



Universidad
Latina

UNIVERSIDAD LATINA

CAMPUS CUERNAVACA

**INCORPORACIÓN A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO CON CLAVE DE REGISTRO 8344-25**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**ANÁLISIS DE LAS CAUSAS QUE INFLUYEN EN
LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL
NOVIAZGO DE MUJERES DE 18 A 35 AÑOS.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MIRIAM DE LA CRUZ MARCIAL

ASESOR DE TESIS: DAVID VARGAS GONZÁLEZ

CUERNAVACA, MORELOS

JUNIO, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Esta tesis se la dedico con mucho amor y respeto a mis padres, que con su esfuerzo de día con día me impulsaron y me dieron las herramientas para construir mi futuro ya que ellos siempre han estado y estarán para mí. También le dedico este gran trabajo a mi hermano que siempre me ha dado su apoyo en todos mis proyectos.

Gracias familia, los amo y estaré eternamente agradecida... *Me tejieron unas grandes alas, para volar lejos.*

Le agradezco a la vida por permitirme redactar estas líneas; agradezco a mi familia por su apoyo incondicional; así mismo a mis profesores y director de tesis por compartirme su conocimiento, por apoyarme y orientarme en este trabajo y gracias a ellos llegar a alcanzar mi meta. Gracias a la Universidad Latina que me brindó lo mejor de sí para formarme como persona y profesionista.

“El momento en el que el esclavo decide que ya no va a ser esclavo, sus cadenas se caen al suelo. Se libera y demuestra cómo hacerlo a los demás. La libertad y la esclavitud son estados mentales” – Mahatma Gandhi

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO I ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 HISTORIA DE LA CODEPENDENCIA	5
1.2 RELACIONES DE NOVIAZGO	10
1.3 DEFINICION DE LA MUJER DENTRO DE LA SOCIEDAD MEXICANA	12
1.4 RELACIÓN HOMBRE-MUJER	13
1.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.6 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	16
1.7 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.7.1 OBJETIVO GENERAL DE INVESTIGACIÓN	16
1.7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE INVESTIGACIÓN	16
1.8 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.9 ALCANCES Y DELIMITACION DE LA INVESTIGACION	20
1.9.1 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.9.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
CAPITULO II LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES DENTRO DE UNA RELACIÓN DE NOVIAZGO	
2.1 FUNDAMENTO DE LA TEORÍA PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON	21
2.2 TEORÍA DEL APEGO DE CINDY HAZAN Y PHILLIP SHAVER	26
2.3 RELACIÓN DE NOVIAZGO EN MUJERES JÓVENES	29

2.4 CODEPENDENCIA EMOCIONAL	31
2.5 LA CODEPENDENCIA COMO VIOLENCIA	35
CAPITULO III METODOLOGÍA	
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.2 MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.3 TÉCNICA DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.4 PARTICIPANTES DE LA MUESTRA	42
3.5 INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOPIACIÓN DE DATOS	45
CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS	
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS POR PREGUNTAS	46
4.2 ANÁLISIS GENERAL	58
DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	61
PROPUESTA	68
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	73

RESUMEN

La referencia que cada individuo tiene del amor es única y subjetiva, sin embargo cuando se habla de una codependencia emocional, las personas tienen particularidades en cuanto a su visión de este concepto de amor. Esta investigación tiene como objetivo el análisis de las causas probables en las que una mujer entre la edad de 18 a 35 años desarrolla codependencia hacia su pareja en una relación establecida de noviazgo; así como qué tanto influye su círculo social próximo y conocer si existe un estado inconsciente de dicha condición. Este estudio tiene como población a mujeres dentro de las etapas de Identidad vs Confusión de la Identidad e Intimidad vs Aislamiento, sustentadas con la Teoría Psicosocial realizada por Erik Erikson, ya que enmarcan la etapa de juventud del individuo; dicha población es entrevistada con un instrumento realizado para esta investigación con el fin de esclarecer las causas que se están analizando y aportar información relevante a la problemática planteada. La codependencia se entiende como una condición psíquica en la que la persona que la padece presenta excesiva e inapropiada preocupación por otro individuo o un grupo de ellos; enfocándose en una codependencia emocional se refiere al vínculo emocional excesivo de una persona a otra englobando sentimiento y afecto dentro de una relación amorosa o romántica.

Palabras clave: *Codependencia; Juventud; Noviazgo; Psicosocial.*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, pretende como su nombre lo indica, un análisis detallado de las causas que pueden influenciar para que una mujer entre la edad de 18 a 35 años desarrollen una codependencia emocional hacia su pareja sentimental, es decir en una relación de noviazgo establecida. Por lo cual se han estructurado estos cuatro capítulos con el objetivo de llegar a una conclusión que arroje la información que se está buscando y de alguna forma dé respuesta a las preguntas de investigación que se han formulado especialmente para cumplir el objetivo de tesis.

Como inicio de esta investigación se abordan los antecedentes más importantes que se han podido rescatar de los personajes que han hablado acerca de la codependencia emocional, específicamente en las relaciones de noviazgo. Se hace mención del surgimiento del concepto de “codependencia emocional” así como de los diferentes significados que los teóricos le han dado a esta enfermedad, tomando en cuenta el significado que actualmente se maneja respecto a esta problemática.

En este primer capítulo, se hace mención cronológica de los acontecimientos más importantes que han salido a relucir en cuanto a la codependencia emocional, dada las limitantes en cuanto a la información, también se hace mención del concepto de “dependencia emocional” ligándose al concepto del tema de investigación.

Posteriormente, para comprender más a fondo el tema, se realiza una investigación documentada acerca de las relaciones de noviazgo, como lo son conceptos de diversos teóricos interesados en este tema; y la investigación de las relaciones que se establecen entre hombre-mujer, para tener una idea de lo que se vive en estas situaciones, y de alguna manera tomar en cuenta estos puntos importantes como base o dato para dar continuidad a la investigación.

La codependencia emocional es un tema que es interesante para las mujeres, ya que emocionalmente cuando se toca el tema respecto a las relaciones de pareja, se muestran interesadas y más aún cuando se trata de una relación no sana de “amor”. De algún modo esta problemática no está lo suficientemente documentada como para dar por hecho todo lo que se ha hablado respecto a ella, por esta razón surge el cuestionamiento del planteamiento del problema, para dar un aporte más al área de psicología.

Para esto, se trabajó en generar preguntas de investigación con un objetivo general. En el tema de codependencia emocional en las relaciones de pareja de las mujeres se establecieron cinco temas muy importantes que nos permite desarrollar la investigación y dar un panorama más concreto de lo que se pretende indagar.

La teoría del desarrollo, del psicoanalista Erik Erikson, es considerada la base fundamental para esta investigación tomando en cuenta que este teórico realizó una investigación referente al proceso vital del ser humano, seccionando la vida del sujeto en ocho etapas importantes. También se considera importante la teoría del apego la cual está relacionada con la relación que tiene el individuo con algún miembro de su familia o una persona ajena a ella que de cierta forma ha creado un vínculo emocional con ella.

Por lo antes mencionado se le dió a esta investigación un enfoque social, ya que las preguntas de investigación que se generaron se refieren al ambiente en la cual ha crecido el individuo, como lo son sus familiares más cercanos, las personas con las que ha convivido en su vida y cómo es que ha resuelto esas etapas que menciona Erikson en su teoría del desarrollo.

Para esta investigación se utilizó el enfoque cualitativo, en donde se analizaron las causas probables que influyen a las mujeres jóvenes a llevar una relación de codependencia con la pareja; ya que se ha hablando de cualidades o características referentes al tema. Por consecuente se tomó el método descriptivo que refiere una situación, fenómeno, proceso o hecho para llegar a una conclusión, buscando especificar las propiedades importantes de personas que cumplan con las características de una codependiente emocional. La entrevista es una herramienta muy útil que ayuda en la recolección de información y permite indagar las causas que se están investigando, por esta razón es la técnica que se toma en cuenta para el trabajo de tesis.

