

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, Keijser, 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 relacionaron con PNR, donde la substitución 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 substitución 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

investigación fueron la preocupación, el castigo y la reevaluación (McEvoy et al., 2013). Otro estudio más reciente encontró que todas las escalas del CCP, excepto control social, se relacionaron con la preocupación rasgo (Ros y Orts, 2016).

En cuanto al estrés postraumático, la rumia y la supresión de pensamientos se han relacionado con el trastorno (Pietrzak, Harpaz-Rotem y Southwick, 2011). En otro trabajo la preocupación y el castigo se relacionaron positivamente con estrés postraumático, mientras que la distracción y el control social lo hicieron negativamente; a su vez, se halló una ausencia de relaciones con reevaluación (Bennett, Beck, Clapp, 2009). En otro estudio los factores de la rumia, la catastrofización y el culpar a otros se relacionó con el estrés postraumático (Steel, 2016). Los resultados de un metaanálisis mostraron tamaños del efecto grandes para la rumia, la supresión del pensamiento y la evitación experiencial relacionados con el estrés postraumático, pero la evitación experiencial estuvo más fuertemente relacionada. Por otro lado, se encontraron efectos medios para la preocupación y no se observaron efectos significativos para la reevaluación y la aceptación (Seligowski, Lee, Bardeen, y Orcutt, 2015).

Si bien las habilidades mencionadas hasta ahora se refieren básicamente a estrategias cognitivas, las teorías de la regulación emocional (Gross, 2014) y de la desregulación emocional (Mennin y Fresco, 2014) son cada vez más relevantes en contextos de investigación y clínicos como entidades causales de diversos trastornos emocionales (Ireland, Clough y Day, 2017). Así, la regulación de la emoción se define como aquellos «procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas» (Thompson, 1994, pp. 27-28).

El Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (Garnefski, Kraaij y Spinhoven, 2001) evalúa 9 estrategias de regulación emocional cognitivas. Estos 9 factores se agrupan en 2 de orden superior, denominados estrategias más adaptativas y menos adaptativas. Sin embargo, esta clasificación dicotómica es de poca ayuda para definir la función de esas estrategias cognitivas (Garnefski y Kraaij, 2007), dado que este tipo de agrupamiento puede ser indicativo no tanto de la funcionalidad de la regulación emocional, sino más bien de su dirección. Por lo tanto, frente a un evento negativo, algunas personas reaccionarán tratando de mitigar su efecto emocional (p. ej., aplicando la reevaluación cognitiva o con la puesta en perspectiva para atenuar esa emoción negativa), mientras que otras adoptarán ese efecto emocional (p. ej., aplicando la catastrofización o autoinculpándose, que facilitan el afecto negativo). Así, podemos hablar de estrategias «sinérgicas», que incrementan el afecto negativo y las «antagónicas», que atenúan el afecto negativo. La elección de un tipo de estrategia u otra puede estar determinada por diferentes factores, tales como los estilos atribucionales, las expectativas y los objetivos (Domínguez-Sánchez et al., 2011). Otros autores basados en la psicología evolucionista las denominan procesos automáticos y elaborativos (para una revisión véase p. ej., Medrano, Muñoz-Navarro y Cano-Vindel, 2016). Los estudios revisados apuntan a que los factores de autoinculpación, la rumia, la catastrofización y culpar a los demás se relacionan positivamente con los trastornos emocionales, mientras que la reorientación positiva, el centrarse en la planificación, la reevaluación positiva y la puesta en perspectiva lo hacen negativamente (Garnefski y Kraaij, 2007).

En un trabajo previo hemos presentado las relaciones de la preocupación rasgo, los reproches y la reflexión con algunos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y la depresión (para una revisión véase p. ej., González et al., 2017). En las revisiones de ese estudio encontramos que existían pocas investigaciones con relación a las estrategias de regulación emocional y cognitivas que subyacen a los PNR y PI. Así, el objetivo que se persigue en esta investigación es evaluar las diferentes estrategias de evitación

cognitiva y regulación emocional que se relacionan con distintas formas de PNR y de PI, tales como la rumiación, la preocupación rasgo, la obsesión-compulsión y el estrés postraumático.

Método

Muestra

La muestra estuvo compuesta de 267 personas de la isla de Tenerife (Islas Canarias), de las que un 62,6% eran mujeres y un 37,4% eran hombres. La media de edad era de 29,9 y la $DT = 12,7$, con una moda de 20 y un rango que oscilaba entre los 18 y los 75 años. Con relación a los estudios, el 13,8% tenía estudios primarios, un 58,2% estudios medios, un 14,7% estudios de diplomatura y un 13,4% estudios de licenciatura. En cuanto al estado civil, el 70% eran solteros, el 25,1% casados, el 4,5% separados/divorciados y un 0,4% eran viudos.

