



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE APEGO Y CODEPENDENCIA
EN UNIVERSITARIOS

T E S I S
PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N :
GONZÁLEZ HERNÁNDEZ CHRISTIAN
MARTÍNEZ OLIVARES VERÓNICA GUADALUPE
SILVA PÉREZ ERIKA CELESTE

JURADO DE EXAMEN
DIRECTORA: DRA. ELIZABETH ALVAREZ RAMÍREZ
COMITÉ: MTRO. ÁNGEL FRANCISCO GARCÍA
PACHECO
DRA. MARÍA DEL PILAR MÉNDEZ SÁNCHEZ
DRA. MIRNA GARCÍA MENDEZ
DRA. MARÍA SUGHEY LÓPEZ PARRA



MÉXICO, CDMX.

MARZO, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO 1. PAREJA	12
Noviazgo.....	17
CAPÍTULO 2. APEGO	20
Antecedentes del apego	20
Definiciones.....	21
Teoría Psicoanalista.....	22
Teorías conductistas.....	24
Aprendizaje Social	25
Fases de apego.....	25
Tipos de apego	27
Etapas en la formación de pareja.....	29
CAPÍTULO 3. CODEPENDENCIA	33
Antecedentes	33
Definición	35
Etiología de la Codependencia.....	38
Factores biológicos de la codependencia	38
Factores psicológicos de la codependencia	39
Factores socioculturales de la codependencia	41
Teorías.....	41
Perspectiva Psiquiátrica	42
Perspectiva Sistémica.....	44
Perspectiva Transaccional.....	45
Características.....	45
Tipos.....	49
Guión de vida	50
Planteamiento del problema	53
Pregunta de Investigación.....	54
Objetivo General	54
Objetivos Específicos.....	54
Definición de las Variables de estudio	54
Apego	54



Definición Conceptual.....	54
Definición Operacional.....	55
Codependencia	55
Definición conceptual	55
Definición Operacional.....	55
Hipótesis Estadísticas	55
Instrumentos.....	58
Procedimiento.....	60
Primera Fase.....	60
Adaptación Factorial de la Escala de Apego	60
Adaptación Factorial del Inventario de Codependencia para Hombres	64
Adaptación Factorial del Inventario de Codependencia para Mujeres	68
DISCUSIÓN.....	75
CONCLUSIÓN.....	84
REFERENCIAS.....	86
APÉNDICE.....	90



AGRADECIMIENTOS

Nuestro mayor agradecimiento es a la vida, al Universo y a Dios por ponernos en este camino y permitirnos cumplir esta meta en compañía de nuestros seres queridos rodeados de amor y apoyo.

A nuestra alma mater, la UNAM, por cumplir nuestro más grande sueño que fue estudiar en la mejor universidad de México, también por aceptarnos como miembros de su comunidad desde nuestra formación media superior (CCH Oriente y ENP 8 "Miguel E. Schulz"). FES Zaragoza, gracias por tus aulas, tus profesores, por darnos la iniciación en este gran viaje que es la Psicología. Por ser mi segunda casa durante casi 5 años y así, poder contribuir en beneficio de la sociedad.

A la Doctora Elizabeth queremos agradecerle por estar desde el primer momento con nosotros, confiar plenamente en este equipo para iniciar este proyecto y por sus palabras de motivación. Por cada hora dedicada a este trabajo y por estar simple al pendiente de que las cosas se realizaran de la mejor manera posible. Sin usted, nosotros no tendríamos la oportunidad de escribir estas líneas.

A las personas que conocimos desde que entramos a la universidad, porque gracias a ellos crecimos como persona, por los buenos y malos momentos, por regalarme un poco de su compañía, de su presencia y algunas veces de su ausencia.



DEDICATORIAS

*Quiero dedicarle esta tesis principalmente a **Díos** porque él siempre estuvo con nosotros desde el primer día, no paso un solo día en el que no hiciera acto de presencia, que abriera puertas infranqueables y que nos diera muestra que él siempre será un gran apoyo dentro de esta gran ilusión llamada "vida". Cada logro que he tenido y tendré será un recordatorio que él existe y que estando de su lado, todo ya está resulto. A mi **madre** porque es la mujer más fuerte, trabajadora y tenaz que he conocido. Para mí, ella es una muestra de que las cosas se resuelven actuando pacientemente y no simplemente con intenciones de hacerlo. En algún momento de mi vida ella fue la única que confió en mí y este documento es un agradecimiento por esa confianza.*

*A mi **padre** porque, aunque existen miles de kilómetros entre nosotros, siempre estuvo al pendiente de mi vida personal y académica; siempre con palabras de aliento acompañadas por Dios, hizo que tuviese claridad en momentos importantes de mi vida.*

*A mi **hermana** porque se ha convertido en una de las personas más significativas para mí y sé que puedo contar con ella cuando necesite honestidad, claridad y simplicidad. Definitivamente me siento bendecido por tener a la mejor hermana dentro de mi ejército.*

*A la **Dra. Elizabeth** por guiarnos en esta impensable aventura desde el primer día, por confiar y arroparnos con esa confianza para llevar a cabo esta investigación. Por cada minuto invertido y por ser tan dedicada en su trabajo, es por esto que me siento privilegiado de haber sido su alumno y siempre la tendré presente con respeto y admiración.*

*A "**A**" porque mucho del tiempo invertido para esto fue tuyo y lo brindaste sin ningún problema, por ser uno de los principales motores para iniciar y continuar este proyecto y porque me enseñaste que no importa lo que sucede en el ahora, todo pasa. Muchas gracias por compartir tu tiempo y vida conmigo. He sido muy afortunado por gozar de tu presencia en cada momento y no lo cambiaría por nada.*

*A **Celeste y Verónica** por seguir esta idea desde el inicio, por cada hora dedicada y por hacer las cosas lo mejor posible. Chicas, mis respetos para ustedes.*

A las personas que, independientemente de la razón, se unieron a este proyecto desde febrero del 2014 y que entregaron parte de su vida a esto; gracias al príncipe Carlos, a Gabriela, a Saíd y a Karla.

Quiero hacer especial mención a todas las personas que nos brindaron su apoyo mientras se realizaba esta investigación; a la familia Álvarez Ramírez y a la Familia Silva Pérez por todas las facilidades otorgadas.

Christian



Mi mayor dedicatoria va para los pilares de mi familia: mís padres ya que ustedes me dieron las armas defenderme ante los retos que se me presentan, me faltaría tiempo para regresarles lo mucho que me han dado.

A mís hermanos, por ser mi mayor ejemplo de dedicación y esfuerzo; siempre apoyarme en mis sueños, mis metas y darme ánimo para seguir adelante, rodeándome siempre de amor y probablemente porque sin ustedes en mi vida no sería ni la mitad de lo que soy... las palabras son pocas para darles las gracias.

Alessandra, por ser parte de mi camino, de mis alegrías y tristezas, por estar ahí siempre que te necesite y ser mi mayor confidente, mi consejera, por ser mi mejor amiga, por dejarme entrar en tu familia y que a pesar de la distancia o el tiempo que pasemos sin vernos siempre estamos la una para la otra.

Ulises, gracias por motivarme a ser mejor cada día para que el futuro me sorprenda junto a ti, por brindándome tu apoyo necesario y siempre encontrar las palabras exactas para hacerme sonreír. Gracias por llegar a mi vida, cuando menos lo pensaba y por sí canción en mis silencios.

Doctora Elizabeth, gracias por emprender este largo camino conmigo, con nosotros, por no soltarme en los momentos difíciles, por los momentos compartidos fuera del aula y dentro de ella, por hacer de esta experiencia una de las más importantes de mi vida.

Celeste y Christian, gracias por compartir dos años de su vida, por las risas, las bromas, por hacer ameno este recorrido; también les agradezco su energía puesta en el proyecto, sus conocimientos, el empeño, el entusiasmo y el esfuerzo para que nuestro trabajo se vea recompensado.

Mis amigas, Angélica, Bere, Daniela, Rosa y Victoria ya que de cada una de ustedes siempre aprendo algo nuevo, el ser tan diferentes y a la vez tan parecidas a mí hace que el mundo tenga muchos colores y por estar siempre ahí para mí.

Mi cachorra Hashí, por acompañarme en mis noches de desvelo mientras se escribía la etapa más trascendente de mi vida académica.

“Cualquiera que hayan sido nuestros logros, alguien nos ayudó siempre a alcanzarlos”
Verónica



*A mis **PADRES** por ser el pilar de lo que soy, además de su apoyo y amor incondicional, así como motivarme a alcanzar todas mis metas. Mi infinito agradecimiento es para ustedes, saben que mis logros son suyos. Los amo.*

*A mi **HÍJO** porque es mi inspiración para ser mejor cada día y poder brindarle el mejor ejemplo. Siempre serás mi mayor motivación.*

*A mi **ESPOSO** por animarme a dar lo mejor de mí, por su confianza, amor y brindarme el tiempo para desarrollarme profesional y personalmente.*

*A mi **HERMANO** y su hermosa familia por motivarme, brindarme su apoyo en todos los ámbitos y darme el mejor ejemplo.*

*A mi **HERMANA** por sacarme una sonrisa cada día, por su apoyo y amor.*

*A la **FAMILIA DE MI ESPOSO** por su apoyo y comprensión.*

*A la **Dra. ELIZABETH** por todo el tiempo, apoyo y los conocimientos brindados para la elaboración de esta tesis y sobre todo la motivación, los consejos y el afecto otorgados para ser mejor personal y profesionalmente.*

*A mis amigos **VERO** y **CHRIS** por acompañarme en mi formación profesional y compartir la meta de elaborar esta tesis. Gracias por todo su tiempo, conocimientos, apoyo y afecto brindados.*

*Al **CAPA Chimalhuacán** y en especial a la **Psic. YAZMÍN** y el **Doc. RAFAEL** por su tiempo, experiencia y conocimientos brindados.*

Celeste



RESUMEN

La interacción en las relaciones interpersonales adultas son influenciadas por los estilos de apego adquiridos en la interacción con personas significativas en la infancia (Hazan & Shaver, 1987). Particularmente en las relaciones de pareja, se ha descrito que cuando existen estados de insatisfacción, sufrimiento, ansiedad, inseguridad, entre otros se generan dificultades en la dinámica, esto a su vez puede favorecer el desarrollo de características codependientes entre los integrantes de la diada (Noriega, 2002). El objetivo de esta investigación fue analizar la relación existente entre los estilos de apego y la codependencia en hombres y mujeres universitarios.

La muestra consistió en 362 participantes de los cuales, 180 hombres y 182 mujeres con un rango de edad entre 18 a 30 años ($M=20.05$, $D.E.=2.50$; $M=22.04$, $D.E.=2.42$, respectivamente) de diferentes instituciones universitarias de la Zona Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Apego Adulto (Alonso-Arbiol, Balluerka & Sharver, 2007) y el Inventario de Codependencia (Noeriga & Ramos, 2002), los cuales fueron originalmente validados en matrimonios por lo que para fines prácticos de esta investigación, se realizaron dos análisis psicométricos pertinentes para adaptarlos a la muestra seleccionada. Este estudio es de tipo transversal, correlacional y de dos muestras independientes. Los resultados de la adaptación indican que ambas muestras presentan índices elevados de Apego Ansioso; Se realizó un análisis de correlación producto momento de Pearson donde se observaron que las relaciones más significativas en el caso de la población masculina, el apego evitativo mostró correlaciones moderadas significativas con las cuatro dimensiones de la codependencia. En el caso de las mujeres se observaron las mismas correlaciones pero éstas fueron bajas. Estos datos sugieren que a mayor el apego evitativo existirá mayor Desarrollo Incompleto de la Identidad en la muestra masculina y Represión Emocional en la femenina.

Palabras clave: apego, codependencia, relaciones, universitarios.

SUMMARY

The adult interaction relationship have been influenced by a kind of human attachment acquired from relations with significant person in their childhood (Hazan & Shaver, 1987). In the relationships When has no satisfaction, anxiety, and insecurities it can grow into the problems of the dynamic, that, can help to show codependency tendencies (Noriega, 2002). The objective of this research was to analyze the relationship between attachment styles and codependency in college students, which are male and female. The sample was composed by 362 participants (180 men, 182 women) with an age range of 18-30 years old. Multiple universities in the metropolitan area of Mexico City participated in this study. The instruments that were used in the study are the Scale Adult Attachment (Alonso-Arbiol, Balluerka & Sharver, 2007) and The Inventory Codependency (Noriega & Ramos, 2002), which were originally validated marriages, for practical purposes of this investigation, two psychometric analyzes relevant were made to suit the sample selected. This study is transversal, correlational and two independent samples. The results indicate that both adaptation samples show high rates of anxious attachment; A correlation analysis Pearson product moment where they found that the most significant relationships in the case of the male population, the avoidant attachment showed significant moderate correlations with the four dimensions of codependency was performed. For women, the same correlations were observed but these were low. These data suggest that the higher the greater Incomplete identity development in the male sample and emotional repression in the female sample.

Keys words: attachment, codependency, relationship, university.



INTRODUCCIÓN

Todas las personas actúan con la finalidad de satisfacer algunas de sus múltiples necesidades: existen fisiológicas, de seguridad, de estima, entre otras. Para poder atender las demandas de apreciación emocional, las personas, establecen relaciones interpersonales con individuos que componen el entorno; se desencadena un intercambio de información sociocultural, emocional y afectiva. Conforme pasa el tiempo, se crea un lazo afectivo con otra persona que desencadena una relación de pareja, generalmente; así se crea una interacción personal más cercana en la que ambos aprenden juntos de la otra persona. Con esto, se tiende a crear lazos afectivos con una persona específica donde el desarrollo del sentimiento de unidad puede confundirse con otro tipo de interpretaciones.

Cuando se presenta una relación que imposibilita un desarrollo libre, se encuentra en terrenos inadecuados para cumplir las expectativas de la pareja planteadas inicialmente hasta que pierden la capacidad de interactuar con normalidad entre ellos y con su entorno. Si esto llega a suceder, generalmente se habla de una relación codependiente. Considerando lo anterior, los cambios emocionales se ubican en el contexto de la conducta o estado anímico del otro; adopta el estado emocional de la pareja gracias a que tiende a seguir en ese mismo patrón. Pierde la capacidad de reacción por sí misma, generando esclavitud afectiva. La persona se despreocupa de sí misma y centra toda su atención en la persona de sus afectos, al grado de perder perspectiva del daño que aquello le ocasiona y del aislamiento emocional al que lo lleva.

Este desinterés de sí mismo puede ser resultado del tipo de apego que se desarrolló desde la infancia. Cuando se desarrolla un apego seguro desde la primera etapa de vida de las personas, algunos autores sugieren que las relaciones interpersonales adultas serán más saludables; las de pareja no serán la excepción.



Cuando los estilos de apego son de tipo ambivalente, evitativo y ansioso, existe una probabilidad de que se establezcan interacciones de dependencia emocional entre los miembros de la pareja. Eso implica que caigan, en muchos casos, en estados de ansiedad, e incluso un rechazo emocional hacia su pareja y hacia los demás si no obtienen la aprobación de la persona hacia la cual se dirigen sus expectativas.

El desarrollo de la teoría del apego tiene sus orígenes en los estudios de Bowlby (1979), donde explica que el individuo observado, mantiene una proximidad con el cuidador quien es identificado como la mejor opción para enfrentar al mundo. Esto es la base para el desarrollo de la teoría del apego adulto donde se habla del lazo afectivo que se establece entre adultos. Cuando se da un tipo de apego que no es el adecuado, se desarrollan conductas que imposibilitan a la persona para poder expresar sus emociones así como controlar las acciones de su pareja; esto es definido como codependencia.

La presente investigación está encaminada en saber cómo se relacionan los estilos de apego y las dimensiones de la codependencia en las relación de noviazgo en hombres y mujeres universitarios.

El trabajo está dividido en 4 capítulos. En el primer capítulo se abordan temas relacionados con la pareja, es decir desde cómo se forma una relación, su definición, características que se presentan, los tipos y etapas que se encuentran dentro de ella, así como en específico la etapa del noviazgo. El capítulo dos aborda el apego desde los orígenes de su estudio, las definiciones que se tienen, las teorías que se plantean desde diferentes corrientes de estudio que han servido para explicar este fenómeno. También, se presentan las fases y los diferentes tipos de apego tanto en la infancia como en la adultez y como es la formación de la pareja de acuerdo a la teoría del apego.



En el capítulo tres se describe el fenómeno de la codependencia empezando por los antecedentes, cómo surgió este término y su posterior adaptación a las relaciones interpersonales, específicamente en la pareja. También se desarrollan las definiciones y las principales características, así como los tipos y su relevancia.

En el último capítulo se desarrolla la metodología utilizada donde la pregunta planteada es la siguiente: ¿existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de apego y la codependencia en hombres y mujeres universitarios? Además de describirse las características propias del método y los resultados.

Finalmente en el apartado de discusión y conclusiones se detalla los hallazgos obtenidos comparándolos con la teoría planteada y lo propuesto en las hipótesis de estudio; se concluye resaltando las aportaciones del estudio así como sus limitaciones y alcances.



CAPITULO 1. PAREJA

*“Por eso no seremos nunca la pareja perfecta, la tarjeta postal,
si no somos capaces de aceptar que sólo en la aritmética
el dos nace del uno más el uno”
(Julio Cortázar).*

La formación de la pareja es un instinto heredado de los animales. Los etólogos explican que la primera pareja resulta de la diada madre-bebé, y que este modo de relación modela lo que luego se llamará la pareja romántica (Orlandini, 2010a).

