



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**La rumiación compartida y el proceso de perdón en
adolescentes**

Autor/a: Patricia Montero Díaz

Director/a: María Prieto Ursúa

Resumen

El papel de los amigos en la adolescencia es fundamental y un claro ejemplo de ello es la rumiación compartida. Este es un concepto complejo que se relaciona con aspectos desadaptativos, como son el aumento de síntomas depresivos y ansiosos en las adolescentes, y adaptativos, ya que fomenta la cercanía entre los miembros de la pareja de amigos. Por otro lado, el perdón es un concepto muy ligado a la moral, la justicia y la indulgencia que trae múltiples beneficios para el bienestar psicológico y social de los adolescentes. Conlleva una serie de hitos evolutivos y además, consta de cuatro fases: fase de descubrir o destapar, fase de decisión, fase de trabajo y fase de profundización. El objetivo de este trabajo es analizar de qué manera podría afectar la rumiación compartida al desarrollo del perdón. Resulta muy complicado predecir una relación entre la rumiación compartida y el perdón por la complejidad de ambos constructos. Hasta el momento, solo un estudio ha relacionado ambos conceptos y ha encontrado que el perdón reduce la rumiación compartida y la rumiación individual. Sin embargo, aún no se ha encontrado una relación significativa entre la rumiación compartida y el perdón. El presente trabajo propone cómo podría influir la rumiación compartida en las distintas fases del proceso de perdón. Por un lado, podría generar más dificultades en la primer fase del proceso de perdón que conlleva más trabajo emocional, pero por otro lado, también podría ser también una dinámica promotora del perdón por el apoyo y el aprendizaje por modelado que se puede dar en los espacios donde se da la rumiación compartida.

Palabras clave

Rumiación compartida, perdón, adolescentes, melancolía compartida, reflexión compartida.

Abstract

The role of friends in adolescence is fundamental and a clear example of this is co-rumination. This is a complex concept that is related to maladaptive aspects, such as the increase of depressive and anxious symptoms in adolescent girls, and adaptive ones,

since it fosters closeness between the members of the pair of friends. On the other hand, forgiveness is a concept closely linked to morality, justice and indulgence that brings multiple benefits for the psychological and social well-being of adolescents. It involves a series of evolutionary milestones and also consists of four phases: uncovering phase, decision phase, work phase and deepening phase. The aim of this paper is to analyze how co-rumination might affect the development of forgiveness. It is very difficult to predict a relationship between co-rumination and forgiveness due to the complexity of both constructs. So far, only one study has related both concepts and has found that forgiveness reduces co-rumination and individual rumination. However, a significant relationship between co-rumination and forgiveness has not yet been found. The present paper proposes how co-rumination could influence the different phases of the forgiveness process. On the one hand, it could generate more difficulties in the first phase of the forgiveness process, which involves more emotional work, but on the other hand, it could also be a dynamic that promotes forgiveness because of the support and learning by modeling that can occur in the spaces where co-rumination takes place.

Keywords

Co-rumination, forgiveness, adolescents, co-brooding, co-reflection.

Índice

Introducción	4
La rumiación compartida.....	4
Definición y conceptualización	4
Variables relacionadas con la rumiación compartida.....	6
Efectos de la rumiación compartida	8
La rumiación individual y la rumiación compartida.....	10
El perdón.....	10
Definición y conceptualización	10
Desarrollo evolutivo del perdón	12
Beneficios del perdón	13
Fases del perdón	14
Fase de descubrir o destapar	15
Fase de decisión	17
Fase de trabajo.....	19
Fase de profundización	20
El perdón y la rumiación compartida	22
Posible influencia de la rumiación compartida en el modelo de Enright & Fitzgibbons (2015).....	23
Discusión.....	26
Referencias bibliográficas.....	30

Introducción

La adolescencia es un periodo complejo en el que se experimentan cambios a nivel biológico, social, cognitivo y emocional que pueden dar lugar a estados emocionales intensos (Lerner & Steinberg, 2009, como se citó en Miller et al, 2020). El impacto de estos cambios, unido a la vulnerabilidad que presentan ante estados emocionales intensos, provoca que los adolescentes tengan dificultades a la hora de manejar sus emociones (Neuman et al., 2010, como se citó en Miller et al., 2020).

Cabe mencionar que, además, todas estas alteraciones ocurren en un momento en el que los padres pasan a un segundo plano mientras que los amigos se convierten en la principal fuente de apoyo (Rose, 2021). De esta forma, aprenden a regular sus emociones en el grupo de pares, es decir, en un contexto de relaciones estrechas con otros adolescentes y sin la presencia de un adulto (Miller-Slough & 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).