Instrumentos

El cuestionario de cribado de diagnóstico psiquiátrico (Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire, de Zimmerman y Mattia, 2001). En esta investigación solo empleamos los 16 ítems con respuesta dicotómica (sí = 1; no = 0) referidos al trastorno por estrés postraumático que obtiene una consistencia interna de .92 y fiabilidad test-retest de .81 en su versión original (Zimmerman y Mattia, 2001). En este estudio empleamos la versión española (Pérez, García, de Vicente y Oliveras (2010)).

La Escala de Respuestas Rumiativa (Ruminative Responses Scale de Nolen-Hoeksema y Morrow, 1993) es una escala de 22 ítems de 5 puntos que van desde *totalmente en desacuerdo* hasta *totalmente de acuerdo*. En este estudio se empleó una versión modificada de 10 ítems (Treynor, González y Nolen-Hoeksema, 2003) y validada al español por Hervás (2008) que evalúa los factores de reproches ($\alpha = .80$) y reflexión ($\alpha = .74$).

El Inventario de Preocupación del Estado de Pensilvania (Meyer, Miller, Metzger y Borkovec, 1990) es un inventario de 16 ítems que evalúa la preocupación rasgo y se responde a través de una escala de Likert de 5 puntos que va desde 1, *nada* hasta 5, *mucho*. En este trabajo solo incluimos los 11 ítems en positivo, pues 5 de ellos están redactados negativamente y se pueden considerar como un artefacto estadístico en vez de como un constructo significativo (Rodebaugh, Woods y Heimberg, 2007). La consistencia interna oscila entre .84 y .91.

El CEC (Sexton y Dugas, 2008) está constituido por 25 ítems que se responden a través de una escala de Likert de 5 puntos, en la que 1 significa *nada característico de mí* y 5 *extremadamente característico de mí*. El cuestionario evalúa la tendencia a emplear estrategias de evitación cognitiva como estrategias de afrontamiento de los PI amenazantes. Aísla 5 factores: supresión de pensamientos ($\alpha = .86$, $r_{xy} = .79$), sustitución de pensamientos ($\alpha = .73$, $r_{xy} = .78$), distracción ($\alpha = .89$, $r_{xy} = .76$), evitación de estímulos amenazantes ($\alpha = .87$, $r_{xy} = .77$) y transformación de imágenes en pensamientos ($\alpha = .87$, $r_{xy} = .76$). La consistencia interna total del cuestionario es de .95 y la fiabilidad test-retest de .85 (Sexton y Dugas, 2008).

El Cuestionario de Control de Pensamientos (CCP; Thought Control Questionnaire, de Wells y Davies, 1994) es un cuestionario de 30 ítems con respuestas de tipo Likert de 4 puntos. Aísla 5 factores: la distracción ($\alpha = .72$; $r_{xy} = .68$), el control social ($\alpha = .79$, $r_{xy} = .67$), la preocupación ($\alpha = .71$, $r_{xy} = .72$), el castigo ($\alpha = .64$, $r_{xy} = .67$) y la reevaluación ($\alpha = .67$, $r_{xy} = .83$). La consistencia interna del total del cuestionario es de .82.

El Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, de Garnefski et al., 2001) es un cuestionario de 36 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos. Incluye 9 escalas: autoinculpación ($\alpha = .69$,

$r_{xy} = .61$), aceptación ($\alpha = .64$, $r_{xy} = .65$), rumia ($\alpha = .71$, $r_{xy} = .59$), reorientación positiva ($\alpha = .81$, $r_{xy} = .57$), centrarse en la planificación ($\alpha = .79$, $r_{xy} = .54$), reenfoque positivo ($\alpha = .82$, $r_{xy} = .62$), puesta en perspectiva ($\alpha = .79$, $r_{xy} = .69$), catastrofismo ($\alpha = .74$, $r_{xy} = .60$) y culpar a los demás ($\alpha = .81$, $r_{xy} = .66$) (Garnefski y Kraaij, 2007).

El Inventario de Padua-Revisión de la Universidad Estatal de Washington (PI-WSUR; Washington State University Revision of the Padua Inventory de Burns, Keortge, Formea y Sternberger, 1995) es un autoinforme de 39 ítems, diseñado para medir obsesiones y compulsiones en una escala Likert de 5 puntos. El PI-WSUR tiene una alta consistencia interna de .95 y su fiabilidad test-retest es de .76.