El ser humano como ente social es considerado un sistema abierto respecto a la sociedad en la que se desenvuelve. Como consecuencia de esto, el individuo entabla un intercambio de energía con su ambiente. En esta relación las personas tienden a realizar ciertas conductas establecidas por la cultura que los rodea con la finalidad de tener una óptima adaptación a su contexto social. Una de tantas conductas adaptativas por considerar es la formación de pareja; ésta es una de las más frecuentes a lo largo de la historia y va más allá de la cultura, país, ideología o costumbres (Estrada, 2006).

La relación de pareja se ha definido como un conjunto de dos personas, usualmente del género contrario, que han establecido un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido (Orlandini, 2010a).

Conforme el tiempo avanza, la relación se vuelve aún más estrecha, sin embargo, en este mismo proceso se observa la desidealización de la pareja cuando se encuentran evidencias para sostener aquello que se creía acerca de la otra persona no es completamente verídico. Es necesario aclarar que los defectos de la otra persona siempre están presentes, no obstante en la etapa del enamoramiento no son percibidos. Bajo esta circunstancia, generalmente se da menos importancia a los atributos positivos generando así un sentimiento de rechazo (Molina, Carmona & Franco, 2009).



La Secretaría de Educación Pública (2012) sugiere que algunos elementos importantes a considerar durante la elección de pareja son:

- Madurez física, psicológica y social: cuando las personas deciden formar una relación a temprana edad se ven afectadas por ciertas circunstancias como seguir estudiando, encontrar un empleo o solventar un embarazo prematuro. La madurez física se da cuando el individuo está preparado para solventar todas las exigencias físicas que implican formar una familia; la psicológica es importante porque cada uno tiene claro qué quiere de su vida y cómo lo logrará; la social se refiere al papel desempeñado dentro de la sociedad y su sana convivencia con la misma.
- Intereses y actitudes semejantes: a partir de estos se permite compartir y tomar decisiones más fácilmente sobre las actividades a realizar. Cuando los intereses no son parecidos, es necesario crear una comunicación efectiva para lograr acuerdos.
- Antecedentes educativos y culturales afines: estos fomentarán una mejor comunicación y mayor compatibilidad entre ambas personas.
- Expectativas económicas semejantes: el tener un objetivo en común para lograr una solvencia económica y planificarlo es muy importante entre las parejas.
- Actitudes similares respecto a la vida sexual: el tener una perspectiva similar respecto a la vida y actividades sexuales es muy importante pues favorece la confianza e intimidad entre los integrantes.

De igual manera, existen aspectos importantes que facilitan y fortalecen la relación de pareja que son necesarios en la conservación de la pareja (SEP, 2012).

- Respeto a la individualidad.
- Comunicación abierta franca y honesta.



- Flexibilidad acorde a las circunstancias.
- Empatía (comprendiendo el proceder del otro).
- Tolerancia ante situaciones conflictivas.
- Convivencia con calidad (más que cantidad).
- Confianza en sí mismo y en su pareja.
- Prudencia eligiendo momentos oportunos para hablar.
- Cooperación repartiendo tareas en casa.

Una vez consideradas las características para su formación se podrá formalizar la relación, de acuerdo con Orlandini (2010a) las parejas se pueden tipificar a partir de:

- Pareja informal, ocasional o caprichosa.
- Pareja formal.
- Con convivencia.
- Sin convivencia.
- Soltero/soltero.
- Soltero/casado.
- Casados.
- Divorciados.
- Viudos.
- Entre jóvenes.
- Entre adultos.
- Entre adultos mayores.
- Grupos mixtos (jóvenes/adultos).
- Heterosexual.
- Homosexual.
- Homogéneos: en edad, raza, etnia y otros aspectos.



- Heterogéneos.
- Breve.
- Intermitente.
- Duradero
- Estable
- Inestable
- Andróginos o indiferenciados.
- Complementarios (ella es femenina y él es masculino, o él es femenino y ella es masculina).
- Ambos racionales.
- Uno racional y el otro romántico.
- Ambos románticos.
- Ganancias u ofrendas recíprocas.
- Relación parasitaria.
- Relación simbiótica.
- Sólo erotismo.
- Sólo ternura.
- Sólo interés material.
- Erotismo y ternura.
- Erotismo e interés material.
- Motivaciones de erotismo, ternura e interés material.
- De acuerdo con el tipo de vínculo morbosos.
- Pareja de manipulador y manipulado.
- Pareja con inhibición sexual.
- Pareja que vive para los hijos.



- Pareja que excluye a los hijos.
- Pareja socialmente aislada.
- Pareja que no puede estar sola.
- Pareja siamesa o fusionada.
- Pareja de polos opuestos.
- Pareja de “enemigos”.
- Pareja “fría”.
- Pareja dependiente e hipocondríaca.
- Pareja infiel.
- Pareja celosa.

Para que se desarrolle cualquier tipo de pareja mencionado anteriormente los individuos tiene que pasar por algunas etapas como lo menciona Casas (2000), dichas etapas corresponden al Ciclo de la pareja, el cual se explica de la siguiente manera:

1. Aproximación: los integrantes de la pareja futura se conocen y experimentan afinidad mutua.
2. Amistad cercana: existe aproximación mutuamente satisfactoria y sólo queda un paso para ser pareja.
3. Noviazgo: los integrantes de la relación arreglan sus vidas de tal forma que buscan tiempo para estar juntos. Cuando se reúnen saben que ese encuentro ha sido planeado de antemano. Durante esta etapa, la mayoría de las veces los enamorados no permiten conocer muchos de sus defectos.
4. Matrimonio: Se puede definir como una relación formal que se encuentra dentro de un sistema equilibrado por circunstancias como la dependencia o la lucha por el poder. Los esposos a menudo cambian de posición entre estas opciones.



5. Se puede considerar que el noviazgo juega un papel importante en el ciclo de la pareja debido a que es donde se comienzan a establecer parámetros para la convivencia posterior, y el panorama general del cómo se dará la dinámica de la relación si se llega al matrimonio. Con base en lo mencionado, se resalta la importancia de esta etapa en el proceso de evaluación y diseño de estrategias de prevención para las posibles problemáticas en la pareja.

Noviazgo

Según King (2009), el término noviazgo como tal se entiende que surgió a finales de 1920; en esta época si un hombre estaba interesado en una mujer, “visitaba” su casa, se presentaba con sus padres, pero no con la mujer, si estos lo aceptaban le comunicaban el nombre a su hija y ella decidía si quería o no conocer al visitante. Una dama podía recibir visitas de varios hombres, ya que esto no representaba una relación formal, pero en el momento que ella decidía aceptar a un visitante la relación se volvía formal. En la década de los 60's gracias a la incursión de los métodos anticonceptivos y la revolución sexual el concepto cambio, desde este momento el noviazgo consistía en ver, frecuentar, o tener relaciones íntimas con alguien.

Este autor menciona que con el paso del tiempo el término ha cambiado ya que en las relaciones actuales llegar al matrimonio no es el principal objetivo, debido a que la juventud ha roto con los paradigmas tradicionales, puesto que no se comunica la relación a los padres y éstos se dan cuenta por la frecuencia y ternura de los encuentros. La iniciativa galante es compartida por ambos sexos y se admiten las relaciones sexuales desde el inicio del compromiso.



Para fines prácticos de esta investigación se mencionan algunas definiciones sobre este constructo. Para Orlandini (2010a) el noviazgo es una tipo de relación formal de pareja que simboliza un compromiso de fidelidad y precede al matrimonio.

Según Sánchez (2011) el noviazgo es un concepto que se refiere a la experiencia romántica de vinculación, compromiso y apoyo en la pareja en su contexto social y cultural.

Por otro lado el Instituto Mexicano de la Juventud (2008) lo describe como una etapa significativa por la que atraviesan las personas en tiempo y espacio específico. Tiene una variada duración y manera de vivir y es una representación social significativa debido a que es parte de una transición de un ciclo de la vida a otro (adolescencia, juventud, adultez).

En el caso de los universitarios, se encuentran en fase más avanzada de este proceso, quizá por ello muchos pueden dedicar tiempo a la búsqueda de las relaciones afectivas y muestran más interés en cuanto a elegir pareja se refiere (Romo Martínez, 2008).

A pesar de las transformaciones que existen en la relación del noviazgo, esta etapa de la relación sigue siendo la más reconocida y central en el contexto de los pares y en algunos casos en la familia (Castro & Casique, 2010). Esto puede ser debido a que, es en esta interacción donde se visualiza la oportunidad de conocerse, compartir actividades y establecer el intercambio afectivo, que más adelante dará pie a la formalización de la relación. No obstante, al ser una etapa carente de compromiso real, se puede experimentar inestabilidad, conflicto y en algunos casos situaciones desagradables como la violencia, de ahí la importancia de abordar el estudio de esta etapa de la relación, donde los datos puedan proveer de información que permita



conocer la dinámica en los integrantes de la pareja y posteriormente se puedan generar estrategias de prevención.



CAPÍTULO 2. APEGO

*“Es doloroso despedirse de alguien que no quieres dejar ir,
pero peor es pedirle a alguien se quede cuando sabes que quiere irse”
(Anónimo)*

Algunos autores como Feeney y Nolle (1990) hacen referencia a la importancia del apego en el establecimiento de relaciones amorosas en la vida adulta. Explican que aquellos individuos que tienen una mejor historia de apego, es más probable que tengan relaciones amorosas más satisfactorias, estables y confíen más en su pareja. En el enamoramiento adulto reaparecen muchos componentes de la conducta de apego infantil en relación con la persona amada; se observa fusión y algún grado de ansiedad por la separación. Al respecto, Orlandini (2010a) menciona que el enamoramiento se compone de la suma de tres instintos: el de apego, de atención y de sexo.

Antecedentes del apego

La conexión entre el sistema de apego conformado en la infancia (a partir de las interacciones entre el niño y sus cuidadores principales) y sus representaciones en las relaciones adultas, es un tema recurrente en los desarrollos de la teoría que explican este constructo. Bowlby (1998) menciona que los estilos de apego se manifiestan en cualquier comportamiento que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo identificado como el mejor para enfrentarse al mundo. Esto se puede observar cada vez que la persona está asustada, fatigada o enferma y se siente aliviada en el consuelo y los cuidados. Debido a que se considera como necesidad universal y primaria de las personas formar vínculos afectivos, estables y duraderos, éste permite que las personas se desarrollen en un mundo hostil donde la madre es la principal fuente de afecto.

Además, mencionó que frente a cada situación donde el infante requiera protección, consuelo y apoyo, las figuras de apego reaccionen de cierto modo



ocasionando mayor o menor seguridad; se puede considerar al apego como un sistema de vinculación afectiva que persiste en forma durante el transcurso del ciclo vital de la persona (Bowlby, 1998).

Definiciones

Existe una variedad de definiciones del apego, para fines prácticos de esta investigación se retomarán cuatro autores. Para Bowlby (1979) el apego es una conducta instintiva, activada y modulada en la interacción con otros significativos a lo largo del tiempo, lo considera como un sistema de control que adapta la conducta a la consecución de fines determinados por las necesidades del momento. Así, el deseo del niño de proximidad o contacto con la figura de apego no es constante, sino que depende de factores endógenos y exógenos (miedo del niño, o situaciones potencialmente peligrosas). Si el niño se siente amenazado, buscará la seguridad que le brinda la proximidad de su figura de apego; si no, se dedicará a explorar el ambiente.

Ortiz y Yarnoz (1993) consideran al apego como un vínculo afectivo con las personas que satisfacen las necesidades emocionales y cuidados básicos— normalmente los progenitores y/u otros familiares— responde a la necesidad afectiva más fuerte y estable a lo largo del ciclo vital. Shaffer (2000) lo define como un lazo de duración larga y emocionalmente significativo para una persona. Considera que el objeto del apego es alguien que responde a los sentimientos del otro creando un lazo que puede ser demasiado fuerte y emocionalmente cargado en ambas direcciones.

Prada (2004) refiere que al apego como cualquier forma de conducta que favorece al individuo para buscar y mantener la cercanía de otro que le ofrezcan ayuda, cariño y seguridad.

Teorías explicativas



Después de mencionar estas definiciones, es importante describir algunas teorías explicativas respecto a estos constructos. La teoría del apego es la forma de explicar y entender las tendencias de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas. Esta explicación teórica puede ayudar a comprender las reacciones que surgen tras una separación indeseada, pérdida y descontrol afectivo como: muerte de seres queridos, trastornos de la personalidad, emociones como la ansiedad, la ira, la depresión o el alejamiento emocional (Sánchez, 2011).

No obstante, antes de que sea desarrollado este paradigma, es necesario entender sus fundamentos epistemológicos con la finalidad de entender el origen de cada uno de sus elementos. El primer punto de vista que se considerará es el psicoanalista puesto que, cronológicamente, fue la primera manera de explicar lo que ocurre en la interacción madre/padre-hijo.

Teoría Psicoanalista

Freud (1911, como se citó en Bowlby, 1979), resalta la relevancia de las relaciones entre los padres (o cuidadores primarios) y las personas en la etapa de lactancia o de primera infancia, así como la unión que existe entre los acontecimientos de los primeros años de vida y el desarrollo de la personalidad. Inició sus descripciones a partir de seis axiomas cardinales:

- Existen procesos mentales inconscientes.
- Toda conducta tiene una motivación y un significado.
- Todo comportamiento tiene relación con la estructura mental individual, con su funcionamiento (mecanismo de defensa o adaptación) y con sus conflictos.
- El pasado tendrá importancia relevante en el comportamiento actual de la persona.
- Gran número de factores influyen en el comportamiento individual.



- El comportamiento no está preestablecido pues dependerá del intercambio con el mundo “real”.

A partir de lo anterior, se puede considerar al psicoanálisis como una de las perspectivas psicológicas que más influyó en esta postura.

Dentro del psicoanálisis, una figura importante a la hora de estudiar el proceso de la formación de apego, es Splitz (1965, como se citó en Bowlby, 1979). Tomando en consideración la base epistemológica del psicoanálisis, este autor estudia el intercambio emocional existente entre la madre y los hijos por medio del método longitudinal con periodos de hasta dos años; gracias a la combinación del método longitudinal y transversal se realizaron un gran número de investigaciones novedosas para la época.

Splitz (1965) resaltó la importancia de la madre en la interacción con su hijo, de manera similar a los teóricos del apego quienes referían que el cuidado del adulto acelera el desarrollo del infante. Propuso que los cambios más importantes en la formación mental del infante, están marcados por la presencia de nuevas conductas y formas de expresión emocional. A partir del segundo mes de edad, la sonrisa marca la diferencia entre el self y el objeto. A la edad de ocho meses, la ansiedad es la respuesta ante la separación y marca la diferenciación de diversos objetos. A su vez, propuso el desarrollo de las primeras relaciones objetales o de la libido y diferenció tres estadios:

- Preobjetal: coincide parcialmente con el narcisismo primario puesto que el infante no se distingue respecto a su entorno; en el caso de la alimentación, considera al seno como parte de su propia persona.
- Del objeto precursor: la maduración somática y el desarrollo psíquico han mejorado lo suficiente como para permitir la activación de los medios físicos al



servicio de sus experiencias en forma de respuesta psíquicas; en esta etapa, el niño responderá con una sonrisa exclusivamente a un rostro adulto.

- **Del objeto:** durante el primer año, el cuidador principal adquiere la responsabilidad de traducir toda acción del infante hacia el exterior. El contacto físico con esta persona, ofrece toda la estimulación sensorial necesaria para el aprendizaje de la prensión y de la orientación táctil. SPLITZ (1965) observó que la carencia afectiva producía una serie de trastornos después de una separación por tiempo prolongado (3-5 meses), si ésta se restituye afectivamente, los trastornos no serán relevantes con el paso del tiempo.

Teorías conductistas

Frías y Díaz-Loving (2010), al explicar el apego hacen referencia al modelo de reducción del impulso. Donde se resalta la importancia del papel de la alimentación en el vínculo que se establece entre madre e hijo. Se considera que las conductas de dependencia que el bebé tiene con su madre (búsqueda de cercanía, abrazos, llanto y llamadas en su ausencia, etc.) son debidas fundamentalmente a un impulso secundario aprendido como consecuencia de una asociación repetida entre la presencia de la madre y la satisfacción que le produce al niño saciar su hambre. En otras palabras, el niño se apega con quien le da de comer.

Independientemente del tipo de respuestas que manifieste el cuidador principal hacia el infante, el vínculo de apego se originará y los niños miran, sonríen y buscan la proximidad emocional con las madres, si éstas responden de manera positiva, se establecerá un vínculo afectivo adecuado. Por lo contrario, si la respuesta no es adecuada, los niños seguirán buscando el contacto físico y emocional (Frias & Diaz-Loving, 2010).



Aprendizaje Social

Sears, Maccoby y Levin (1957) mostraron interés en la manera en la que el niño interioriza el comportamiento de grupo social al que pertenece resaltando el papel de los padres a la hora de interiorizar este conjunto de conductas por medio de recompensas, frustraciones, castigos en distintas formas, entre otras. Para ellos existe una serie de mecanismos evolutivos simples relacionados con el desarrollo de los vínculos afectivos:

- Los principios generales del aprendizaje. El niño aprende conductas o respuestas adecuadas.
- Maduración física del niño. La reacción de los agentes de socialización dependerá del desarrollo orgánico del infante.
- Expectativas comportamentales. A partir del comportamiento del infante, los cuidadores principales modelaran la conducta con la finalidad a que sea compatible con el entorno que les rodea.

Su importancia radica en el desarrollo de una perspectiva diferente que tenía como finalidad comprobar empíricamente los procesos psíquicos de las personas.