Teniendo estos aspectos en cuenta, en el presente trabajo se van a analizar los conceptos de rumiación compartida y de perdón en adolescentes. Para ver el proceso de perdón se tomará como referencia el modelo de Enright & Fitzgibbons (2015). Posteriormente se procederá a examinar la posible relación entre ambos.

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). Este concepto surge por la intersección de dos constructos ampliamente estudiados: el sinceramiento y la rumiación individual.

Por un lado, el sinceramiento consiste en compartir con los demás emociones y pensamientos propios (Rose, 2002). Las amistades en las que se produce son de mayor calidad, ya que se basan en el apoyo y el compañerismo; asimismo, el sinceramiento genera más sentimiento de cercanía entre los miembros, al igual que en la rumiación compartida como se verá más adelante (Rose, 2002). Estos efectos se dan independientemente de si el tema sobre el que se está sincerando alguien es positivo o negativo. La rumiación compartida se caracteriza a su vez por compartir pensamientos y emociones, salvo que se relaciona con problemas emocionales. Es por ello por lo que se concibe como una forma de sinceramiento extrema y negativa de enfocarse en las dificultades (Rose, 2002).

Por otro lado, la rumiación individual se define como la dificultad para dejar de pensar en asuntos negativos relevantes, llegando a obsesionarse con ellos (Rose, 2021). En el caso de la rumiación compartida, esta dinámica se extrapola y deja de ser individual para pasar a hacerse con otros. Ambos constructos, la rumiación individual y la rumiación compartida, se parecen ya que comparten el enfoque en lo negativo, llegando a interferir en otras actividades. En los dos casos, se ha visto que se pueden llegar a producir síntomas internalizantes, concretamente ansiedad y depresión (Rose, 2002).

En primer lugar, se relaciona con la ansiedad debido a que esa constante especulación negativa acerca de un problema puede generar preocupación a la hora de pensar si el problema se resolverá o las posibles consecuencias negativas que este puede acarrear. En segundo lugar, se relaciona con la depresión por la permanente perspectiva negativa de los problemas (Rose, 2002). Este aspecto se desarrollará posteriormente.

Bastin et al. (2014) diferenciaron dos componentes dentro de la rumiación compartida:

Por un lado, la melancolía compartida consiste en la expresión repetida y no constructiva de las emociones y pensamientos negativos sin tener en cuenta la expresión del otro, lo 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 & Maercker, 2016). Implica una forma pasiva y catastrofista de rumiar con los demás (Bastin et al., 2014).

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

Variables relacionadas con la rumiación compartida

Respecto a la edad, se desconoce exactamente cuándo se tiene la capacidad cognitiva y social para llevar a cabo la rumiación compartida (Rose, 2002). La edad mínima a la que se empezó a estudiar este constructo es 8 años. 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).

Por otra parte, se han encontrado diferencias consistentes en los niveles de rumiación compartida en función del sexo. Debido a que las chicas tienden a compartir más aspectos íntimos y personales con otros, tienden a presentar a su vez, niveles más altos de rumiación compartida. 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). Además, 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 (Rose et al., 2007).

Atendiendo al tipo de relación y de actividades, 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. De esta manera, la rumiación compartida se genera de forma más natural en chicas que en chicos. Además,

la rumiación compartida con el mismo sexo se presenta más en mujeres que en hombres, ya que estos últimos tienden a presentar más esta dinámica con el sexo contrario.

Los temas sobre los que se suele dialogar de forma repetida y negativa también cambian en función del sexo. Mientras los chicos tienden a hablar más sobre problemas que tienen que ver con lo académico, las chicas suelen conversar sobre problemas que se dan en la relación estrecha de amistad. De esta forma, 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).

Por ello, las diferencias entre chicos y chicas se intensifican en la adolescencia. La rumiación compartida aumenta en las chicas a medida que entran en la adolescencia mientras que en los chicos no se observan diferencias significativas entre la infancia y la adolescencia. Por ello, las diferencias entre chicos y chicas se intensifican en la adolescencia (Rose et al., 2007).

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 hasta el punto de vivirlo como propio (Smith & Rose, 2011). Refleja la dificultad para poner distancia emocionalmente cuando se enfrentan al estrés de las personas a las que quieren. Son las adolescentes las que más lo experimentan por su gran orientación interpersonal: tienen una amistad de mayor calidad y tienden a escuchar más los problemas de los otros que los adolescentes. Por ello también se observan más síntomas depresivos en chicas (Smith & Rose, 2011). En este estudio, también evaluó la variable toma de perspectiva social como la capacidad socio-cognitiva de inferir y comprender el punto de vista de otra persona. Se encontró una relación positiva significativa entre el estrés empático y la rumiación compartida ya que la rumiación compartida ayudó a explicar los efectos de la toma de perspectiva social que se da entre los adolescentes, sobre la calidad de la amistad y el estrés empático (Smith & Rose, 2011). Los resultados mostraron que la perspectiva social predecía significativamente la rumiación compartida y que esta última predecía también de forma significativa la calidad en la amistad y el estrés empático.