Los participantes que se requieren son mujeres entre los 18 y 35 años de edad que cumplan las características que se solicitan como la preocupación excesiva por el "bienestar" de la otra persona, olvidarse de sí mismo para complacer a la pareja, así como el pensamiento mágico de ser la salvación de la pareja en su problemática.

Las preguntas de la entrevista se diseñaron cuidadosamente con el fin de obtener la información más precisa en cuanto a las respuestas que se pretenden adquirir para la contestación de las preguntas de investigación.

Este trabajo tiene el objetivo de mostrar los resultados al público, con la finalidad de brindarles el apoyo y enseñarles las herramientas que necesitan para valorizar sus relaciones afectivas, que hagan insigth acerca del mundo que las rodea; poner en marcha la propuesta de este proyecto enfocado al público femenil adolescente.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 HISTORIA DE LA CODEPENDENCIA

La codependencia emocional se define como un estado psicológico que se sintomatiza en las personas con una excesiva preocupación por las demás personas; teniendo como característica principal el olvidarse de sí mismo como sujeto único y perdiendo la esencia en cuanto a su identidad para enfocarse en la vida del otro ya sea con algún familiar, su pareja sentimental, un amigo, etc.

La codependencia implica perder noción de preocuparse por uno mismo y poner totalmente el interés y atención hacia la otra persona con algunas conductas características de esta enfermedad como tomar conductas controladoras, desconfianza por el mundo que la rodea y estar gran parte del tiempo con niveles elevados de estrés.

En la década de 1940, se crean un grupo de personas, principalmente esposas de alcohólicos, después del nacimiento de Alcohólicos Anónimos; formaron grupos de autoayuda para tratar de superar las formas en las que el alcoholismo de sus cónyuges se veía afectado. Más tarde se les llamaría codependientes.

Melody Beattie (2007) indica que “La persona que permite que el comportamiento de otro le afecte al punto de llegar a obsesionarse con la idea de controlarlo”. Lo presenta como una persona obsesivo-compulsivo, en donde el codependiente vive a través del adicto y pierde su propia identidad con el último fin de salvarlo, y para lograrlo tiene que controlarlo.

Potter-Efron (1989), desarrolla el *Codependency Assessment Questionnaire (CAQ)*, un cuestionario con el fin de determinar en qué grado el proceso de la codependencia ha deteriorado el desarrollo y el funcionamiento normal del individuo. Este cuestionario es un instrumento de evaluación diseñado para obtener la información sobre codependencia directamente del evaluado. El término de codependencia es relativamente nuevo en el área psicológica y uno de los términos en los cuales no existe la suficiente información documentada en cuanto a los hechos históricos; apareciendo en la década de los años

setenta desconociendo al autor que dio nombre a esta enfermedad. Sin embargo se menciona que surge en los centros de tratamiento de Minnesota, Estados Unidos. En 1990, el Consejo Nacional de la Codependencia realizó un estudio cuantitativo el cual sirvió para dar una definición clara de lo que es la Codependencia (CD):

Whitfield (1991), indica que:

La codependencia es un comportamiento aprendido expresado por dependencias en las personas y cosas fuera de sí mismo; estas dependencias incluyen negligencia y disminución de la propia identidad. El falso yo que emerge es frecuentemente expresado a través de hábitos compulsivos, adicciones y otros desórdenes que además incrementan la alienación de la identidad verdadera, adoptando una sensación de vergüenza. ¹

Posterior a estas investigaciones, Campos y Muñoz (1992) proponen que las características que manifiestan las personas con baja autoestima, que es uno de los probables factores de la codependencia son:

- Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, con un miedo exagerado a equivocarse. Sólo toman una decisión cuando se sienten completamente seguros de lo que van a realizar.
- No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Son aisladas y casi no tienen amigos, no les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.

¹ Enlace a Stan Katz quien junto a Aimee Liu escribió "Codependency Conspiracy" ("La conspiración de la codependencia"). Este libro está escrito con un enfoque para ayudar a los codependientes crónicos.

- Dependen de otras personas para poder realizar sus tareas y actividades diarias, desde la más complicada a la más sencilla.

Branden (1993), propone una definición con un enfoque más acercado a lo que son las relaciones de pareja afirmando que “A través de la forma de amar, las personas expresan su propio nivel de seguridad y sentido de valor personal con que cuentan. Y cuanto más alto sea este nivel de autoestima, más probabilidades se tendrá de encontrar un amor a través del cual, la persona se exprese de una manera satisfactoria y enriquecedora”

Beattie (2007), hace referencia que el término Codependencia (CD) tiene su origen al referirse a las adicciones químicas, cuando la persona alcohólica o drogadicta pasó a ser definida por los profesionales como un paciente dependiente de sustancias tóxicas. Como consecuencia a esto, los mismos profesionales de la salud pasaron a referirse a los familiares, amigos o compañeros del dependiente por el término codependiente.

Según la revisión de Springer, Britt y Schlenker (1998), el investigador Friel, frecuentemente citado en la literatura acerca de la codependencia, escribió ampliamente sobre el tema y desarrolló el *Codependency Assessment Inventory* (CAI) para el análisis empírico de la CD

Melody & Millar (2004), realizaron un estudio el cual arrojó como resultado las personas codependientes tenían rasgos comunes, tenían un patrón característico con pensamientos y sentimientos, y un modo de reaccionar que les adolecía poco a poco. Ese hecho revelaba que las causas de la codependencia podrían ser investigadas a través de experiencias anteriores que a menudo implicaron algún tipo de abuso infantil. Los familiares codependientes procedían de hogares disfuncionales (no solo familiares de los alcohólicos o drogadictos) y se habían convertido prematuramente en cuidadores de sus dependientes, puesto que los adultos que debían ejercer este rol estaban incapacitados de ejercerlo a causa de sus propias patologías.

Las personas codependientes generalmente son aquellas que viven con alcohólicos, drogadictos, jugadores de casinos, comedores compulsivos, fanáticos del trabajo, adictos al sexo, criminales, adolescentes rebeldes, neuróticos u hombres violentos durante un tiempo prolongado. Los estudios revelan que la codependencia es una manera de responder a los problemas de otros y no ocuparse de los problemas propios. La persona codependiente vive enfocada en tratar de cambiar a su pareja y no se centra en cambiar su estilo de vida y librarse de la relación tóxica que vive con su pareja.

Entre algunos estudios en 2009 se llegó a establecer algunas de las características de los sujetos que presentan esta enfermedad. Las personas codependientes tienen baja autoestima y se obsesionan en tratar de que la relación con su pareja funcione a como dé lugar.

Arias (2009), indica que los codependientes tienden a culparse por todo, inclusive por su manera de pensar, de sentir, de actuar y de comportarse. Le tienen miedo al rechazo y se victimizan a ellos mismos. Les cuesta demasiado trabajo tomar la decisión de dejar a su pareja y creen que es imposible que alguien los pueda llegar a amar y se conforman con la pareja disfuncional que tienen a su lado.

Reyome (2010), realiza un estudio referente al objeto de investigación arrojando que los posibles factores que causaban la codependencia en jóvenes eran relacionados con la historia de abuso infantil, especialmente relacionados con malos tratos emocionales en la niñez, el abuso físico, el abuso emocional y la negligencia.

Maqueo & Pous (2011), dicen que las investigaciones han puesto en evidencia que las personas que vivieron o viven en una familia disfuncional o con alguien discapacitado, neurótico o enfermo, también presentan conductas y síntomas codependientes.

En ese sentido, destacamos que, en los últimos años, diversas investigaciones de campo confirmaron las hipótesis de los expertos en CD (Beattie, Cermak, Melody) y de los profesionales de la salud, indicando poco o ninguna relación entre la CD y la dependencia química o alcohólica en el entorno familiar en la infancia o la adultez.