Fases de apego

En los seres humanos el vínculo de apego tarda unos meses en aparecer, ya que conlleva una compleja mezcla de conductas entre madre e hijo y adquiere una gran variedad de formas. El establecimiento del lazo afectivo, según Bowlby (1998), evoluciona a través de cuatro etapas:

Fase de preapego. Abarca desde el nacimiento hasta las seis primeras semanas aproximadamente. Durante este periodo, la conducta del niño consiste en reflejos determinados genéticamente que tienen un gran valor para la supervivencia. A través de la sonrisa, el llanto y la mirada, el bebé atrae la atención de otros seres humanos; además al mismo tiempo, es capaz de responder a los estímulos que vienen de otras



personas, tratan en muchas ocasiones de provocar el contacto físico con el resto de los seres humanos. En esta fase aparece un reconocimiento sensorial muy rudimentario hacia la madre, prefieren la voz de ésta a la de cualquier otro adulto a pesar de que todavía no muestran un vínculo de apego propiamente dicho.

Fase de formación del apego: Abarca desde las seis semanas hasta los seis meses de edad. En esta fase, el niño orienta su conducta y responde a su madre de una manera más clara de cómo lo había hecho hasta entonces. Sonríe, balbucea y sigue con la mirada a ésta de forma más consistente que al resto de las personas. Sin embargo, todavía no muestran ansiedad cuando se les separa de la madre a pesar de reconocerla perfectamente, pues no es la privación de la madre lo que les provoca enfado, sino la pérdida de contacto humano como cuando, por ejemplo, se les deja solos en una habitación.

Fase de apego: Este periodo está comprendido entre los 6-24 meses. A estas edades el vínculo afectivo hacia la madre es tan claro y evidente que el niño suele mostrar gran ansiedad y enfado cuando se le separa de ésta. A partir de los ocho meses, el bebé puede rechazar el contacto físico incluso con un familiar muy cercano ya que lo único que desea y le calma es estar en los brazos de su mamá, la mayor parte de las acciones de los niños (como gatear) tienen el objetivo de atraer la atención y una mayor presencia de la misma.

Formación de relaciones recíprocas: Esta fase comprende desde los 18-24 meses en adelante. Una de las características importantes a estas edades es la aparición del lenguaje y la capacidad de representar mentalmente a la madre, lo que le permite predecir su retorno cuando ella está ausente. Disminuye la ansiedad debido a que el niño empieza a entender que la ausencia de la madre no es definitiva y que en un momento



dato, regresará a casa. En esta fase, los niños a los que ésta les explica el porqué de su salida y el tiempo aproximado que estará ausente suelen llorar mucho menos que a los que no se les da ningún tipo de información. A partir de los tres años, el pequeño despliega una serie de estrategias con las que intenta controlar la interacción con su madre “obligándola” en determinados momentos a pactar las entradas y salidas del hogar.

El final de estas cuatro fases supone un vínculo afectivo sólido entre ambas partes que no necesita de un contacto físico, ni de una búsqueda permanente por parte del niño, ya que éste siente la seguridad de que su madre responderá en los momentos en los que la necesite.

Tipos de apego

A partir de diversos estudios realizados en torno al apego infantil se desarrollaron diferentes tipos de este. Ainsworth y Bell (1957) hacen referencia a los 3 tipos de apego:

1. Apego seguro: se distingue por la exploración segura, poco disgusto ante la separación y respuesta positiva frente al cuidador. Las personas que generan este tipo de apego no experimentan miedo y ansiedad cuando el cuidador está alejado, pues se sienten seguros y confían en él. Estos pueden llegar a tener un desarrollo estable en sus relaciones interpersonales, ya que soportan relativamente niveles altos de confianza, interdependencia, compromiso y satisfacción.
2. Apego de ansiedad/ambivalencia: se caracteriza por conductas de protesta, ansiedad, separación y enojo. Hay ambivalencia frente al cuidador, pues no se tiene confianza en la responsabilidad y la accesibilidad hacia él. Esto hace que



no se le proporcione seguridad al infante y que ésta genere conductas basadas en expresiones de protesta, enojo y con angustia hacia la figura de apego.

3. Apego de evitación: hay conductas de distanciamiento y evitación al cuidador. Se caracteriza por una reacción defensiva de rechazo hacia esta figura, pues han percibido rechazo y por consiguiente, buscan protegerse a sí mismos por medio del rechazo al cuidador.

Como se puede observar la tipología descrita por Ainsworth y Bell (1957) ha sido considerada en la mayoría de las investigaciones sobre apego. Posteriormente Main y Solomon (1986) propusieron la existencia de un cuarto tipo denominado:

1. Apego inseguro desorganizado/desorientado: el que recoge muchas de las características de los dos grupos de apego inseguro ya descritos, y que inicialmente eran considerados como inclasificables. Se trata de los niños que muestran mayor inseguridad, cuando se reúnen con su madre tras la separación, éstos muestran una variedad de conductas confusas y contradictorias.

Así mismo, al retomar la importancia de los vínculos de apego en la vida de las personas, Hazan y Shaver (1987) retoman la tipología planteada anteriormente y la trasladan a la etapa adulta, los resultados obtenidos los llevaron a proponer tres tipos básicos de apego adulto: seguro, ansioso- ambivalente y evitativo.

- Seguro: quienes expresan a este tipo de apego son personas a quien les es relativamente fácil estar unido íntimamente a algunas personas; se encuentran bien dependiendo de ellas y haciendo que ellas dependan de él; no suelen estar preocupados por el miedo a que los demás le abandonen; ni preocupados porque alguien esté demasiado unido a ellos.
- Ansioso-ambivalente: estas personas encuentran que los otros son reacios a unirse a ellos; frecuentemente están preocupados porque temen que su pareja no



los ame realmente o no desee estar con ellos; desean unirse completamente a otra persona y este deseo parece ahuyentar a la gente lejos de ellos.

- Evitativo: estos individuos están incómodos en las relaciones íntimas con los demás; encuentran que es difícil permitirse a sí mismo depender emocionalmente de otros; están nerviosos cuando alguien trata de intimar demasiado con ellos; con frecuencia sus parejas desean que ellos intimen con ellos, más de lo que les resulta cómodo.

Etapas en la formación de pareja

Basados en la teoría del apego, en la formación y mantenimiento de los vínculos de apego descrito por Bowlby (1979) y asumiendo cierto paralelismo con la etapa infantil, Zeifman y Hazan (1997) presentan un modelo del proceso de formación del vínculo de apego adulto en el transcurso del establecimiento de una relación de pareja. Este modelo se compone de cuatro fases: pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas cuyas características se detallan a continuación:

- Pre-apego. Atracción y cortejo: esta primera fase, corresponde al momento en el que comienza la atracción entre dos personas. En ella se observan una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con aquellas personas por las que se siente cierta atracción: sonrisas, contacto ocular, charla animada e intranscendente, expresiones faciales y otros gestos informales. Durante esta fase, existe un gran entusiasmo y respeto por el otro y cualquier comentario o información trivial, son atendidos con gran interés. Esta motivación, unida al elevado contenido emocional del discurso y los gestos, facilita la sincronía en las conversaciones. Para Zeifman y Hazan (1997) el único componente de apego presente en esta etapa es la búsqueda de proximidad, donde el sistema más implicado es el sexual, principal promotor de la búsqueda



de contacto. No obstante, si la interacción se inicia con la expectativa de un posible compromiso, señales relativas a los componentes de cuidados y apego como son la calidez, el cariño y su nivel de respuesta van cobrando cierta relevancia teniendo incluso cierto impacto en el componente sexual.

- Formación del apego. Enamoramiento: Al igual que en la fase anterior, en el enamoramiento sigue existiendo una elevada activación fisiológica. Sin embargo, esta va más allá de la simple interacción; estados como la falta de sueño y la disminución del apetito al tiempo que, paradójicamente, disponen de una energía inagotable, son algunas consecuencias de este tipo de activación. Se observan dinámicas más tranquilas e íntimas como cambios en la cualidad de la voz (susurros, habla infantilizada, etc.), contacto visual y corporal prolongados, abrazos, conductas más “parentales” (cuidados, mimos, etc.) y un mayor intercambio de información personal (secretos familiares, experiencias dolorosas anteriores, etc.). Las conductas señaladas, exclusivas de las relaciones de pareja, van a fomentar la formación del vínculo de apego. Las parejas empiezan a ser fuente de apoyo emocional mutuo, con lo que la relación toma un nuevo elemento del sistema de apego: el refugio emocional. Para Zeifman y Hazan (1997) las conductas típicas de esta fase, facilitan el desarrollo de una representación mental de la pareja.
- Apego definido. Amor: en esta tercera fase, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, declina la frecuencia de la actividad sexual, mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo a la satisfacción sexual. En esta fase, las parejas empiezan a utilizar el tiempo que pasan juntos para dialogar no sólo de



aspectos personales o temas focalizados en la relación sino también de otras clases de cuestiones externas, dedicando menos tiempo a la comunicación íntima.

- Corrección de metas. Fase Post-Romance: en esta última fase, los amigos, el trabajo y otras obligaciones del mundo real, hacen que el comportamiento de los miembros de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Hay un descenso notable en la frecuencia y duración de las miradas múltiples y en el contacto físico tanto íntimo como de cuidados. En este momento, aparece una reorientación de la atención y la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas de la relación, dándose conversaciones más variadas no limitadas a temas personales, del otro o de la relación.

Diversos investigadores han enfocado su línea de trabajo hacia esta premisa. Por ejemplo, Mikulincer y Shaver (2003), señalan que los modelos mentales generados en la infancia en las relaciones con las figuras de apego (padres y otros cuidadores), forman la base para las representaciones de apego a lo largo de la vida. Por su parte, Fraley (2002) en un meta-análisis, concluyó que los patrones de apego se forman en las relaciones con los padres, y que estos patrones siguen ejerciendo una enorme influencia a lo largo del tiempo en las relaciones futuras.

Furman y Winkles (2010) encontraron que los estilos inseguros con los padres (evitativos y ansiosos) correlacionan positivamente con estilos evitativos en las relaciones de pareja de jóvenes adolescentes, siendo los hombres quienes mostraron mayores niveles de éste que las mujeres.

De acuerdo a la investigación de Márquez, Rivera-Aragón y Reyes-Lagunes (2009) en los noviazgos y las relaciones libres informales se obtienen puntajes altos



para apego seguro y bajo para el evitante, pero las personas en etapa de noviazgo presentan una ventaja ante el apego seguro, debido a que se observa al noviazgo como una relación formal, estable, caracterizada por la exclusividad, pues que se reduce la idea de que su pareja le abandonará, o que no estará ahí cuando le necesite. En el caso de la relación informal, se habla de una tendencia a no establecer el compromiso y la exclusividad, una característica propia del estilo de apego evitante, donde las dinámicas informales no buscan la responsabilidad. Es importante notar el hecho de que ambos tipos de relación presentan puntajes altos para seguro y bajos para inseguro.

Como ya se ha mencionado el apego que se forma durante la infancia, influirá en las relaciones afectivas que se establezcan en el ciclo vital de las personas, incluyendo las relaciones de pareja. La formación de un vínculo afectivo ausente o evitativo producirá una profunda necesidad de seguridad y cuidado por parte de la otra persona. Circunstancia que pueden llevar a experiencias inestables respecto a sus interacciones afectivas y quizás generar una dependencia emocional entre los miembros de la relación.



CAPÍTULO 3. CODEPENDENCIA

*“Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja,
y que la vida sólo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad.
No nos contaron que ya nacemos enteros,
que nadie en nuestra vida merece cargar a sus espaldas
la responsabilidad de completar lo que nos falta”
(John Lennon).*

Antecedentes

En la década de los 50's, después del nacimiento de Alcohólicos Anónimos, algunas personas –principalmente esposas de alcohólicos– formaron grupos de autoayuda para lidiar con las situaciones en las que el alcoholismo de sus cónyuges les afectaba (Beattie & Lozano, 2007). Por este motivo se creó un programa de ayuda para los familiares, los colaboradores usaron el Programa de Doce Pasos de AA, revisaron las Doce Tradiciones de AA y cambiaron su nombre por el de Al-Anón. Desde entonces, millones de personas han sido beneficiadas por esta agrupación.

Cuando surgió Al-Anón, Joan Jackson (citado en Noriega, 2013) describió las etapas por las cuales atraviesa una persona durante el desarrollo del alcoholismo de su pareja. Anteriormente pensaba que la esposa era la causa para perpetuar la forma de beber de su marido, sin embargo, revirtió la causa y el efecto, al reconocer las dificultades de ella como consecuencia del alcoholismo de su cónyuge, situación que no contribuye a la resolución del problema. Es a partir de este contexto familiar donde surgió el término codependencia.

Robert Subby y John Friel mencionan que:

“Originalmente el término codependencia se usó para describir a la o las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química. El cónyuge, hijo o amante codependiente de alguien adicto era visto como una persona que había desarrollado un patrón para contender con la vida, que no era



sano, como una reacción hacia el abuso del alcohol o de las drogas que tenía la otra persona” (como se citó en Beattie & Lozano, p.15).

Algunos investigadores sugirieron que algo peculiar sucedía a las personas que estaban involucradas con individuos químicamente dependientes. Estudios realizados indicaron que una condición física, mental, emocional y espiritual similar a la provocada por el alcoholismo parecía darse en muchas personas no alcohólicas o no químicamente dependientes cercanas al alcohólico. A partir de esto, surgieron algunas palabras para describir este fenómeno: co-alcohólico, para-alcohólico, no-alcohólico.

Posteriormente en 1980, Minuchin, Satir y otros terapeutas familiares (como se citó en Noriega, 2013), empezaron a emplear el término codependencia para describir todas las personas que convivían con adictos. Igualmente se comenzaron investigaciones para el estudio de este fenómeno desde la Teoría Sistémica de la Terapia Familiar, las cuales modificaron el modelo de la enfermedad y exploraron sistemas dinámicos de interacción en el desarrollo de la familia alcohólica.

Gotham y Sher (como se citó en Noriega, 2013), encontraron que la codependencia no es conflicto exclusivo de los miembros de una familia con problemas de alcoholismo, sino que se trata de una situación que en su mayoría afecta a las mujeres y que puede relacionarse con otros estresores familiares, tales como la presencia en la infancia de un padecimiento físico o mental en alguno de los padres.

Por lo que se empezaron a entender mejor los efectos de las personas químicamente dependientes sobre la familia y los efectos de ésta sobre el dependiente. Asimismo, se identificaron otros problemas como el comer en exceso o poco, apostar y ciertas conductas sexuales; estos trastornos compulsivos eran paralelos al trastorno compulsivo o enfermedad que es el alcoholismo. Igualmente se identificó que muchos



individuos que se encontraban en una relación cercana con estas personas compulsivas desarrollan patrones para reaccionar y lidiar con la vida, que se asemejan a los patrones de las personas que convivían con alcohólicos (Beattie & Lozano 2007).

A medida que se comenzó a comprender mejor la codependencia, aparecieron más grupos de personas que parecían experimentarla: hijos adultos de alcohólicos, gente relacionada con personas emocional o mentalmente perturbadas, individuos relacionados con enfermos crónicos, padres de niños con trastornos de conducta, personas relacionadas con gente irresponsable, profesionistas, incluso enfermeras, trabajadores sociales entre otros dentro del campo de las ocupaciones de “ayuda social”. Hasta los alcohólicos y adictos en recuperación descubrieron que eran codependientes y que tal vez lo habían sido bastante antes de volverse dependientes químicos (Beattie & Lozano 2007).

Los antecedentes mencionados permiten observar cómo al pasar los años, el constructo de codependencia, originalmente relacionado a los problemas derivados del consumo de alcohol, ha evolucionado hasta convertirse en un problema que denuncia una situación multidimensional, fruto de diversos factores que perjudican e impiden el sano desarrollo de la personalidad.

Definición

Para hablar de codependencia es necesario hacer referencia al término de dependencia emocional en primer plano. La finalidad de darle un nuevo significado a las relaciones entre individuos fue para lograr una correcta adecuación a su ambiente. Debido a la complejidad para lograr una adecuada adaptación por parte de los individuos a su ambiente, generalmente, se establecen relaciones que no aportan algo productivo a la persona; a este tipo de interacciones se les conoce como dependencias. Con base en la



realidad social actual, en las sociedades posindustriales se han originado nuevas dependencias sujeto-estímulo (sexo, drogas, personas, compra, etc.) o sujeto-sujeto; éstas últimas se nombran dependencias emocionales (Moral & Sirvent 2009).

Según Moral y Sirvent (2009), las dependencias emocionales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos basados en una asimetría del rol y en una actitud hacia el individuo del que se depende, todas ellas suponen un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo-dependiente. En otras palabras, se puede definir como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico y en las que se prioriza la naturaleza adictiva del fenómeno.

Bojalil (2003) la define como la manifestación de relaciones enfermas que hoy en día parecen ser promovidas por quienes consideran que el desarrollo humano es un elemento que estorba los afanes del poder total. Este autor considera como elemento crucial a la conformación de relaciones entre controladores, manipuladores, sumisos, sin identificación propia y altruistas. Ésta además puede ser observada en procesos educativos, sociales y políticos, en la sociedad se puede observar cuando la persona tiene actitudes orientadas para cumplir con las imágenes y formas que el status impone, también se manifiesta en la indiferencia que en la práctica lleva a comportamientos de evasión, omisión o negligencia.

Para Mansilla (2002), la codependencia ha sido definida en muchos sentidos. Las principales especificaciones del concepto son: un esquema de vida disfuncional que se origina en la familia de origen y ocasiona un estancamiento en el desarrollo y resulta ser una reacción del codependiente a lo externo, a él y una reacción o baja sensibilidad a



lo interno de sí; como la conducta de una persona esencialmente normal que realiza un esfuerzo para ajustarse a un cónyuge y a un acontecimiento vital estresante. Considera como un patrón de dependencia de otros, con comportamientos compulsivos y de búsqueda de la aprobación para intentar encontrar seguridad, autoestima e identidad. Además, se cataloga como una característica emocional y psicológica de la conducta que aparece como consecuencia de un conjunto de reglas opresoras que impiden la demostración abierta de sentimientos y el diálogo sobre problemas personales e interpersonales.