Efectos de la rumiación compartida

La rumiación compartida parece tener efectos tanto positivos como negativos en los adolescentes. Respecto a los efectos negativos, aunque la rumiación compartida predice una amistad más positiva, también predice más síntomas de depresión y ansiedad en chicas, mientras que en chicos solo predice una amistad de mayor calidad (Rose, 2002). En el estudio de Mark et al. (1998) las chicas puntuaron más alto en ansiedad que los chicos, aunque estos niveles elevados de ansiedad decrecían con la edad. El aumento de esta dinámica de diálogo reiterado y negativo en torno a un problema puede explicar el aumento de los síntomas de ansiedad que se produce en las adolescentes en esta etapa evolutiva (Rose et al., 2007).

En relación con los síntomas depresivos, las adolescentes puntuaron más alto en síntomas depresivos que los adolescentes (Rose et al., 2007). En el caso de los chicos, los síntomas son más estables, pero atendiendo a las chicas, aumentan a medida que van entrando más en la adolescencia. Esto último concuerda a su vez con el aumento de la rumiación compartida en las chicas en esta etapa evolutiva.

Al ser la rumiación compartida una dinámica grupal, se han investigado los efectos que se pueden desencadenar al hablar de forma reiterada y negativa sobre un problema con alguien con síntomas depresivos. Schwartz-Mette & Smith (2016) señalan tres factores, tanto interpersonales como intrapersonales, que muestran el papel mediador de la rumiación compartida en el contagio de síntomas depresivos. En primer lugar, atendiendo a los aspectos individuales de la persona, si la persona tiene tendencia a experimentar sentimientos de estrés al tratar con otras persona 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.

Respecto a los efectos negativos en función de los dos componentes de la rumiación compartida señalados previamente, la melancolía o la reflexión compartida, Bastin et al. (2014), partiendo del reconocimiento de que la melancolía compartida es más desadaptativa que la reflexión compartida, encontraron que la melancolía compartida es predictora de síntomas depresivos. Por otro lado, 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.

Pese a todos los costes que puede producir la rumiación compartida en los adolescentes, también se ha visto que 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). 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 segundo lugar, se ha observado que en los contextos en los que se da la rumiación compartida, los adolescentes pueden llegar a aprender por medio de la observación de sus amigos (Miller et al. , 2020). Esto desencadenaría un proceso de modelado que los llevaría a aprender cómo gestionar de forma efectiva emociones complejas como la ira y la tristeza, y 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).

Por tanto, se puede apreciar cómo la rumiación compartida tiene algunos aspectos adaptativos y otros desadaptativos. Esto refleja la complejidad de las relaciones en que se suele dar esta dinámica (Rose, 2002).

La rumiación individual y la rumiación compartida

A pesar de haber mencionado antes cómo la rumiación compartida surge como la interacción de dos componentes, el sinceramiento y la rumiación (Rose, 2002), 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. Esto sugiere que la rumiación individual posterior tiene un origen social. No obstante, no se encontró suficiente evidencia para el caso contrario en el que la rumiación individual predijera la rumiación compartida (Wenzel et al., 2022). La melancolía compartida promueve la rumiación individual tanto en la víctima como en el ofensor. Sin embargo, en el caso de la reflexión compartida, esta solo alimenta la consiguiente rumiación individual únicamente en los ofensores (Wenzel et al., 2022).

El perdón

Definición y conceptualización

De acuerdo con la definición propuesta por Enright & 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.

Por otro lado, Garthe & Guz (2020) definen el perdón como una estrategia de afrontamiento que se utiliza en transgresiones interpersonales. Esta 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.

El proceso de perdón precisa del abordaje de los efectos emocionales, cognitivos y conductuales que la ofensa ha tenido en el ofendido (Enright & 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).

En definitiva, todos los autores comparten la idea de que el perdón conlleva un cambio, desde pensamientos, emociones y conductas negativas, hacia positivas (McCullough & Witvilet, 2002, como se citó en Lin et al., 2011,).

Con referencia a la conceptualización, en un intento de aunar las diferentes conceptualizaciones, el perdón se asienta en tres ideas principales: Por un lado, la moral, debido a que 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 (Enright & Fitzgibbons, 2015). Asimismo, el concepto de perdón está relacionado con dos aspectos de la naturaleza humana: la justicia y la indulgencia. Por una parte, la persona que perdona ha sido previamente tratada injustamente. Es por ello por lo que la víctima ante todo tiene que tener la 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 & Fitzgibbons, 2015). Por último, tal como se ha observado en alguna de las definiciones anteriores, el perdón implica 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 & Fitzgibbons, 2015).

