La rumiación compartida y el proceso de perdón en adolescentes

Co-rumination and the forgiveness process in adolescents

Patricia Montero Díaz y María Prieto-Ursúa
Universidad Pontificia Comillas de Madrid, España

Resumen: La regulación emocional adolescente suele incluir al grupo de iguales como fuente de aprendizaje, lo que puede tener no solo beneficios, sino también costes. El presente trabajo tiene dos objetivos principales: describir la influencia de la rumiación compartida y el perdón en el ajuste emocional y relacional, y analizar la posible interacción entre ambos procesos. El perdón conlleva mayor bienestar psicológico, el incremento en la empatía, la autoestima y el control de la ira, y la mejora de las relaciones sociales. La rumiación compartida puede tener tanto efectos adaptativos como desadaptativos, asociándose con síntomas depresivos y ansiosos en los adolescentes. Respecto a la posible relación entre ambos, solo se ha constatado empíricamente cómo el perdón puede influir sobre la rumiación compartida, disminuyéndola. Sin embargo, las autoras proponen una posible influencia, tanto positiva como negativa, de la rumiación compartida en algunas de las tareas que forman el proceso de perdón.
Palabras clave: rumiación compartida, perdón, adolescentes

Abstract: Adolescent emotional regulation normally includes a peer group as a source of learning, which may have benefits as well as costs. This paper aims to describe the influence of co-rumination and forgiveness on emotional and relational adjustment and analyze the possible interaction between both processes. Forgiveness entails psychological well-being, increased empathy, self-esteem and anger control, and improved relationships. Co-rumination, however, may have adaptive and maladaptive effects associated with symptoms of depression and anxiety in adolescents. Regarding the possible relationship between the two constructs, it has only been empirically observed that forgiveness can reduce co-rumination. However, the

Patricia Montero Díaz es Graduada en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas de Madrid (España).

Dra. María Prieto-Ursúa 0000-0001-7562-0923 es profesora del Departamento de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid).

Para citar este artículo: Montero Díaz, P. y Prieto-Ursúa, M. (2023). La rumiación compartida y el proceso de perdón en adolescentes. *Clínica Contemporánea, 14*(2), Artículo e11. https://doi.org/10.5093/cc2023a9

La correspondencia de este artículo debe ser enviada a Patricia Montero al e-mail: patrimondi@outlook.es

(cc) BY-NC-ND Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

paper proposes a possible influence, both positive and negative, of co-rumination on some of the tasks that make up the forgiveness process.
Keywords: co-rumination, forgiveness, adolescents

La adolescencia es un periodo complejo en el que se experimentan cambios en el nivel biológico, social, cognitivo y emocional que pueden dar lugar a estados emocionales intensos; cuando las personas se enfrentan a retos o experimentan emociones difíciles en su vida cotidiana, a menudo buscan a otras personas cercanas (por ejemplo, padres, hermanos, amigos) en busca de consuelo, apoyo, consejo y ayuda para resolver problemas. Las percepciones positivas de apoyo social predicen una mejor salud psicológica y física y amortiguan los efectos negativos de los acontecimientos estresantes (Vélez et al., 2016).

En la adolescencia los amigos se convierten en la principal fuente de apoyo (Rose, 2021); así, intentan aprender a regular sus emociones en el grupo de amigos, es decir, en un contexto de relaciones estrechas con otros adolescentes y sin la presencia de un adulto (Miller-Slough y Dunsmore, 2016). La manera en que aprenden a manejar las emociones en este contexto puede tener implicaciones significativas en su ajuste emocional (Reindl et al., 2016).

Sin embargo, algunos aspectos del apoyo entre iguales pueden tener no solo beneficios, sino también costes, y no resultar adaptativos (Tompkins, et al., 2011). Los adolescentes, por ejemplo, pueden buscar apoyo social a través de la co-rumiación: la discusión extensa, pasiva y repetitiva de problemas o síntomas negativos con otra persona cercana (Rose, 2002), que ha mostrado relación con problemas de conducta internalizantes y externalizantes.

Por otra parte, se ha demostrado que el perdón es una forma eficaz de regular el afecto negativo. El aumento del perdón conduce a una reducción de las manifestaciones depresivas, y también se ha informado de que la promoción del perdón aumenta el control de la ira, reduce su expresión (Barcaccia et al., 2019) y mejora las relaciones interpersonales, siendo las amistades de alta calidad predictoras de una menor depresión en los jóvenes (Vélez et al., 2016).

Teniendo estos aspectos en cuenta, en el presente trabajo se van a analizar los conceptos de rumiación compartida y de perdón en adolescentes, su influencia en el ajuste emocional y relacional de los adolescentes y el análisis de la posible relación entre ambos procesos.

La rumiación compartida

Definición y conceptualización

La rumiación compartida se define como hablar y revisar ampliamente los problemas en una relación diádica, especulando sobre ellos y centrándose en las emociones negativas (Rose, 2002). Se caracteriza por el diálogo reiterado sobre un problema y la incentivación mutua para seguir hablando sobre el mismo (Rose, 2021). La co-ruminación es también un proceso de socialización de las emociones a través del cual los jóvenes aprenden sobre las emociones y las habilidades relacionadas con ellas (Miller-Slough y Dunsmore, 2021).

Bastin et al. (2014) diferenciaron dos componentes dentro de la rumiación compartida: por un lado, la melancolía compartida, que consiste en la expresión repetida y no constructiva de las emociones y pensamientos negativos sin tener en cuenta la expresión del otro. Implica una forma pasiva y catastrofista de rumiar con los demás, ya que acaba generando una dinámica circular, hablando una y otra vez sobre el incidente o problema (Wenzel et al., 2022). Es considerado el componente desadaptativo de la rumiación compartida (Horn y Maercker, 2016).

Por otro lado, la reflexión compartida, o reevaluación compartida, consiste en compartir con el otro los pensamientos y las emociones con el objetivo de valorar de nuevo cuál es su percepción sobre un incidente y

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

encontrar así un significado (Horn y Maercker, 2016). Busca entender mejor lo que ha sucedido a través del diálogo y la reflexión con el otro; se concibe como una forma más activa y analítica de dialogar reiterada y negativamente sobre un problema con los demás (Bastin et al., 2014).

El constructo de la rumiación compartida surge por la intersección de dos conceptos ampliamente estudiados: el sinceramiento y la rumiación. Por un lado, el sinceramiento consiste en compartir con los demás emociones y pensamientos propios (Rose, 2002) lo que genera más sentimiento de cercanía entre los miembros. Las amistades en las que se produce son de mayor calidad, ya que se basan en el apoyo y el compañerismo, y esto se produce independientemente de si el tema sobre el que se está sincerando alguien es positivo o negativo. La rumiación compartida se caracteriza por compartir contenidos relacionados con problemas emocionales, por lo que se concibe como una forma de sinceramiento extrema y negativa enfocada en las dificultades (Rose, 2002). En segundo lugar, la rumiación se caracteriza por una concentración pasiva y repetitiva en los propios síntomas de depresión, así como en las causas y consecuencias de estos síntomas, sin intentos de resolver el problema o reducir los síntomas (Nolen-Hoeksema, 1991). Es decir, se concibe como la dificultad para dejar de pensar en asuntos negativos relevantes, llegando a obsesionarse con ellos (Rose, 2021); es una mayor actividad cognitiva repetitiva e improductiva. Es frecuente que las víctimas de ofensas interpersonales presenten rumiación (Worthington, 2001), especialmente después de ofensas graves. En el caso de la rumiación compartida, esta dinámica se extrapola y deja de ser individual para pasar a hacerse en grupo con otros. A diferencia de la co-rumiación, que es un proceso social que puede ser reforzado por un compañero (Rose, 2002), la rumiación es un proceso cognitivo/emocional individual. Ambos constructos, la rumiación y la rumiación compartida, comparten el enfoque en lo negativo, llegando a interferir en otras actividades.

