RRS

Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)

La Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) es un instrumento autoaplicado que mide la tendencia de una persona a rumiar en respuesta al malestar o a la depresión, es decir, la propensión a centrarse en los propios síntomas y en sus causas o consecuencias. Permite evaluar la rumiación como factor de vulnerabilidad en los trastornos del estado de ánimo, en particular la depresión.

Número de preguntas	22 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Ruminative Responses Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Categoría	Depresión

Vista previa de las 22 preguntas

Cuando estás abatido, triste o deprimido:

Piensas en lo solo/a que te sientes

Casi nunca | Algunas veces | A menudo | Casi siempre

Cuando estás abatido, triste o deprimido:

Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»

Casi nunca | Algunas veces | A menudo | Casi siempre

Cuando estás abatido, triste o deprimido:

Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias

Casi nunca | Algunas veces | A menudo | Casi siempre

Cuando estás abatido, triste o deprimido:

Piensas en lo duro que te resulta concentrarte

Casi nunca | Algunas veces | A menudo | Casi siempre

Cuando estás abatido, triste o deprimido:

Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»

Casi nunca | Algunas veces | A menudo | Casi siempre

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert (1 = casi nunca, 4 = casi siempre). Se obtiene así una puntuación total de rumiación, así como dos subescalas, rumiación automática y rumiación reflexiva, que permiten interpretar el perfil de rumiación. Una puntuación alta indica una fuerte tendencia a rumiar.