Estos estudios han estado fundamentados en una población con cultura diversa a la muestra mexicana, sin embargo estas investigaciones son de gran utilidad para conocer las características y las posibles causas del objeto de estudio en la población mexicana.

Díaz & Morales (2013), indican que el noviazgo se refiere a las experiencias románticas de un sujeto para intimar con otro resultando común su aparición en la etapa de la adolescencia dando como resultado una amplia gama de conductas afectivas. El noviazgo son relaciones amorosas entre dos personas con o sin la intención de buscar una relación conyugal; definiéndose como novios.

En la antigüedad se le llamaba novio al recién casado antes de la ceremonia e incluso después de ella.

1.2 RELACIONES DE NOVIAZGO

Las relaciones de noviazgo se desarrollan de cierta manera en una historia, dicha historia es la que refleja la personalidad de cada sujeto y su concepción de amor y noviazgo.

La teoría de Sternberg respecto a las relaciones de noviazgo postula que los patrones del amor dependen del equilibrio de tres elementos: compromiso, utilizado como el método cognoscitivo, siendo la decisión de amar y estar con el sujeto amado; intimidad, es el elemento emocional que conlleva el vínculo, la calidez y la confianza; y pasión, funciona como un mecanismo motivacional basándose en impulsos internos traducidos en un estímulo fisiológico hacia el deseo sexual.

Las características de las relaciones de noviazgo las define un estudio de campo realizado por José Matías Romo Martínez, dicho estudio se realizó a jóvenes universitarios entre 18 y 26 años.² Resaltando las siguientes particularidades:

Cantidad de relaciones: La mayoría de los encuestados han tenido un mínimo de una relación de 10 meses a 4 años de duración, la minoría ha tenido más de 10 relaciones sin duración tan prolongada.

Intensidad: Los entrevistados hacen referencia a las relaciones que de alguna manera fueron desastrosas (celos, sentimientos posesivos, etc.) y otros, en cambio, se quedan con una relación de sueños y esperanzas.

Duración: Existen relaciones de larga y corta duración que va desde 1 semana a 4 o 5 años, según los jóvenes universitarios encuestados.

Formalidad: En los universitarios resulta ser más importante una relación de noviazgo "formal" y duradera, incluyendo planes a largo plazo.

² Romo Martínez, José Matías Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja Revista Mexicana de Investigación Educativa, julio-septiembre, año/vol. 13, número 038 Consejo Mexicano de Investigación Educativa Distrito Federal, México pp. 801-823

Finalidad: Algunas personas buscan una relación para estar bien, buscar la homeostasis en su esfera afectiva. Por otro lado, algunas más buscan relaciones informales relacionadas con la sexualidad y la finalidad de tener contacto físico con la pareja.

Sexualidad: Hay algunos que ven el sexo como importante en la pareja. Otros ven bien la práctica de relaciones sexuales pero con reservas, como el cuidado de un embarazo no planeado y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) o bien, siempre y cuando haya amor de por medio. Otras personas piensan que el noviazgo debe ser casto para la preparación del matrimonio como una situación cultural.

Se ha dicho que, dentro de una relación de noviazgo codependiente, el sujeto da más de sí mismo a la otra persona, dedicando todo su tiempo y energía para mantener los estados de exaltación en su relación, trata cada día de consumir más dosis para ser feliz entrando en el círculo vicioso del adicto con sentimientos de emoción cuando se está bajo los efectos de la "droga" y de sentimientos opuestos cuando la "droga" no está.

La manera en que esta condición impacta en una relación de pareja es cuando uno de sus integrantes se disipa con el otro, perdiendo su autenticidad e individualidad; esto impide el crecimiento de la relación y un estancamiento en el entorno en el que se desenvuelve el individuo.

Montes de Oca (2011), hace referencia que los estudios enfocados a las relaciones de noviazgo hallaron que cuando el codependiente rompía su relación con la persona afectada, frecuentemente buscaba otra relación con otra persona perturbada y repetía las conductas codependientes con esta nueva persona. Así, se presentaba un patrón repetitivo de comportamiento.

La codependencia es una condición emocional y del comportamiento de una persona que afecta la habilidad de esa persona para tener relaciones saludables, mutuamente satisfactorias. Los codependientes a menudo forman o mantienen relaciones que están basadas en el control y en la necesidad en vez del amor y el respeto.

Las relaciones codependientes se componen de personas que “reciben” y personas que “dan cuidado”. El que recibe trata de controlar todo, obteniendo amor, atención, aprobación o sexo de los demás, a partir de mostrarse con cólera, culpa, violencia, crítica, irritación o mediante el drama emocional. Los que dan cuidado, por otra parte, ignoran sus necesidades y sus deseos para satisfacer las necesidades y los deseos de otros.

1.3 DEFINICIÓN DE LA MUJER DENTRO DE LA SOCIEDAD MEXICANA

El sexo femenino, a lo largo de la historia de la humanidad ha atravesado por diversas etapas en donde ha ido obteniendo un lugar socialmente establecido. Hoy por hoy, la mujer se ha colocado igualitariamente en puestos importantes tanto como el sexo masculino, que en décadas pasadas no se permitía que una mujer ocupara. Actualmente, a pesar de que los derechos son igualitarios para hombres y mujeres, en el mundo nos sigue separando la cultura, las tradiciones y costumbres que aplican en diversos países.

La mujer se sigue viendo sumisa y débil, incapaz de afrontar las problemáticas de la vida tanto económicas, emocionales y personales. En este sentido, si se aterriza la idea al área nacional, México es un país en donde a la mujer se educa de una manera en la que se le fomenta la idea que necesita de los demás para poder ser funcional, desde tiempos remotos a la historia de México, la mujer solo debía servir al hombre en cuestiones de proveerle de alimentos y necesidades físicas, cuidar de los hijos que procrean y estar al servicio del hogar. Culturalmente es cuestionado que una mujer en “avanzada edad” no tenga hijos y no haya contraído matrimonio por las leyes que rigen el país, hablando legalmente y la religión.

A pesar que las mujeres ya tienen derechos equitativos como al estudio, al ámbito laboral y personal, la educación que han ido trayendo las familias de generación en generación tiene un gran impacto en ellas ya que aún se espera que la mujer a cierta edad se case, tenga hijos y forme un hogar, es decir, la mujer no tiene una educación independiente.

Las madres mexicanas de cierta manera fomentan a que una persona crezca con ideas machistas o sumisas en caso de las mujeres; es bien sabido que a los varones se les dice que deben estudiar y trabajar para poder mantener a su futura esposa e hijos,

ganar dinero para tener lo mejor, en cambio con las niñas enseñarles a lavar trastes, como realizar el mejor platillo y decirles una y otra vez que deberán encontrar al hombre perfecto que las llene de cosas materiales hasta satisfacerlas en lugar de enseñar valores, ser autosuficiente e independiente, enseñarles a valerse por sí solas y no necesitar de la compañía de una persona para poder obtener un lugar en la sociedad.

1.4 RELACIÓN HOMBRE – MUJER

Actualmente es grande el número de mujeres que aún tienen una visión unilateral y, hasta cierto punto machista, acerca de las relaciones íntimas que existen entre hombres y mujeres. Es cierto que los hombres siempre han sido catalogados y etiquetados físicamente más fuertes y de cierta manera se han aprovechado de eso para tener acceso a las mujeres de una forma superior a ellas; hace algunas décadas las mujeres tenían que estar siempre disponibles sexualmente.