Procedimiento

Formando parte del programa de prácticas voluntarias de la asignatura de Evaluación Psicológica de 3.º de Psicología, 20 alumnos fueron formados en la administración de las distintas pruebas para que realizaran las evaluaciones. Mediante procedimientos de *role playing*, en el que un alumno hacía de entrevistador y otro de entrevistado, el sobreaprendizaje de las habilidades fue evaluado por el primer autor para que desempeñaran el papel de evaluadores. Se les solicitó que seleccionaran de su entorno cercano a un grupo de entre 8 y 10 adultos, mediante el efecto de bola de nieve, estrategia que suele emplearse para recoger información de poblaciones difíciles de muestrear (Thomson, 2002), es decir, de la comunidad, fuera de los contextos exclusivamente universitarios, que daría lugar a una mayor validez ecológica. Una vez contactadas esas personas, los evaluadores les informaban sobre el objetivo de la investigación, se les solicitaba su participación voluntaria y se les explicaba la importancia de cumplimentar el consentimiento informado. A continuación, los alumnos evaluadores introducían en un sobre los cuestionarios y el consentimiento informado y pasaban a recogerlo al día siguiente. Cada participante debía entregar al alumno un sobre debidamente sellado con todos los documentos cumplimentados que, a su vez, era entregado al primer autor de este trabajo.

Análisis estadísticos

Se realizan los coeficientes de correlación r de Pearson entre las variables predictoras, referidas a las diversas estrategias de evitación, con los PI y los PNR.

Se opta por una regresión jerárquica, para aportar información sobre el peso explicativo de cada variable independiente sobre las dependientes, de forma que se distinga la contribución de cada una por separado, sin covarianza de los demás factores analizados.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de los análisis anteriormente mencionados, comenzando por los coeficientes de correlación r de Pearson.

Análisis correlacionales

En la *Tabla 1* se observa que la distracción y el control social no muestran relaciones con las variables evaluadas, excepto los coeficientes negativos de este último con reproches, obsesión y estrés postraumático. Los factores de castigo y reevaluación se relacionan más con obsesión, aunque la primera no muestra relaciones con estrés postraumático. La preocupación se relaciona de manera más elevada con compulsión y preocupación rasgo, y hay ausencia de relaciones con reflexión.

Los 5 factores evaluados por el CEC se relacionan de forma positiva y estadísticamente significativa con las variables evaluadas;

Tabla 1

Coeficientes de correlación r de Pearson entre las variables

	PSWQ	REP	REF	OBS	COMP	TEP	α
DIST	-.00	.02	.00	.03	.09	.01	.81(6)
CAST	.35***	.33***	.21***	.43***	.36***	.28***	.65(6)
REEV	.19**	.13*	.23***	.26***	.23***	.07	.76(6)
PRE	.32***	.23***	.07	.29***	.32***	.29***	.73(6)
CSO	-.01	-.14*	-.02	-.12*	-.09	-.19*	.72(6)
SP	.45***	.50***	.27***	.29***	.30***	.28***	.81(5)
SUB	.41***	.48***	.25***	.40***	.35***	.34***	.79(5)
DIS	.36***	.47***	.35***	.27***	.24***	.31***	.87(4)
EEA	.47***	.49***	.25***	.39***	.36***	.31***	.85(5)
TIP	.38***	.46***	.36***	.35***	.30***	.24***	.84(5)
AUTO	.35***	.38***	.27***	.26***	.22***	.15*	.75(4)
ACEP	.08	.13*	.08	.18*	.16*	.12	.71(4)
RUMI	.40***	.38***	.42***	.30***	.26***	.16**	.73(4)
CENPO	-.05	-.00	-.02	.05	.02	.08	.89(4)
CENPLA	.11	.09	.24***	.20***	.20***	.14*	.55(4)
REVPO	.05	.04	.09	.16**	.17**	.06	.82(4)
PUEPER	.16**	.11	.06	.16*	.13*	.01	.80(4)
CATAS	.44***	.52***	.18**	.34***	.31***	.27***	.59(4)
CULOT	.22**	.27***	.14*	.22***	.11	.08	.73(4)
α	.94(11)	.78(5)	.72(5)	.87(26)	.88(13)	.90(13)	

ACEP: aceptación; AUTO: autoinculpación; CAST: castigo; CATAS: catastrofización; CENPLA: centrarse en la planificación; CENPO: centrarse en lo positivo; COMP: compulsión; CSO: control social; CULOT: culpar a otros; DIS: distracción del CEC; DIST: distracción del CCP; EEA: evaluación de estímulos amenazantes; OBS: obsesión; PRE: preocupación; PSWQ: preocupación rasgo; PUEPER: puesta en perspectiva; REEV: reevaluación; REF: reflexión; REP: reproches; REVPO: reevaluación positiva; RUMI: rumia; SP: supresión de pensamientos; SUB: sustitución de pensamientos; TEP: trastorno de estrés postraumático; TIP: transformación de imágenes mentales en pensamientos.