Recientemente se ha investigado la relación entre la rumiación compartida y la rumiación individual (Wenzel et al., 2022). Los resultados revelaron que existe una relación consistente entre la rumiación compartida y la rumiación individual, de tal forma que la rumiación compartida fomenta la posterior rumiación individual, lo que sugiere un posible origen social en la rumiación individual. No obstante, no se encontró suficiente evidencia para el caso contrario: que la rumiación individual predijera la rumiación compartida. La melancolía compartida promovía la rumiación individual tanto en la víctima como en el ofensor; resultados que también han encontrado en adolescentes Spyropoulou y Giovazolias (2022), señalando que los síntomas depresivos pueden ser un factor de riesgo potencial para la rumiación de ira en la adolescencia temprana.

Otra variable relacionada con la rumiación compartida es el estrés empático, es decir, la involucración emocional en los problemas y emociones de estrés del otro miembro de la pareja de amigos, hasta el punto de vivirlo como propio (Smith y Rose, 2011). Refleja la dificultad para poner distancia emocionalmente cuando se enfrentan al estrés de las personas a las que quieren. Se ha encontrado una relación positiva significativa entre la rumiación compartida y el estrés empático (Smith y Rose, 2011).

Según Rose (2002) los chicos pasan más tiempo en grupo realizando actividades grupales, a veces deportivas, mientras que las chicas pasan más tiempo en pareja de amigas. Esto, unido al hecho de que las chicas tienden a compartir más aspectos íntimos y personales con otros, explica el hecho de que la rumiación compartida se genera de forma más frecuente en chicas que en chicos. Asimismo, ya que las relaciones de amistad de las adolescentes son más cercanas y valoradas por ellas y los comportamientos que se dan en ellas son más significativos, el impacto de la rumiación compartida en su percepción de la amistad y en su bienestar emocional es mayor (Rose et al., 2007); en los temas de conversación de las chicas se suelen poner más en juego las competencias emocionales, pudiendo llegar a influir más en el ajuste psicológico de las amigas (Miller et al., 2020).

Efectos de la rumiación compartida

La rumiación compartida parece tener efectos tanto positivos como negativos en los adolescentes. Los efectos más significativos de la rumiación compartida se observan entre los 13 y los 14 años, ya que es a partir de esta edad cuando los amigos empiezan a ocupar un papel de apoyo fundamental en este periodo del desarrollo (Rose, 2021).

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912
Revista Clínica Contemporánea (2023), 14, e11, 1-16
https://doi.org/10.5093/cc2023a9

La rumiación compartida puede reportar algunos beneficios que los lleven a repetir esta dinámica. En primer lugar, los adolescentes aprenden a responder al otro de forma positiva y comprometida, ya sea a través de sus preguntas o de la forma en la que hacen ver al otro que le apoyan. Las validaciones y las muestras de cuidado y de apoyo que se dan en estos contextos hacen que se sientan más unidos unos con otros (Rose, 2021). La rumiación compartida predice una amistad más positiva y de mayor calidad (Rose, 2002).

Asimismo, los procesos búsqueda de apoyo que se generan entre los adolescentes contribuyen a su bienestar emocional (Rose, 2021). Si los adolescentes se centran más en los efectos sociales positivos que la rumiación compartida les aporta, como son la cercanía con sus amigos y la calidad de sus amistades, los efectos negativos que la rumiación compartida provoca dejan de estar tan presentes (Rose, 2021).

En tercer lugar, los adolescentes pueden llegar a aprender gestión emocional en los contextos en los que se da la rumiación compartida por medio de la observación de sus amigos (Miller et al., 2020). Es decir, se podría desencadenar un proceso de modelado que los llevaría a aprender cómo gestionar de forma efectiva emociones complejas, como la ira y la tristeza. Se ha observado cómo ante altos niveles de rumiación compartida, el saber gestionar la ira y la tristeza adaptativamente disminuye el riesgo de padecer síntomas depresivos (Miller et al., 2020).

Respecto a los efectos negativos, se pueden llegar a producir síntomas internalizantes, concretamente ansiedad y depresión. En primer lugar, el diálogo reiterado y negativo en torno a un problema y la constante especulación negativa puede generar preocupación sobre si el problema se resolverá o las posibles consecuencias negativas que este puede acarrear, lo que podría relacionarse con un aumento de los síntomas de ansiedad que se produce en las adolescentes en esta etapa evolutiva (Rose et al., 2007). En el estudio de Dadds et al. (1998) las chicas puntuaron más alto en ansiedad que los chicos, aunque estos niveles elevados de ansiedad decrecían con la edad.

En segundo lugar, la rumiación compartida se relaciona con la depresión. Se ha sugerido que esta relación se puede explicar por la permanente perspectiva negativa de los problemas (Rose, 2002) o porque el insistir en el afecto negativo impide a los amigos actividades que podrían distraerles del problema (Tompkins et al., 2011). Según Rose et al. (2007) las chicas tienen más tendencia a asumir la responsabilidad de ciertas experiencias fallidas y a hacer atribuciones internas sobre lo que ocurre y, pese a que intentan brindar apoyo a las demás, sus conversaciones terminan por incrementar los síntomas depresivos y ansiosos. En este estudio, las adolescentes puntuaron más alto en síntomas depresivos que los adolescentes. Además, son las adolescentes las que más experimentan estrés empático, por su gran orientación interpersonal: tienen una amistad de mayor calidad y tienden a escuchar más los problemas de los otros que los adolescentes, lo que puede estar relacionado con que se observen más síntomas depresivos en chicas (Smith y Rose, 2011).

Al ser la rumiación compartida una dinámica grupal, se han investigado los factores que pueden facilitar el contagio de síntomas depresivos al hablar de forma reiterada y negativa sobre un problema con alguien con dichos síntomas. Schwartz-Mette y Smith (2016) señalan tres factores, tanto interpersonales como intrapersonales, que muestran el papel mediador de la rumiación compartida en este contagio. En primer lugar, si la persona tiene tendencia a experimentar sentimientos de estrés al tratar con otras personas con síntomas depresivos, va a ser más probable que también acabe experimentándolos. Asimismo, se ha observado que los grupos de amigos en los que uno de los miembros con síntomas depresivos está continuamente buscando la aprobación de los demás, es más fácil que se produzca un contagio de los síntomas depresivos en el resto de los miembros. Por último, también se ha observado que el mayor contagio de síntomas depresivos en la rumiación compartida se da entre mejores amigos, es decir, en amistades muy cercanas en las cuales se comparten tanto emociones como pensamientos muy íntimos y en las que se experimenta mucha cercanía emocional y empatía.

Recientemente se ha sugerido que la co-rumiación no parece ser un predictor directo de los síntomas depresivos, sino que influye en ellos a través de un efecto indirecto y no mediado; la rumiación melancólica actuaría como un factor interviniente en la relación entre la co-rumiación y los síntomas depresivos (Bastin et al., 2021). Los autores sugieren que los adolescentes interiorizan la atención excesiva y continua a los problemas y al afecto negativo característico de la co-ruminación; es decir, la conversación excesiva sobre problemas con un mejor amigo del mismo sexo parece provocar un funcionamiento interno o intrapersonal similar, omnipresente y pasivo y centrado en los problemas y el efecto negativo.