Martínez, Valencia y López (2000) mencionan que las personas al encontrarse en una relación codependiente, se sienten responsables de los sentimientos, pensamientos y acciones de su pareja, además de las necesidades y destino. Adicionalmente, se sienten obligados a resolver los problemas del otro y hacen cosas que no desean realizar. Su dinámica se caracteriza por el sentimiento de culpa, papel dinámico de víctimas y temer al rechazo en exceso; de manera general se relaciona al amor con el dolor. Un pensamiento recurrente entre este tipo de personas es que no merecen la felicidad, se conforman con sentir que su pareja los necesita y como consecuencia, buscan su aprobación, además tratan de controlar a su compañero con ayuda de la culpa, manipulación, los consejos y el enojo.

La codependencia es el antónimo de la autosuficiencia ya que las personas dependientes llegan al matrimonio para obtener de su pareja la satisfacción de sus necesidades y en el mayor número de veces, tienden a responsabilizar al otro por su felicidad o infelicidad. Una persona que se encuentra en esta situación específica, llega a sentir que no es feliz con la otra persona, pero que tampoco puede vivir sin ésta. Con base en lo anterior, se puede identificar a las personas interdependientes como las que son conscientes de sus cualidades y habilidades, y las de su pareja y así, han decidido



compartir su vida conscientemente para ayudar al otro a crecer como persona (Martínez et al, 2000).

En la pareja dependiente, ambos amantes tienen la ilusión de que se sostienen y se apoyan mutuamente, pero la desilusión llega ante la imposibilidad de proveerse de las demandas insaciables que se hacen el uno al otro. Esto origina frustraciones y reproches, en su vida amorosa se alternan períodos de éxitos en las funciones de sostén y amparo, así como etapas de recriminaciones y quejas. Finalmente, estas personas son fieles y monogámicas, pero en crisis pueden fantasear con un tercero, que resultaría el saciador incondicional de las necesidades (Orlandini, 2010).

Etiología de la Codependencia

La codependencia puede ser considerada como cualquier enfermedad por lo que se pueden identificar factores que la provocan. Según Elizondo López (2005), estas causas son biopsicosociales, esto significa que son 3 factores influyentes: las causas biológicas son de tipo hormonal y genéticas, los factores psicológicos que hacen referencia principalmente a las experiencias en la infancia y adolescencia, y finalmente los socioculturales que están determinados por 3 elementos: la familia, la escuela y la religión.

Factores biológicos de la codependencia

Elizondo (2005) afirma que la codependencia se presenta más en mujeres que en hombres, como consecuencia de factores neurohormonales, se establece una de las funciones básicas en los seres humanos: el apego. Esta función primaria tiene su cúspide en la maternidad, pero, como ya se había explicado anteriormente, el apego establecido en la infancia influye en las relaciones que cada persona establecerá a lo largo de su vida. La hormona que determina el apego es la oxitocina que causalmente es producida



en mayores cantidades en las mujeres en comparación con los hombres. Se relaciona con los patrones sexuales y con la conducta materna y paterna además de actuar también como neurotransmisor en el cerebro.

Esta hormona, particularmente en las mujeres se libera tras la distensión del cuello uterino y la vagina durante el parto, igualmente en respuesta a la estimulación del pezón tras la succión del infante. Entre otras funciones de este neurotransmisor se encuentra la afectividad, la ternura, el contacto y el orgasmo en ambos sexos, por lo cual también puede ser llamada la hormona del apego (López, Arámbula, & Camarena, 2014).

Elizondo (2005) considera al apego como un factor biológico relacionado con la oxitocina, hormona presente en mayor cantidad en personas codependientes en comparación con la población en general. El segundo factor biológico que contribuye al desarrollo de la codependencia es el genético. A pesar de que esta no es heredada, si puede transmitirse la predisposición a una conducta adictiva, esto se debe a que las personas codependientes presentan conductas similares a las de un adicto, la mayoría de estos tiene algún familiar con algún problema de adicción, aun quienes no están en contacto emocional con adictos (Ibáñez 2008). En el caso particular de los hombres influye más el factor hereditario en comparación con la hormona oxitocina.

Factores psicológicos de la codependencia

Uno de los factores más influyentes para el desarrollo de la codependencia son los psicológicos, ya que la forma en que tanto el niño como el adolescente perciben su entorno influirá en las relaciones que formará en una edad más adulta, entre los más sobresalientes están (Elizondo, 2005):



- La privación afectiva en la infancia: está ligada directamente a las familias disfuncionales, lo cual da como resultado la incapacidad de expresar sentimientos y emociones, provocando relaciones rígidas e inflexibles.
- Experiencias traumáticas: dentro de un panorama más extenso el más frecuente es el abandono, maltrato físico y emocional, pérdida prematura de un padre o hermano, enfermedad grave de algún familiar o la propia persona, en general toda experiencia que genera angustia y pánico intenso.
- Violencia intrafamiliar: cualquier tipo de violencia ya sea psicológica, verbal, física y/o sexual
- Sobreprotección: crea personas inmaduras, inseguras y con gran dependencia emocional hacia los padres, buscando en una edad adulta una pareja que sea esposo-padre.
- Acoso moral: es un maltrato psicológico sutil y que suele pasar desapercibido, puede comenzar con una mentira, falta de respeto o manipulación y llegan a formar sujetos con baja autoestima y autoconcepto.
- Madurez prematura (niños adultos o adultos niños): se presenta en casos donde los niños tienen que ocupar el rol de un padre o persona adulta, ya que por falta de dinero los padres trabajan y ellos cuidan a sus hermanos, o los propios niños se ven obligados a trabajar, sufriendo en su edad adulta una regresión a la infancia que no vivieron.
- Familias emocionalmente represivas (no permite la expresión de las emociones): estas familias crean sujetos con resentimiento, culpa, ira contenida, incomunicación, lo que provoca una percepción inadecuada de la realidad y temen expresar lo que sienten, los cuales son síntomas comunes de un codependiente.



Factores socioculturales de la codependencia

Para Elizondo (2005) los factores socioculturales retoman tres grandes ejes, presentes en cada sociedad y cultura; la familia, la escuela y la religión. Estos son ejes entrelazados entre sí y que influyen en la formación y personalidad de cada sujeto, creando e influyendo en su vida diaria.

Con respecto a la familia podrían retomarse algunos aspectos mencionados en los factores psicológicos, como son el tipo de familia, la interacción familiar, el estilo de crianza, el apego, etc. Las cuatro características principales son:

1. Pérdida de contacto con los sentimientos e incapacidad de expresarlos
2. Perfeccionismo: “se fuerte, bueno, correcto y perfecto”
3. Deshonestidad: “Haz lo que yo te digo y no lo que yo hago”
4. Secretos de familia

En el caso de la escuela, ésta alienta a ser personas triunfadoras, a expresar lo que pensamos en vez de lo que sentimos, dándole más importancia a la imagen y al prestigio, siendo rígida y autoritaria, sin centrarse en la solución o habilidades para resolver los problemas de los alumnos y predominando el castigo sobre la recompensa.

La religión suele ser generadora de personas codependientes, ya que suelen inculcar la represión de emociones intensas, promueve el autocontrol y la dominación, generando miedo al castigo. La familia, aunado a la religión suelen pedir a la mujer que desempeñe su papel histórico, vendiéndole el rol de la codependencia como el amor abnegado o perfecto (Noriega, 2004).

Teorías

A partir de revisiones bibliográficas se pueden identificar tres principales perspectivas teóricas que abordan al término codependencia. La primera es la que hace referencia a



una psicopatología individual originada a partir de su inclusión en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III) y que ha sido incluido en la versión más actualizada donde se identifica como Trastorno de Personalidad por Dependencia. La segunda retoma al término codependencia como elemento que compone un sistema familiar y que a partir de allí se entabla una interacción entre estos que propicia que los integrantes del núcleo mantengan ciertos comportamientos característicos. Adicionalmente se describe la perspectiva del modelo transaccional que describe a la codependencia a través de guiones de vida transmitidos de manera generacional (Asociación de Psiquiatría de los Estados Unidos, 2000).

Perspectiva Psiquiátrica

De acuerdo con esta clasificación, existe un comportamiento de sumisión y adhesión, además de tener temores de separación. Este tipo de conductas se originan al comienzo de la edad adulta en distintas situaciones. Su finalidad es provocar atenciones y surgen de una preocupación en sí misma por la incapacidad de funcionar adecuadamente sin la ayuda de los demás. Desde esta perspectiva, las personas codependientes muestran dificultad para tomar decisiones cotidianas, dejan que personas cercanas al individuo las tomen, no muestran una conducta asertiva, tienen poca iniciativa para iniciar proyectos propios o independientes puesto que consideran que no cuentan con las habilidades necesarias para emprender algo novedoso de manera indicada y como consecuencia de esto, recurren a la aprobación y supervisión de las otras personas. Adicionalmente a las conductas anteriores, las personas con Trastorno de Personalidad por Dependencia realizarán tareas desagradables para la mayoría de las personas con la finalidad de que este comportamiento les asegure un lugar dentro del círculo social. Tal es el caso de conductas y pensamientos extremos (APA, 2000).



Cuando termina una relación interpersonal cercana (relación de pareja o muerte de familiar), las personas que presentan conductas codependientes buscan inmediatamente después otra relación que les brinde la seguridad que necesitan. Como consecuencia de esto, el individuo termina ligado emocionalmente de manera indiscriminada y desarrollan pesimismo e inseguridad en sí mismo que tienden a minimizar cualquier tipo de características personales hasta el grado de percibirse como “estúpidos” (APA, 2000).

De manera particular, la presencia del trastorno de Personalidad por Dependencia se verá influenciado por el establecimiento de normas sociales y reglas de comportamiento puesto que influye de manera diferente a hombres y mujeres. Independientemente de esto, este trastorno debe identificarse de manera adecuada a partir de la edad de los individuos (APA, 2000).

Para poder evaluar el Trastorno de la Personalidad por Dependencia se consideran los siguientes criterios:

- Tiene dificultades en la toma de decisiones cotidianas si no cuenta con un sobreconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.
- Necesidad de que las opiniones de otras personas sean más importantes que la suya.
- Dificultad para expresar el desacuerdo ante cierta situación debido al temor de perder el apoyo o la aceptación social. No se incluye cuando existen temores reales de castigo.
- Problemas para iniciar proyectos o realizar procedimientos a su manera.
- Realiza tareas desagradables con la finalidad de lograr protección y apoyo de los demás.



- Experimenta incomodidad o desolación cuando está solo debido a sus temores exagerados de cuidar de sí mismo.
- Al terminar una relación busca el cuidado y apoyo en otra interacción interpersonal.
- Fobia (miedo irracional) a ser abandonado.

Perspectiva Sistémica

La terapia familiar enfocada a la codependencia se origina debido a que las personas que lograban grandes mejorías durante la terapia individual o el tratamiento institucional a menudo tenían recaídas cuando regresaban con sus familias. Es por esto que la psicoterapia familiar se centra en las complicaciones en uno de los integrantes de la familia en lugar de tratar a todo el sistema familiar (Bernstein & Nietzel, 1982).

La terapia familiar sistémica postula que ni las personas ni sus problemas existen en un vacío, sino que ambos están íntimamente ligados a sistemas recíprocos más amplios, de los cuales el principal es la familia. Como consecuencia, se precisa tener en cuenta el funcionamiento familiar de conjunto y no sólo el del paciente identificado, al que se considera “portador” de un síntoma, que únicamente se entiende dentro de su contexto (Álvarez, 2013).

Posteriormente se han realizado investigaciones referentes a situaciones familiares complejas por ejemplo estudios de los abuelos en las familias alcohólicas. Los resultados de estas exploraciones demuestran que existe una predisposición de los nietos para desarrollar codependencia y adicciones como consecuencia de la observación de esta peculiar interacción familiar (Ibáñez, 2008).

Las situaciones familiares que propician que una persona puede ser codependiente o no van desde familias con enfermedades crónicas, incestos, con



cuidadores abusivos o exposición a sustancias químicas. Además de esto, se puede observar que las personas que presentan codependencia tienen un origen familiar donde asumen el rol de cuidadores a temprana edad puesto que los adultos se encontraban incapacitados para realizar esta labor (Salas Zurita & García Yanten, 2012).

Perspectiva Transaccional

Esta perspectiva psicológica cuenta con antecedentes epistemológicos del psicoanálisis y la terapia familiar sistémica. Noriega (2004) define al enfoque transaccional (transgeneracional) como una perspectiva que se caracteriza por la descripción de ciertos guiones de vida familiares transmitidos generacionalmente.

En este entorno, el guión de vida se define como el proceso mediante el cual los individuos llegan a una toma de consciencia indispensable para desarrollar la personalidad de forma autónoma, además de su individualidad. Como consecuencia de esto, se llega a la madurez y así, mejora la calidad de vida de los individuos. La codependencia, el alcoholismo y la violencia pueden ser considerados como guiones de vida debido a que se trata de patrones de comportamiento internalizados desde la infancia temprana y reforzada posteriormente por el ambiente familiar, social y cultural. Los guiones de vida se transmiten de generación en generación de manera inconsciente; el de la codependencia se adquiere de la misma manera. Aquí la importancia de identificar los guiones transgeneracionales para romper el patrón de conductas, con la finalidad de dejar un legado más sano a futuras generaciones. (Noriega, 2013).

Características

Medolly, Wells y Keithe (1994) hacen referencia a cinco principales síntomas respecto a la codependencia emocional, estos son:

1. La dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima:



Estos autores sugieren que la autoestima sana es la experiencia interna que cada individuo tiene valor como persona., empieza desde adentro de cada persona y pasa al exterior, demostrándose en las relaciones que ésta tiene. Los codependientes tienen dificultades con su autoestima desde dos extremos. El primero es aquel que presenta un autoestima baja o inexistente ya que se considera que valen menos que los otros; el segundo es una persona arrogante y grandiosa pues se consideran especiales y superiores a los demás

Tanto la autoestima baja, como el pensar que es superior a los demás, tienen sus orígenes en la familia. En el primer caso los padres suelen dar mensajes a sus hijos de que son “menos que...”, con los cuales el niño crece con un gran sentimiento de inferioridad. En el segundo caso la familia suele inculcar una sensación de poder al niño y les incitan a que busquen errores en las demás personas (Beattie, & Lozano, 2007).

Por el contrario, los codependientes según Medolly, et al. (1994) manejan una “estima exterior”, el cual se basa en cosas externas, como pueden ser: su apariencia, el dinero que ganan, sus conocidos, el empleo que tienen, el desempeño de sus hijos, los logros que han obtenido, etc. este estima exterior se basa en el propio desempeño, o en la opinión y conducta de otras personas. Por lo tanto, este tipo de estima es frágil y poco confiable, pues si alguno de los logros o personas de las que está orgulloso el codependiente cambia, se toma como un fracaso grave y propio del mismo.

2. Dificultad para establecer límites funcionales:

El conjunto de límites es una barrera invisible y simbólica que tiene tres propósitos: a) impedir que la gente penetre en el espacio personal y abuse de ello, b) impedirse a ellos mismos a entrar en el espacio de otras personas y abusar de ellas, y c) proporcionarnos un modo de materializar el sentido de “quiénes somos”. Igualmente los



sistemas de límites tienen dos partes: la externa e interna: la primera, es la que da la libertad a la persona de escoger la distancia con respecto a otras, autorizar o negar el acercamiento, y la segunda, protege los pensamientos, sentimientos, conductas y las mantiene funcionales (Medolly, Wells & Keithe, 1994)

Entre algunas conductas ofensivas que demuestran la falta de límites externos, están la insistencia en tener relaciones sexuales cuando el compañero ha dicho que no, y tocar a los otros de algún modo, sin que ellos lo autoricen. Entre estos actos que demuestran la falta de límites internos están el sarcasmo para herir y menospreciar a otra persona, culpar a otros por los propios sentimientos, pensamientos y acciones, además de creerse responsable de conseguir que alguien piense, sienta o haga algo (Medolly, Wells & Keithe, 1994)

3. Dificultad para asumir la propia realidad:

Los codependientes expresan a menudo que no saben quiénes son. Esto tiene que ver con la dificultad para asumir y poder experimentar la realidad (Medolly, Wells & Keithe, 1994) este fenómeno se compone de 4 aspectos:

- a. Cuerpo: lo que la persona parece y cómo funciona su organismo.
- b. Pensamiento: el cómo se da sentido a lo percibido.
- c. Sentimientos: son las emociones.
- d. Conducta: las acciones que se realizan.

En este sentido, estos autores afirman que el problema del codependiente radica principalmente en no poder asumir todas o algunas partes de estos componentes, en los siguientes términos:

- Cuerpo: tener dificultad para ver con exactitud este aspecto, o tomar conciencia de cómo funciona su cuerpo.



- Pensamiento: tienen problemas para reconocer sus pensamientos, y si lo hacen, no saben comunicarlos.
 - Sentimientos: no son capaces de reconocer sus sentimientos o experimentar emociones abrumadoras.
 - Conducta: no pueden identificar lo que hacen o no hacen, o si son conscientes, no pueden asumir su conducta y las consecuencias sobre otros.
4. Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos.

Todas las personas tienen necesidades básicas y deseos individuales que satisfacerlas dependerá de cada individuo. En este punto se plantea, que se perdió el contacto con las necesidades y deseos de uno de cuatro modos posibles, según hayan sido las experiencias que tuvieron en la niñez.