* $p \leq .05$.

** $p \leq .01$.

*** $p \leq .001$; α = alfa de Cronbach (entre paréntesis, número de ítems).

sus coeficientes más elevados se dan con reproches y preocupación rasgo y algo más bajos con reflexión y estrés postraumático.

Con relación a los factores del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva, la autoinculpación, la rumia, la catastrofización y el culpar a otros se relacionan con las variables evaluadas, excepto este último, que muestra ausencia de relaciones con compulsión y estrés postraumático. La aceptación, centrarse en lo positivo y la reevaluación no muestran relaciones con la preocupación rasgo, la reflexión y el estrés postraumático. Centrarse en la planificación correlaciona en mayor medida con la reflexión y con los PI. El reenfoque positivo se relaciona con la obsesión y la compulsión. La puesta en perspectiva se relaciona con la preocupación rasgo, la obsesión y la compulsión. Los coeficientes de consistencia interna oscilan entre .55 y .94, considerándose en el 88% de los casos altamente satisfactorios, mientras que solo un 12% muestran coeficientes bajos, tales como el castigo, centrarse en la planificación y el catastrofismo.

Validez predictiva I: estrategias de evitación cognitiva que predicen pensamientos repetitivos negativos

En este apartado presentaremos los resultados de las regresiones jerárquicas, en los que se presentan solo los valores de t estadísticamente significativos para cada bloque. En la *Tabla 2*, se observa que la preocupación rasgo alcanza una varianza explicada del 41%, y que los predictores son la supresión de pensamientos, la evaluación de estímulos amenazantes, la rumia, la preocupación, el catastrofismo y, negativamente, centrarse en lo positivo y la distracción del CCP. Para reproches alcanza un 48%. En el primer bloque se encuentra la supresión de pensamientos y la evaluación de estímulos amenazantes. En el segundo, la supresión de pensamientos, la transformación de imágenes en pensamientos, la preocupación y, negativamente, la distracción del CCP. Y en el tercer bloque, la transformación de imágenes en pensamientos, la

Tabla 2

Análisis de regresión jerárquica, prediciendo preocupación rasgo, reproches y reflexión

Variables	Bloque	Predictor	R ² ajustada	Cambio en F	β	t	T	FIV
PSWQ	1	SP	.28	18.75 _(5,222) ***	.23	2.69**	.43	2.30
		EEA			.29	3.29***	.42	2.39
	2	SP	.33	4.12 _(5,217) ***	.24	2.93**	.42	2.35
		EEA			.22	2.58*	.39	2.57
		DISCCP			-.19	3.28***	.36	2.81
	3	PRE			.18	2.67**	.65	1.54
		SP			.19	2.31*	.38	2.61
		EEA			.20	2.38*	.37	2.71
		PRE			.16	2.42*	.58	1.72
		RUMIA			.24	3.22***	.47	2.13
		CENPO			-.29	-2.25*	.15	6.62
REP	1	CATAS	.41	4.24 _(9,208) ***	.24	3.20**	.45	2.20
		SP			.19	2.30*	.43	2.30
	2	EEA	.33	23.22 _(5,220) ***	.19	2.31*	.42	2.39
		SP			.18	2.36*	.42	2.37
		TIP			.14	2.00*	.40	2.49
	3	DISCCP			-.17	-2.84**	.75	1.33
		PRE	.37	3.77 _(5,215) **	.13	2.13*	.65	1.53
		TIP			.16	2.02*	.39	2.56
		RUMIA			.17	2.39*	.47	2.12
		CATAS	.48	4.89 _(9,206) ***	.34	4.73***	.45	2.20
		DISCEC			.23	2.37*	.40	2.48
REF	1	TIP	.13	7.32 _(5,226) ***	.24	2.60*	.43	2.31
		DISCEC			.32	3.22***	.35	2.91
	2	TIP			.23	2.43*	.40	2.50
		DISCCP			-.23	-3.24***	.75	1.34
		REEV	.17	3.05 _(5,217) *	.15	2.10*	.73	1.37
	3	TIP			.28	3.11**	.39	2.55
		RUMIA			.34	4.05***	.47	2.12
		CENPO			-.20	-2.27*	.42	2.38
		CENPLA	.27	4.36 _(9,208) ***	.19	2.62**	.58	1.71

CATAS: catastrofización; CENPLA: centrarse en la planificación; CENPO: centrarse en lo positivo; DISCCP: distracción del Cuestionario de Control de Pensamientos; DISCEC: distracción del Cuestionario de Evitación Cognitiva; EEA: evitación de estímulos amenazantes; PRE: preocupación; PSWQ: preocupación rasgo; REEV: reevaluación; REF: reflexión; REP: reproches; RUMIA: rumiación; SP: supresión de pensamientos; TIP: transformación de imágenes en pensamientos.