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

También se ha sugerido una relación entre la co-rumiación y algunos problemas externalizantes; en concreto, si los pensamientos y sentimientos compartidos en la co-rumiación se centran en la frustración o la ira, también pueden estar asociados con conductas externalizantes, dado el solapamiento de la ira con la rumiación (Tompkins et al., 2011).

Es importante centrar la atención en los aspectos diferenciales de los efectos negativos mencionados para cada uno de los dos componentes de la rumiación compartida señalados previamente: la melancolía compartida o la reflexión compartida. Bastin et al. (2014), partiendo del supuesto de que la melancolía compartida es más desadaptativa que la reflexión compartida, encontraron que la melancolía compartida es predictora de síntomas depresivos, mientras que se observó una relación negativa entre la reflexión compartida y los síntomas depresivos, es decir, la reflexión compartida se relacionaba con una reducción de los síntomas depresivos. Esto indica que no sólo es relevante el hecho de dialogar reiteradamente sobre un problema y la incentivación mutua para seguir hablando sobre el mismo, sino que el contenido y el objetivo de la rumiación compartida debe ser tomado en consideración para entender mejor los efectos que esta puede tener.

Como vemos, la rumiación compartida es una estrategia de socialización emocional que tiene efectos tanto adaptativos como desadaptativos, siendo estos últimos los mejor documentados. Los problemas interpersonales pueden prestarse a la co-rumiación porque pueden ser ambiguos, multifacéticos y difíciles de resolver (Rose et al., 2022). Señalan estos autores que, además de alejar a estos adolescentes de la co-rumiación, el fomento de mejores habilidades de resolución de problemas interpersonales puede conducir a la resolución de estos problemas antes de que se conviertan en temas de co-rumiación. El perdón puede ser una forma más adaptativa de manejo de dichos problemas, como vamos a ver a continuación.

El proceso de perdón

El proceso de perdón precisa del abordaje de los efectos emocionales, cognitivos y conductuales que una ofensa ha tenido en el ofendido (Enright y Fitzgibbons, 2015). Es una decisión proactiva que empodera a la víctima, y que, además, es independiente de las acciones del ofensor (Flanagan et al., 2012). El perdón conlleva un cambio desde pensamientos, emociones y conductas negativas, hacia otras positivas (Enright y The Human Development Group, 1991).

De acuerdo con la definición propuesta por Enright y The Human Development Study Group (1991), el perdón es la voluntad o disposición a renunciar al derecho de sentir resentimiento, juzgar negativamente o actuar indiferentemente ante una persona que ha procedido injustamente, para en su lugar promover la compasión, generosidad e incluso cariño hacia la persona, aunque no tenga el derecho de merecerla. En la misma línea, McCullough et al. (1997) se refieren al perdón como una transformación de la motivación de venganza y rechazo en torno al ofensor, hacia una actitud más benevolente. También es interesante para nuestro trabajo recoger la propuesta de Garthe y Guz (2020), que definen el perdón como una estrategia de afrontamiento que se utiliza en transgresiones interpersonales y que consiste en una serie de juicios cognitivos y cambios emocionales, pasando de una ira inicial hacia una mayor empatía en torno al ofensor. Asimismo, señalan que suele darse de manera diádica. Distinguen dos componentes del perdón: por una parte, se refieren al perdón decisional como el momento en el que la persona decide renunciar a buscar venganza contra el ofensor y tomar represalias a causa de la ofensa. Por otra parte, definen el perdón emocional como como el cambio interno que se produce desde emociones más negativas hacia otras menos destructivas.

Las diferentes conceptualizaciones reflejan tres ideas principales sobre el perdón: en primer lugar, el perdón es una estrategia que se basa en la búsqueda del bien principalmente. Esto implica que aquellos que perdonan se centran en perseguir el bien en sus relaciones con los demás. De esta forma, el perdón no tiene un fin hedonístico, sino que refleja un sentido interpersonal y moral (Enright y Fitgibbons, 2015). En segundo lugar, el concepto de perdón está relacionado con dos aspectos de la naturaleza humana: la justicia y la indulgencia. Por un lado, la persona que perdona percibe que ha sido tratada injustamente (lo que requiere que la víctima tenga ante todo una conciencia clara sobre lo que está bien y lo que está mal). Por otro lado, la persona que perdona desea el bien a pesar del mal recibido, siendo por tanto indulgente con el ofensor (Enright y Fitzgibbons, 2015).

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912
Revista Clínica Contemporánea (2023), 14, e11, 1-16
https://doi.org/10.5093/cc2023a9

Por último, tal como se ha observado en alguna de las definiciones anteriores, el perdón implica un proceso, un movimiento, una transformación en una serie de áreas: la persona que perdona cambia la manera con la que previamente ha respondido al ofensor, su estado emocional mejora y finalmente, la relación prospera. Es decir, el perdón modifica emociones, comportamientos, interacciones y perspectivas de tal forma que la persona se empieza a mover en otra dirección para pasar del juicio a la comprensión, del resentimiento al amor, de la ansiedad a la serenidad y templanza, del conflicto a la disposición a cooperar (Enright y Fitzgibbons, 2015).

El perdón en adolescentes

La maduración cognitiva y emocional que experimentan los adolescentes en este periodo les permite ser capaces de perdonar y de ser perdonados por los demás (Worthington, 2006). Las formas en que los jóvenes razonan sobre el perdón cambian con la edad y se correlacionan con las etapas del razonamiento moral de Kohlberg (Lin et al., 2011).

Garthe y Guz (2020) señalan tres factores del desarrollo que son significativos en el aprendizaje infantil y juvenil del perdón. En primer lugar, la autorregulación, es decir, la habilidad para gestionar las emociones, comportamientos y pensamientos propios. En la adolescencia, los jóvenes empiezan a desarrollar destrezas cognitivas para poder evaluar la situación y examinar sus reacciones emocionales para poder así lidiar con el conflicto.

En segundo lugar, en la adolescencia las relaciones se vuelven más complejas y tanto la intimidad como el conflicto tienden a incrementarse, lo que requiere que el adolescente adquiera nuevas estrategias de afrontamiento o modifique las anteriores. Por ello, se vuelven más experimentados en las interacciones con los otros, entienden las normas morales y se preocupan por mantener un afecto positivo y resolver enfrentamientos (Flanagan et al., 2012). De esta forma, se observa un cambio en el uso y la solidez de las estrategias con respecto a la infancia; ahora son capaces de poner en marcha respuestas de afrontamiento más complejas ya que tienen en cuenta las emociones que ellos perciben y las acciones que deben llevar a cabo para lidiar con dichas emociones. Esto es posible porque en este momento son capaces de poner en marcha estrategias de afrontamiento cognitivas más autosuficientes, en las que evalúan la intencionalidad de sus acciones a través de la planificación de tareas que deben ejecutar para resolver el problema (Flanagan et al., 2012). Todos estos cambios, en su conjunto, permiten que los adolescentes sean más flexibles a la hora de afrontar las situaciones negativas que acontecen en el grupo de pares (Flanagan et al., 2012).

En tercer lugar, los procesos de socialización, la adquisición de las aptitudes, pautas de comportamiento, valores y motivaciones necesarios para un funcionamiento competente. Es más probable que los adolescentes se apoyen más en su grupo de amigos para afrontar las distintas situaciones porque además ya reconocen en quiénes pueden confiar más para buscar su apoyo. Las relaciones de amigos positivas y de calidad se relacionan con una mejor autorregulación por parte de los adolescentes (Garthe y Guz, 2020).