Para poder alcanzar dicha transformación, Lin et al. (2011) señalan las siguientes virtudes: respeto, beneficencia, compasión y razonamiento moral. Este último, relacionado con lo expuesto previamente sobre la moral, consiste en balancear las diferentes posibilidades de respuesta, con una actitud crítica para discriminar el bien del mal, y decidir entonces si perdonar. Enright & Fitzgibbons (2015) añaden la generosidad, el valor incondicional, al tener conciencia de que el ofensor es una persona, y el amor moral, ya que buscan invertir en el bienestar del otro.

Desarrollo evolutivo del perdón

En primer lugar, los niños empiezan a entender el concepto de perdón a medida que se dan cuenta de que una persona puede tener múltiples facetas (Garthe & Guz, 2020). La maduración cognitiva y emocional que experimentan los adolescentes en este periodo les permite ser más capaces de perdonar y de ser perdonados por los demás (Worthington, 2006).

Garthe & Guz (2020) señalan tres factores del desarrollo que son significativos de cara a que los niños aprendan a perdonar. En primer lugar, destacan la autorregulación, como la habilidad para gestionar las emociones, comportamientos y pensamientos propios (Compas et al., 2007, como se citó en Garthe & Guz, 2020). 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 distinguen las estrategias de afrontamiento, que se definen como esfuerzos intencionados para regular emociones, cogniciones y comportamientos, o partes del propio entorno, tras una experiencia estresante o un conflicto (Lazarus & Folkman, 1984, como se citó en Garthe & Guz, 2020). En este periodo evolutivo, es muy probable que los adolescentes cambien o prueben nuevas estrategias de afrontamiento debido a que puede que los estresores y los conflictos interpersonales aumenten (Garthe & Guz, 2020). Las relaciones se vuelven más complejas y tanto la intimidad como el conflicto tienden a incrementarse. 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, volviendo a las estrategias de afrontamiento, 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 (Flanagan et al., 2012). 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 las 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, destacan los procesos de socialización, que se refieren a la adquisición de las aptitudes, pautas de comportamiento, valores y motivaciones necesarios para un funcionamiento competente (Maccoby, 2015, como se citó en Garthe & Guz, 2020). 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 (Meldrum et al., 2012, como se citó en Garthe & Guz, 2020). Asimismo, 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 & Guz, 2020).

Beneficios del perdón

Entre los beneficios más significativos que aporta el perdón se encuentra 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 & 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).

Fases del perdón

Atendiendo al modelo de Enright & 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.

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 siguiente tabla se presentan cada una de las fases con sus respectivas tareas.

Tabla 1.

Las fases del perdón

Fases	Tareas
Fase de descubrir o destapar.	<ol style="list-style-type: none">1. Examinar las defensas.2. Confrontar la ira.3. Admitir la vergüenza.4. Ser consciente del grado emocional.5. Ser consciente de las representaciones cognitivas.6. Compararse a uno mismo con el ofensor.7. Hacer frente a un cambio permanente.8. Tener una visión alterada de la realidad
Fase de decisión.	<ol style="list-style-type: none">1. Desarrollar nuevos insights sobre la ineficacia de las estrategias de afrontamiento anteriores.

	2. Estar dispuesto a considerar el perdón como una opción.
	3. Comprometerse a perdonar al ofensor.
Fase de trabajo.	1. Reformular quién es el ofensor.
	2. Mostrar empatía y compasión.
	3. Soportar el sufrimiento.
	4. Dar un “regalo moral”
Fase de profundización.	1. Encontrar un significado
	2. Buscar las ocasiones en las que se ha necesitado el perdón de otros.
	3. Reparar en que no está solo.
	4. Percatarse del nuevo pronóstico.
	5. Darse cuenta de la transformación afectiva.

Nota. Adaptado de Enright & Fitzgibbons (2015, p. 60).

Fase de descubrir o destapar

El objetivo de esta fase es conseguir una mayor comprensión sobre cómo la transgresión o el acto injusto así como la reacción de la víctima ante el mismo, ha afectado a su salud psicológica.

Esta primera fase consta de ocho 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, las cuales 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. 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 solo exprese la emoción del enfado sino que se proponga también reducirla hacia el ofensor.