* $p \leq .05$.** $p \leq .01$.*** $p \leq .001$.

rumia y la preocupación. En cuanto a la reflexión, los que aportan una varianza del 27% en su predicción son la distracción del CEC, la transformación de imágenes en pensamientos, la rumia, la reevaluación, centrarse en la planificación y, negativamente, la distracción del CCP y centrarse en lo positivo. Los coeficientes β estandarizados, por lo general, son bajos, aunque los cambios en F y la t son en todos los casos estadísticamente significativos.

Validez predictiva II: factores de evitación cognitiva que predicen pensamientos intrusivos

En la **Tabla 3**, la obsesión obtiene un R^2 de .26; los cambios en F son estadísticamente significativos en los 2 primeros bloques y son predictores la evitación de estímulos amenazantes y el castigo. La compulsión alcanza un 25% de la varianza y es predicha por la evitación de estímulos amenazantes, el castigo, el control social, la preocupación, el catastrofismo centrarse en la planificación y, negativamente, centrarse en lo positivo. El estrés postraumático alcanza un 21% de la varianza y es predicho por la substitución de pensamientos, la distracción del CEC, la preocupación, el castigo y, negativamente, por la autoinculpación y el control social.

Discusión

En este trabajo encontramos que las estrategias más transdiagnósticas de los PNR y de los PI son la preocupación, la evitación de

Tabla 3

Análisis de regresión jerárquica, prediciendo obsesión, compulsión y trastorno de estrés postraumático

Variable	Bloque	Predictor	R ² ajustada	Cambio en F	β	t	T	FIV
OBS	1	EEA	.18	10.05 _(5,218) ***	.27	2.86**	.41	2.40
	2	CATAS	.26	6.40 _(5,212) ***	.25	3.46***	.65	1.54
	3	EEA			.18	1.99*	.36	2.75
COM		CATAS			.23	3.27***	.62	1.62
		CENPLA	.29	1.93 _(5,212)	.21	2.83**	.58	1.72
		EEA	.15	9.16 _(5,218) ***	.22	2.28*	.38	2.61
	1	CATAS			.16	2.12*	.64	1.55
		PRE	.22	4.40 _(5,212) ***	.18	2.45*	.65	1.54
	2	CAS			.15	1.99*	.1	1.63
		PRE			.18	2.23*	.59	1.65
		CENPO			-.23	-2.59*	.41	2.39
	3	CENPLA			.20	2.60*	.57	1.74
		CATAS	.25	2.14 _(9,203) *	.18	2.14*	.46	2.14
		SUBT	.11	6.93 _(5,222) ***	.23	2.28*	.39	2.52
TEP	1	DISCEC			.23	2.30*	.35	2.81
		PRE			.18	2.44*	.65	1.64
	2	CSO	.17	4.06 _(5,217) **	-.13	-2.18*	.65	1.04
		DISCEC			.21	1.99*	.32	3.11
		PRE			.19	2.52*	.59	1.65
	3	CSO			-.14	-2.20*	.87	1.14
		AUTOI			-.23	-2.72**	.44	2.24
		CENPLA			.21	2.70**	.58	1.71
		CATAS	.21	1.96 _(9,203) *	.19	2.19*	.47	2.12

AUTOI: autoinculpación; CATAS: catastrofización; CENPLA: centrarse en la planificación; CENPO: centrarse en lo positivo; COM: compulsión; CSO: control social; DISCEC: distracción del Cuestionario de Evitación Cognitiva; EEA: evitación de estímulos amenazantes; OBS: obsesión; PRE: preocupación; SUBT: substitución de pensamientos; TEP: trastorno de estrés postraumático.

* $p \leq .05$.** $p \leq .01$.*** $p \leq .001$.

estímulos amenazantes, la rumia, el catastrofismo y centrarse en la planificación. Esas estrategias más transdiagnósticas son las que, de alguna manera, podrían fusionar a los PI y los PNR. No obstante, existen algunas excepciones, como que la preocupación no es relevante para la obsesión y los reproches y la rumia tampoco lo es para los PI; centrarse en la planificación es relevante solo en los PI y reflexión, el catastrofismo y la evitación de estímulos amenazantes no lo son para la reflexión. Podemos observar la coexistencia de los factores sinérgicos y antagonicos en los PI y la reflexión, tales como el centrarse en la planificación y la reevaluación.