- Ser demasiado dependiente: la persona conoce sus necesidades y deseos, pero espera que los demás se hagan cargo de ellos en su lugar, y aguarda esperando que así sea.
- Ser antidependiente: se reconoce que tienen necesidades y deseos, pero trata de satisfacerlos por sí mismo, y es incapaz de aceptar la ayuda o la orientación de alguien más.
- No percibir ni deseos, ni necesidades: el no ser consciente de los deseos y necesidades.
- Confundir deseos con necesidades: la persona sabe lo que quiere y lo obtiene, pero no sabe qué es lo que necesita.

Las personas codependientes suelen carecer de conciencia de las necesidades. Únicamente experimentan deseos y actúan para satisfacerlos o ignoran sus necesidades.



5. Dificultad para experimentar y expresar la realidad con moderación.

Es probable que el hecho de que la persona no sea moderada sea el síntoma más visible de la codependencia. Estos individuos están completamente comprometidos o desapegados, y por lo tanto son completamente felices o desdichados. El codependiente piensa que una respuesta moderada “no basta”, sólo basta lo excesivo. Este síntoma tiene manifestaciones en los cuatro ámbitos de la realidad mencionados anteriormente.

- El cuerpo: estas personas suelen vestirse sin mesura; muy cubiertos o muy llamativos.
- El pensamiento: regularmente piensan en términos de blanco y negro, correcto e incorrecto, etc.
- Los sentimientos: no son capaces de experimentar sus sentimientos con moderación, sus emociones son débiles e inexistentes, o bien son explosivas o angustiosas.
- La conducta: entre algunas de éstas, los codependientes son extremos o confían en todos o no confían en nadie, pueden permitir que todos se les acerquen o nadie.

Tipos

Al tomar como punto de referencia lo antes mencionado Pérez (2013) sugiere que existen varios tipos de codependencias como:

1. Codependiente directo: Es el que presenta uno de los comportamientos que genera más dificultades en el proceso terapéutico porque su conducta está dirigida completamente a su pareja, para dañarlo o ayudarlo; vive por su compañero.



2. Codependiente indirecto: mantiene una oposición declarada para ayudar o apoyar a su pareja, sin embargo, sus acciones demuestran lo contrario, ya que siempre están atentos del compañero.
3. Codependiente tolerante: desempeña el rol de sufridor, el cual no es modificar el comportamiento de su pareja, sino contemplar cómo se autodestruye o enriquece, pero insiste en sacar lo bueno y noble en él, aunque no sea así.
4. Codependiente perseguidor: es la pareja más comprometida en controlar la conducta del otro. Es el que opera con un control externo; atosiga, persigue y vigila todas las conductas de su pareja con el fin de controlar cada paso o decisión.

Guión de vida

El guión de vida en este entorno es importante para comprender la interacción social en que estarán las personas codependientes, es necesario tomarlo en consideración ya que de este dependerá su adaptación al entorno social que lo rodea.

Berne (como se citó en Noriega, 2013) maneja el término guión para referirse a los patrones de comportamiento que, de manera preconsciente algunas veces y otras consciente, se utiliza para relacionarse con los demás. La codependencia es una combinación de cuatro tipos de guiones de vida: individual, familiar, de género y cultural. El guión de vida individual es un plan de vida inconsciente, realizado en la infancia, reforzado por los padres y justificado por eventos subsecuentes, que culmina en una alternativa seleccionada. Así, sin darse cuenta la persona elige el destino de su vida.

Noriega (2013), propone que un guión de familia contiene tradiciones y expectativas identificables para cada miembro de la familia que son transmitidos de



generación en generación. Estos guiones pasan como herencia social del abuelo al padre y del padre al hijo. Muchos guiones familiares tienen una serie de instrucciones explícitas para cada miembro con expectativas diferentes por género. Es frecuente que el primogénito tenga una posición única dentro del marco familiar. De esta manera el guión de codependencia con frecuencia lo llega a adoptar el hijo mayor en la familia, debido a que suele ser el que se encuentra más cercano a los padres y por lo mismo muchas veces se involucra en las dificultades de ellos más que los demás hijos.

Los guiones de género son los que marcan los estereotipos tradicionales que establecen la manera cómo deben de comportarse hombres y mujeres en la familia y en la sociedad. Finalmente, el guión cultural refleja lo que se denomina “carácter nacional”, lo cual son las normas socialmente aceptadas y esperadas que surgen dentro de una sociedad, se encuentran determinadas por suposiciones expresadas o tácitas, aceptadas por la mayoría de los individuos pertenecientes a ese grupo.

La importancia de puntualizar estos guiones de vida radica en que, la codependencia tiene su origen en el ambiente familiar, pues, a ciencia cierta la forma de crianza determina la personalidad y la forma de relacionarse socialmente de cada individuo. Por lo tanto, la codependencia es un patrón generacional, ya que, si una persona vive con un familiar adicto a sustancias nocivas, o en un contexto familiar estresante (Por ejemplo, tener un familiar con una enfermedad grave) suelen desarrollar un patrón de este tipo, ya que es el inculcado por los padres, abuelos, hermanos u otros miembros de la familia (Noriega, 2004).

Otra variable que está relacionada es el rol de género que se desempeña, pues la literatura menciona que las mujeres son abnegadas, cuidadoras, protectoras de la familia, capaz de amar sin reservas, complacientes, amante incondicional, con



capacidad de conducta altruista, etc., como es sabido esta concepción tiene un origen ancestral. En la mayoría de las investigaciones realizadas (Delgado & Pérez, 2004; Villa & Sirvent, 2010) sobre la codependencia sugieren que las mujeres tienden a presentar mayores niveles de codependencia en comparación con los hombres. Sin embargo en publicaciones actuales se ha demostrado que no existe una evidencia significativa con respecto a esta hipótesis, aunque es cierto que las mujeres suelen manifestar más síntomas en comparación con los hombres.

Las personas codependientes se identifican por mantener una relación con sujetos necesitados o trastornados, personas que tienen un historial de relaciones inadecuadas, coincidiendo en la búsqueda de seguridad y cuidado. Afirmando de esta forma que la probabilidad de tener una relación de pareja sana, influirá del tipo de apego formado en la infancia (por ejemplo, al tener un apego seguro es más probable tener una relación de pareja saludable). Sin embargo, si se forma un apego ansioso o evitativo, podría llegar a formarse una codependencia dañina en las relaciones de pareja (Noriega, 2013).

Durante toda su infancia y vida adulta las personas codependientes suelen estar a merced de su familia o pareja en este caso, gastando toda su energía emocional en otros, esperando ser merecedora de amor, cuidado y valor. Este tipo de relaciones les genera problemas de identidad, ya que ésta fue constituida a partir de vínculos dependientes de fuentes externas como son; la esposa, la pareja, el trabajo o hasta las reglas sociales. En este caso particular suele existir un vínculo dependiente hacia la pareja en la búsqueda de compañía y seguridad; les da terror vivir solos y se adhieren a alguien con el fin de sentirse queridos. Las personas codependientes se pueden considerar como ciclos de aislamiento y de dependencia a su pareja, en los que los individuos vuelven a representar sus experiencias infantiles de angustia, ambivalencia e inseguridad (Noriega, 2004).



Planteamiento del problema

Las investigaciones de Hazan y Shaver (1987), proponen que la teoría del apego es una perspectiva adecuada para abordar las relaciones afectivas en la etapa adulta. Así mismo, apoyan la idea de Bowlby (1998) sobre el papel de la vinculación temprana en las experiencias afectivas posteriores. Consideran que las experiencias emocionales y las conductas asociadas a enamorarse, son compatibles con la concepción del apego de este último autor. No obstante, entre adultos y niños existen diferencias. Los adultos buscan una relación recíproca, la seguridad en el otro, además de recibir y proveer cuidados, además de que la sexualidad se integra en el sistema de apego (Ortiz, Gómez & Apodaca, 2002).

Díaz-Loving y Sánchez (2002) refieren que el estilo de apego seguro muestra un incremento en las conductas positivas y disminuye las negativas. Así, las personas seguras tienden menos a mantener una relación de codependencia, mientras que el apego ansioso y evitante predicen formas negativas de relacionarse con la pareja

Salas y García (2012) indican que la codependencia tiene su origen a través del fallo en el vínculo y las necesidades no satisfechas por parte de la figura de apego (generalmente la madre) durante la infancia, esto podría generar inadecuadas relaciones interpersonales en el futuro, ya que esta situación provoca inseguridades en el individuo, haciendo que desconfíe de sus relaciones con los demás.

Noriega y Ramos (2002) han establecido que la codependencia es un problema propio de las mujeres casadas o personas que cohabitan con algún adicto, por tal motivo, el interés de este estudio es indagar cómo se manifiesta este fenómeno en etapas previas al matrimonio como el noviazgo, en hombres y mujeres universitarios debido a que en la actualidad existen estudios que reportan la presencia de estas variables en el contexto del matrimonio por lo que los hallazgos serán fundamentos teóricos a la hora



desarrollar estrategias de prevención en relaciones de noviazgo en futuras investigaciones.

Pregunta de Investigación

¿Cómo se relacionan los estilos de apego y las dimensiones de la codependencia en la relación de noviazgo en hombres y mujeres universitarios?

Objetivo General

Analizar la relación existente entre los estilos de apego y la codependencia en hombres y mujeres universitarios.

Objetivos Específicos

- Adaptar la Escala de Apego Adulto desarrollado por Alonso-Arbiol, Balluerka y Sharver (2007).
- Adaptar el Inventario de Codependencia (ICOD) (Noriega & Ramos 2002)
- Identificar el estilo de apego que se manifiesta con mayor frecuencia en hombres y mujeres universitarios.
- Conocer cómo se manifiesta la codependencia en hombres y mujeres universitarios.
- Describir la relación entre apego y codependencia en hombres y mujeres universitarios.

Definición de las Variables de estudio

Apego

Definición Conceptual

Para Bowlby (1979) el apego es una conducta instintiva, activada y modulada en la interacción con otros significativos a lo largo del tiempo. Un sistema de control, un mecanismo que adapta la conducta a la consecución de fines determinados por las necesidades del momento.



Definición Operacional

Las respuestas emitidas por los participantes a los reactivos de la escala ECR que evalúa apego desarrollado por Alonso-Arbiol, Balluerka y Sharver (2007).

Codependencia

Definición conceptual

Para Noriega (2002) la codependencia es un problema de interacción dependiente de la pareja caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal donde la mujer aprende a atender las necesidades de su pareja sin considerar las propias.

Definición Operacional

Las respuestas emitidas por los participantes al Inventario de Codependencia desarrollado por Noriega y Ramos (2002).

Hipótesis Estadísticas

H1: Existen diferencias significativas entre los estilos de apego en hombres y mujeres universitarios.

Ho: No existen diferencias significativas entre los estilos de apego en hombres y mujeres universitarios.

H2: Existen diferencias en la manifestación de codependencia en hombres y mujeres universitarios

Ho: No existen diferencias en la manifestación de codependencia en hombres y mujeres universitarios

H3: Existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de apego y codependencia en hombres y mujeres universitarios.



H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de apego y codependencia en hombres y mujeres universitarios.

Diseño y tipo de estudio

Transversal, correlacional, de dos muestras independientes.

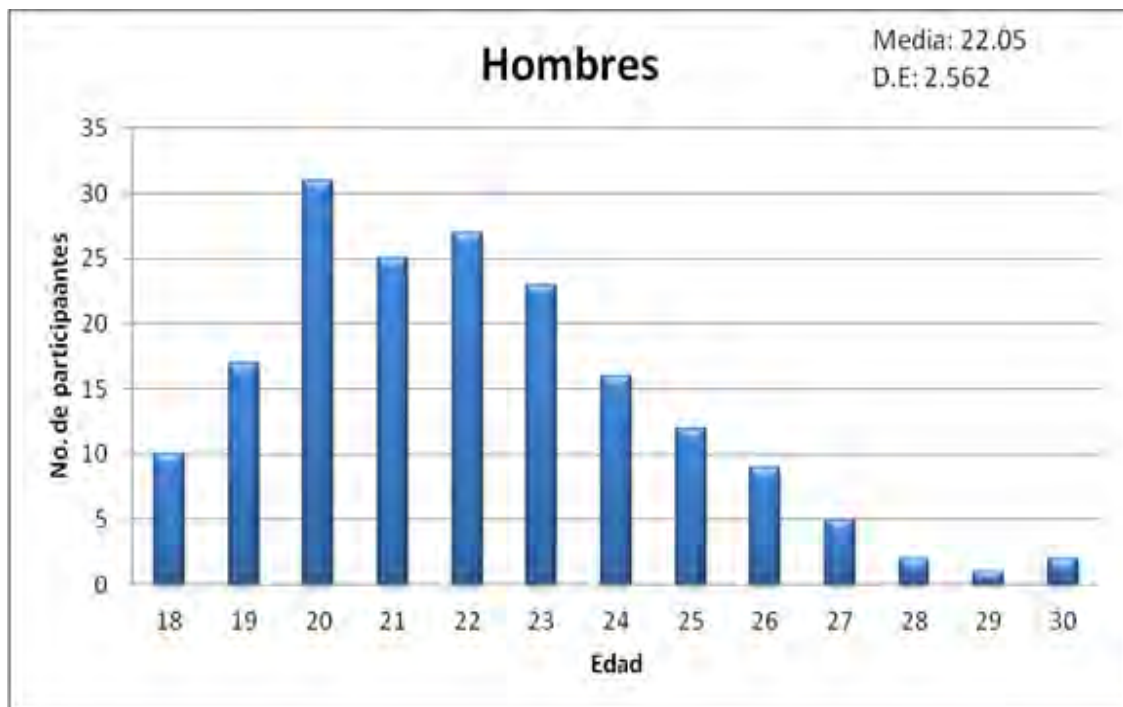
Participantes

La muestra consistió en 180 hombres y 182 mujeres universitarios con edad de 18 a 30 años ($M = 22.05$, $D.E.=2.50$; $M = 22.04$, $D.E.=2.42$, respectivamente) Utilizando un muestreo no probabilístico e intencional. Los criterios de inclusión fueron: ser universitarios y que se encuentren al momento de la investigación en una relación de noviazgo con un mínimo de seis meses.

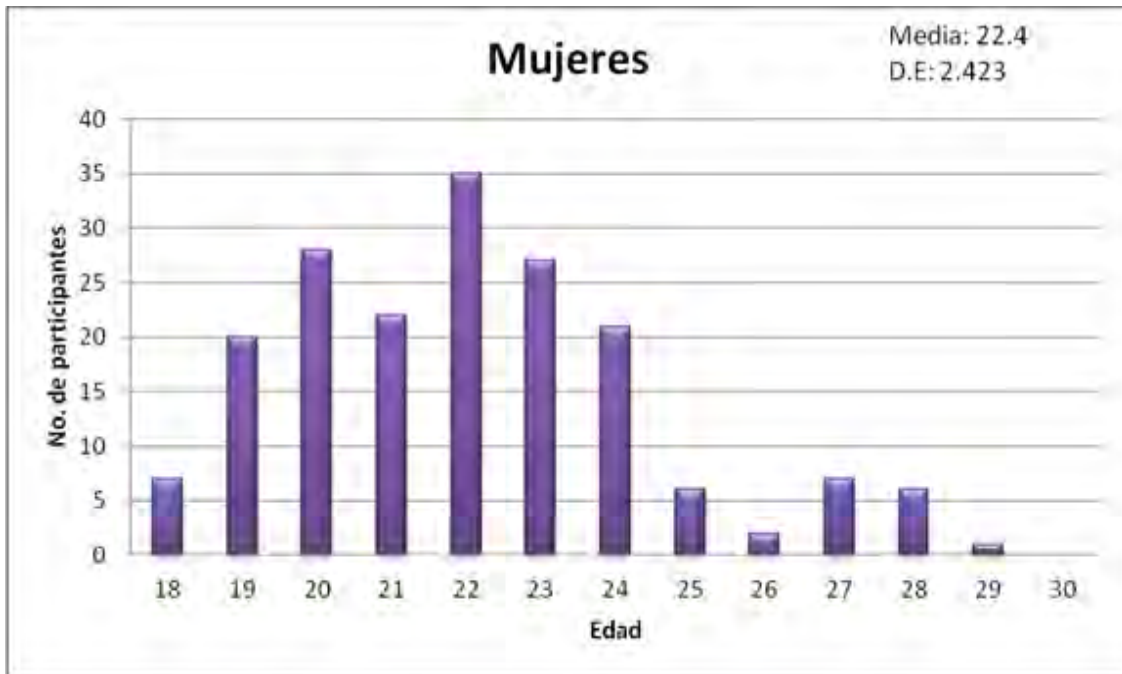
Datos Sociodemográficos

En la gráficas 1 y 2 se puede observar la distribución por edades de la población masculina y femenina, respectivamente.

En las graficas 3 y 4 se observa la distribución por tiempo de relación en años de la población masculina y femenina, respectivamente



Gráfica 1. Participantes hombres por edad



Gráfica 2. Participantes mujeres por edad



Gráfica 3. Tiempo de relación en años de la muestra masculina



Gráfica 4. Tiempo de Relación en años de la muestra femenina

Instrumentos

Se utilizó la Escala de Apego Adulto desarrollada por Alonso-Arbiol, Balluerka y Sharver (2007) el cual está compuesto por 36 reactivos con un intervalo de respuestas que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo) que evalúa si existe el apego evitativo o ansioso por medio de dos factores, que explican el 34.6% de la varianza total y cuenta con un Alpha de Cronbach global de 0.90.

Tabla 1

Factores, Alpha y Reactivos que componen la Escala original de Apego Adulto

FACTOR	DEFINICIÓN	ALPHA	REACTIVOS
Evitación	Definición Refiere el grado en el cual una persona se siente incómoda dependiendo de la cercanía o proximidad (esto es, psicológicamente	0.87	1, 3, 5, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36



íntima) a otras personas.