3. Admitir la vergüenza. La vergüenza se corresponde con la sensación de que se está siendo examinado exhaustivamente por las personas de alrededor. Aunque no todos experimentan vergüenza tras sentirse tratados injustamente, sí que le ocurre a la mayoría de las personas que comienzan este proceso de perdón. Cabe señalar que para estas, es un añadido al sufrimiento que ya de por sí sienten. Esto unido al enfado que también sienten tras la tarea anterior, aumenta el malestar que experimentan. 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.
4. Ser consciente del gasto emocional. 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.
5. Ser consciente de las representaciones cognitivas. Cuando la persona está teniendo grandes dificultades para solucionar un problema o para buscar una solución, 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 estas.
6. Compararse a uno mismo con el ofensor. En el caso de los pacientes más vulnerables, se suele dar la situación en la cual empiezan a compararse con el ofensor, examinando su situación más desfavorecida en contraposición con la del ofensor, siendo esta última más favorecida. No obstante, como se señala al principio esta tarea, no es imprescindible en todos los casos puesto que no todas las víctimas muestran esta comparación.
7. Hacer frente a un cambio 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. La persona

debe hacer frente al hecho de que el acto injusto que ha sufrido ha cambiado su vida.

8. Tener una visión alterada 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 como cruel e inseguro.

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 la opción de perdonar.

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 perdone 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 ello, 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. Es por ello por lo que 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, de tal forma que 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. Al fin y al cabo, ha estado viviendo con resentimiento mucho tiempo. De esta forma, en el momento en el que se cuestiona dicho resentimiento, es posible que la persona empiece a cuestionar también otros aspectos más generales, provocando que desarrolle esa nueva visión del mundo que se ha mencionado anteriormente.

2. 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.
3. 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, este simplemente representa una decisión a nivel cognitivo. Esta decisión la pueden tomar aunque aún sientan un poco de resentimiento o enfado contra el ofensor ya que a lo que se comprometen es a no actuar conscientemente movidos 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 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. Esta fase conlleva las siguientes tareas:

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. 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, incluso sus creencias religiosas.
2. Mostrar empatía y compasión. Por un lado, la empatía es una de las características moralmente neutras del desarrollo del perdón. Se ha visto cómo para algunas víctimas, es muy complicado ponerse en el lugar del ofensor porque no se encuentran seguras. Es por ello por lo que su aparición requiere bastante tiempo en algunas ocasiones. 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, cabe mencionar que 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. 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 consiste en ponerse al lado de la otra persona, ayudarla y estar dispuesto a sufrir con ella. Por ello, al contrario que en la empatía, sí que 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.

3. Soportar el sufrimiento. Aquí la víctima comienza a aceptar el sufrimiento que le ha generado a ofensa, y a vivir con él. De esta forma, a medida que lo va sosteniendo, este va cesando, y además, 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, con la idea de que cesarán a medida que va avanzando en el proceso de perdón.
4. 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 el perdón se expresa con la esperanza de que el ofensor cambie, o haya cambiado su comportamiento hiriente.

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. Cabe destacar que, 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, e incluso a considerar los casos en los cuales ellos fueron perdonados. Por el contrario, puede haber otras personas que creen que no es correcto perdonar cuando te han hecho daño. En estos casos, puede ser de gran utilidad que la persona reflexione sobre las ocasiones en las que ha ofendido a otros, y si en estas le perdonaron o no. En caso afirmativo, puede ser muy valioso que vea cómo se sintió y cuáles fueron las consecuencias. 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 puede 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 que no tiene tanto que ver consigo mismo, sino con el deseo de darle y enseñarle a otros lo que ha aprendido perdonando.
5. Darse cuenta de la transformación afectiva. En esta última tarea, al haber disminuido el resentimiento hacia el ofensor y haber aumentado el deseo del bien hacia el mismo, 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.

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

El papel de los amigos en la adolescencia es primordial y un claro ejemplo de ello es la rumiación compartida. De esta forma, nos hemos preguntado de qué manera podría afectar la rumiación compartida al desarrollo del perdón, que como hemos visto en el apartado anterior, trae múltiples beneficios en el ámbito social y psicológico para los adolescentes a la hora de hacer frente a una ofensa.

Recientemente, Wenzel et al. (2022) publicaron los resultados de la primera investigación que relaciona el perdón con la rumiación compartida. Los resultados de este estudio mostraban lo siguiente; en primer lugar, sobre la influencia de la rumiación compartida sobre el perdón, no obtuvieron suficiente evidencia como para corroborar la hipótesis de que existe una relación directa entre la rumiación compartida y el perdón. No obstante, sí que se observó que la rumiación compartida, ya sea en forma de reflexión compartida o melancolía compartida, puede afectar indirectamente al proceso de perdón a uno mismo para el caso del ofensor.

El contenido sobre el que se rumia puede desencadenar unas emociones u otras de tal forma que si la víctima examina mentalmente y de forma repetida y negativa sobre el malestar post-ofensa, será más difícil que perdone (Worthington, 2006). Como vemos, este hecho se ha demostrado 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.