Cerroni, González y José (1976) mencionan que en la antigüedad, la relación entre hombre y mujer, era un acuerdo entre los padres y, en algunos casos antes de que naciera el individuo ya estaba pre destinado su futuro. Hoy, las generaciones han cambiado respecto a la forma de pensar y las mujeres son libres en cierto aspecto de elegir a la persona con la cual desean compartir experiencias, y así mismo pasa con los hombres, uniéndolos características que tienen en común. Sin embargo la lucha de género es una historia de nunca acabar, con los pensamientos feministas y machistas que se implementan en la sociedad. Así como en la actual guerra del feminismo y machismo, estas ideas se salen de control, distorsionando la realidad o la manera más sensata de que se realicen las cosas, cuando en una idea errónea de feminismo es “las mujeres primero”, no tomando en cuenta la idea principal que es “las mujeres también”; esta relación de hombres y mujeres es un tema complicado y distorsionado por ambas partes, sin embargo se debe encontrar el punto medio y de equilibrio para sobrellevar la relación que existe.

Sin embargo, los métodos de socialización referente a la diversidad de género son diferentes en el mundo y también dependiendo de la cultura en la que estos se desarrollan o son permitidos desarrollarse.

Como lo señala Alcántara (2002), indicando que:

La socialización diferencial entre mujeres y hombres implica la consideración social de que niños y niñas son en esencia, por naturaleza, diferentes y están llamados a desempeñar papeles también diferentes en su vida adulta. Así, los diferentes agentes socializadores, es decir, el sistema social que engloba al hombre, tienden a asociar tradicionalmente la masculinidad con el poder, la racionalidad y aspectos de la vida social pública; y la feminidad con la pasividad, la dependencia, la obediencia y aspectos de la vida privada, como el cuidado o la afectividad.

Es por lo tanto un tema complicado, ya que los procesos educativos también conllevan a marcar ambas partes; hombres en los ámbitos laborales y sociales, reprimiendo su esfera afectiva para el "éxito" esperado, y las mujeres una educación en donde la socialización es limitada y fomentar la esfera afectiva, y a diferencia de los hombres son reprimidos sus talentos, éxitos y ambiciones.

La sociedad en sí misma, toma un papel muy importante en la formación de los individuos, tanto en sus ideales como en sus acciones; los temas expuestos anteriormente hacen énfasis de la evolución en las formas de relacionarse hombres y mujeres, esencialmente el sexo femenino; la participación de las mujeres que han tomado a lo largo de la historia; también señalar la importancia de estudiar la condición codependiente desde una relación amorosa, llamada noviazgo, presentando previamente información de los antecedentes de los temas en esta investigación. El estudio mexicano más reciente referente al noviazgo es del año 2013, aportando la definición más adaptada a la actualidad de este tipo de relación así como sus características de un noviazgo, enfocándose especialmente en la etapa de la adolescencia.

1.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La visión que existe respecto al amor, el cariño, la importancia que se le da a otra persona es, de cierta manera subjetiva ya que cada ser humano tiene su propia interpretación del mundo que lo rodea. Pero es importante señalar y reflexionar cuál es el límite en cuanto a la preocupación por la otra persona; cuál es el margen en donde terminaría la consideración de uno mismo y donde empieza el límite del otro.

Esta investigación es necesaria para el enriquecimiento del área psicológica ya que no existe suficiente información documentada que nos permita un amplio campo de estudio y de conocimiento. Se considera un tema de suma importancia en la actualidad, ya que en la vida diaria, se ven abundantes casos de codependencia en el país. En México, cifras oficiales estiman que una de cada tres féminas es sometida a abuso emocional severo por parte de su pareja sentimental y, en 10 por ciento de los casos, es considerado grave. (Grajales, 2009)

También es importante conocer más acerca de las enfermedades mentales que nos acechan; ayudarnos a interpretar y detectar los casos que se vayan suscitando, con investigaciones que nos respalden y den un resultado de confianza ante la problemática. Así mismo hacer un análisis a fondo del objeto de estudio.

Por lo antes mencionado la pregunta general para esta investigación es:

¿Cuáles son los factores que originan la codependencia en las mujeres jóvenes en el noviazgo en mujeres de 18 a 35 años?

1.6 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuál es el significado del concepto de “noviazgo” en las mujeres jóvenes?
2. ¿Qué opinan las mujeres respecto a su relación de noviazgo?
3. ¿Cómo afecta la influencia familiar en las mujeres codependientes?
4. ¿Cuáles son las condiciones en las que viven actualmente las mujeres codependientes?

1.7 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 Objetivo General de la investigación

Analizar las causas que influyen en que las mujeres en la juventud desarrollen codependencia emocional en su relación de noviazgo a través de una investigación de campo.

1.7.2 Objetivos específicos de la investigación

1. Establecer las causas de la codependencia en las mujeres.
2. Analizar posibles influencias familiares.
3. Indicar cómo afecta la condición codependiente en las relaciones de noviazgo.
4. Establecer la percepción de noviazgo que tienen las mujeres jóvenes.

1.8 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En la población mexicana existen miles de personas en su mayoría mujeres que son codependientes emocionalmente a su pareja en una relación consolidada como noviazgo, esto a su vez está involucrado con los índices de violencia que día a día han ido incrementando; en la República Mexicana, mujeres entre los 15 y 34 años han sido víctimas de violencia de diversos tipos, tan solo 7, 017, 431 mujeres han sido *victimizadas emocionalmente* según estadísticas de INEGI (2001). El interés hacia este tema surge a lo largo de una vida personal en la cual se van generando preguntas del porqué de ciertas actitudes de mujeres que viven dependientes de una persona, y el no poder diferenciar entre una relación de pareja sana o normal y una relación en la cual hay grado de codependencia por la otra persona; conocer el factor principal o los factores que obligan a las mujeres a permanecer en un sitio que de algún modo es violento a su estado psíquico.

Este tema resulta ser muy interesante al debatir con personas diagnosticadas y la forma en que visualizan su vida y la de los demás. Actualmente se vive en una sociedad en la que se van generando un sin número de problemas psicológicos que afectan a cada uno de los habitantes, sin embargo no todas estas problemáticas son tratadas o bien tratadas, no existe un interés por brindar un estilo de vida mejor sin necesidades que no están al alcance de todos.

La sociedad se preocupa más por una vida superficial en la cual se muestre a la población conforme con las leyes que nos rigen, para simpatizar con otros países, con otros tipos de desarrollo o simplemente para encajar en la sociedad estereotipada. Olvidamos completamente la importancia de educar a las emociones, olvidamos quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos como seres únicos e individuales. Es atrayente conocer las patologías y el estilo de vida que ha llevado una persona codependiente así como los factores que influyen para que se genere esta condición psíquica.

La elección de este tema emana de la preocupación por la sociedad y principalmente en jóvenes, los cuales, se encuentran en una edad adecuada para resolver problemas, ser críticos y analíticos sobre su propia vida y enfocarse en un futuro prometedor y

satisfactorio. De este modo, la codependencia que se desarrolla en los jóvenes funciona como un obstáculo en su vida personal, laboral y familiar no solo del individuo codependiente sino que daña a las personas que lo rodean.

Tomando en cuenta que en las familias hay personas que sin darnos cuenta están padeciendo esta enfermedad, o tal vez sí se notan estas conductas pero no se hace nada al respecto, porque no se conocen las características, ni las causas, ni las consecuencias que puede llegar a tener esta enfermedad si se deja por si sola.

Uno de los objetivos principales y personales de esta tesis es despertar el interés por este tipo de enfermedades psicológicas para crear conciencia de que muchas personas necesitan de nuestra ayuda, y poder colaborar en un centro de atención a jóvenes codependientes. Enfocándose en esta etapa de vida en la cual se está a tiempo para sacar a delante a esas personas que lo necesitan, porque en cierto modo México como país necesita a jóvenes emprendedores, con ganas de hacer algo por sí mismos y por la nación. Para lograr metas personales es necesario empezar por uno mismo, estar sanos en las esferas emocionales, psicológicas y familiares.

