

Original

Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos



Manuel González^{a,*}, Gustavo Ramírez^a, María del Mar Brajin^b y Constanza Londoño^c

^a Facultad de Psicología, Universidad de La Laguna (ULL), Tenerife (Islas Canarias), España

^b Centro de Salud de los Gladiolos, Servicio Canario de la Salud (SCS), Tenerife (Islas Canarias), España

^c Facultad de Psicología, Universidad Católica de Bogotá (UCB), Bogotá, Colombia

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 17 de abril de 2017

Aceptado el 28 de septiembre de 2017

On-line el 3 de noviembre de 2017

Palabras clave:

Control de pensamientos

Preocupación rasgo

Reproches

Reflexión

Evitación cognitiva

R E S U M E N

En esta investigación presentamos las relaciones de una amplia variedad de estrategias de evitación cognitivas y emocionales, tales como la reevaluación, el castigo y el control social, con algunos pensamientos repetitivos negativos, como la preocupación rasgo, los reproches, la reflexión e intrusivos, como la obsesión-compulsión y el estrés postraumático. Los participantes fueron 267 personas de la población general, de los cuales un 62,6% eran mujeres y el 37,4% hombres. Los resultados señalan como estrategias más transdiagnósticas de los pensamientos repetitivos negativos e intrusivos la preocupación, la evitación de estímulos amenazantes, la rumia y el catastrofismo. Como predictores de la reflexión están la reevaluación y centrarse en la planificación: esta última es común a los pensamientos intrusivos. Los resultados se discuten a partir de las teorías de la evitación cognitiva y de la regulación emocional, y su posible integración en el trastorno de evitación experiencial de la teoría de los marcos relacionales.

© 2017 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Control, avoidance and emotion regulation cognitive strategies: the differential role in negative and intrusive repetitive thoughts

A B S T R A C T

In this research, we present the relationships of a broad range of cognitive and emotional avoidance strategies, such as reappraisal, punishment, and social control with some repetitive negative thoughts such as trait worry, brooding, reflection, and other intrusive thoughts such as those associated with obsessions and compulsions and post-traumatic stress. The participants were 267 individuals from the general population, of whom 62.6% were women and 37.4% men. The results indicate that the most transdiagnostic strategies for repetitive negative and intrusive thoughts are worrying, avoidance of threatening stimuli, rumination, and catastrophism. Reappraisal and focusing on planning are predictors of reflection, while focusing on planning is also common to intrusive thoughts. Results are discussed from the theories of cognitive avoidance and emotion regulation and their possible integration into the experiential avoidance disorder of the relational frame theory.

© 2017 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Thought control

Trait worry

Brooding

Reflection

Cognitive avoidance

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: mgonzaro@ull.es (M. González).

Los pensamientos negativos repetitivos (PNR) son considerados como variables de vulnerabilidad cognitiva para diversos trastornos emocionales y factores de riesgo común o transdiagnóstico que explicarían las elevadas tasas de comorbilidad entre los diferentes trastornos (Kalmbach, Pillai y Ciesla, 2016), y se definen como «pensamientos repetitivos sobre uno o más temas negativos, que se experimentan como difíciles de controlar e implican una actividad cognitiva atenta, perseverante, frecuente y relativamente incontrolable que se centran en los aspectos negativos del yo y el mundo» (Ehring y Watkins, 2008, p. 193). Otros pensamientos que se relacionan con diversas psicopatologías son los intrusivos (PI), definidos como «cualquier suceso cognitivo distinto e identificable que es indeseado, involuntario y recurrente. Interrumpe el flujo del pensamiento, interfiere en la realización de una tarea, se asocia al afecto negativo y es difícil de controlar» (Clark y Rhyno, 2005, p. 4). Es evidente que existen diferencias cualitativas entre los contenidos de ambos pensamientos, pues la forma y contenido de los PI —más bien las obsesiones— son egodistónicos, es decir, inapropiados para la clase de pensamiento que la persona espera tener; por el contrario, los PNR, básicamente la preocupación rasgo, se caracterizan por un contenido egosintónico, esto es, más realistas y centrados en problemas de la vida cotidiana (para una revisión véase p. ej.: Langlois, Freeston, y Ladouceur, 2000a; Langlois, Freeston y Ladouceur, 2000b).

