

RRS-SF

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes, deprimidas o abatidas. Por favor, lee cada una de las siguientes frases y rodea con un círculo si *casi nunca*, *algunas veces*, *a menudo* o *casi siempre* piensas o actúas de esa manera cuando estás abatido, triste o deprimido. Por favor, indica qué es lo que haces generalmente, no lo que crees que deberías hacer.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

1. Pienso en qué he hecho yo para merecerme esto.	1	2	3	4
2. Analizo los sucesos recientes para entender por qué estoy deprimido.	1	2	3	4
3. Pienso en por qué reacciono de esta forma.	1	2	3	4
4. Me voy por ahí solo y pienso en por qué me siento así.	1	2	3	4
5. Escribo lo que estoy pensando y lo analizo.	1	2	3	4
6. Pienso acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera sido mejor.	1	2	3	4
7. Pienso en por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen.	1	2	3	4
8. Pienso en por qué no puedo controlar las cosas mejor.	1	2	3	4
9. Analizo mi forma de ser para intentar comprender por qué estoy deprimido.	1	2	3	4
10. Me voy solo a algún sitio para pensar sobre cómo me siento.	1	2	3	4

Ruminative Responses Scale – Short Form (RRS-SF)

Referencia original: Treynor, W., González, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561

Validación en Colombia: Ruiz, F.J., Suárez-Falcón, J.C., Sierra, M.A., Barreto-Montero, K., García-Martín, M.B., Bernal, P.A., & Ramírez, E.S. (2017). Psychometric properties and factor structure of the Ruminative Responses Scale – Short Form in Colombia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 199-208.

Modo de corrección: el RRS-SF posee dos subescalas, Reflexión (ítems: 2, 4, 5, 9 y 10) y Reproches (ítems: 1, 3, 6, 7 y 8). La puntuación de las subescalas se obtiene sumando las puntuaciones en los ítems señalados previamente.

Interpretación: a mayor puntuación en la subescala de Reflexión, mayor grado de rumia enfocada al análisis y la búsqueda de explicaciones. A mayor puntuación en la subescala de Reproches, mayor grado de rumia enfocada a la lamentación. La subescala Reproches está más asociada con depresión y psicopatología en general que la subescala Reflexión. Las puntuaciones de 13 o superiores en cada una de las subescalas pueden considerarse puntuaciones altas.