Nuestros resultados confirman estudios previos en los que las 5 estrategias del CEC se relacionan con los PNR (McEvoy et al., 2010; McEvoy et al., 2013), pero existen algunas diferencias a nivel predictivo, dado que la substitución de pensamientos en nuestro estudio no es relevante para los PNR y sí lo son la distracción y la supresión de pensamientos.

En cuanto a la distracción y el control social, nuestros resultados son discordantes con estudios revisados (McEvoy et al., 2010; Ros y Orts, 2016), pues el control social no muestra relaciones estadísticamente significativas con la preocupación rasgo, la compulsión y la reflexión y sí lo hace negativamente con el estrés postraumático. Como predictores de los reproches, la preocupación rasgo y el estrés postraumático encontramos la preocupación, resultado parcialmente en la línea de estudios previos (McEvoy Moulds et al., 2013), dado que los autores no analizan el estrés postraumático. Por otro lado, las estrategias de evitación emocional cognitiva son contrarias a los estudios revisados (Garnefski y Kraaij, 2007).

Con relación a la obsesión-compulsión, las estrategias de evitación cognitivas muestran resultados en la línea de investigaciones revisadas (González et al., 2008; Luciano et al., 2006), en las que las estrategias de castigo, la preocupación y la reevaluación se relacionan con las obsesiones-compulsiones, y que constatan estudios previos (Amir et al., 1997). Esta última estrategia se relaciona también con reproches y reflexión. En nuestro trabajo, la

distracción no muestra relaciones estadísticamente significativas con los PI, mientras que la reevaluación se relaciona con la preocupación rasgo (Luciano et al., 2006). Además, el control social se relaciona negativamente con obsesión y la ausencia de relaciones con compulsión, lo que contrasta con los estudios revisados (Amir et al., 1997; Luciano et al., 2006).

En cuanto al estrés postraumático, nuestros resultados corroboran estudios previos en los que la supresión de pensamientos, la rumia y la preocupación se relacionan con el trastorno (Pietrzak et al., 2011; Seligowski et al., 2015). También la distracción y menos control social se relacionaron con el estrés postraumático (Bennett et al., 2009), pero no así la distracción del CCP, que en este trabajo presenta ausencia de relaciones, así como la reevaluación, que se relaciona positivamente. Asimismo, la rumia y la catastrofización se relacionan con el trastorno de estrés postraumático (Steel, 2016) y la ausencia de relaciones con culpar a otros, lo que contrasta con la relación encontrada por este último autor, pero sí lo hacen la reevaluación y la aceptación (Seligowski et al., 2015).

Hemos señalado que los PNR y los PI eran relativamente incontrolables, y en este trabajo 4 de estos pensamientos —excepto obsesión— tales como los reproches, la preocupación rasgo, la compulsión y el estrés postraumático, tienen en común como predictor la preocupación, lo que indica que las tentativas de pensar en «otras» preocupaciones de menor importancia (p. ej., «me preocupo por asuntos menos importantes») están asociadas con más PNR y PI, lo que conlleva más intentos de control, en los que se percibe ese bajo control como una debilidad del propio carácter que, a su vez, conduciría a un mayor control y, consecuentemente, a niveles más elevados de trastornos emocionales (Fergus y Wu, 2011). Algo similar podría ocurrir en caso de la rumia para los PNR: aunque esta última se relaciona tanto con los PNR como con los PI, solo es predictiva de los primeros.

En este trabajo, la reflexión es predicha por centrarse en la planificación, la reevaluación, la distracción del CEC, la transformación de imágenes en pensamientos, la rumia y, negativamente, por la aceptación y centrarse en lo positivo. Las 2 primeras estrategias serían las que a largo plazo originarían que la reflexión sea una estrategia más funcional, pues la reevaluación implica pensar en un estímulo desencadenante de la emoción de una manera diferente y no amenazante —de modo que una respuesta emocional subjetiva sea alterada— y volver a centrarse en la planificación permite relativizar o minimizar la relevancia del acontecimiento con relación a otros. Esta última estrategia es transdiagnóstica a la obsesión, la compulsión y el estrés postraumático, cuya funcionalidad sería similar a la reflexión antes descrita. Estos últimos procesos podrían ocurrir durante el proceso de reflexión a largo plazo, al producir la recuperación del equilibrio emocional, pues la reflexión es definida como un proceso introspectivo con el propósito de participar en la solución de problemas cognitivos para aliviar el estado de ánimo bajo (Treyner et al., 2003).