Ansiedad	Se refiere al temor de rechazo o abandono por parte de una pareja romántica	0.85	2, 4, 6, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35
-----------------	---	------	--

Se utilizó el Inventario de Codependencia (ICOD) (Noriega & Ramos 2002) Consta de 30 reactivos agrupados en 4 factores, con respuestas de 0 (nunca) a 3 (mucho), el cual evalúa la codependencia en cuatro dimensiones: represión emocional, orientación rescatadora, desarrollo incompleto de la identidad y mecanismo de negación, que a su vez explican el 50.8% de la varianza total y un Alpha de Cronbach global de 0.9201.

Tabla 2.

Factores, Alpha y Reactivos que componen el Inventario de Codependencia (ICOD)

FACTOR	DEFINICIÓN	ALPHA	REACTIVOS
Mecanismo de Negación	Mecanismo de defensa que evita ver y experimentar una realidad que resulta difícil enfrentar.	0.8707	23,22,24,19, 14,18,30,15, 4,29,11,16
Desarrollo incompleto de la identidad	Se debe a un desarrollo infantil o adolescente interrumpido por situaciones disfuncionales en la familia de origen, la persona desde su niñez toma un papel de responsabilidad precoz, invirtiendo el papel de padre o madre con sus progenitores y queda atrapada en una simbiosis no resuelta con ellos, a la espera de algún día poder cubrir sus necesidades de apoyo, cuidados y protección.	0.7804	5,17,2,7,1,3, 13,26



Represión emocional	Reprime sus emociones y sentimientos para adaptarse a los otros. No expresa su disgusto por temor a perder la aceptación.	0.7094	28,8,12,25,27
Orientación rescatadora	Para sentirse segura de sí misma, controla su ambiente resolviendo los problemas de otros.	0.7134	9,10,6,20,21

Procedimiento

Se seleccionó a los participantes de acuerdo a las características o condiciones que se requirieron para el estudio, se localizaron en instituciones educativas y lugares abiertos, posteriormente, se les pidió contestar los dos instrumentos de evaluación de manera honesta con una duración indeterminada de tiempo, además de indicarles que estaba anexo el consentimiento informado y de privacidad. Una vez que los participantes terminaron de responder los instrumentos, se les agradeció su participación y se procedió a la creación de una base de datos en el programa SPSS versión 20.

El presente estudio se dividió en dos fases, en la primera se realizaron los análisis psicométricos pertinentes para adaptar los instrumentos a la muestra seleccionada. La segunda consistió en realizar los análisis estadísticos de correlación Producto Momento de Pearson entre los instrumentos resultados de las adaptaciones previas.

RESULTADOS

Primera Fase

Adaptación Factorial de la Escala de Apego

Para analizar pertenencia y funcionamiento de los reactivos que conforman cada uno de los instrumentos, se tomaron en cuenta los siguientes indicadores de fiabilidad:

- a. Sesgo para identificar la variabilidad que tienen los reactivos dentro de la curva normal.



- b. Considerar los cuartiles con las puntuaciones bajas y altas, para después recodificarlos y formar los rangos con valores máximos (grupo 1) y mínimos (grupo 2) y así obtener una mejor idea de la dispersión de los datos.
- c. T-Student para grupos extremos para la discriminación de reactivos, se excluyeron los reactivos con una $p < .01$.
- d. Correlación reactivo- total para identificar el grado de asociación entre los reactivos.
- e. Con los reactivos que quedaron, resultados de las pruebas estadísticas efectuadas, se realizaron los siguientes estadísticos en cada subescala:
 1. Análisis factorial con rotación ortogonal. Para obtener la estructura factorial de los reactivos de las subescalas. También se obtuvo el test de esfericidad de Bartlett y el índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin para saber si la matriz de correlaciones era factorizable. Para cada subescala se eligieron los reactivos con cargas factoriales mayores o iguales a 0.40 con valores propios mayores a 1.
 2. Alpha de Cronbach. Una vez obtenidos los factores, con el alpha se obtuvieron los índices de confiabilidad por factor.
 3. Correlación producto momento de Pearson. Para establecer la validez de constructo entre los factores de cada escala.

Los resultados del test de esfericidad de Barlett = 3242.366 $p \leq .000$ y el índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin fue de 0.867, indican que el análisis factorial es adecuado. Con el análisis factorial, se agruparon 26 reactivos en 2 factores que explican el 38.635% de la varianza total con un Alpha de Cronbach global de 0.852. La distribución de los reactivos por factor, pesos factoriales, varianza explicada, Alpha de Cronbach, medias y desviaciones estándar, se presentan en la Tabla 3.



Tabla 3:
Reactivos y factores de la Escala de Apego.

Reactivos	Factores	
	1	2
14 Prefiero estar solo/a	0.677	0.028
30 Me siento frustrado/a cuando mi pareja no me hace tanto caso como a mí me gustaría	0.666	0.000
20 A veces siento que presiono a mi pareja para que muestre más sentimientos, mas compromiso	0.660	0.069
6 Me preocupa que mi pareja no se interese por mi tanto como me intereso yo por ella	0.655	0.109
36 Me tomo a mal que mi pareja pase tiempo lejos de mi	0.651	0.046
2 Me preocupa que me abandonen	0.648	0.002
32 Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando la necesito	0.637	0.175
12 A menudo quiero fusionarme completamente con mi pareja, pero me doy cuenta que esto a veces la asusta	0.637	-0.124
10 A menudo deseo que los sentimientos de mi pareja hacia mi fueran tan fuertes como mis sentimientos hacia él /ella	0.629	0.091
24 Si no puedo hacer que mi pareja muestre interés por mí, me disgusto o me enfado	0.619	-0.049
8 Me preocupa bastante el hecho de perder a mi pareja	0.613	0.275
18 Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me ama	0.543	0.281
28 Cuando no tengo una relación, me siento un poco ansioso/a e inseguro/a	0.516	-0.166
26 Creo que mi pareja no quiere tener tanta intimidad afectiva conmigo como a mí me gustaría	0.461	-0.127
34 Cuando mi pareja me critica, me siento muy mal	0.440	-0.013
16 A veces mi deseo de excesiva intimidad asusta a la gente	0.431	-0.019
11 Quiero acercarme afectivamente a mi pareja pero a la vez marcó las distancias con él/ella	0.420	-0.162



4 Me preocupo mucho por mis relaciones	0.416	0.299
27 Normalmente discuto mis problemas y preocupaciones con mi pareja	-0.141	0.757
35 Recorro a mi pareja para muchas cosas, entre otras, consuelo y tranquilidad	0.092	0.755
33 Ayuda mucho recurrir a la pareja en época de crisis	0.064	0.742
15 Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos íntimos con mi pareja	-0.042	0.664
25 Se lo cuento todo a mi pareja	-0.061	0.637
19 Encuentro relativamente fácil establecer intimidad afectiva con mi pareja	-0.055	0.612
31 No me importa pedirle a mi pareja consuelo, consejo, o ayuda	0.038	0.598
3 Me siento muy cómodo/a teniendo un alto grado de intimidad con mi pareja	0.124	0.495
Número de reactivos	18	8
Varianza Explicada	23.601	15.034
Alpha de Cronbach	0.882	0.819
Media y D.E.	2.88(1.075)	5.29(1.264)

Una vez realizados los análisis psicométricos se obtuvieron los mismos dos factores originales, sin embargo, los reactivos se reacomodaron, de acuerdo al proceso se eliminaron 10 reactivos (Ver apéndice A). Los factores, la descripción, los reactivos y Alpha resultado de la adaptación, se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4

Factores, descripción, reactivos y Alpha de la Escala de Apego

FACTOR	DEFINICIÓN	ALPHA	REACTIVO
Evitación	(18 Refiere el grado en el cual una persona se siente incómoda dependiendo de la cercanía	0.882	2, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 20,



	o proximidad (esto es, psicológicamente íntima) a otras personas.		24, 26, 28, 30, 32, 34, 36.
Ansiedad reactivos)	(8 Se refiere al temor de rechazo o abandono por parte de una pareja romántica	0.819	3, 15, 19, 25, 27, 31, 33, 35

Para conocer la validez de constructo de esta escala, se realizó un análisis de correlación producto momento de Pearson, en donde, se observó una relación positiva entre los dos factores de apego. Aunque baja es estadísticamente significativa, como se puede observar en la Tabla 5.

Tabla 5:
Correlación de los factores de la Escala de Apego

	Apego Evitativo	Apego Ansioso
Apego Evitativo	1	0.132*
Apego Ansioso	0.132*	1
Media y Desviación Estándar	2.88 (1.075)	5.29 (1.264)

Nota: * $p < .05$

Adaptación Factorial del Inventario de Codependencia para Hombres

Como se mencionó en el marco teórico, los estudios previos sobre la codependencia hacen referencia a que este es un problema propio de las mujeres casadas, sin embargo, se entiende que la relación de pareja involucra a ambos miembros en su dinámica. Por lo que, se realizó un análisis independiente para hombres y mujeres para conocer cómo se adecua el instrumento en cada muestra.

Los resultados del test de esfericidad de Barlett = 660.944 $p \leq .000$ y el índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin fue de 0.799, indican que el análisis factorial



es adecuado. Con el análisis factorial, se agruparon 14 reactivos en 4 factores que explican el 57.510% de la varianza total con un Alpha de Cronbach global de 0.822 y Alphas por factor que oscilan de 0.574 a 0.772. La distribución de los reactivos por factor, pesos factoriales, varianza explicada, Alpha de Cronbach, medias y desviaciones estándar, se presentan en la Tabla 6.

Tabla 6.

Reactivos y factores del Inventario de Codependencia para Hombres

Reactivos	Factores			
	1	2	3	4
11¿Siente confusión por sus sentimientos?	0.762	0.120	0.214	0.149
13¿Por momentos se siente sin protección?	0.726	0.237	0.243	0.252
4¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	0.673	0.071	0.300	0.062
17¿Siente miedo a quedarse solo@?	0.599	0.038	0.011	0.242
20¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumado por el trabajo?	0.108	0.789	0.163	0.157
21¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	-0.201	0.718	0.287	0.105
26¿Sufre dolores de cabeza y tensión en los hombros y cuello?	0.306	0.608	0.006	-0.048
9¿Hacer cosas que le corresponde a otros miembros de la familia?	0.331	0.527	-0.286	0.126
24¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	0.121	0.050	0.689	0.315
5¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por los de su pareja?	0.354	0.043	0.617	-0.296
18¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	0.259	0.173	0.604	0.202



29¿Le resulta difícil lo que quiere hacer de su vida realmente?	0.226	-0.008	-0.028	0.843
3¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0.162	0.282	0.311	0.565
14¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0.358	0.174	0.245	0.485
Número de Reactivo	4	4	3	3
Varianza Explicada	18.477	14.328	12.6	12.105
Alpha de Cronbach	0.772	0.629	0.574	0.614
Media y D.E.	0.50 (.605)	0.90 (0.667)	0.64 (.441)	0.75 (0.675)

Después del análisis se recomodaron reactivos que no se ajustaron y se obtuvieron cuatro factores de los que originalmente había (ver apéndice B). Los factores, la descripción, los reactivos y Alpha de los factores del Cuestionario de Codependencia para hombres, se presentan en la Tabla 7.

Tabla 7.
Factores, descripción, reactivos y Alpha del Inventario de Codependencia para Hombres

Factor	Descripción	Reactivos	Alpha
Desarrollo incompleto de la identidad (4 reactivos)	Se debe a un desarrollo infantil o adolescente interrumpido por situaciones disfuncionales en la familia de origen, la persona desde su niñez toma un papel de responsabilidad precoz, invirtiendo el papel de padre o madre con sus progenitores y queda atrapada en una simbiosis no resuelta con ellos, a la espera de algún día poder cubrir sus necesidades de apoyo, cuidados y protección.	11, 13, 4, 17	0.772



Orientación rescatadora (4 reactivos)	Para sentirse seguro de sí mismo, controla su ambiente resolviendo los problemas de otros.	20, 21, 26, 9	0.629
Represión emocional (3 reactivos):	Represión emocional: Reprime sus emociones y sentimientos para adaptarse a los otros. No expresa su disgusto por temor a perder la aceptación.	5, 24, 18	0.574
Mecanismo de negación (3 reactivos)	Mecanismo de defensa que evita ver y experimentar una realidad que resulta difícil enfrentar.	29, 3, 14	0.614

Una vez obtenidos los factores, se realizó un análisis de correlación producto - momento de Pearson, con la intención de obtener la validez de constructo, se observaron relaciones positivas entre dos factores de apego en hombres. Como se observa en la Tabla 8, las correlaciones entre los cuatro factores son moderadas. Esto indica que el instrumento está conformado por factores que interactúan entre sí indicando que la codependencia es evaluado en estas cuatro dimensiones.

Tabla 8.

Correlación de los factores que integran el Inventario de Codependencia para Hombres

	Desarrollo Incompleto de la Identidad	Orientación Rescatadora	Represión Emocional	Mecanismo de Negación
Desarrollo Incompleto de la Identidad	1			
Orientación Rescatadora	0.348**	1		
Represión Emocional	0.482**	0.281**	1	
Mecanismo de Negación	0.525**	0.367**	0.413**	1
Media y	0.5	0.9	0.64	0.75



Desviación Estándar (-0.605) (-0.667) (-0.641) (-0.675)

Nota: **p<.01.

Adaptación Factorial del Inventario de Codependencia para Mujeres

Los resultados del test de esfericidad de Barlett = 497.063 $p \leq .000$ y el índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin fue de 0.831, indican que el análisis factorial es adecuado. Con el análisis factorial, se agruparon 14 reactivos en 4 factores que explican el 54.170% de la varianza total con un alpha de Cronbach global de 0.803 y Alphas por factor que oscilan de 0.520 a 0.695. La distribución de los reactivos por factor, pesos factoriales, varianza explicada, Alpha de Cronbach, medias y desviaciones estándar, se presentan en la Tabla 9.

Tabla 9.

Reactivos y Factores el Inventario de Codependencia para Mujeres

Reactivos	Factores			
	1	2	3	4
30¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas distintas a la suya?	0.752	0.110	0.047	-0.066
8¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	0.595	0.033	0.140	0.209
22¿La manera de ser de su pareja le lleva a aislarse de todo el mundo?	0.566	0.163	0.066	0.205
14¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0.489	0.143	0.131	0.220
29¿Le resulta difícil lo que quiere hacer de su vida realmente?	0.480	0.313	0.269	-0.335
12¿Cuando se siente feliz, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	0.119	0.754	0.075	0.238
26¿Sufre dolores de cabeza y tensión en los hombros y cuello?	0.030	0.666	0.194	0.257
3¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0.229	0.592	0.076	-0.028



6¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	0.229	0.040	0.786	0.019
10¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	0.099	0.071	0.772	0.228
11¿Siente confusión por sus sentimientos?	-0.020	0.348	0.705	-0.003
21¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	-0.001	0.156	0.023	0.741
2¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	0.212	0.068	0.234	0.567
20¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumado por el trabajo?	0.179	0.250	0.006	0.527
Numero de reactivos	5	3	3	3
Varianza explicada	14.680	14.456	13.782	11.252
Alpha de Cronbach	0.661	0.588	0.695	0.520
Media y D.E.	0.81 (0.570)	0.99 (0.701)	0.68 (0.652)	1.09 (0.622)

Después del análisis se eliminaron reactivos que no se ajustaron y se obtuvieron cuatro factores de los que originalmente había (véase apéndice C). Los factores, la descripción, los reactivos y Alpha de los factores del Cuestionario de Codependencia para mujeres, se presentan en la Tabla 10.

Tabla 10.

Factores, descripción, reactivos y Alpha de Cronbach del Inventario de Codependencia para Mujeres

Factor	Descripción	Reactivos	Alpha
Represión emocional (5 reactivos)	Reprime sus emociones y sentimientos para adaptarse a los otros. No expresa su disgusto por temor a perder la aceptación.	30, 8, 22, 29,14	0.661



Desarrollo Incompleto de la Identidad (3 reactivos)	Se debe a un desarrollo infantil o adolescente interrumpido por situaciones disfuncionales en la familia de origen, la persona desde su niñez toma un papel de responsabilidad precoz, invirtiendo el papel de padre o madre con sus progenitores y queda atrapada en una simbiosis no resuelta con ellos, a la espera de algún día poder cubrir sus necesidades de apoyo, cuidados y protección.	12, 26, 3	0.588
Mecanismo de negación (3 reactivos)	Mecanismo de defensa que evita ver y experimentar una realidad que resulta difícil enfrentar.	10, 6, 11	0.695
Orientación rescatadora (3 reactivos)	Para sentirse segura de sí misma, controla su ambiente resolviendo los problemas de otros.	21, 2, 20	0.520

Una vez obtenidos los factores, con la correlación de Pearson se observaron relaciones positivas entre dos factores de apego en hombres. Como se observa en la Tabla 11, las correlaciones entre los cuatro factores son moderadas.

Tabla 11.

Correlación de los factores que integran el Inventario de Codependencia para Mujeres

	Represión Emocional	Desarrollo Incompleto de la Identidad	Mecanismo de Negación	Orientación Rescatadora
Represión Emocional	1			
Desarrollo Incompleto de la Identidad	0.505**	1		
Mecanismo de Negación	0.380**	0.364**	1	



Orientación Rescatadora	0.400**	0.414**	0.270**	1
Media y Desviación Estándar	0.81 (0.570)	0.99 (0.701)	0.68 (0.652)	1.09 (0.622)

Nota: **p<.01.