A pesar de estas diferencias, estos pensamientos tienen en común el que son repetitivos, relativamente incontrolables y centrados en contenidos negativos, con consecuencias tanto a nivel intrapersonal como interpersonal (Watkins, 2008), de manera que incrementan la vulnerabilidad a experimentar trastornos emocionales (McEvoy, Watson, Watkins y Nathan, 2013). Cuando las personas tienen estos pensamientos, emplean diversas estrategias de afrontamiento, definidas como «esfuerzos para prevenir o disminuir la amenaza, el daño y la pérdida, o para reducir la ansiedad asociada» (Carver y Connor-Smith, 2010, p. 685). Las estrategias más comúnmente empleadas, entre otras, son la reevaluación, el castigo, el control social, la supresión de pensamientos y la distracción (McLean y Foa, 2017). Los constructos que tienen un elemento común con los PNR, tales como la rumiación y la preocupación rasgo, y PI, como la obsesión-compulsión y el estrés postraumático (LoSavio, Dillon y Resick, 2017).

Las teorías explicativas de la etiología y el mantenimiento de los PNR han integrado la evitación cognitiva en sus modelos teóricos, tales como la teoría de los estilos de respuestas (Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991), la teoría de los procesos irónicos (Wegner y Zanakos, 1994), la teoría de la preocupación y el trastorno de ansiedad generalizada (Borkovec, Alcaine y Behar, 2004) y la teoría del marco relacional (Hayes y Lillis, 2014).

La teoría de los procesos irónicos se basa en una estrategia denominada supresión de pensamientos que es definida como un esfuerzo de no pensar en algo en particular e implica retirar un pensamiento de la atención de forma intencionada y voluntaria que implica una mayor intrusividad. En esta definición se incluye la distracción como una estrategia inherente a la supresión (Wegner y Zanakos, 1994).

Un concepto más amplio es la evitación cognitiva, que abarca diversas estrategias y es definida como toda estrategia interna utilizada por una persona para evitar exponerse a un pensamiento o una imagen molesta (Dugas, Gagnon, Ladouceur y Freeston, 1998). La evitación cognitiva, al igual que la evitación conductual, produce una reducción temporal de la ansiedad, impide el afrontamiento de los miedos y, consecuentemente, su procesamiento emocional (Rauch y Foa, 2006).

Para la teoría de los estilos de respuestas, la rumiación puede considerarse como «un patrón de pensamientos y conductas repetitivas que centran la atención en uno mismo, en los síntomas depresivos y en sus causas, significados y consecuencias de estos

síntomas, en lugar de centrarse de manera activa en una solución para resolver las circunstancias que rodean esos síntomas (Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991, p. 119).

Según la teoría de la preocupación y el trastorno de ansiedad generalizada, la preocupación se define como una actividad lingüística verbal relativamente incontrolable acompañada de un estado afectivo negativo y que puede emplearse como una conducta cognitiva evitativa, en la que preocuparse es una opción efectiva para aumentar el control y resolver problemas (Borkovec et al., 2004).

Con relación a los PI, son 2 sus diferencias más extremas; por un lado, las obsesiones que se conceptualizan como ideas, pensamientos, impulsos o imágenes de carácter persistente que la persona considera intrusas e inapropiadas y que provocan una ansiedad o malestar significativo (DSM-5, APA, 2013) y, por el otro, los pensamientos presentes en el trastorno de estrés postraumático que denotan síntomas de reexperimentación intrusiva, tales como recuerdos intrusivos, evitación de estímulos relacionados con el trauma y creencias negativas relacionadas con el trauma, tales como culpa y vergüenza (DSM-5, APA, 2013).