La principal idea es que las jóvenes brinden información de su concepto de noviazgo, de pareja y de una relación sólida; también conocer las condiciones en la que vivía nuestra población, ya que en México, la violencia infantil podría ser un factor importante y alarmante para generar enfermedades tanto psicológicas como físicas. Por otro lado es importan señalar no solo la violencia sino otro tipo de causas anteriores a desarrollar la codependencia.

La codependencia emocional trunca muchas actividades del ser humano, le hace la vida sufrible de todo acto, lo convierte en un ser que depende única y exclusivamente del otro, sin importar los afectos y las emociones. Depender de lo que el otro hace o deja de hacer limita las posibilidades de crecimiento porque se trata de una relación donde ambos están enfermos, uno por ser controlador y el otro por ser controlado. (Dorantes, 2008)

El noviazgo es la etapa inicial en una relación de pareja, de la cual parte un largo proceso de comunicación y atracción. Pero su lenguaje es complejo y contradictorio. Sin embargo impacta en la sociedad así como en las construcciones mentales que determinan tanto a la persona como a la sociedad en que se encuentra inmersa.

El interés que surge es mostrar e investigar toda información posible de esta enfermedad, así como contestar las interrogantes que sobresalen ante estas situaciones en la que viven muchas mujeres jóvenes del estado, así como en el país entero.

“No digas no puedo ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes” – Facundo Cabral

1.9 ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

1.9.1 Alcances de la investigación

Lo que se pretende con esta investigación es hacer una reflexión de lo que pasa en la vida diaria y que factores son determinantes para cierto tipo de conductas, es este caso se enfoca en el objeto de estudio que es la codependencia emocional en mujeres jóvenes que están en una relación de noviazgo actual, de tal modo ésta investigación tiene la finalidad de hacer una introspección de las mujeres jóvenes para mejorar la calidad de vida de una persona impulsándola en diversas áreas (laboral, familiar, social). Con la presente investigación se espera que se apruebe la propuesta que se tiene para llevarla a cabo en algunas instituciones del nivel medio superior, con el fin de contribuir a que las mujeres jóvenes forjen objetivos personales y profesionales a futuro, ayudarlas a identificar algún tipo de violencia en la pareja, identificar si se encuentran en una relación sana o codependiente, ayudarla al público adolescente a tomar medidas preventivas y orientación psicológica.

También se propone la meta de que este estudio sea de mayor utilidad para nuevas generaciones y ayuden en la formación y enriquecimiento de los conocimientos acerca de la sociedad que día a día va evolucionando.

1.9.2 Limitaciones de la investigación

Para esta investigación es importante mencionar que puede tener restricciones respecto a la información, ya que puede ser un obstáculo para la recolección, procesamiento y análisis de los datos, así como algunos otros factores externos que nos impidan la ejecución de la investigación. Se cuenta con escasa información válida acerca del objeto de estudio así como de casos enfocados en el tema en cuestión; una limitante es la poca participación de la muestra debido a que el tema resulta ser subjetivo para algunas personas.

CAPITULO II

LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES DENTRO DE UNA RELACIÓN DE NOVIAZGO

Corbetta (2003), indica que el marco teórico tiene el propósito de dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permitirán abordar el problema. Por otro lado sustenta el camino que se deberá seguir en todo el trabajo científico.

Por lo anterior, el marco teórico de la investigación se desarrollará teniendo para su análisis los siguientes temas.

1. Fundamento de la Teoría Psicosocial de Erik Erikson
2. Teoría del Apego de Cindy Hazan y Phillip Shaver.
3. Relación de noviazgo en mujeres jóvenes.
4. Codependencia emocional.
5. La codependencia como violencia.

2.1 FUNDAMENTO DE LA TEORÍA PSICOSOCIAL DE ERIKSON

Erik Homberger Erikson fue un psicoanalista estadounidense de origen alemán, nacido el 15 de junio de 1902 y muere el 12 de mayo del año de 1994 en Estados Unidos; destacado personaje debido a sus grandes aportaciones a la psicología del desarrollo humano. También, fue un discípulo del creador del psicoanálisis, Sigmund Freud. Erikson elaboró una teoría del desarrollo de la personalidad dándole un enfoque social, la cual denominó "Teoría psicosocial".

Erikson (1989), habla acerca de la teoría del desarrollo del sujeto, considerando todo el ciclo vital y fragmentándolo por etapas en las que atraviesa el individuo.

La culminación exitosa de cada etapa, indica, que dará lugar a una personalidad sana y una buena interacción con sus semejantes. Cuando la etapa es concluida con un fracaso es difícil que las que prosiguen se terminen satisfactoriamente, esto dará lugar a una personalidad y un sentido de identidad menos sanos. Sin embargo, las etapas se pueden resolver en el futuro.

La teoría abarca ocho etapas, cada una comprendiendo una tendencia en conflicto o competencia de personalidad³:

- *Confianza vs desconfianza básica (nacimiento a 12-18 meses)*. El bebé adquiere sentido ante el mundo en el lugar bueno y seguro. Desde el nacimiento hasta la edad de un año, los niños comienzan a desarrollar la capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores, generalmente son los padres, mamá o papá. Si la confianza se desarrolla con éxito, el niño/a gana confianza y seguridad en el mundo a su alrededor y es capaz de sentirse seguro incluso cuando está amenazado. No completar con éxito esta etapa puede dar lugar a una incapacidad para confiar, y por lo tanto, una sensación de miedo por la inconsistencia del mundo. Puede dar lugar a ansiedad, a inseguridades, y a una sensación excesiva de desconfianza en el mundo.
- *Autonomía vs vergüenza y duda (12-18 meses a tres años)*. Se alcanza un equilibrio de independencia sobre la vergüenza y la duda. La virtud que resalta es la voluntad. Entre el primer y el tercer año, los niños comienzan a afirmar su independencia, caminando lejos de su madre, escogiendo con qué juguete jugar, y haciendo elecciones sobre lo que quiere usar para vestir, lo que desea comer, etc. Si se anima y apoya la independencia creciente de los niños en esta etapa, se vuelven más confiados y seguros respecto a su propia capacidad de sobrevivir en el mundo. Si los critican, controlan excesivamente, o no se les da la oportunidad de afirmarse, comienzan a sentirse inadecuados en su capacidad de sobrevivir, y pueden entonces volverse excesivamente dependiente de los demás, carecer de autoestima, y tener una sensación de vergüenza o dudas acerca de sus propias capacidades.
- *Iniciativa vs culpa (tres a seis años)*. Se gana iniciativa al practicar nuevas actividades. Alrededor de los tres años y hasta los siete, los niños se imponen o hacen valer con más frecuencia. Comienzan a planear actividades, inventan juegos, e inician actividades con otras personas. Si se les da la oportunidad, los

³ Desarrollo Humano. PAPALIA (2010)

niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. Inversamente, si esta tendencia se ve frustrada con la crítica o el control, los niños desarrollan un sentido de culpabilidad. Pueden sentirse como un fastidio para los demás y por lo tanto, seguirán siendo seguidores, con falta de iniciativa.

- *Laboriosidad vs inferioridad (seis años a la pubertad)*. El sujeto aprenderá nuevas reglas culturales y se enfrentará a sentimientos de incompetencia. Desde los seis años hasta la pubertad, los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño.
- *Identidad vs confusión de la identidad (pubertad a la adultez temprana)*. Los adolescentes definen o tienen que definir su sentido del yo, de lo contrario experimentarían confusión de su rol. Durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los niños se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.
- *Intimidad vs aislamiento (adultez temprana)*. Enfrentan el compromiso con los demás, si no se consigue puede sufrir aislamiento de su entorno. En la adultez temprana, aproximadamente desde los 20 a los 25 años, las personas comenzamos a relacionarnos más íntimamente con los demás. Exploramos las relaciones que conducen hacia compromisos más largos con alguien que no es un miembro de la familia. Completar con acierto esta etapa puede conducir a relaciones satisfactorias y aportar una sensación de compromiso, seguridad, y preocupación por el otro dentro de una relación. Erikson atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la

intimidad: afiliación (formación de amistades) y amor (interés profundo en otra persona). Evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad, y a veces a la depresión.