Efectos del perdón

Hay amplia documentación de los beneficios más significativos que aporta el perdón; entre ellos, la mejora en el bienestar psicológico, el funcionamiento psicológico y la salud mental. De la misma manera, también enriquece las relaciones y su estabilidad (Garthe y Guz, 2020).

Atendiendo a los adolescentes en particular, el perdón se relaciona con una disminución de la ansiedad, la depresión y la ira y con un incremento de la autoestima y la empatía (Worthington, 2006). Asimismo, también está asociado con el restablecimiento de relaciones interpersonales y la promoción de motivaciones y comportamientos prosociales, así como la mejora de la competencia social (Worthington, 2006). Además, los adolescentes tienden a perdonar más fácilmente a sus amigos que a aquellos que no lo son, lo que sugiere que el perdón es un mecanismo muy valioso para el cuidado de las relaciones de amistad tras una disputa (Garthe y Guz, 2020).

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

Algunos estudios con jóvenes sugieren que el perdón tiene una relación positiva con el desarrollo del carácter (Lin et al., 2011); por ejemplo, señalan los autores, con respecto al comportamiento y las relaciones positivas, se observó que el perdón predecía la restricción de la conducta y los impulsos sexuales y se relacionó negativamente con la asociación con compañeros delincuentes.

Barcaccia et al. (2019) mostraron que los adolescentes con mayor capacidad de perdonar tenían mayor bienestar y menor depresión, y que informaban de una menor tendencia general a la ira. Sin embargo, la relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar no era directa, sino que se relacionaban a través del control de la ira; esto sugiere que los adolescentes que tienen una mayor capacidad para perdonar a los demás podrían informar de un mayor bienestar subjetivo porque tienen estrategias cognitivas, emocionales y conductuales funcionales para regular la ira. Este resultado era coherente con los datos experimentales que muestran que el aumento del perdón conduce a un aumento de las habilidades de control cognitivo de la ira, lo que a su vez aumenta el bienestar.

Fases del perdón

Atendiendo al modelo de Enright y Fitzgibbons (2015), el proceso de perdón consta de cuatro fases, dentro de las cuales hay una serie de tareas a completar. No obstante, los autores señalan que no todas las personas atraviesan este proceso de la misma forma o en el mismo orden. De esta manera, existen diferencias individuales en cada proceso. Asimismo, en este modelo no se señala un tiempo determinado para perdonar, sino que este depende de la persona.

Tabla 1. *Las fases del perdón (adaptado de Enright y Fitzgibbons, 2015, p. 60)*

Fases	Tareas
Fase de descubrir o destapar	1. Examinar las defensas. 2. Analizar el daño producido por la ofensa (los 7 niveles de dolor: ira o rabia, vergüenza, gasto emocional, rumiación, comparaciones dolorosas entre la propia situación y la del ofensor, cambio permanente en la propia personalidad o funcionamiento, cambio o visión alterada del mundo, cambio en los propios valores)
Fase de decisión	1. Desarrollar nuevos ***insights*** sobre la ineficacia de las estrategias de afrontamiento anteriores. 2. Considerar el perdón como una opción. 3. Comprometerse a perdonar al ofensor.
Fase de trabajo	1. Contextualizar al ofensor. 2. Mostrar empatía y compasión. 3. Soportar el sufrimiento, aceptar el dolor. 4. Dar un "regalo moral", expresar el perdón
Fase de profundización	1. Encontrar un significado, un sentido 2. Buscar las ocasiones en las que se ha necesitado el perdón de otros. 3. Reparar en que no está solo, reconocer apoyos 4. Constatar el cambio y la transformación afectiva. 5. Mantener la decisión de perdonar

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912
Revista Clínica Contemporánea (2023), 14, e11, 1-16
https://doi.org/10.5093/cc2023a9

Dentro de cada fase, los autores señalan una serie de tareas o partes por las que la persona debe pasar para ir superando cada una de las fases del proceso de perdón. En la tabla 1 se presentan cada una de las fases con sus respectivas tareas.

Fase de descubrir o destapar

El objetivo de esta fase es conseguir una mayor comprensión sobre cómo la transgresión o el acto injusto y la propia reacción del mismo han afectado a su salud psicológica. Esta primera fase consta de dos tareas:

1) Examinar las defensas psicológicas y los problemas implicados. Aquí la persona debe confrontar las defensas psicológicas que hasta el momento ha estado poniendo en marcha, que pueden ser la negación o la represión entre otras. Esta confrontación parte de un deseo de hacer algo con el sufrimiento que le ha causado la transgresión o la ofensa que ha experimentado.
2) Examinar en profundidad el daño que la ofensa ha causado. Para ello, los autores sugieren centrarse en los siguientes aspectos:

   Confrontar la ira. Una vez que las defensas empleadas empiezan a desmoronarse, la persona tiende a enfadarse o a sentirse más enfadada de lo que estaba antes. Es muy importante que, para completar esta tarea, la persona no sólo exprese la emoción del enfado, sino que se proponga también reducirla hacia el ofensor.

   Admitir la vergüenza. Aunque no todos experimentan vergüenza tras sentirse tratados injustamente, hay ofensas que conllevan una gran cantidad de vergüenza para el ofendido y, para estas personas es un añadido al sufrimiento que ya de por sí experimentan. Esto, unido al enfado que también sienten tras la tarea anterior, aumenta el malestar que sufren. Esto puede provocar dos situaciones: o que la persona se muestre indecisa a la hora de hablar sobre la injusticia que ha sufrido, o que, por el contrario, se motive a explorar más.

   Ser consciente del gasto emocional que le está suponiendo la ofensa. Cuando una persona dedica una gran cantidad de energía emocional a una persona o a un suceso concreto, puede terminar emocionalmente agotado y exhausto. Esta sensación de vacío emocional es a veces el propulsor para que la persona decida buscar ayuda terapéutica.

   Ser consciente de la rumiación, del pensamiento constante sobre lo sucedido. Cuando la persona está teniendo grandes dificultades para solucionar un problema, en ocasiones acaba entrando en una dinámica de representaciones mentales repetitivas e insistentes sobre una situación. Los terapeutas se suelen referir a esto como pensamiento obsesivo o preocupación por el ofensor. Además, un factor que puede complicar el proceso es el carácter inconsciente que en ocasiones tienen estos.

   Comparaciones desventajosas con el ofensor. En el caso de las personas más vulnerables, se suele dar la situación en la cual empiezan a compararse con el ofensor, percibiendo su propia situación como más desfavorecida en contraste con la del mismo, siendo esta última más favorecida. Es decir, la parte dañada puede estar comparándose con el agresor de forma distorsionada, exagerando su malestar y el bienestar del agresor. No obstante, no todas las víctimas muestran esta comparación.

   Ser consciente del cambio personal permanente. Uno de los pasos más complicados y que puede hacer que el proceso de perdón sea más lento es la reticencia a admitir que la vida de uno ha cambiado de forma permanente e irremediable debido a la ofensa. La persona debe hacer frente al hecho de que el acto injusto que ha sufrido ha cambiado su vida o a sí misma. Puede haber cambiado la forma en que se relaciona con otras personas, o la forma en que se piensa a sí misma.