Fase 2

Para dar respuesta a los objetivos de la investigación, se realizaron dos procesos: una t de Student para muestras Independientes para obtener las diferencias significativas entre hombres y mujeres para medir los estilos de apego, así como una comparación de medias con la finalidad de conocer cómo se manifiesta la codependencia en hombres y mujeres; y finalmente, un análisis de correlación producto momento de Pearson para conocer la relación entre variables para hombres y mujeres, se analizaron los resultados, en función de cada uno de ellos. Los resultados de ambos procesos se detallan a continuación.

Como resultado de la t de student para muestras Independientes para los estilos de apego se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto al estilo de apego ansioso (véase tabla 12).

Tabla 12:

T de Student de los factores de la Escala de Apego en Hombres y Mujeres

Estilo de Apego	Media por Sexo		T	P
	Masculino	Femenino		
Evitativo	2.97	2.79	1.532	0.127
Ansioso	5.10	5.47	-2.757	0.006**

Nota: **p<.01.



Es importante resaltar que no se pudo realizar una *t* de student para muestras independientes, debido a que, en los resultados del análisis factorial para la adaptación del Inventario de Codependencia los reactivos se agruparon en diferentes factores para hombres y para mujeres, y por esa razón, se imposibilitó una comparación entre los mismos. En la tabla 13 se muestra las medias de los factores de Codependencia para hombres y mujeres, y se puede observar que existen diferencias mínimas entre las medias.

Tabla 13

Comparación de Medias del Inventario de Codependencia para Hombres y Mujeres

Codependencia	Media por Sexo	
	Masculino	Femenino
Mecanismo de Negación	0.75	0.68
Desarrollo Incompleto de la Identidad	0.50	0.99
Represión Emocional	0.64	0.81
Orientación Rescatadora	0.90	1.09

Para dar respuesta a la pregunta de investigación y al objetivo general, se procedió a realizar un análisis de correlación producto-momento de Pearson entre las dos variables de estudio. Como se puede observar en la Tabla 14, existe una relación moderada y estadísticamente significativa principalmente entre el Apego Evitativo y todos los factores de codependencia, sin embargo, la más alta se observa con el Desarrollo Incompleto de la Identidad, esto indica que a mayor Apego Evitativo habrá mayor necesidad de apoyo, cuidado y protección, esto a causa de haber asumido el papel de madre o padre durante su niñez. De manera general también indica que existe mayor Mecanismo de Negación, Represión Emocional y Orientación Rescatadora. Por su parte el Apego Ansioso, tiene una influencia sobre la Orientación Rescatadora.

**Tabla 14.***Correlación entre factores del Inventario de Apego y Codependencia en Hombres*

	Apego Evitativo	Apego Ansioso	Desarrollo Incompleto de la Identidad	Orientación Rescatadora	Represión Emocional	Mecanismo de Negación
Apego Evitativo	1					
Apego Ansioso	0.116 [*]	1				
Desarrollo Incompleto de la Identidad	0.583 ^{**}	0.027	1			
Orientación Rescatadora	0.400 ^{**}	0.160 [*]	0.348 ^{**}	1		
Represión Emocional	0.473 ^{**}	0.058	0.482 ^{**}	0.281 ^{**}	1	
Mecanismo de Negación	0.485 ^{**}	0.050	0.525 ^{**}	0.367 ^{**}	0.413 ^{**}	1
Media y Desviación Estándar	2.97 (1.127)	5.10 (1.210)	0.50 (0.605)	0.90 (0.667)	0.64 (0.641)	0.75 (0.675)

Nota: **p<.01, *p<.05

Respecto a las mujeres, como se puede observar en la tabla 15, existe una relación significativa entre los tipos de apego y los factores de codependencia; aunque la relación es menor en comparación con las correlaciones de hombres. Muestran que a mayor Apego Evitativo experimentan mayor Represión Emocional, así como, mayor Desarrollo Incompleto de la Identidad, mayor Mecanismo de Negación y Orientación Rescatadora. De la misma manera, el estilo de apego Ansioso tiene mayor relación con la Orientación Rescatadora. Por otro lado, se puede observar que la relación entre el Apego Ansioso también muestra relación con el Mecanismo de Negación tiene un valor



negativo, esto se debe a que existe una relación inversa entre estos dos rubros; mientras más apego ansioso exista, menos Mecanismo de Negación mostraron las participantes.

Tabla 15.

Correlación entre factores del Inventario de Codependencia y Apego en Mujeres

	Apego Evitativo	Apego Ansioso	Represión Emocional	Desarrollo Incompleto de la Identidad	Mecanismo de Negación	Orientación Rescatadora
Apego Evitativo	1					
Apego Ansioso	0.148 [*]	1				
Represión Emocional	0.389 ^{**}	0.100	1			
Desarrollo Incompleto de la Identidad	0.346 ^{**}	0.048	0.505 ^{**}	1		
Mecanismo de Negación	0.302 ^{**}	-0.003	0.380 ^{**}	0.364 ^{**}	1	
Orientación Rescatadora	0.247 ^{**}	0.215 ^{**}	0.400 ^{**}	0.414 ^{**}	0.270 ^{**}	1
Media y Desviación Estándar	2.79 (1.017)	5.47 (1.292)	.81 (.570)	0.99 (0.701)	0.68 (0.652)	1.09 (0.622)

Nota: **p<.01, *p<.05



DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación existente entre los estilos de apego y la codependencia en hombres y mujeres universitarios. Para llegar al cumplimiento de éste, primero fue necesario llevar a cabo la adaptación de los instrumentos de Apego y Codependencia descritos anteriormente, debido a que originalmente habían sido vali.

Como consecuencia del análisis estadístico, la Escala de Apego para ambas muestras se vio modificada. En primer lugar se afectó la cantidad de reactivos; originalmente constaba de 36 ítems de los cuales permanecieron 26. Aunado a esto se modificó el orden de los reactivos respecto a los factores correspondientes. La mayoría de los factores, aún conservan sus componentes iniciales. En el caso de ambas poblaciones, la escala tuvo un α total de 0.852; el factor apego evitativo (18 reactivos) tuvo un α de 0.882 y en caso del apego ansioso (8 reactivos) fue de 0.819. Lo que sugiere que la manifestación del apego tiene variaciones que diferencian al noviazgo y el matrimonio.

Respecto a inventario de codependencia, como era de esperarse los reactivos en la población masculina se comportaron diferente, considerando que éste fue diseñado para mujeres casadas. Por lo que sufrió algunas modificaciones. Dentro de las mismas, se obtuvo un α total de 0.822. Para los factores “Desarrollo Incompleto de la Identidad” (4 reactivos) tuvo un α de 0.772, “Orientación Rescatadora” (4 reactivos) fue de 0.629, “Represión Emocional” (3 reactivos) obtuvo 0.574 y el α para el factor “Mecanismo de Negación” (3 reactivos) es de 0.614. Esto permite argumentar que la codependencia no es un fenómeno que sea exclusivo de las mujeres casadas o solteras, sino que también los hombres la pueden experimentar, estos datos permiten hacer una aportación importante al estudio de la codependencia en el ramo de las



relaciones interpersonales. Pues de acuerdo con Castellon (2002) se ha dejado de lado el estudio de este término en hombres, haciendo énfasis en que es un padecimiento propio de las mujeres, considera que esto se da a raíz de que el malestar psicológico en los hombres no está validado por cuestiones socioculturales y de género. Esto a su vez encuentra eco en lo planteado por Díaz-Guerrero (2003) respecto a los roles prescritos culturalmente en donde a los hombres se adjudica la supremacía, y a las mujeres la sumisión y abnegación, parámetros que marcan la pauta de comportamiento que se espera de ellos en sus interacciones interpersonales.

Para la población femenina se obtuvo un alpha total de 0.803. Quedó conformado por 4 factores: “Represión Emocional” (5 reactivos) con un alpha de 0.661, “Desarrollo Incompleto de la Identidad” (3 reactivos) con 0.588 de alpha, “Mecanismo de Negación” obtuvo 0.695 y “Orientación Rescatadora” (3 reactivos) con un alpha de 0.520. La actualización a este número de reactivos se puede atribuir a que en una relación de noviazgo existen características que no son tomadas en cuenta en una relación de esposos, por ejemplo: validación social, inseguridad, miedo al abandono, entre otras (Orlandini, 2010).

Tomando en consideración el objetivo de identificar las diferencias en el estilo de apego en hombres y mujeres universitarios, se realizó una t de student para muestras independientes de la Escala de Apego adaptada, de los cuales se obtuvieron diferencias respecto al Apego Ansioso. Esto se puede explicar con base en que los jóvenes universitarios manifiestan este estilo de apego (definido como el temor de rechazo o abandono por parte de su pareja sentimental) como consecuencia de su aprendizaje durante la infancia y en la etapa de la juventud manifiestan lo aprendido en sus relaciones interpersonales. Esto puede estar relacionado con lo mencionado por Ehrenfield (2003) y Romo (2008) quienes describen que en esta etapa de la vida se



producen la mayoría de los cambios que generan estrés y ansiedad ya que los conducen hacia la culminación de ser adulto joven, situaciones relacionadas con la independencia económica, auto-administración de los recursos disponibles, autonomía personal y la búsqueda de las relaciones afectivas mostrando mayor interés en la elección de pareja.

En el caso de la Codependencia, se puede identificar un mayor índice de ésta en la población femenina a partir de la comparación de las medias de ambas muestras (0.69 para la muestra masculina y 0.89 para la muestra femenina). Esto puede ser explicado por la investigación realizada por Delgado y Pérez (2004) quienes afirman que la codependencia es manifestada mayormente en las mujeres, mientras Villa y Sirvent (2010) mencionan que los roles familiares y sociales influyen en el surgimiento de la codependencia en las mujeres. Se pudo observar que en esta muestra esta influencia aún está presente en la población femenina, aunque los datos también sugieren que el nivel académico ha sido un factor de cambio paulatino.

Los resultados muestran que la relación entre los estilos de apego y la codependencia, fue más significativa entre esta última y el apego evitativo, lo que indica que está más presente en parejas donde no se cuenta con un alto nivel de compromiso. Esto había sido mencionado por algunos autores (Márquez, Reyes-Lagunes & Rivera-Aragón, 2009) quienes han realizado investigación acerca del noviazgo y las relaciones libres informales, reportando puntajes altos para apego seguro y bajos para apego evitante. Las personas en etapa de noviazgo presentan una ventaja ante el apego seguro, debido a que se observa al noviazgo como una relación formal, estable, caracterizada por la exclusividad, con ello se reduce la idea de que es posible que su pareja le abandone, o que no estará ahí cuando le necesite.



En el caso de la relación informal, se habla de una tendencia a evadir el compromiso y la exclusividad, una característica propia del estilo de apego evitante, donde las dinámicas informales favorecen la falta de seguridad en la relación. Estos datos sugieren que en el noviazgo al ser una relación informal las personas tienden a no comprometerse para no establecer vínculos fuertes por miedo a sufrir al abandono (Márquez et al., 2009).

Con respecto al objetivo general que consiste en analizar la relación entre los estilos de apego y las dimensiones de la codependencia, se pudo identificar que en la población masculina hay una mayor relación entre el apego evitativo y la codependencia en comparación con las mujeres; la relación más significativa se observó con el factor “Desarrollo Incompleto de la Identidad”. Esto sugiere que los hombres prefieren evitar cualquier tipo de situación donde existe la posibilidad de cercanía emocional y, posteriormente intimidad, en este sentido Mansilla (2002) menciona que debido a que su principal figura paterna facilitaba todas las respuestas para las situaciones complicadas que se encontraba en su alrededor. Lo que indica que al no recibir una adecuada educación respecto a la expresión emocional, estos individuos no serán hábiles a la hora de interactuar social y emocionalmente en sus relaciones adultas.

En los resultados se observa una relación significativa entre el Apego Evitativo y el factor de “Mecanismo de Negación”. Esto coincide con la premisa que expuso Berné (como se citó en Noriega, 2013), donde explica que el guión de vida familiar es un conjunto de comportamientos y tradiciones que se aprenden de generación en generación y que se componen no sólo por instrucciones implícitas, el aprendizaje inconsciente tiene un papel relevante en esta situación donde el hijo aprenderá la manera de comportarse del padre o de la figura masculina inmediata. Los hombres universitarios que tienen el estilo de apego evitativo, esto sugiere que les resulta difícil



manejar situaciones inesperadas, por lo que, será probable que se involucren y responsabilicen de las problemáticas de otras personas, para no afrontar una realidad distinta a la suya que les ocasiona conflictos, por lo que sólo conocerán su punto de vista y lo tomarán como único y verdadero. Esto se manifestará en relaciones conflictivas y con niveles altos de dependencia emocional.

Por otro lado, la relación del estilo de apego “Evitativo” y el factor de codependencia nombrado “Represión Emocional” se puede ejemplificar cuando los hombres universitarios evitan tener contacto muy cercano con las otras personas para no mostrar sus emociones y no verse vulnerables porque considera que no son aptos para una buena interacción con su pareja. Esta idea es similar a la expuesta por Mellody, et. al. (1994) que indica que las personas codependientes tienen complicaciones a la hora de expresar sus necesidades, deseos y emociones y es por esto que toman las de su pareja como absolutas. Como consecuencia de esto, los individuos evitan cualquier situación donde puedan surgir vínculos afectivos fuertes, para no tener que verse involucrados y obligados a expresar sus emociones.

Algo similar ocurre con la relación entre apego evitativo y la “Orientación Rescatadora” se manifiesta cuando los hombres sienten la necesidad de controlar el ambiente y a su pareja, evitando de esta forma tener cercanía con sus emociones. Son los rasgos más comunes de las personas codependientes. Beattie y Lozano (2007) mencionan que un factor importante a considerar es la tendencia a una baja autoestima por parte de estos sujetos pues debido a la nula aceptación de su persona y su necesidad de sentirse aceptado, tienden a proteger al otro individuo, buscan aceptación y no sentirse vulnerables al necesitar la protección. Por lo que, en esta muestra puede ser común observar que los jóvenes traten siempre de resolver las problemáticas y necesidades de su pareja, para asegurar que no los abandonen.



En el caso de la población femenina, los resultados muestran la mayor relación entre el factor de apego Evitativo y la Represión Emocional. De este modo, las mujeres regularmente callan lo que sienten o su malestar respecto a la relación, para que esta se mantenga. Esto se puede explicar a partir de que las mujeres continuamente al tratar de sentirse cómodas o no afectar la relación en la que se encuentran prefieren omitir la expresividad de sus sentimientos, emociones o puntos de vista (Noriega, 2013). Esto genera que las mujeres pierdan de alguna manera interés en su propia persona, haciendo referencia a su abnegación, que se dediquen a procurar a su pareja y evitar hacer evidentes sus necesidades y emociones, porque consideran que es la manera de conservar su relación.

La represión emocional tiene el mismo origen que el de los hombres, puesto que gracias al proceso de culturalización dentro de una sociedad tan variada como lo es la contemporánea, existen elementos principales que son inamovibles, como es el caso de la creencia de que el hombre debe proveer, cuidar y mostrarse fuerte ante su familia y la sociedad, sin poder manifestar sus emociones y debilidades. Esto desencadena que la comunicación entre los integrantes de la pareja (un rubro cardinal desde el punto de vista de la Secretaría de Educación Pública, 2012) no sea óptima para fomentar una interacción interpersonal adecuada entre los universitarios, ya que los roles marcados por la sociedad siguen influyendo en este tipo de población.

En la relación entre el estilo de apego Evitativo con el factor “Desarrollo incompleto de la Identidad” puede explicarse debido a que las personas que cuentan con este estilo de apego, demuestran un papel más parental con su pareja por lo que tratan de brindar protección y cuidado a su compañero, por lo que se deja a un lado la interacción interpersonal de noviazgo para convertirse en una que se encuentra exclusivamente entre padres e hijos (Elizondo, 2005). Esto les provocará bienestar



emocional y considerarán como adecuado este tipo de comportamiento. A partir de esto, el rol de género juega un papel importante en esta interacción pues la literatura menciona que las mujeres son abnegadas, cuidadoras, protectoras de la familia, capaz de amar sin reservas, complacientes, amantes incondicionales, con capacidad de conducta altruista, etc.; este listado de características explican de manera precisa los estereotipos a través de los cuales se desarrollan este tipo de relaciones interpersonales (Delgado & Pérez, 2004; Villa & Sirvent, 2010; Noriega, 2004). Por lo que al ser socializadas por parte de la familia, los jóvenes interactúan interpersonalmente de acuerdo a lo que consideran que se espera de ellos socialmente.

La relación de este estilo de apego es con el factor “Mecanismo de Negación” que se puede entender cuando las mujeres no aceptan la situación en la que se encuentran con sus parejas y prefieren crear una realidad alterna donde las características de las mismas no concuerdan con las reales; preferirán contar una historia llena de estereotipos, que dar a conocer su historia que tiene un nivel diferente de deseabilidad. Esto encuentra sentido en lo que plantea Noriega (2013) respecto a que conforme pasa el tiempo, este tipo de ilusión se desvanece y deja ver la situación real; esto desencadena que la realidad de ambas personas no empaten y puede crearse un conflicto entre los integrantes. Esto se ve reflejado en la dinámica de pareja actual, donde se tiende a normalizar todo y se disfraza la codependencia tras la imagen del amor incondicional, con la intención de prolongar las relaciones y así evitar el rompimiento o abandono.