- *Creatividad vs estancamiento (adulthood media)*. El adulto se preocupa por establecer y guiar a las nuevas generaciones para no crear un sentimiento de empobrecimiento personal. Durante la edad adulta media, en una etapa que dura desde los 25 hasta los 60 años aproximadamente, estableciendo carreras, una relación amorosa, es el inicio de una familia propia y se desarrolla una sensación de ser parte de algo más amplio. Se aporta algo a la sociedad al criar a los hijos, ser productivos en el trabajo, y participar en las actividades y organización de la comunidad. Si no se alcanzan estos objetivos, surge el estancamiento y con la sensación de no ser productivos.

No alcanzar satisfactoriamente la etapa de generatividad da lugar a un empobrecimiento personal. El individuo puede sentir que la vida es monótona y vacía, que simplemente transcurre el tiempo y envejece sin cumplir sus expectativas. Son personas que han fracasado en las habilidades personales para hacer de la vida un flujo siempre creativo de experiencia y se sienten apáticos y cansados. Las personas generativas encuentran significado en el empleo de sus conocimientos y habilidades para su propio bien y el de los demás; por lo general, les gusta su trabajo y lo hacen bien.

- *Integridad vs desesperación (adulthood tardía)*. El adulto mayor acepta sus etapas anteriores y da paso favorablemente a la muerte o de lo contrario se aferra a la vida y desespera al no poder volver a vivirla. Mientras envejecemos y nos jubilamos, tendemos a disminuir nuestra productividad, y exploramos la vida como personas jubiladas. Durante este periodo se contemplan logros personales y poder desarrollar integridad si se considera que se ha llevado una vida acertada.

Para la investigación es muy importante conocer estas ocho etapas planteadas por el psicoanalista Erik Erikson para comprender a la población de jóvenes; en este caso se tomarán 3 etapas importantes para el estudio.

Erikson entiende que el individuo, a medida que va pasando por las diferentes etapas, va desarrollando su conciencia gracias a la interacción social. De este modo, la teoría psicosocial de Erikson fundamenta la conducta que tiene el individuo, en este caso las mujeres jóvenes, para actuar a su entorno con forma es su estilo de vida. Se comprenden las etapas de Identidad vs confusión de la identidad e Intimidad vs aislamiento de acuerdo a las edades que estamos considerando para la realización de esta investigación, sin embargo se cree que es importante toda la teoría, desde las primeras etapas hasta las culminantes del ser humano, para así hacer un análisis acerca de que influiría para desarrollar codependencia emocional en las mujeres.

Según la teoría, la terminación exitosa de cada etapa da como resultado una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás. El fracaso a la hora de completar con éxito una etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para terminar las otras etapas y, por lo tanto, a una personalidad y un sentido de identidad personal menos sanos. Estas etapas, sin embargo, se pueden resolver satisfactoriamente en el futuro, según el psicoanalista.

En el cuarto tema se hace mención a la *Codependencia Emocional*, esto se relaciona con la teoría del psicoanalista Erickson con la idea de no afrontar las etapas anteriores a la juventud de una manera adecuada pudiendo desarrollar esta parte de dependencia con algún miembro de la familia o en su defecto con alguien muy cercano a la persona y con ella otra parte que lo ata a estar con ese objeto o ser amado.

En estas etapas podemos mencionar las que se refieren a seguridad, confianza, autonomía, que son referentes a la plenitud del ser humano a sentirse independiente y poder realizar cosas sin necesidad de una segunda persona. Esto indica que estas mujeres no han resuelto adecuadamente esta parte de individualidad que le corresponde.

Erickson menciona que estas etapas en el futuro se pueden resolver cuando no se llevan a cabo satisfactoriamente para el individuo, así que con la ayuda adecuada se pueden acomodar partes del individuo que han quedado estancadas en una parte de su historia, en la época de la juventud se está a tiempo para llegar a concluir de una manera satisfactoria todas las etapas de su vida, y así mismo poder tener una vejez íntegra y plena.

2.2 TEORÍA DEL APEGO EN ADULTOS POR CINDY HAZAN Y PHILLIP SHAVER

Cindy Hazan es una doctora en el área de Psicología social y de la Personalidad, también profesora de la Universidad de Cornell, especializada en el desarrollo humano y vinculación con los pares; ella enseña cursos en las áreas de la teoría de la personalidad y de las relaciones interpersonales. La Dra. Cindy está interesada en comprender las diferencias individuales y relaciones interpersonales mediante reportajes y documentales.

Phillip Shaver, psicólogo estadounidense distinguido en la Universidad de California, lleva a cabo investigaciones en dos ámbitos: relaciones sociales y las emociones. En el área de las relaciones cercanas, ha estudiado la aplicación de Bowlby y Ainsworth, acerca de la teoría del apego y la investigación sobre el amor romántico y la comunicación en la pareja, la pérdida de relación y de duelo, los procesos mentales relacionados con el apego, y las aplicaciones de la teoría del apego a liderazgo y organizaciones. En el campo de las emociones, ha utilizado una metodología prototipo para asignar a los individuos y culturas representaciones cognitivas de la emoción y, con la ayuda de estudiantes de otros países, está investigando las concepciones cotidianas de emociones como el amor y la vergüenza en varias culturas.

Cindy Hazan y Phillip Shaver (1991) realizan un trabajo juntos, referente a la teoría del apego, lo cual hacen una investigación referente a ello, describiendo en que consiste la teoría del apego que se desarrolla en adultos, que resulta importante para la investigación de codependencia emocional en las mujeres de 18 a 35 años.

La teoría del apego describe la dinámica de las relaciones sociales entre los seres humanos; habla sobre como los individuos se relacionan con aquellas figuras importantes a lo largo de la vida, desde los padres, familiares, amigos y la pareja.

En esta investigación es importante detallar que es y cómo se origina el apego así analizar la forma en que posiblemente puede influir en las mujeres para desarrollar una codependencia emocional con su pareja sentimental.

En los adultos la teoría del apego no sólo describe cómo es la relación con los padres, también incluye la manera en la que se maneja la comunicación con las figuras de

autoridad, relaciones sociales, parejas sexuales y cómo se actúa frente a la necesidad de niños y adultos mayores enfermos.

En la investigación de Cindy y Phillip (1994), se identificaron cuatro estilos de apego en los adultos: seguro, ansioso, preocupado, evitativo-independiente y con miedo-evitación.

- ❖ Los adultos con apego seguro tienden a tener una visión más positiva de sí mismos, sus parejas y sus relaciones. Se sienten cómodos con la intimidad y la independencia.
- ❖ Los adultos preocupados-ansiosos buscan mayores niveles de intimidad, aprobación y respuesta de la pareja, volviéndose excesivamente dependientes. Tienden a ser menos confiados, tienen una visión menos positiva de sí mismos y de sus parejas, y pueden presentar altos niveles de expresividad emocional, preocupación e impulsividad en sus relaciones.
- ❖ Los adultos desapegados-evitativos desean un alto nivel de independencia, muchas veces impidiendo el apego por completo. Ellos se ven a sí mismos como autosuficientes, invulnerables a los sentimientos de apego y sin necesidad de relaciones cercanas. Se caracterizan por reprimir sus sentimientos, que trata de rechazarlo, distanciándose de sus parejas de quien por lo general tienen una visión negativa.
- ❖ Los adultos asustados-evitativos tienen sentimientos encontrados sobre las relaciones; se sienten incómodos con la intimidad emocional. Ellos tienden a desconfiar de sus compañeros y se ven a sí mismos como algo sin valor. Como los desapegados-evitativos, los asustados-evitativos tienden a buscar menos intimidad, suprimiendo sus sentimientos.