   Revisar el cambio en la visión de la realidad. Especialmente en el caso de las víctimas de un trauma, se suele observar cómo estas modifican su visión de cómo funciona el mundo. Antes del trauma la persona veía el mundo como un lugar seguro en donde las personas actúan justamente, mientras que después del trauma, es probable que esta visión cambie, por lo menos, de forma temporal. De esta manera, ahora percibiría el mundo como cruel e inseguro.

https://doi.org/10.5093/cc2023a9
© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

Esta primera fase puede ser muy dolorosa emocionalmente ya que supone expresar cómo se siente la persona tras haber sufrido una injusticia, y reflexionar sobre cómo esta ha cambiado su vida. No obstante, este sufrimiento emocional puede servir como motivación para empezar a valorar como opción perdonar. Un proceso de perdón que no empiece por la consideración profunda de la ofensa y del daño que ha provocado no va a ser un auténtico proceso de perdón. Perdonar mediante la negación de la ofensa, de su gravedad, del dolor causado o de la responsabilidad del ofensor, es lo que algunos autores han llamado *falso perdón* o *pseudoperdón* (Lawler-Row et al., 2007).

Fase de decisión

Habiendo tratado en la fase anterior todo el dolor emocional, en esta fase se busca que la persona tome la decisión propia de perdonar, una vez ha conocido cuál es la naturaleza del perdón. Esta decisión es un proceso cognitivo por lo que no implica que la persona ya complete el proceso de perdón en esta fase, sino que debe ser capaz de detectar su compromiso para perdonar y todo lo que involucra el proceso. Para lograrlo, esta fase comprende las siguientes tres tareas:

1) Desarrollar nuevos *insights* sobre la ineficacia de las estrategias de afrontamiento anteriores. Para conseguirlo es muy importante todo lo trabajado en la fase anterior, ya que todo el conocimiento ganado previamente sobre el impacto emocional y la reflexión que se ha generado sobre el ofensor, el acto injusto, la nueva visión del mundo, etc, permiten que ahora la persona sea capaz de valorar si hasta el momento ha estado afrontando la situación adecuadamente. Muchas personas concluyen que la manera en que han estado lidiando con la injusticia no ha sido apropiada; es entonces cuando empiezan a plantearse qué otras alternativas tienen.

   Esta apertura de mente y búsqueda de otras opciones supone un "cambio en el corazón", de tal forma que la persona empieza a distanciarse de la idea de vengarse del ofensor. Este cambio a veces suele extrapolarse, y la persona comienza a buscar nuevas formas de relacionarse con los demás en general y no solo con el ofensor; en ocasiones, la persona desarrolla nuevas formas de ver e interpretar el mundo. De esta forma, en el momento en el que se cuestiona su resentimiento es posible que empiece a cuestionar también otros aspectos más generales, provocando que desarrolle esa nueva visión del mundo que se ha mencionado anteriormente.
3) Estar dispuesto a considerar el perdón como una opción. Para que la persona esté dispuesta a perdonar, se le debe dar la oportunidad de aprender qué es el perdón para que así pueda escoger, de forma más consciente, perdonar. Este conocimiento es imprescindible para continuar con el proceso.
4) Comprometerse a perdonar al ofensor. Como se ha mencionado anteriormente, no es lo mismo comprometerse a perdonar que perdonar. Este compromiso simboliza solo la primera parte de la definición del perdón, es decir, la renuncia al resentimiento. Además, simplemente representa una decisión en el nivel cognitivo. Esta decisión se puede tomar, aunque aún se sienta un poco de resentimiento o enfado contra el ofensor, ya que a lo que se compromete es a no actuar conscientemente movido por el resentimiento. Este paso por tanto es muy valioso porque la persona ve la importancia de seguir con el proceso de perdonar, aunque todavía pueda sentir malestar emocional. Se ha observado que las personas tienden a perdonar de forma más cognitiva antes de hacerlo de manera más afectiva. Si la persona se resiste al compromiso, puede que o bien no haya llegado a comprender bien qué es el perdón, o que aún sienta mucha ira contra el ofensor y por tanto no haya completado correctamente la primera fase.

Fase de trabajo

El trabajo que la persona debe llevar a cabo en esta fase es complejo. Aquí, empieza a entender al ofensor y a verle desde otra perspectiva, lo que puede resultar en un cambio de afecto positivo hacia el ofensor, hacia

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912
Revista Clínica Contemporánea (2023), 14, e11, 1-16
https://doi.org/10.5093/cc2023a9

uno mismo o incluso hacia la relación, restableciéndola. Es por ello por lo que, a pesar de la dureza, puede proporcionar también un gran alivio emocional. Las tareas incluidas en esta fase son:

1) Reformular quién es el ofensor. Esta reformulación conlleva mirar al ofensor desde una nueva perspectiva. Este es un ejercicio cognitivo que antecede a otro más afectivo, el cual constituye la siguiente tarea. De esta forma, la víctima en este ejercicio se pregunta por el contexto en el que ha vivido el ofensor, el entorno en el que vive ahora o cómo fue la ofensa para el ofensor. En ocasiones también se puede reflexionar sobre las acciones de uno en el momento de la ofensa. No obstante, aquí es necesario tener mucho cuidado para que la persona no concluya que fue culpa suya o que la acción que llevó a cabo el ofensor estaba justificada; es importante distinguir entre comprensión y justificación. También puede ser interesante recapacitar sobre la relación con el ofensor de tal forma que será más fácil que la víctima empiece a verle desde otra perspectiva si la relación previa entre ellos solía ser respetuosa. Finalmente, la persona reflexiona sobre si es capaz de ver a la persona como un ser humano, es decir, como un ser especial, único e irremplazable. Aquí pueden entrar en juego la visión del mundo de la víctima e incluso sus creencias religiosas.
2) Mostrar empatía y compasión. La empatía es una de las variables centrales relacionadas con el perdón. Para algunas víctimas es muy complicado ponerse en el lugar del ofensor porque no se encuentran seguras, por lo que su aparición requiere bastante tiempo en algunas ocasiones. No se puede forzar la empatía, aunque se puede facilitar que se presente, por ejemplo, evitando las distorsiones en las reformulaciones: la "sobredeprecación" y la "sobreadulación", previniendo que juzgue a la persona, y no sólo a sus actos. Un criterio que puede indicar que la persona está preparada para empezar a ponerse en el lugar del otro y sentir su confusión, miedo o vulnerabilidad es el éxito en la tarea anterior. Además, no es necesario que la persona a partir de aquí sienta empatía hacia el ofensor durante largos periodos de tiempo, sino que es suficiente con que por lo menos pueda experimentar, aunque sea por unos instantes, la vulnerabilidad del ofensor; puede facilitarse pidiendo al ofendido que intente recordar una ofensa similar cometida por él y que intente recordar cómo se sintió. Cuando no ha habido daño y además, previamente había habido una relación sólida, es más fácil que la víctima sienta empatía hacia el ofensor durante más tiempo.

