la reparación y un mayor nivel de estilo rumiativo (en concreto, de la faceta de rumiación negativista). Sin embargo no se ha encontrado evidencia de que ejerzan un papel ni mediador ni moderador. Los resultados indican de hecho que la relación de estas dos variables con el estilo rumiativo se solapa en gran medida con el papel que juega la complejidad emocional.

Por otra parte, los resultados de diversos análisis de regresión efectuados muestran que los datos son coherentes con un modelo mediacional según el cual en el que la atención emocional parece mediar parcialmente la relación existente entre la complejidad emocional y la tendencia a desarrollar respuestas rumiativas. Podría pensarse, pues, que la acumulación de emociones negativas de forma crónica puede generar un aumento también estable en el nivel de atención dedicado a las emociones. Es importante destacar que, aunque con menor sentido teórico, la dirección de la causalidad podría ser la contraria, es de-

cir, una excesiva atención hacia las emociones podría generar una mayor complejidad en las emociones, o al menos, una percepción más detallada de las emociones experimentadas. Sin embargo, los datos muestran que una mayor complejidad emocional aparece asociada a una menor claridad emocional y no al revés, por lo que al menos la hipótesis alternativa que sugiere que la atención emocional genera mayor complejidad emocional por percibir con más detalle sus estados emocionales es poco coherente con el resto de los datos.

A través de los distintos análisis realizados, los resultados muestran que la variable emocional con mayor peso en la predicción de la presencia de un estilo rumiativo es la tendencia a experimentar estados emocionales complejos. Es posible que la acumulación de emociones negativas fruto de un acontecimiento negativo active de forma relativamente automática una tendencia hacia la autofocalización con el objetivo de favorecer el procesamiento emocional de dicho acontecimiento (Teasdale, 1999). De esta forma, cuando se produce una acumulación excesiva de emociones negativas y la persona no es capaz de procesarlas, podría desencadenarse un episodio rumiativo el cual se podría mantener hasta que el procesamiento de las emociones se realice de forma efectiva, o hasta que se promueva una reorientación de los recursos atencionales a través de una actividad alternativa.

En cualquier caso es importante tener en cuenta la limitación que supone el uso de metodología correlacional en este estudio. En el futuro se podrían explorar estas propuestas de forma experimental comparando por ejemplo los efectos de una inducción anímica simple y otra compleja para observar cómo la complejidad emocional puede afectar a los procesos de autofocalización y a las reacciones rumiativas.

De confirmarse experimentalmente, estos resultados podrían subrayar la importancia de incluir un entrenamiento en habilidades de procesamiento emocional (v.g. etiquetación emocional) y de regulación emocional (v.g. automatización de estrategias elevadoras del estado de ánimo) dentro de los tratamientos psicológicos para la depresión como ya han apuntado otros autores. Por ejemplo, en un estudio reciente se mostró que los pacientes que sufren un episodio depresivo en reacción a un acontecimiento externo presentan un déficit en reparación emocional (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003). También se ha observado de forma experimental el efecto “antirumiativo” de un estilo consistente en dirigir la atención más hacia cómo se experimentan las emociones y menos hacia evaluarlas o pensar sobre ellas (Teasdale, 1999; Watkins, 2004). Otros autores han sugerido la importancia de incluir un módulo específico relacionado con la regulación emocional en los programas de tratamientos estandarizados para trastornos emocionales (Barlow, Allen, y

Choate, 2004), debido a sus importantes consecuencias para la salud mental y física (Hervás y Vázquez, 2006). De hecho ya hay algunas propuestas concretas con resultados prometedores en esta línea (Hayes, Beevers, Feldman, Laurenceau y Perlman, 2005).

En conclusión, los resultados de este trabajo muestran que diversas variables de tipo emocional están asociadas a la presencia de un estilo rumiativo. La complejidad emocional -la tendencia a experimentar la tristeza junto con otras emociones- parece estar estrechamente asociada a dicho estilo rumiativo, y una excesiva atención hacia las propias emociones parece mediar parcialmente dicha relación. En el futuro estos resultados y otros complementarios pueden aportar nuevas vías para un tratamiento más efectivo de la depresión y otros trastornos emocionales.

Artículo recibido: 01-11-2006

aceptado: 22-11-2006

## Referencias bibliográficas

- Barlow, D. H., Allen, L. B., y Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy, 35*, 205-230.
- Baron, R. M., y Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173–1182.
- Barrett L. F., Gross, J., Christensen, T. C., y Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Beck, A. T., Steer, R. A., y Brown, G. K. (1987). *Beck Depression Inventory-Second Edition Manual*. San Antonio: The Psychological Corporation.
- Ciarrochi, J., Caputi, P. y Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences, 34*, 1477–1490.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755.
- Hayes, A. M., Beevers, C., Feldman, G., Laurenceau, J-P., y Perlman, C. A. (2005). Avoidance and cognitive/emotional processing as predictors of symptom change and positive growth in an integrative therapy for depression. En G. Ironson, U. Lundberg, y L.H. Powell (Eds.) Special issue: Positive Psychology. *International Journal of Behavioral Medicine, 12*, 111-122.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social, 1*, 251-254.

- Hendricks, V. M., y Blanken, P. (1992). Snowball sampling: theoretical and practical considerations. In V. M. Hendricks, P. Blanken, y N. Adriaans (eds). *Snowball Sampling: A Pilot Study on Cocaine Use* (pp. 17-35). Rotterdam, the Netherlands: Instituut Voor Onderzoek IVO.
- Hervás, G., Hernangómez, L. y Vázquez, C. (2004, Noviembre). *What else do you feel when you feel sad? Experiencing multiple emotions along with sadness and its relationship with ruminative styles*. Póster presentado en el 38th Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (en preparación). Fiabilidad y validez de la versión española de la Escala de Respuestas Rumiativas (Estilo Rumiativo).
- Just, N., y Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Leen-Feldner, E. W., Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., y Lejuez, C. W. (2004). Behavioral inhibition: relation to negative emotion regulation and reactivity. *Personality and Individual Differences*, 36, 1235-1247.
- Lyubomirsky, S., y 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.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., y Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., y Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Mayer, J., y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Morrow, J., y Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- Nolan, S. A., Roberts, J. E., y Gotlib, I. H. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 445-455.
- Nolen-Hoeksema, S. y Larson J. (1999). *Coping with loss*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., y Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., y Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., y Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., y Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16, 391-403.
- Papageorgiou, C. y Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Ramos, N. S., Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (en prensa). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., y Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington: American Psychological Association.
- Sanz, J., Navarro, M. E., y Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck—II (BDI-II): 1. Propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 29, 239-288.

- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behavioral Research and Therapy*, 37, 853-877.
- Teasdale, J. D., y Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory reference. *Personality and Individual Differences*, 36, 1933-1943.
- Thomson, S. K. (2002). *Sampling*. New York: John Wiley y Sons, Inc
- Trapnell, P. D., y Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. y Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037-1052.
- Watkins, E. y Baracaia, S. (2001). Why do people in dysphoric moods ruminate? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734.