Los estilos de apego se desarrollan en la etapa temprana del ser humano y se mantienen generalmente durante todo el ciclo de vida, permitiendo un modelo que integra la creencia que tiene de sí mismo y la de los demás sujetos, y por el otro una serie de juicios que influyen en la formación y mantenimiento de las dinámicas relacionales durante toda la vida de individuo.

Por esto resulta importante el primer cuidador, generalmente la madre, ya que el tipo de relación que se establezca entre ésta y el niño será determinante en el estilo de apego

que se desarrollará. No obstante, otras figuras significativas como el padre y los hermanos pasan a ocupar un lugar secundario y complementario, lo que permite establecer una jerarquía en las figuras de apego.

El tercer tema de esta investigación hace mención a las *Relaciones de Noviazgo* relacionándose con la teoría del apego de Cindy Hazan y Phillip Shaver, refiriendo la parte de la importancia que tiene el cuidador del sujeto en la etapa más temprana de su vida y también de las más importantes en donde se establece, o se dan las bases de la independencia que debería tener un sujeto pleno para poder desenvolverse en la vida; sin embargo también está la parte del apego en adultos que se desarrolla de una misma manera en otra persona, más cercano a su pareja sentimental, con algún miembro de su familia como papás, hermanos, primos, abuelos o tíos; y/o con sus amistades, recordando que es en la etapa de la juventud en donde se llegan a consolidar las relaciones sociales.

Esta parte resulta significativa para saber cómo es que se desarrolla el apego en la adultez y cuales consecuencias podría tener en cuanto a una relación de apego sana y cuando no lo es a tal grado de depender de esa persona con quien se ha concretado este lazo afectivo.

2.3 RELACIÓN DE NOVIAZGO EN MUJERES JÓVENES.

Vélez (2014), hace referencia a las relaciones entre hombres y mujeres destacando la búsqueda de ambos sexos a reunirse en una relación de pareja, llamando noviazgo. En la mayoría de los casos las relaciones de amor se convierten en deseo por la otra persona así como pasión y la consolidación de la relación en el enamoramiento. A partir de ese momento ingresarán en elementos ajenos al *amor*: apoyo, comprensión, complicidad, convivencia, sin embargo existen los elementos que desequilibran a la pareja como los malentendidos, celos y las discusiones.

Díaz & Morales (2013), definen al noviazgo como la experiencia romántica de congeniar con el otro. Esta experiencia resulta común durante la adolescencia dada la amplia gama de conductas afectivas y en la juventud al consolidarse el noviazgo. Esta relación es relevante ya que permite profundizar en las prácticas cotidianas del sujeto social, familiar y emocionalmente.

El concepto de noviazgo se refiere a la experiencia romántica, de vínculo, responsabilidad y apoyo en pareja, en el marco de un contenido social y cultural. Implica conocer los sentidos que los adolescentes y jóvenes otorgan a sus relaciones amorosas y al conocimiento que es compartido sobre el mismo en determinados contextos sociales.

Gikovate (2012), indica que las relaciones que sostienen los hombres y mujeres son diversas al depender de un orden establecido en la sociedad en la que se desenvuelven. Sin embargo, las mujeres en el noviazgo han jugado un papel muy importante al ser parte de una idea machista y ella mismas hacer que esta idea sea posible, tratándose de debilidad e inseguridad. Las mujeres se creen el pensamiento de que el hombre debe ser la fortaleza de la relación, que de ellos dependerá y será quien tenga la última palabra en cuanto a las decisiones que se toman.

Según Forward (2007), es la etapa donde ambas personas se dan cuenta si la relación es sólida y hay un enamoramiento y pueden o no formar una familia estable.

Es importante que se mantenga una relación y cuidarla. Algunos de los signos importantes de alarma cuando una relación de noviazgo no está funcionando adecuadamente son:

Violencia: Cuando hay violencia en la relación sea verbal, emocional o física, aunque sea leve, es indicador de que la relación debe terminar en brevedad.

Celos: Los celos son considerados falta de seguridad de una persona por sí misma con el afán de control y de posesión sobre el otro. Los celos no son catalogados como una prueba de amor, por lo contrario, es signo de que la persona necesita controlar a su pareja o algún otro sujeto.

Codependencia emocional: Se necesita el uno al otro para estar felices y sentirse bien. Sin embargo la felicidad es un elemento interno de cada sujeto.

Alcoholismo: El alcoholismo o cualquier otra adicción a sustancias nocivas es un problema que daña la estabilidad de la pareja pudiendo llegar a la violencia en estado de ebriedad sin medir las consecuencias.

Deseos de control: Esto es, cuando uno de los integrantes de la pareja tiene el deseo de estar sobre la vida de la otra persona llegando a una obsesión de sentir el poder sobre los derechos y la vida íntima de su pareja.

Problemas psicológicos: Cualquier problema psicológico serio es razón suficiente para terminar un noviazgo. Problemas como depresión, ansiedad, inseguridad profunda, inmadurez, obsesiones, masoquismo, agresividad, compulsiones, adicciones y otras, deben ser tratadas para que una pareja sea sana, de lo contrario existirán los problemas que arrastraran y traerá dificultades.

Se puede amar a alguien con problemas, y apoyarlo y ayudarlo en la medida de lo posible, sin embargo no es sano asumir que de los demás depende que la persona supere sus problemas.

Egoísmo: El egoísmo no permite que se desarrolle la relación, implicando un excesivo amor por sí mismo al ser guiado por su propio interés. Debe existir un equilibrio en cuanto a las principales esferas humanas.

Sternberg (2000), considera que el amor es una de las más intensas y ansiadas emociones humanas. El amor puede abrumar a cualquiera, a cualquier edad. El amor

implica combinaciones de intimidad, pasión y compromiso, estos componentes cambian en relación a diferentes momentos históricos, lugares geográficos y culturas.

2.4 CODEPENDENCIA EMOCIONAL

Whitfield (1991), alude a la codependencia como la adicción más común en el ser humano. El sujeto sostiene la idea de que la felicidad y la satisfacción emocional no depende de uno mismo sino que se encuentra en fuera del verdadero yo.

Así que la codependencia es cuando se asume que se hace cargo de otras personas para ser feliz. Los codependientes tienen el pensamiento de que los demás tienen la llave de la felicidad y no se dan cuenta que sólo puede ser uno mismo quien tiene la llave.

Barrera (2006), hace mención de que la codependencia se entiende como alguna conducta orientada a satisfacer una necesidad sin satisfacerla. En ciertas ocasiones las personas prefieren tener relaciones en donde es más significativo tener a una persona que la propia decencia. Éste término ha provocado una confusión, si este pertenece a una enfermedad o a un síntoma de ella.

La codependencia se origina cuando el apego o el vínculo afectivo generan una sobreprotección en el individuo o un desapego en él.

Gómez, Bolaños & Rivero (2000), indican que al hablar de codependencia se habla de una obsesión de algún familiar en las complicaciones del adicto llegando a vivir completamente para él y desiguando su propia vida a todos los niveles: familiar, personal, social y laboral. El sujeto codependiente pierde el control de su propia vida y sus propios fines, cambia toda su energía hacia el adicto, y tiene gran necesidad de pertenecer y ayudar al otro individuo.

Mansilla (2002), considera que la codependencia es una forma de adicción como la drogodependencia, la ludopatía y otras adicciones.

El término que hoy día define a esta enfermedad hace referencia a la actitud obsesiva y también compulsiva hacia el control de otras personas y las relaciones, producto de la propia inseguridad.

Ballesté (2012), considera que las emociones ejercen una gran influencia en la conducta de los sujetos y de los animales. Las emociones constituyen una fuerza poderosa que están involucradas en la vida diaria.

Las principales funciones de las emociones es la adaptación corporal a diversos sucesos que puedan ocurrir, y de comunicación con otras personas.