   Por otro lado, la compasión supone que la persona está dispuesta a actuar para que el otro se sienta mejor, para ayudarle o para sufrir con él. Es incompatible con la búsqueda de venganza, el odio o la amargura. Por ello se considera que es una emoción moral, porque busca el bien del otro. La compasión es lo que permite la transformación que se mencionaba previamente en la definición del perdón. La forma en que emerge no está muy clara, pero sí que se conoce que puede actuar como amortiguador de todo el sufrimiento trabajado en las fases anteriores ya que es muy improbable que la persona que siente compasión hacia el ofensor sienta a la vez emociones destructivas.
5) Soportar el sufrimiento. Aquí la víctima comienza a aceptar el sufrimiento que le ha generado la ofensa, y a vivir con él. Supone aceptar lo que pasó, aclarando que esto no excluye el buscar justicia; la persona acepta que la ofensa ocurrió, que es parte de su historia y no puede borrarse. De esta forma, a medida que lo va sosteniendo, este va cesando y la persona empieza a darse cuenta de que era más fuerte de lo que pensaba. Al mismo tiempo, busca soluciones justas en el presente. Esta es una tarea que requiere que la persona luche activamente por trabajar su propio dolor y sufrimiento, sin perder de vista el de los demás, y espera que el sufrimiento pase mientras se desarrolla el perdón y pasa de víctima a superviviente.
6) Dar un "regalo moral". El perdón, al estar relacionado con la moral y con la beneficencia, no se produce solo en el interior de la víctima, sino que se expresa; la benevolencia (la aparición de sentimientos, pensamientos y conductas positivos hacia el ofensor) puede expresarse de distintas maneras. La expresión de benevolencia completa tanto el proceso de perdón como de sanación psicológica.

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

Fase de profundización

A lo largo de esta última fase, la persona va encontrando un significado a su sufrimiento, al igual que va sintiéndose más conectado con los demás. También en esta fase se puede apreciar cómo la persona experimenta un descenso del afecto negativo así como, en ocasiones, un nuevo propósito en la vida. No obstante, cabe destacar que las cinco tareas que componen esta fase pueden haber aparecido en las fases anteriores.

1) Encontrar un significado. La persona necesita encontrarle un significado racional, una historia en la que tenga sentido su sufrimiento. Dependiendo de la visión del mundo de cada uno, este significado atribuido al sufrimiento variará considerablemente. Si desde la perspectiva de la víctima el sufrimiento es algo forma parte de la vida y, por tanto, es inevitable, pero a la vez es capaz de ver un beneficio en él, estará más preparado para progresar considerablemente.
2) Buscar las ocasiones en las que se ha necesitado el perdón de los otros. Llegando al final del proceso de perdón, algunas personas empiezan a generalizar el perdón a los demás. Considerar los casos en los cuales necesitaron el perdón de otros en el pasado, momentos en los que fueron perdonadas, cómo se sintieron o cuáles fueron las consecuencias de haber recibido perdón puede motivar a las personas a perdonar. Esta tarea se localiza en esta fase del proceso de perdón porque si se planteara en fases previas, la persona se podría distraer de la situación que le ha generado sufrimiento y por la cual va a perdonar al ofensor.
3) Reparar en que no está solo. El sufrimiento y el dolor pueden generar un sentimiento de soledad y aislamiento. No obstante, a medida que la persona progresa, puede darse cuenta de las personas que tiene a su alrededor para ayudarla.
4) Percatarse del nuevo propósito. En este punto del proceso, la persona puede darse cuenta de que tiene un nuevo propósito en la vida a causa de la ofensa, que no tiene tanto que ver consigo mismo, sino con el deseo de darle y enseñarle a otros lo que ha aprendido durante el proceso.
5) Darse cuenta de la transformación afectiva. En esta última tarea, al haber disminuido el resentimiento hacia el otro y haber aumentado el deseo del bien hacia el otro, los niveles de ansiedad y depresión se han reducido. Consecuentemente, se pueden incrementar los niveles de esperanza y autoestima y que, por tanto, la persona tenga mayor sensación de bienestar; se da cuenta de la liberación emocional conseguida mediante el perdón y del creciente sentimiento de bienestar, autoestima y esperanza.

Habiendo definido y desarrollado ambos constructos por separado, la rumiación compartida y el perdón, en el siguiente apartado veremos la relación entre ambos y cómo podrían influir uno sobre el otro.

El perdón y la rumiación compartida

Hemos revisado hasta ahora dos procesos que afectan al bienestar del adolescente y a la calidad de sus relaciones interpersonales. Sin embargo, no hay apenas investigación sobre la relación entre ambos. Los modelos teóricos sobre el perdón suelen mantener una perspectiva individual, prestando poca atención al contexto en el que ocurre el proceso, y sin embargo la rumiación compartida ilustra la relevancia del entorno en las estrategias que el adolescente utiliza para manejar su malestar tras un conflicto interpersonal o su reacción ante él.

La rumiación individual sobre la ofensa de forma repetida y negativa dificulta el perdón (Worthington, 2006). El carácter excesivo e intrusivo de la rumiación acaba produciendo efectos negativos sobre las emociones de la víctima, sobre su facilidad para perdonar y sobre su salud. Distintos estudios han encontrado una relación inversa entre este proceso y el perdón (McCullough et al., 2007), y parece una relación consistente que se ha confirmado en distintos países (Stoia-Caraballo et al., 2008; Suchday et al., 2006).

Como vemos, este hecho se ha mostrado para la rumiación individual, por lo que cabe preguntarse si también se daría en la rumiación compartida, y por tanto, si podría encontrarse una relación directa entre la rumiación compartida y el perdón atendiendo al contenido de la rumiación. Desde la consideración de que la rumiación compartida puede afectar a las fases y tareas del proceso de perdón en adolescentes, vamos a revisar los aspectos en los que esta relación se muestra más claramente.

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912
Revista Clínica Contemporánea (2023), 14, e11, 1-16
https://doi.org/10.5093/cc2023a9

Recientemente, Wenzel et al. (2022) publicaron los resultados de la primera investigación que relaciona el perdón con la rumiación compartida, distinguiendo en la misma entre melancolía compartida y reflexión compartida. Los resultados de este estudio no obtuvieron suficiente evidencia como para corroborar la hipótesis de que existe una relación directa entre la rumiación compartida y el perdón. Sin embargo, encontraron que el perdón disminuye tanto la rumiación compartida, en forma de melancolía y de reflexión compartida, como la rumiación individual. Estos resultados pueden indicar que, tanto para la víctima como para el ofensor, el perdón puede ser una señal de cierre que les indique que pueden renunciar al esfuerzo mental que supondría la rumiación posterior. Como hemos visto, el proceso de perdón requiere una tarea de elaboración cognitiva de lo sucedido, lo que puede hacer innecesaria la reflexión compartida posterior; y además reduce los sentimientos negativos y el malestar post-ofensa, por lo que disminuye las emociones negativas que se comparten en la melancolía compartida.

Sin embargo, este único estudio sobre la relación entre rumiación compartida y perdón se ha centrado en población adulta y relaciones de pareja. No hemos encontrado ninguna investigación en población adolescente que se haya centrado en confirmar el efecto de la rumiación compartida en el perdón, por lo que ofrecemos unas consideraciones teóricas sobre las fases y tareas del proceso de perdón que pueden verse afectadas por la rumiación compartida, siguiendo la literatura académica más relevante sobre el perdón.

Rumiación compartida en el modelo de perdón de Enright y Fitzgibbons (2015)

En este apartado vamos a ofrecer un primer intento de análisis sobre de qué manera podría afectar la rumiación compartida al proceso de perdón a otros propuesto en el modelo de Enright y Fitzgibbons (2015).

Como hemos visto, Enright y Fitzgibbons (2015) señalan que es necesario haber trabajado todo el dolor y sufrimiento emocional de la ofensa, en la primera fase de destapar o descubrir, para poder pasar a las siguientes fases y completarlas con éxito. De esta forma, es especialmente importante considerar los posibles efectos de la rumiación compartida sobre esta primera fase del perdón, ya que podría determinar también la consecución de las fases posteriores.