Una explicación posible de por qué la supresión de pensamientos y la distracción del CEC no predicen la obsesión y la compulsión la podemos encontrar en la teoría de los procesos irónicos, que señala 2 mecanismos. El primero es un proceso de distracción intencional que busca los pensamientos que promoverán un estado preferido y el segundo es un sistema de supervisión para el contenido mental que señala el fallo de alcanzar el estado deseado, de tal forma que permanece vigilante a nuevas intrusiones para poner en marcha de nuevo el proceso de distracción. Aunque dicha distracción requiere esfuerzo y está guiada conscientemente, el sistema de supervisión es normalmente automático y demanda menos esfuerzo cognitivo. En circunstancias normales, estos 2 procesos operan conjuntamente, de tal manera que la distracción desvía la conciencia de pensamientos no deseados, mientras el sistema de supervisión activa el sistema de distracción al primer signo de fracaso (Wegner y Zanakos, 1994). Por lo

tanto, es posible que las personas con puntuaciones elevadas en obsesión-compulsión no empleen las estrategias de supresión y distracción porque han aprendido que es una estrategia disfuncional para mejorar su estado afectivo.

Sin embargo, en lo que se refiere a la distracción medida por el CCP, esta predice negativamente los PNR y no se encuentra relación alguna con los PI. Así, en el caso de la distracción evaluada por el CCP, las personas se distraen pensando en imágenes agradables y en pensamientos más positivos (p. ej.: «pienso en cosas agradables en su lugar»), se mantienen ocupadas o realizan algo con lo que disfrutan (p. ej.: «hago algo con lo que disfruto»), generando la desviación de la conciencia de la preocupación, los reproches y la reflexión.

El empleo diferencial de la estrategia de distracción en PNR y PI se explica tentativamente porque: 1) es posible que la distracción evaluada mediante el cuestionario de control de pensamientos se refiriera tanto a una distracción cognitiva como conductual, y es una estrategia más funcional o adaptativa a corto plazo, pero pierde potencia cuando el objeto de enfoque disminuye su importancia; 2) la distracción del CEC solo se refiere al fracaso de la supresión de pensamientos en los PI, lo que señala que es una estrategia de distracción más cognitiva, ya que impide la inhibición cognitiva.

Estos resultados vienen a confirmar la perspectiva de la evitación cognitiva, tanto de la preocupación rasgo como de la rumiación (Dickson et al., 2012) —además de los PI aquí evaluados— de manera que estos pensamientos y algunas de sus estrategias para afrontarlos se beneficiarían de teorías más contemporáneas como la teoría del marco relacional, en la que las estrategias aquí evaluadas se englobarían en el trastorno de evitación experiencial, con la finalidad de modificar esas estrategias empleando la terapia de aceptación y compromiso (Hayes y Lillis, 2014).

Aunque nuestra investigación presenta algunos resultados novedosos, es deseable especificar algunas limitaciones y propuestas de mejora. Entre las primeras, se trata de un estudio transversal que no explicaría la causalidad de las estrategias y su relación con los PNR y PI. Con relación a la segunda, es deseable realizar un estudio longitudinal en una muestra clínica y contar con otras medidas de evaluación de pensamientos tanto repetitivos negativos como positivos.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5.ª ed.). Washington, DC: autor.
- Amir, N., Cashman, L. y Foa, E. B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 775–777.
- Bennett, S. A., Beck, J. G. y Clapp, J. D. (2009). Understanding the relationship between posttraumatic stress disorder and trauma cognitions: The impact of thought control strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 1018–1023.
- Boelen, P. A., de Keijser, J. y Smid, G. (2015). Cognitive-behavioral variables mediate the impact of violent loss on post-loss psychopathology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7, 382–390.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M. y Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. En R. G. Heimberg, C. L. Turk, y D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). Nueva York: Guilford Press.
- Burns, G. L., Keortge, S., Formea, G. M. y Sternberger, L. G. (1995). The utilization of non-patient samples in the study of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 133–144.
- Carver, C. S. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Clark, D. A. y Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals: Implications for clinical disorders. En D. A. Clark (Ed.), *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment* (pp. 1–29). Nueva York: Guilford Press.
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A. y Reilly, K. (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 43, 629–640.

- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. L. y Holgado-Tello, F. P. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20, 253–261.
- Dugas, M., Gagnon, F., Ladouceur, R. y Freeston, H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215–226.
- Ehring, T. y Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 192–205.
- Fergus, T. A. y Wu, K. D. (2011). Searching for specificity between cognitive vulnerabilities and mood and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 446–458.
- Garnefski, N. y Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141–149.
- Garnefski, N., Kraaij, V. y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- González, M., Averó, P., Rovella, A. y Cubas, R. (2008). Structural validity and reliability of the Spanish version of the White Bear Suppression Inventory (WBSI) in a sample of the general Spanish population. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 650–659.
- González, M., Ibáñez, I. y Barrera, A. (2017). La rumiación, la preocupación y la orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*, 20, 30–41.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Nueva York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. y Lillis, J. (2014). Acceptance and commitment therapy. En G. R. Vandenbos, E. Meidenbauer, y J. Frank-McNeil (Eds.), *Psychotherapy theories and techniques: A reader* (pp. 3–8). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: la escala de respuestas rumiativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13, 111–121.
- Ireland, M. J., Clough, B. N. y Day, J. J. (2017). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factorial, convergent, and criterion validity analyses of the full and short versions. *Personality and Individual Differences*, 110, 90–95.
- Kalmbach, D. A., Pillai, V. y Ciesla, J. A. (2016). The correspondence of changes in depressive rumination and worry to weekly variations in affective symptoms: A test of the tripartite model of anxiety and depression in women. *Australian Journal of Psychology*, 68, 52–60.
- LoSavio, S. T., Dillon, K. H. y Resick, P. A. (2017). Cognitive factors in the development, maintenance, and treatment of post-traumatic stress disorder. *Current Opinion in Psychology*, 14, 18–22.
- Langlois, F., Freeston, M. H. y Ladouceur, R. (2000a). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: Study 1. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 157–173.
- Langlois, F., Freeston, M. H. y Ladouceur, R. (2000b). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: Study 2. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 175–189.
- Luciano, J. V., Belloch, A., Algarabel, S., Tomás, J. M., Morillo, C. y Lucero, M. (2006). Confirmatory factor analysis of the White Bear Suppression Inventory and the Thought Control Questionnaire: A comparison of alternative models. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 250–258.
- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E. J. y Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 509–519.
- McEvoy, P. M., Moulds, M. L. y Mahoney, A. E. J. (2013). Mechanisms driving pre- and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought control. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 84–93.
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R. y Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151, 313–320.
- McLean, C. P. y Foa, E. B. (2017). Emotions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Current Opinion in Psychology*, 14, 72–77.
- Medrano, L. A., Muñoz-Navarro, R. y Cano-Vindel, A. (2016). Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista. *Ansiedad y Estrés*, 22, 47–54.
- Mennin, D. S. y Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford Press.
- Meyer, T., Miller, M., Metzger, R. y Borkovec, T. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487–495.
- 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.
- Pérez, G. B., García, F. L., de Vicente, M. P. y Oliveras, V. A. (2010). Validación del Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire (PDSQ) en una muestra de pacientes alcohólicos españoles. *Adicciones*, 22, 199–206.
- Pietrzak, R. H., Harpaz-Rotem, I. y Southwick, S. M. (2011). Cognitive-behavioral coping strategies associated with combat-related PTSD in treatment-seeking OEF-OIF Veterans. *Psychiatry Research*, 189, 251–258.
- Rauch, S. y Foa, E. (2006). Emotional Processing Theory (EPT) and Exposure Therapy for PTSD. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 61–65.
- Rodebaugh, T. L., Woods, C. M. y Heimberg, R. G. (2007). The reverse of social anxiety is not always the opposite: The reverse-scored items of the social interaction anxiety scale do not belong. *Behavior Therapy*, 38, 192–206.
- Ros, A. M. y Orts, L. M. (2016). El Cuestionario de Control del Pensamiento (TCQ): Propiedades psicométricas de la versión portuguesa (Portugal). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 1, 27–38.
- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen, J. R. y Orcutt, H. K. (2015). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behavioral Therapy*, 44, 87–102.
- Sexton, K. A. y Dugas, M. J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 355–370.
- Steel, C. (2016). Cognitive emotion regulation as a mediator between posttraumatic stress symptoms and hypomanic personality within a non-clinical population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44, 104–111.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. En N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects*. (2nd ed., pp. 25–52). Monographs of the Society for Research in Child Development.
- Thomson, S. K. (2002). *Sampling*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- Treynor, W., González, R. y Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163–206.
- Wegner, D. M. y Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615–640.
- Wells, A. y Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871–878.
- Zimmerman, M. y Mattia, J. I. (2001). A Self-Report Scale to Help Make Psychiatric Diagnoses: The Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire. *Archives of General Psychiatry*, 58(8), 787–794.