Los autores también evaluaron la posible influencia del perdón sobre la rumiación compartida, encontrando que el perdón a otros disminuye tanto la rumiación compartida, en forma de melancolía y de reflexión compartida, como la rumiación

individual. Asimismo, señalaron que esta relación puede tener efectos positivos o negativos. Por un lado puede reducir la disonancia y la confrontación y de esta forma, aumentar la satisfacción de la relación. Por otro lado, puede ser negativo ya que puede impedir que las dos personas, tanto la víctima como el ofensor, procesen el suceso de forma completa, lo cual podría quedar como un acontecimiento no resuelto sobre la relación. 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 individual posterior sobre la ofensa. De esta forma, el perdón de la víctima podría llegar a interrumpir el proceso de perdón a uno mismo por parte del ofensor. A pesar de que estos autores contemplan la rumiación individual como la repetitiva representación mental sobre los problemas de forma negativa, ellos señalan que la falta rumiación individual puede dificultar el proceso de perdón a uno mismo por la ausencia de un procesamiento más productivo de lo ocurrido que sí que se daría en la rumiación individual. No obstante, es conveniente aclarar que aunque el perdón a uno mismo requiere cierta elaboración cognitiva sobre la ofensa, en la rumiación individual se hace desde una perspectiva negativa por lo que puede que sea necesario distinguir ambos términos, rumiación individual y elaboración cognitiva por otro lado.

Posible influencia de la rumiación compartida en el modelo de Enright & Fitzgibbons (2015)

Hasta el momento no hemos encontrado ningún estudio cuyos resultados sostengan que la rumiación compartida influye en el proceso de perdón. Atendiendo ahora a la víctima, 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 & Fitzgibbons (2015).

Enright & Fitzgibbons (2015) no señalan ningún orden específico para atravesar las diferentes fases del proceso de perdón y asumen que esto depende de la persona. No obstante, también reconocen 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 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, en la fase de descubrir o destapar, la incidencia de la rumiación compartida puede ser considerable. Primero, en la tarea de confrontar la ira, puede predecirse tanto una influencia negativa como positiva. En la definición de la rumiación compartida se especifica cómo la revisión reiterada de los problemas en compañía de otros es siempre desde una perspectiva negativa (Rose, 2002). Esto puede provocar que, en este caso, la ira que se destapa en esta tarea sea más intensa; dado que los adolescentes, tienen dificultades para gestionar las emociones fuertes (Neuman et al., 2010, como se citó en Miller et al., 2020), como la ira, podrían tener más dificultades para completar esta tarea. No obstante, también se podría revelar una repercusión positiva de la rumiación compartida, debido a que como señala Rose (2021), las relaciones de amistad en las que se da la rumiación compartida pueden servir como espacios de aprendizaje por modelado, en los que los adolescentes con más dificultades de regulación emocional pueden aprender de sus amigos a gestionar algunas emociones más intensas como la ira o la tristeza.

En relación con la tarea sobre la toma de conciencia del gasto emocional, cabe destacar que, como se ha mencionado anteriormente, la rumiación compartida se relaciona con síntomas depresivos y ansiosos sobre todo en el caso de las adolescentes (Rose, 2002). Esto, unido a la dificultad ya mencionada para gestionar algunas emociones muy intensas (Neuman et al., 2010, como se citó en Miller et al., 2020), puede generar un mayor conflicto en esta tarea, sobre todo para las jóvenes.

Siguiendo con la tarea sobre la toma de conciencia de las representaciones mentales, 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 dificultades para afrontar esta tarea. 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. Cabe indicar que, 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, esta fase puede llegar a ser más complicada de finalizar (Wenzel et al., 2022). Sin embargo, Rose (2021) señala lo que podría ser un factor de protección en este caso, y especialmente en esta fase, y es que los procesos búsqueda de apoyo que se generan entre los adolescentes contribuyen a su bienestar emocional.

También se puede predecir una posible influencia de la rumiación compartida en las siguientes tareas de las fases posteriores. Dentro de la fase de trabajo, la primera tarea consiste en la reformulación de quién es el ofensor. Teniendo en cuenta que uno de los tipos de rumiación compartida es la reflexión compartida que 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 (Horn & Maercker, 2016), esto podría ayudar a la víctima a visualizar nuevamente al ofensor. Aunque esta nueva perspectiva es algo que debe surgir de la víctima, el hecho de que alguno de sus amigos comparta su punto de vista puede ser beneficioso para el cumplimiento de esta tarea, siempre y cuando esta nueva perspectiva le permita humanizarle y comprender su comportamiento.