La última relación significativa del apego evitativo y el factor “Orientación Rescatadora” puesto que las mujeres tienden a controlar el entorno donde se encuentran y el de las personas cercanas a ellas con la finalidad de sentirse seguras de sí mismas y cómodas con situaciones distintas a las que ellas experimentan (Noriega, 2013). Como



consecuencia de esto, las mujeres toman decisiones que le corresponden a su pareja considerando únicamente su perspectiva y dejan de lado las opiniones del otro individuo que compone la relación con el objetivo de proteger a la persona con la que se encuentran. De este modo, al ser quienes pueden y quieren resolver las situaciones complicadas de la vida de su pareja, se sienten seguras, pues consideran que tienen el control de la relación y de este modo aseguran que su pareja no buscara a nadie más que los pueda ayudar, así se sienten seguras de permanecer en su relación.

La correlación anterior es justo donde coinciden hombres y mujeres, este tipo de relación se puede observar en personas que tienden a un involucramiento excesivo en su relación (Martínez et. al., 2000). Esto es ocasionado por la sensación de cercanía-lejanía con la pareja, lo que genera ansiedad respecto a que se mantenga la relación y que su pareja se encuentre a su lado. De este modo, se observa la intención de evitar la ansiedad por la separación, por lo que hacen todo lo posible para proteger a su pareja y que ésta perciba comodidad a su lado por la sensación de protección.

Es importante resaltar que los hombres presentan una mayor relación entre apego evitativo y las cuatro características de la codependencia en comparación con las mujeres. De acuerdo con algunas investigaciones, la etapa en la que se encuentra la relación puede influir en el tipo de apego que se tiene, para Zeifman y Hazan (1997) se necesita al menos dos años de relación para que se pueda considerar como un vínculo de apego adulto consolidado. Por lo cual, los resultados de esta investigación pudieron depender del tiempo de relación que tenían los participantes (mínimo de seis meses).

Como se pudo observar, la codependencia no es propia de las mujeres, en esta investigación también se manifiesta en la población masculina; al realizar las correlaciones con el apego se obtuvieron puntuaciones más altas para hombres que para



mujeres, esto se puede explicar debido a la etapa en que se encuentra la relación y que los hombres han iniciado la tendencia a ser más expresivos y sensibles en las relaciones interpersonales establecidas (entre ellas, el noviazgo). Por otro lado, las mujeres universitarias ya no ven como una prioridad el establecimiento y permanencia de una relación de pareja, puesto que actualmente se reporta que las chicas han desarrollado rasgos instrumentales, lo que se traduce en conductas prácticas donde su objetivo principal es su crecimiento profesional (Frías & Díaz-Loving, 2010).

Los resultados muestran que existe una mayor relación entre los factores de apego y codependencia en la muestra masculina. Lo cual refiere que a pesar de que no se hable de ello, la codependencia está presente de manera considerable; pues al ser miembros de una relación de pareja, se encuentran vulnerables a todas las consecuencias psicológicas y emocionales que esto implica. Esto se antepone a lo expuesto por Elizondo (2005) quien afirma que, como consecuencia de ciertos factores neurohormonales y del establecimiento del apego como una de las funciones básicas en los seres humanos, la codependencia se presenta más en mujeres que en hombres.



CONCLUSIÓN

La investigación realizada arrojó datos que validan la hipótesis principal donde se esperaba una relación significativa entre los estilos de apego y la codependencia en la relación de noviazgo de hombres y mujeres universitarios. De manera específica, se pudo conocer que en la población masculina manifiesta mayor relación entre los factores de apego y codependencia. Respecto a la hipótesis secundaria, ésta se acepta debido a que las mujeres presentan una media mayor en comparación con la población masculina. En relación a la tercera hipótesis, se descubrió que existe diferencia en el estilo de apego ansioso en hombres y mujeres, aunque ésta no muy alta es estadísticamente significativa.

Adicionalmente, se sugiere que los resultados tienen que ver con que las mujeres que cuentan con un mayor nivel de estudios académicos, muestran un cambio en su estructura cognitiva por ejemplo, niveles adecuados de autoestima, independencia e interdependencia en su plan de vida, seguridad y un repertorio de estrategias para afrontar los retos cotidianos. Por último, existen diferencias elementales entre la población en una relación de matrimonio y la que se encuentra en un noviazgo debido a que en ésta no existe el nivel de compromiso que se da en el matrimonio, en el noviazgo no hay factores físicos, psicológicos y sociales que orillen a las personas a permanecer en una relación.

A partir de los resultados relacionados con la adaptación de la escalas, se sugiere realizar un análisis confirmatorio para reforzar su validez y confiabilidad, no obstante, se recomienda el desarrollo de instrumentos específicos para evaluar estas variables en diferentes poblaciones, por ejemplo como a la que pertenece nuestra muestra. También sería adecuado realizar este tipo de estudios en diferentes sectores de la población, con la intención de generalizar los resultados y ampliar su campo de estudio en distintas



muestras, como pueden ser en personas con diferentes preferencias sexuales y en individuos con diferente nivel educativo. Otra variable a considerar es el nivel socioeconómico o zona sociodemográfica diferente puesto que las variables estudiadas (apego y codependencia) no han sido estudiadas a profundidad en población con estas características.



REFERENCIAS

- Ainsworth, M. & Bell, S. (1970). *Apego, exploración y separación, ilustrados a través de la conducta de niños de un año en una situación extraña*. En J. Delval (Comp.), *Lecturas de psicología del niño*, Vol. 1, 1978. Madrid: Alianza
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N. & Sharver, P. (2007). *A Spanish Version of Experience in Close Relationship (ECR)*. *Adult Attachment Questionnaire, Personal Relationship* 14(1), 45-63.
- Álvarez, J. (2013). *Terapia familiar Sistémica*. Recuperado de <http://www.portalpsicologico.org/articulos-psicologia-terapia-familiar-sistemica/terapia-familiar-sistemica-por-jose-m-alvarez.html>.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2000). *Manual de Diagnóstico y estadísticas de trastornos mentales*, (4ª ed. revisada). Washington, DC: Autor.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Beattie, M. (2006). *Jugando con el corazón*. España: Edaf.
- Beattie, M. & Lozano, C. (2007). *Ya no seas codependiente*. México: Patria.
- Bernstein, D. & Nietzel, M. (1982). *Introducción a la Psicología clínica*. México: Mc Graw-Hill.
- Bojalil, S. (2003). La educación para la codependencia. *Reencuentro*, (37), agosto, 82-84. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco México.
- Bowlby, J. (1979). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y Pérdida*. España: Morata.
- Bowlby, J. (1998). *El Apego y la Pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Casas, G. (2000). Ciclo vital de la pareja. *Ciclo vital de la familia*. Costa Rica, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Castrellón, J. (2002). El Vínculo Codependiente en los Hombres. Memorias del XVI Congreso de la Federación Latinoamericana de Psicoterapia Analítica del Grupo (FLAPAG) y X Congreso de la Asociación Mexicana de Psicoterapia Analítica del Grupo (AMPAG). Jalisco.



- Castro, R. & Casique, I. (2010). *Violencia en el noviazgo en jóvenes mexicanos*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto Mexicano de la Juventud. ISBN 978-601-02-2071.
- Delgado, D. & Pérez, A. (2004). La codependencia en familiares de consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas. *Revista Psicothema*, 16(4).
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura*. México: Trillas
- Díaz-Loving, R. & Sánchez, R. (2002). *Psicología del Amor: Una Revisión Integral de la relación de Pareja*. México: Porrúa.
- Ehrenfeld, N. (2003). "Los jóvenes y las familias. Encuentros y tensiones entre filiaciones e identidades", en Pérez Islas, José; Mónica Valdez, Madeleine Gauthier y PierreLuc Gravel, *Nuevas miradas sobre los jóvenes. México/Quebec*, México/Quebec: Secretaría de Educación Pública/Instituto Mexicano de la Juventud/Office Québec-Amériques pour la Jeunesse, Observatoire Jeunes et Société, pp. 75-85.
- Elizondo, J. (2005). *Los rostros de la codependencia*. México: Liberaddictus.
- Estrada, L. (2006). *El ciclo vital de la familia*. México: Debolsillo.
- Feeney, J.A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, (58), 281-291.
- Fraley R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (2), 123-151
- Frías, M. & Díaz Loving R. (2010). Vínculos de Apego: Creación, mantenimiento y Rompimiento de las Relaciones Íntimas. En Díaz Loving, R. & Rivera Aragón, S. (Comp.) *Antología Psicosocial de la Pareja*. México: Universidad Nacional Autónoma de México & Miguel Ángel Porrúa
- Framo, J. (1985). *Terapia de Pareja*. Barcelona: Paidós
- Furman, W. & Winkles, J. K. (2010). Predicting romantic involvement, relationship cognitions, and relationship qualities from physical appearance, perceived norms, and relational styles regarding friends and parents. *Journal of Adolescence*, 33, 827-836
- González, R. (2014). *Los 12 tipos de pareja*. Recuperado de <http://www.bbmundo.com/article/los-12-tipos-de-pareja>.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(3).



- Recuperado de:
<http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc591Readings/HazanShaver1987.pdf>
- Ibáñez, C. (2008). Genética de las adicciones. *Adicciones*. 20 (2). 103-110.
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2008). *Amores Chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*. México: IMJUVE.
- King, J. (2009). *El Noviazgo*. EE UU: Consejo Supremo de los Caballeros de Colón
- López, R., Arámbula, A. & Camarena, P. (2014). Oxitocina, la hormona que todos utilizan y que pocos conocen. *Ginecol Obstet Mex. No. 82*. Recuperado de: www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2014/gom147f.pdf
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En T.B. Brazelton y M. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy*. Norwood, NJ: Ablex.
- Mansilla F. (2002). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* n.81 Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S02115735200200010002&lng=es&nrm=iso
- Márquez, J., Rivera-Aragón, S. & Reyes-Lagunes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *RIDEP*. 28 (2). Recuperado en: www.aidep.org/03_ridep/R28/r281.pdf
- Martínez, A., Valencia, N. & López, P. (2000). *Roles en la relación de pareja*. Cuellar: México.
- Mellody, P., Wells, A. & Keithe, J. (1994). *Sentirse feliz es ser libre*. España: Paidós.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna, (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 35. 53-152 Academic Press: New York.
- Molina, D., Cardona, Á. & Ángel, M. (2009). La muerte del amor idealizado. Una lectura de la construcción de pareja a la luz de los relatos: La mujer esqueleto y El cadáver de la novia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, No.28.
- Noriega, G. & Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres mexicanas. *Salud Mental*, 25(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58222506>



- Noriega G. (2004). Codependencia: un guion de vida transgeneracional. *Transactional Analysis Journal*. 34.(4).
<http://www.clikisalud.net/adicciones/pdf/codependencia-trans.pdf>
- Noriega G. (2013). *El Guión de la Codependencia en Relaciones de Pareja*. México: Manual Moderno.
- Orlandini. A. (2010). *El enamoramiento y el mal de amores*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Orlandini, A. (2010a). *Las parejas*. México: Fondo de Cultura Económica
- Ortiz M., Gómez J & Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual. *Psicothema*. 14 (2).
- Ortiz, M. J., & Yáñez, S. (Eds.). (1993). *Teoría del apego y relaciones afectivas*. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Pérez R. (2013). *Codependencia emocional en la pareja*. (Tesis empírica para el título de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma México, Distrito Federal, México.
- Prada, J. (2004). *Madurez afectiva y concepto de sí*. Colombia: San Pablo.
- Romo, J. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida. *Revista Mexicana de Investigación educativa*, 13(38) Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/140/14003806.pdf
- Salas, E., & García, M. (2012). *Codependencia. co-dependencia*. Chile: Universidad de Bio Bio.
- Salcedo, M. & Serra, E. (2013). *Amores Dependientes. Teoría del Apego como origen, mantenimiento y solución a la dependencia en el amor*. Tirant Humanidades: Valencia.
- Sánchez, M. (2011). *Apego en la Infancia y Apego Adulto. Influencia en las Relaciones Amorosas y Sexuales*. (Tesis de posgrado para el título de Máster en estudios interdisciplinarios de género). Universidad de Salamanca. Salamanca, España.
- Sears, R., Maccoby, E. & Levin, H. (1957). *Patterns of child rearing*. Row & Peterson: Illinois.
- Secretaría de Educación Pública (2012). *Relación de Pareja*. Recuperado de http://www2.sep.pdf.gob.mx/para/para_padres/familia_escuela/relacion_de_pareja.jsp
- Shaffer, R. (2000). *Desarrollo social*. España: Siglo XXI editores.



- Spitz, R (1965). *El primer año de vida: un estudio psicoanalítico de desarrollo normal y anormal de relaciones de objeto*. Nueva York: Prensa de Universidades Internacional
- Villa-Moral J. & Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2).
- Villa-Moral J. & Sirvent C. (2010). Codependencia y heterocontrol relacional: el síndrome de Andrómaca. *Revista Española de Drogodependencia*. 35 (2). Recuperado de: www.aesed.com/descargas/revistas/v35n2_1.pdf
- Villar, F. (S/F). Primeros Modelos de Desarrollo. (4). Universitat de Barcelona. Disponible el día 16/09/15 en http://www.ub.edu/dpssed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_04_modelos_iniciales.pdf
- Zeifman, D. & Hazan, C. (1997). A process model of adult attachment formation. En S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*. NJ, US: John Wiley & Sons Inc. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-08290-007>



APÉNDICE



APENDICE A

ESCALA DE APEGO

- Totalmente en desacuerdo (1)
- En desacuerdo (2)
- Parcialmente en desacuerdo (3)
- Ni en desacuerdo ni en acuerdo (4)
- Parcialmente de acuerdo (5)
- De acuerdo (6)
- Totalmente de acuerdo (7)

1. Me preocupa que me abandonen.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento muy cómodo/a teniendo un alto grado de intimidad con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
3. Me preocupa mucho por mis relaciones.	1	2	3	4	5	6	7
4. Me preocupa que mi pareja no se interese por mí tanto como me intereso yo por ella.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me preocupa bastante el hecho de perder a mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
6. A menudo deseo que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes como mis sentimientos hacia él/ella.	1	2	3	4	5	6	7
7. Quiero acercarme afectivamente a mi pareja, pero a la vez marco las distancias con él/ella.	1	2	3	4	5	6	7
8. A menudo quiero fusionarme completamente con mi pareja, pero me doy cuenta que esto a veces le asusta.	1	2	3	4	5	6	7
9. Me preocupa estar sólo/a.	1	2	3	4	5	6	7
10. Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos íntimos con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
11. A veces mi deseo de excesiva intimidad asusta a la gente.	1	2	3	4	5	6	7
12. Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me ama.	1	2	3	4	5	6	7
13. Encuentro relativamente fácil establecer intimidad afectiva con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
14. A veces siento que presiono a mi pareja para que muestre más	1	2	3	4	5	6	7



sentimientos, más compromiso.							
15. Si no puedo hacer que mi pareja muestre interés por mí, me disgusto o me enfado.	1	2	3	4	5	6	7
16. Se lo cuento todo a mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
17. Creo que mi pareja no quiere tener tanta intimidad afectiva conmigo como a mí me gustaría.	1	2	3	4	5	6	7
18. Normalmente discuto mis problemas y preocupaciones con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando no tengo una relación, me siento un poco ansioso/a e inseguro/a.	1	2	3	4	5	6	7
20. Me siento frustrado/a cuando mi pareja no me hace tanto caso como a mí me gustaría.	1	2	3	4	5	6	7
21. No me importa pedirle a mi pareja consuelo, consejo, o ayuda.	1	2	3	4	5	6	7
22. Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando la necesito.	1	2	3	4	5	6	7
23. Ayuda mucho recurrir a la pareja en época de crisis.	1	2	3	4	5	6	7
24. Cuando mi pareja me critica, me siento muy mal.	1	2	3	4	5	6	7
25. Recorro a mi pareja para muchas cosas, entre otras, consuelo y tranquilidad.	1	2	3	4	5	6	7
26. Me tomo a mal que mi pareja pase tiempo lejos de mí.	1	2	3	4	5	6	7



APENDICE B

INVENTARIO DE CODEPENDENCIA PARA HOMBRES

No (0)
Poco (1)
Regular (2)
Mucho (3)

1. ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0	1	2	3
2. ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	0	1	2	3
3. ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por los de su pareja?	0	1	2	3
4. ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de la familia?	0	1	2	3
5. ¿Siente confusión por sus sentimientos?	0	1	2	3
6. ¿Por momentos se siente sin protección?	0	1	2	3
7. ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0	1	2	3
8. ¿Siente miedo a quedarse sol@?	0	1	2	3
9. ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	0	1	2	3
10. ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumado por el trabajo?	0	1	2	3
11. ¿Se preocupa mucho por los problemas de los otros?	0	1	2	3
12. ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	0	1	2	3
13. ¿Sufre de dolores de cabeza y tensión en los hombros y cuello?	0	1	2	3
14. ¿Le resulta difícil lo que quiere hacer de su vida realmente?	0	1	2	3



APENDICE C

INVENTARIO DE CODEPENDENCIA PARA MUJERES

Nada (0)
Poco (1)
Regular (2)
Mucho (3)

1. ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	0	1	2	3
2. ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0	1	2	3
3. ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	0	1	2	3
4. ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	0	1	2	3
5. ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	0	1	2	3
6. ¿Siente confusión por sus sentimientos?	0	1	2	3
7. ¿Cuándo se siente feliz de pronto siente temor de que algo malo suceda?	0	1	2	3
8. ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0	1	2	3
9. ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumado por el trabajo?	0	1	2	3
10. ¿Se preocupa mucho por los problemas de los otros?	0	1	2	3
11. ¿La manera de ser de su pareja le lleva a aislarse de todo el mundo?	0	1	2	3
12. ¿Sufre de dolores de cabeza y tensión en los hombros y cuello?	0	1	2	3
13. ¿Le resulta difícil lo que quiere hacer de su vida realmente?	0	1	2	3
14. ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas distintas a la suya?	0	1	2	3