De acuerdo con las definiciones de la preocupación y la rumiación, las investigaciones señalan que tanto la rumia como la preocupación rasgo se consideran estrategias de evitación cognitiva implicadas en diversos trastornos emocionales (González, Ibáñez y Barrera, 2017; Boelen, Keijsers, y Smid, 2015). Esta perspectiva de la evitación cognitiva de la preocupación está tomando fuerza en las teorías actuales de la rumiación, pues tanto la rumiación como la preocupación actuarían como procesos de evitación cognitiva que indican que la teoría de los estilos de respuestas se podría beneficiar de los postulados de la teoría de la evitación de la preocupación y el trastorno de ansiedad generalizada (Dickson, Ciesla y Reilly, 2012).

Centrándonos de forma más específica en las relaciones que se han establecido entre diversas estrategias de evitación cognitiva, la supresión de pensamientos evaluada por el Inventario de Supresión del Oso Blanco (WBSI de Wegner y Zanakos, 1994) se relaciona con diversos trastornos emocionales (González, Avero, Rovella y Cubas, 2008; Luciano, Belloch, Algarabel, Tomás, Morillo y Lucero, 2006).

Mientras que el WBSI evalúa solo una estrategia de evitación cognitiva, el Cuestionario de Evitación Cognitiva (CEC; Cognitive Avoidance Questionnaire, de Sexton y Dugas, 2008) evalúa 5 estrategias que se relacionan con PNR, donde la sustitución de pensamientos, la transformación de imágenes en pensamientos y la evitación de estímulos amenazantes explicaron la variación única con PNR (McEvoy, Mahoney y Moulds, 2010). En un estudio posterior los 5 factores del CEC se relacionaron con PNR, en el que el predictor fue la sustitución de pensamientos (McEvoy, Moulds y Mahoney, 2013).

Si bien las estrategias anteriores se refieren a la evitación cognitiva, el control de los pensamientos también es contraproducente, pues el control que se realiza sobre un pensamiento negativo repetitivo e intrusivo, al igual que la evitación cognitiva, incrementa esos pensamientos. Estas estrategias se evalúan mediante el Cuestionario de Control del Pensamiento (Wells y Davies, 1994). En una muestra de personas diagnosticadas con el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y una muestra no clínica, encontraron que los pacientes con TOC tendían a utilizar más la preocupación, el castigo, la reevaluación y el control social; por el contrario, las personas sin el trastorno utilizaban más la estrategia de distracción (Amir, Cashman y Foa, 1997). En un estudio posterior se observó que el castigo y la preocupación se relacionaron con el TOC y la preocupación rasgo, mientras que la distracción y el control social no se relacionaron con el TOC, en el que el factor de reevaluación se relacionó solamente con la preocupación rasgo (Luciano et al., 2006).

Un estudio reveló que todas las escalas del Cuestionario de Control de Pensamientos, excepto distracción y control social, se relacionaron con PNR y como predictores fueron el control social, el castigo y la reevaluación (McEvoy et al., 2010). En una segunda

متن کامل مقاله

دریافت فوری ←

ISIArticles

مرجع مقالات تخصصی ایران

- ✓ امکان دانلود نسخه تمام متن مقالات انگلیسی
- ✓ امکان دانلود نسخه ترجمه شده مقالات
- ✓ پذیرش سفارش ترجمه تخصصی
- ✓ امکان جستجو در آرشیو جامعی از صدها موضوع و هزاران مقاله
- ✓ امکان دانلود رایگان ۲ صفحه اول هر مقاله
- ✓ امکان پرداخت اینترنتی با کلیه کارت های عضو شتاب
- ✓ دانلود فوری مقاله پس از پرداخت آنلاین
- ✓ پشتیبانی کامل خرید با بهره مندی از سیستم هوشمند رهگیری سفارشات