También se podría predecir una influencia de la rumiación compartida en la tarea de mostrar empatía y compasión. Atendiendo a la empatía, el estudio de Smith & Rose (2011) mostraba cómo la rumiación compartida predecía la aparición del 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. Este revela la dificultad para poner distancia emocional cuando las personas a las que quieren encaran el estrés. En este caso, las adolescentes, tendrían más dificultades para encontrar ese punto medio entre no sentir nada de empatía hacia el ofensor, lo cual no es deseable para cumplir con esta tarea del perdón, e implicarse en exceso pudiendo, salir más perjudicadas emocionalmente por los síntomas depresivos con los que se relaciona el estrés empático (Smith & Rose, 2011). Si este fuera el caso, podría suponer

que la víctima tuviera que volver a pasar por fases anteriores, como es la de descubrir o destapar, en la cual hay un gran trabajo emocional (Enright & Fitzgibbons, 2015). De este modo, en este caso la rumiación compartida podría afectar negativamente en esta tarea.

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 se da en relaciones de amistad cercanas y de gran calidad por el sinceramiento, la víctima en este caso podría contar con una red de apoyo, en el caso de que esta red le respalde en la decisión de perdonar. Además, Rose (2021) señala las validaciones y muestras de apoyo y cuidado que se dan en estos contextos. En la última tarea la persona se da cuenta de la transformación afectiva, en la que renuncia al resentimiento que podría sentir contra el ofensor y decide en su lugar desear el bien para la otra persona. Esto disminuye los síntomas de ansiedad y depresión (Enright & Fitzgibbons, 2015), los cuales coinciden con los síntomas relacionados con la rumiación compartida (Rose, 2002). Teniendo en cuenta que en los estudios de Wenzel et al. (2022) se obtuvo mayor evidencia para la relación directa entre el perdón y la rumiación compartida, y no tanto para la dirección contraria, puede que todo el proceso de perdón y sobre todo esta última tarea ayuden a disminuir los síntomas de ansiedad y depresión, probablemente incrementados por la rumiación compartida.

Discusión

La rumiación compartida es un concepto complejo con dos componentes: la melancolía compartida y la reflexión o reevaluación compartida, y puede tener efectos desadaptativos y adaptativos. Por un lado, se ha visto como por el diálogo reiterado y negativo en torno a los problemas, predice síntomas depresivos y ansiosos en las adolescentes. Por otro lado, debido al sinceramiento del que parte la rumiación compartida, así como las validaciones muestras de cariño y apoyo que se dan en estas dinámicas, se fomenta el sentimiento de cercanía entre los implicados en la rumiación y su bienestar emocional.

Por otra parte, el perdón es un concepto que se relaciona con la moral, la justicia y la indulgencia, y que implica 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. 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. Para que los adolescentes puedan perdonar, Garthe & Guz (2020) señalan tres hitos evolutivos: la autorregulación, el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento y los procesos de socialización. Enright & Fitzgibbons (2015) establecen cuatro fases para poder perdonar: fase de destapar o descubrir, fase de decisión, fase de trabajo y fase de profundización.

Una vez revisados ambos constructos por separado, en el trabajo se ha presentado una posible relación entre ambos constructos. La relación entre la rumiación compartida y el perdón es muy difícil de predecir por la complejidad de ambos constructos, no solo hay diferencias significativas entre los procesos que atraviesan la víctima y el ofensor, sino que además 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 que podrían facilitar el proceso de perdón.

Aunque resulta complicado establecer una relación directa entre la rumiación compartida y el perdón y, como hemos revisado, los resultados del primer estudio que relaciona ambos mostraron cómo el perdón puede influir sobre la rumiación compartida, disminuyéndola (Wenzel et al., 2022), pero no obtuvieron suficiente evidencia para demostrar la posible influencia de la rumiación compartida sobre el perdón, a partir del modelo de Enright & Fitzgibbons (2015) se puede hipotetizar una posible influencia de la rumiación compartida en alguna de las tareas que forman el proceso de perdón.

Partimos de la consideración de que en la adolescencia los amigos se convierten en el grupo de referencia, y que, además, como destaca Rose (2021), estos grupos son espacios de apoyo, validación y cuidado.

Teniendo en cuenta que el perdón conlleva un deseo del bien hacia el otro, y que el contenido de la rumiación compartida podría influir en las emociones que se desencadenan posteriormente (Worthington, 2006), la perspectiva positiva que se adquiere al perdonar podría modificar los temas de la rumiación compartida, modificando consiguientemente las emociones de los miembros de la pareja de amigos, así como los síntomas depresivos y ansiosos que se pueden desencadenar a causa de esta dinámica. Por ello, se podría emplear el perdón como herramienta transformadora de la rumiación compartida. Asimismo, dado el espacio de aprendizaje por modelado en las amistades donde se produce la rumiación compartida, el grupo podría convertirse en un espacio de educación y fomento posterior del perdón, una estrategia de afrontamiento ante las ofensas que se ha visto que reporta considerables beneficios para los adolescentes.

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.