Para empezar, dado que la rumiación compartida supone la revisión reiterada de los problemas en compañía de otros desde una perspectiva negativa (Rose, 2002), esto puede provocar que se facilite la intensificación y, por lo tanto, la detección de emociones negativas como la ira, la vergüenza o la tristeza que se destapan en esta tarea. También podría facilitarse la toma de conciencia de las representaciones cognitivas sobre la ofensa y el ofensor, desde la consideración de que la rumiación compartida predice un aumento de la rumiación individual posterior (Wenzel et al., 2022). De esta forma, aquellos adolescentes que revisan los problemas con los demás reiteradamente y de forma negativa, podrían generar más representaciones mentales negativas, ya sea del agresor o de la imagen de sí mismo, y más frecuentemente, lo que podría provocar que tuvieran más facilidad para darse cuenta del tiempo y la energía consumidos. Asimismo, la perspectiva negativa que caracteriza a la rumiación compartida (Rose, 2002) puede afectar a las tareas de compararse uno mismo con el ofensor, haciendo que la persona vea que su posición es aún más desfavorecida que si no hubiese entrado en esta dinámica con sus amigos, y de tener una visión alterada de la realidad, haciendo que esta nueva perspectiva del mundo le genere aún más inseguridad. Debido a que esta primera fase conlleva mucho trabajo emocional, en el caso de que los adolescentes entren en la dinámica de la melancolía compartida, según Wenzel et al. (2022) esta fase puede llegar a ser más complicada de finalizar.

Sin embargo, el centrar la atención en todas las posibles fuentes de dolor que la ofensa ha producido, aunque puede hacer más fácil la elaboración de la primera fase, puede suponer un obstáculo en la segunda fase, la toma de decisión de dejar de funcionar con las estrategias actuales y comprometerse a intentar cambiarlas, considerando el perdón como una opción. Como hemos visto, la rumiación compartida puede proporcionar varios posibles reforzamientos (Rose, 2021) como la cohesión social, la sensación de cercanía con los otros, el aumento de la calidad de sus amistades o la percepción de apoyo y cuidado, que dificultarían el cambio de estrategias; implicarse en un proceso de perdón podría suponer perder los beneficios que le puede reportar el seguir rumiando con sus amigos sobre la ofensa, el ofensor y el daño recibido. Es decir, la rumiación compar-

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

tida, especialmente la melancolía compartida, podría cronificar esta primera fase, haciendo que el adolescente se estanque en el proceso de perdón.

Por otra parte, recordando que también los grupos de amigos son espacios en los que el adolescente puede aprender nuevas formas de regulación emocional y afrontamiento de problemas interpersonales (Miller et al., 2020), la rumiación compartida, especialmente la reflexión compartida, podría contribuir a que el adolescente intentara otra estrategia si algún miembro del grupo le muestra la posibilidad.

También se puede predecir una posible influencia de la rumiación compartida en las siguientes fases. Dentro de la fase de trabajo, la reformulación de quién es el ofensor y su humanización, la reflexión compartida podría ayudar a la víctima (Horn y Maercker, 2016). El que alguno de sus amigos comparta una nueva percepción sobre el ofensor que le permita humanizarle o comprender su comportamiento puede ser beneficioso para el cumplimiento de esta tarea, y también para la tarea de mostrar empatía y compasión.

Por último, en la fase de profundización se hace especial énfasis en que la víctima repare en que no está sola y que perciba los apoyos que tiene para su proceso de perdón. Teniendo en cuenta que, como se ha mencionado antes, la rumiación compartida conlleva la presencia de validaciones y muestras de apoyo y cuidado (Rose, 2021), el adolescente podría contar con una red de apoyo a su proceso de perdón, que también le ayudara a mantener su decisión de perdonar.

Discusión

El presente trabajo tenía un doble objetivo: describir la influencia de la rumiación compartida y el perdón en el ajuste emocional y relacional, y analizar la posible interacción entre ambos procesos.

Hemos comprobado que la rumiación compartida es un concepto complejo que integra dos componentes: la melancolía compartida y la reflexión o reevaluación compartida, y que se relaciona estrechamente con otros constructos como la rumiación individual o el sinceramiento. Por otra parte, el concepto de perdón presenta también bastante complejidad, estando relacionado con la moral, la justicia y la indulgencia, e implicando una transformación de los sentimientos de la víctima hacia el ofensor. Asimismo, conlleva una serie de virtudes que señalan los autores, entre las que se encuentra la generosidad y la compasión entre otras. Para que los adolescentes puedan perdonar, Garthe y Guz (2020) señalan tres hitos evolutivos: la autorregulación, el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento y los procesos de socialización. Enright y Fitzgibbons (2015) señalan cuatro fases para poder perdonar: fase de destapar o descubrir, fase de decisión, fase de trabajo y fase de profundización.

Entre los beneficios del perdón más destacados se encuentra el bienestar psicológico, la disminución de emociones como la ansiedad y depresión entre otras, el incremento en la empatía y la autoestima y la mejora de las relaciones y habilidades sociales. La rumiación compartida, sin embargo, puede tener efectos desadaptativos y adaptativos. Por un lado, se ha visto cómo el diálogo reiterado y negativo en torno a los problemas predice síntomas depresivos y ansiosos en las adolescentes. Por otro lado, la rumiación compartida no siempre tiene efectos negativos en la persona o la dinámica relacional, sino que en algunas ocasiones puede aportar beneficios para la persona y la relación de amistad; entre ellos, mejora la cohesión grupal y la calidad de la amistad, fomenta el sentimiento de cercanía entre los implicados en la rumiación, aumenta el bienestar emocional del adolescente y puede permitir el aprendizaje de estrategias de regulación emocional y de comportamientos adaptativos por modelado.

Respecto a la posible relación entre ambos constructos solo se ha constatado cómo el perdón puede influir sobre la rumiación compartida, disminuyéndola (Wenzel et al., 2022). Resulta complicado establecer una relación directa entre la rumiación compartida y el perdón. Sin embargo, revisando el proceso de perdón propuesto en el modelo de Enright y Fitzgibbons (2015) se puede hipotetizar una posible influencia de la rumiación compartida en alguna de las tareas que forman el proceso de perdón.

En concreto, hemos revisado que la rumiación compartida puede suponer un obstáculo para algunas de las tareas del proceso de perdón, especialmente la primera, sobre todo si la dimensión de la melancolía compartida es la más presente. En este caso, aunque se facilitaría la detección e identificación de las emociones negativas

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912
Revista Clínica Contemporánea (2023), 14, e11, 1-16
https://doi.org/10.5093/cc2023a9

y los problemas derivados de la ofensa, también podría producirse una cronificación de esta fase, haciendo que el adolescente se estanque en el proceso de perdón debido al reforzamiento grupal obtenido al centrar continuamente la atención en estos aspectos, y además conllevar una gran carga y contagio emocional.

Sin embargo, la rumiación compartida podría facilitar algunas tareas del proceso de perdón de tres maneras. En primer lugar, como señala Rose (2021), las relaciones de amistad en las que se produce la rumiación compartida pueden servir como espacios de aprendizaje por modelado, lo que permitiría al adolescente plantearse la posibilidad de gestionar emociones negativas mediante nuevas estrategias distintas a las ya intentadas, que podría aprender si algún miembro del grupo le mostrara la posibilidad o el proceso. En segundo lugar, la reflexión compartida podría facilitar el conseguir una nueva percepción sobre el ofensor, más humanizada, y llegar a comprender su comportamiento, lo que podría beneficiar la contextualización del ofensor y la aparición de la empatía y la compasión propias de la tercera fase. Por último, el adolescente podría contar con una red de apoyo a su proceso de perdón, lo que también le ayudaría a mantener su decisión de perdonar.