No obstante, cabe tener en cuenta también las posibles dificultades que se podrían derivar la rumiación compartida a la hora de perdonar, sobre todo en las tareas de la fase de destapar y descubrir, donde la gran carga y contagio emocional que se produce a causa de la rumiación compartida puede dificultar el correcto afrontamiento de las tareas de confrontar la ira, toma de conciencia del gasto emocional, toma de conciencia de las representaciones mentales y comparación de uno mismo con el ofensor principalmente.

Es importante mencionar las limitaciones encontradas en el estudio de la rumiación compartida. En primer lugar, la mayoría de las muestras de participantes son de países occidentales, concretamente de Estados Unidos. Por ello, en el futuro, conviene analizar las diferencias culturales en este constructo y su función, como se ha empezado a hacer en la investigación de Huang et al. (2022). Asimismo, los métodos de estudio de la rumiación compartida son en su gran mayoría cuantitativos, y aunque en los últimos estudios se estén implementando métodos cualitativos para pequeñas

muestras a través de la observación, aún falta mucho desarrollo de estos últimos métodos aplicados a este constructo.

En relación con el perdón, aún se precisa de la investigación en mayor profundidad sobre el proceso de perdón en la infancia y la adolescencia y las posibles diferencias en función del sexo en el caso del perdón, teniendo en cuenta que en la rumiación compartida se han visto diferencias en función del sexo.

Finalmente, debido a la gran escasez de estudios sobre la relación entre estos dos constructos, aún no se puede confirmar una relación estadísticamente significativa entre la rumiación compartida y el perdón. Aunque los estudios de Wenzel et al. (2022) han mostrado cómo el perdón puede influir sobre la rumiación compartida disminuyéndola, los autores señalan que las relaciones entre los participantes del estudio, es decir, entre las víctimas y los ofensores, ya eran muy cercanas y que por tanto las transgresiones que sufrían las víctimas podrían no ser tan severas como en otros casos. Asimismo, mientras la revisión del constructo de la rumiación compartida se ha hecho sobre estudios en población adolescente y en parejas de amistad del mismo sexo, es muy importante señalar que en este estudio (Wenzel et al., 2022) la edad de la población era considerablemente más alta, y además se centraba en relaciones de pareja con el sexo contrario mayoritariamente y no de amistad. De esta forma, cabría comprobar si también se obtendrían estos resultados en relaciones de amistad de adolescentes.

Para reducir estas limitaciones, se requiere de más investigación en este ámbito que logre aclarar algunos asuntos, por ejemplo, si verdaderamente se puede afirmar una influencia de la rumiación compartida sobre el perdón, y para el caso contrario, confirmar en población adolescente la relación encontrada entre el perdón y la rumiación compartida y el análisis profundo de cómo emerge el perdón adolescente (Wenzel et al., 2022).

Referencias

- Bastin, M., Bijttebier, P., Raes, F. & 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>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M.A., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. & Thigpen, J. C. (2017). Coping emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 142, 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Dadds, M. R., Perrin, S. & 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. & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness Therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychology Association.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1991) The moral development of forgiveness. In W. M. Kurtines & 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. & 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. & Guz, S. (2020) The Development of Forgiving in Children, Adolescents, and Emerging Adults. In E. V. Worthington Jr., & N. G. Wade (Ed.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 87-90). Routledge.
- Horn, A. B. & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0159-7>

- Huang, Y., Bullock, A., Junsheng, L., Wang, Z., Xu, G. & Sang, B. (2022) Co-rumination with friends exacerbates association between peer victimization and adjustment in adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 80*.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101410>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 282-325.). Guilford.
- Lerner, R. M. & Steinberg, L. (2009) *Handbook of Adolescents Psychology: Individual Bases of Adolescents Development*. John Wiley & Sons.
- Lin, W. N., Enright, R. & 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>
- Maccoby, E. E. (2015). *Historical overview of socialization research and theory*. Guilford.
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. (2002) The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. & 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>
- Meldrum, R. C., Young, J. T. & Weerman, F. M. (2012). Changes in self-control during adolescence: Investigating the influence of the adolescent peer network. *Journal of Criminal Justice, 40*, 452-462. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2012.07.002>
- Miller, M. E., Borowsky, S. & Zeman, J. L. (2020). Co-Rumination moderates the 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. & 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>
- Neumann, A., Van Lier, P. A., Gratz, K. L. & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment, 17*, 138–149. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Reindl, M., Gniewosz, B. & Reinders, H. (2016). Socialization of emotion regulation strategies through friends. *Journal of Adolescence, 49*, 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. & 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>
- Schwartz-Mette, R. A. & 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., & 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>

Wenzel, M., Rossi, C., Thai, M., Woodyatt, L., Okimoto, T. G. & 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*, 1-22. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2927>

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