El perdón estaría, por tanto, modificando la dinámica de la rumiación compartida y esta última estaría sirviendo de vehículo para atravesar las fases del proceso de perdón y fomentarlo posteriormente, en una relación bidireccional, o bien estaría interfiriendo en el correcto desarrollo del proceso de perdón.

Sería, pues, interesante dirigir la atención hacia la interacción de estos dos conceptos y contrastarla en estudios empíricos, tanto cualitativos como cuantitativos, y en distintos contextos para detectar posibles diferencias culturales (Huang et al., 2022). Además, la investigación sobre el proceso de perdón en la infancia y la adolescencia necesita aún mayor profundización para entender cómo emerge el perdón adolescente; y teniendo en cuenta que en la rumiación compartida en población adolescente se han visto diferencias en función del sexo, sería interesante estudiar las posibles diferencias en función del sexo en el caso del perdón adolescente.

Referencias

Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F. y Vecchio, G. M. (2019). Forgiving adolescents: Far from depression, close to well-being. *Frontiers in Psychology, 10,* Artículo 1725. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725

Bastin, M., Bijttebier, P., Raes, F. y Vasey, M. W. (2014). Brooding and reflecting in an interpersonal context. *Personality and Individual Differences, 63*, 100-105. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.062

Bastin, M., Luyckx, K., Raes, F. y Bijttebier, P. (2021). Co-Rumination and depressive symptoms in adolescence: Prospective associations and the mediating role of Brooding Rumination. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(5), 1003–1016. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01412-4

Dadds, M. R., Perrin. S. y Yule, W. (1998). Social Desirability and Self-Reported Anxiety in Children: An Analysis of the RCMAS Lie Scale. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(4), 311–317. https://doi.org/10.1023/a:1022610702439

Enright, R. D. y Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness Therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychology Association. https://doi.org/10.1037/14526-000

Enright, R. D. y The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. En W. M. Kurtines y J. Gewirtz (Ed.), *Handbook of moral behavior and development* (1st ed., Vol. 1, pp. 123-152). Routledge.

Flanagan, K. S., Vanden Hoek, K. K., Ranter, J. M. y Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence 35*(5), 1215-1223. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004

Garthe, R. C. y Guz, S. (2020) The Development of Forgiving in Children, Adolescents, and Emerging Adults. En N. G. Wade y E. V. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 87-90). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351123341-9

Horn, A. B. y Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology, 4*, Artículo 51. https://doi.org/10.1186/s40359-016-0159-7

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

Huang, Y., Bullock, A., Junsheng, L., Wang, Z., Xu, G. y Sang, B. (2022). Co-rumination with friends exacerbates association between peer victimization and adjustment in adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 80*, Artículo 10141. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101410

Lawler-Row, K., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M. y Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health, 46*(2), 233-248. https://doi.org/10.1007/s10943-006-9077-y

Lin, W. N., Enright, R. y Klatt, J. (2011). Forgiveness as character education for children and adolescents. *Journal of Moral Education, 40*(2), 237-253. https://doi.org/10.1080/03057240.2011.568106

McCullough, M. E., Bono, G., y Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490-505. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490

McCullough, M. E., Worthington Jr., E. L. y Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321–336. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321

Miller, M. E., Borowsky, S. y Zeman, J. L. (2020). Co-Rumination moderates de relation between emotional competencies and depressive symptoms in adolescents: A longitudinal examination. *Journal of Abnormal Child Psychology, 48*(6), 851-863. https://doi.org/10.1007/s10802-020-00643-6

Miller-Slough, R. L. y Dunsmore, J. C. (2016). Parent and friend emotion socialization in adolescence: Associations with psychological adjustment. *Adolescent Research Review, 1*, 287–305. https://doi.org/10.1007/s40894-016-0026-z

Miller-Slough, R. L. y Dunsmore, J. C. (2021). Co-rumination with parents and friends: Gender-specific links to adolescent internalizing symptoms. *Journal of Applied Developmental Psychology, 77*, Artículo 101342. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101342

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582. https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569

Reindl, M., Gniewosz, B. y Reinders, H. (2016). Socialization of emotion regulation strategies through friends. *Journal of Adolescence, 49*(1), 146–157. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.008

Rose, A. J. (2002). Co-Rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development, 73*(6), 1830-1843. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509

Rose, A. J. (2021). The costs and benefits of co-rumination. *Child Development Perspectives, 15*(3), 176-181. https://doi.org/10.1111/cdep.12419

Rose, A. J., Carlson, W. y Waller, E. M. (2007). Prospective Associations of Co-Rumination with friends and Emotional Adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology, 43*(4), 1019-1031. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.1019

Rose, A. J., Smith, R. L., Schwartz-Mette, R. A. y Glick, G. C. (2022). Friends' discussions of interpersonal and non-interpersonal problems during early and middle adolescence: Associations with co-rumination. *Developmental Psychology, 58*(12), 2350–2357. https://doi.org/10.1037/dev0001445

Schwartz-Mette, R. A. y Smith, R. L. (2016). When does co-rumination facilitate depression contagion in adolescent friendships? Investigating intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47*(6), 912-924. https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1197837

Smith, R. L. y Rose, A. J. (2011). The `cost of caring´ in youths friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination and empathetic distress. *Developmental Psychology, 47*(6), 1792-1803. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.020

Spyropoulou, E. y Giovazolias, T. (2022). Anger Rumination in Early Adolescence: Risk Factor or Outcome of Depressive Symptoms? A Prospective Study. *Journal of youth and adolescence*, *51*(9), 1708–1719. https://doi.org/10.1007/s10964-022-01624-2

Stoia-Caraballo, R., Rye, M. S., Pan, W., Brown Kirschman, K.J., Lutz-Zois, C. y Lyons, A.M. (2008). Negative affect and anger rumination as mediators between forgiveness and sleep quality. *Journal of Behavioral Medicine, 31,* 478–488. https://doi.org/10.1007/s10865-008-9172-5

Suchday, S., Friedberg, J. P. y Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: a cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health, 22*(2), 81-89. https://doi.org/10.1002/smi.1082

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912

Tompkins, T. L., Hockett, A. R., Abraibesh, N. y Witt, J. L. (2011). A closer look at co-rumination: gender, coping, peer functioning and internalizing/externalizing problems. *Journal of Adolescence*, *34*(5), 801–811. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.02.005

Vélez, C. E., Krause, E. D., McKinnon, A., Brunwasser, S. M., Freres, D. R., Abenavoli, R. M. y Gillham, J. (2016). Social Support seeking and early adolescent depression and anxiety symptoms: The moderating role of rumination. *Journal of Early Adolescence, 36*(8), 1118-1143. https://doi.org/10.1177/0272431615594460

Wenzel, M., Rossi, C., Thai, M., Woodyatt, L., Okimoto, T. G. y Worthington Jr., E. L. (2022). Let´s talk about this: Co-rumination and dyadic dynamics of moral repair following wrongdoing. *European Journal of Social Psychology*, *53*(4), 623-644. https://doi.org/10.1002/ejsp.2927

Worthington Jr., E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.

Worthington Jr., E. L. (2001). Unforgiveness, forgiveness and reconciliation in societies. En R. G. Helmick y R. L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation* (pp. 161-182). Templeton Foundation Press.

Artículo recibido: 22/04/2023
Artículo aceptado: 12/07/2023

© 2023 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
ISSN: 1989-9912