Las experiencias emocionales tienen una extensión conductual y expresiva en cuando a la comunicación con los demás. Es una manera de comunicación con otras personas de la emoción que se está experimentando, lo que implica una probable predicción de las conductas de un ser humano. La emoción es una manera no verbal de comunicación.

Las emociones más comunes y básicas son: el miedo, ansiedad, ira, hostilidad, tristeza, asco, felicidad, amor o cariño, humor y sorpresa.

May (2000), supone que la codependencia emocional es un apego basado en el dolor, rabia y el miedo, en un ambiente abusivo, posesivo y áspero; la cual se basa en el desequilibrio y en la inseguridad, ya que una persona es sometida por otra, esto es posible porque su compañía se vuelve más importante que el sentir amor por la otra persona o por sí misma.

Jauregui (2000), indica que el término codependencia hace referencia a la adicción a otra u otras personas y sus determinadas problemáticas, por lo tanto no se trata de un síntoma sino de un problema en sí.

Las personas que conviven con un dependiente (adicto) manifiestan características que define a un adicto.

Melody & Miller (2004), hacen mención acerca de que la codependencia se trata de un aprendido modelo disfuncional del modo de relacionarse con el otro y con la vida, utilizando estrategias de desafío inadecuadas y autodestructivas y es probable que esta problemática pase de generación en generación.

Dorantes (2008), considera que la codependencia emocional trunca muchas actividades del sujeto, le hace la vida más complicada en toda situación; lo convierte en un ser que depende completamente de otro, sin importarles su esencia como sujeto individual.

Depender de lo que el otro hace o deja de hacer limita los medios de crecimiento porque se trata de una relación donde ambos están enfermos, uno por ser interventor y el otro por ser intervenido. La dignidad humana se ve sobajada, y herida; la baja autoestima es uno de los primordiales signos de codependencia emocional donde se requiere y necesita al otro sujeto para que la persona codependiente esté contenta y estable.

Ser personas codependientes emocionales es señal de que el noviazgo no está marchando bien, de que el enamoramiento pasó a una etapa donde hay obstáculos para ser libres, no existe salud espiritual y tampoco mental en la pareja.

Emocionalmente los seres humanos se convierten en adictos a la otra persona teniendo el pensamiento de que son adictos al *amor*. Preocuparse demasiado por los problemas del otro o por su único bienestar olvidándose de sí mismo es signo de que existe una codependencia.

El amor en el noviazgo es un dar y recibir equitativo, las demasías limitan las posibilidades de crecimiento y construyen obstáculos para una relación sana, afectuosa y partidaria.

Delgado & Pérez (2004), definen la codependencia como un patrón de comportamiento que manifiesta sus características esencialmente por el mantenimiento de una relación de dependencia afectuosa con un sujeto que a su vez está controlado por algún objeto o sujeto de dependencia, sienta o no afectivo.

Arias (2009), explica que la palabra codependencia infunde temor a las personas ya que mantienen el significado a la adicción de las relaciones amorosas. Sin embargo considera que no está muy alejado al significado que varias personas tienen de este problema, ya que se toma tan serio al tener características de un sujeto adicto a sustancias nocivas o algún otro tipo de adicción.

Las personas codependientes ponen infinidad de excusas para no terminar con su relación, por temor de enfrentarse a un mundo que los saque de su zona de confort. Eligen recibir mal trato por parte de sus parejas antes que separarse de ellas.

Castello (2000), define a la dependencia emocional como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas”.

Las características de una *personalidad codependiente emocional* se pueden describir en el siguiente listado de premisas:

- Pensarse y sentirse responsables de su pareja sentimental, de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y/o malestar.
- Anticipar las necesidades de su pareja antes que las propias.
- Tratar de complacer a la pareja antes que ellos mismos.
- Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por el ser amado.
- Deprimirse por falta de cumplidos y de halagos.
- Preocuparse hasta de la situación más absurda que involucre a su pareja sentimental.
- Baja autoestima.
- Enfocar toda su energía y atención en problemas de la otra persona.
- No pueden manejar el miedo, ansiedad, el sentimiento que provoca no estar con el ser amado.
- Buscan la felicidad fuera de sí mismos.
- Buscan desesperadamente amor y aprobación del otro.
- Relacionan el amor con el control, sobreprotección, dolor.
- A menudo buscan amor en gente que es incapaz de amarse a sí mismos.
- Toleran el abuso como muestra de amor hacia ellas.
- No pueden establecer vínculos amistosos con otras personas, por miedo o falta de aprobación de su pareja.
- No tienen confianza en sí mismos.
- En un grado mayor de la codependencia, el sujeto presenta un cuadro depresivo y ser violentos.

Estas premisas nos permiten identificar si una persona presenta una personalidad codependiente hacia su pareja sentimental, siendo estas las características más comunes en quienes lo presentan.

2.5 LA CODEPENDENCIA COMO VIOLENCIA

“La vida de toda mujer, a pesar de cuanto ella quiera simular -o disimular- no es más que un eterno deseo de encontrar a quien someterse. La dependencia voluntaria, la ofrenda de todos los minutos, de todos los deseos e ilusiones, es el estado más hermoso, porque es la absorción de todos los malos gérmenes –vanidad, egoísmo, frivolidad- por amor.”⁴

Los autores Bosch, Ferrer, Ferreiro y Navarro (2013) hablan sobre el afecto hacia una persona como el pretexto perfecto para tolerar la violencia física o psicológica que puede presentarse en una relación ya sea de noviazgo o una relación ya consolidada legalmente como lo es el matrimonio. En su texto “La violencia contra las mujeres: El amor como coartada” exponen los puntos importantes que facilitan la identificación de violencia.

Haciendo una acepción a lo que se refiere con el término *violencia*, diferentes autores coinciden en que se entiende como violencia a una interacción con personas, animales u objetos implicando conductas con el fin de amenazar o hacer daño directo al otro, esto se puede dar de manera física, verbal, no verbal, sexual o psicológica, no obstante las formas de violentar son diversas. Este apartado se enfoca en la violencia directamente con el género femenino, haciendo hincapié a la carga emocional y afectiva de la feminidad hacia su relación romántica de pareja con el género masculino.

La ONU (1994) define la violencia contra la mujer como:

[...] todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer; así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

Hablar de amor implica una condición cultural, aunque considerado un sentimiento y/o conjunto de sentimientos universales es complejo, ya que conlleva a un constructo psicológico personal, es decir, no es algo que se pueda manipular, observar o medir. No

⁴ Medina. Revista de la Sección Femenina. 13 de Agosto de 1944.

existe una definición concreta a tal término, sin embargo es una palabra polisémica a la que se le pueden atribuir diversos significados dependiendo el contexto en el cual es aplicado.

Con esto también podemos hablar de los tipos de amor, sin existir un catálogo o una lista que indique cuantos hay, sin embargo, hablar de amor hace referencia a un lazo o vínculo con alguna persona, animal o un objeto, es decir depositar cierta carga emocional y afectiva a aquello que de alguna manera hace que el individuo actúe o reaccione de una forma distinta, razonable o poco razonable a algunas situaciones.

Ferreira (1995) realizó una lista en la que especifica cuáles son algunas de las características esperadas en las relaciones de pareja románticas:

- Entrega total a la otra persona.
- Hacer de la otra persona algo único y fundamental de la existencia.
- Depender de la otra persona y adaptarse a ella postergando lo propio.
- Estar todo el tiempo con la otra persona.
- Perdonar y justificar todo en el nombre del “amor”.
- Sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Vivir solo para el momento del encuentro.
- Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas menos importantes.
- Lograr la unión más íntima y definitiva.
- Hacerlo todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.

En el análisis de las características que menciona la autora, resalta la importancia que tiene la otra persona que el sujeto mismo, se elimina el amor más importante que es el propio, para enfocarse en el bienestar del otro. Tanto como para gastar tiempo en lo que la otra persona quiere, lo que necesita y lo que lo haría feliz, desvalorizándose así mismo, a tal grado de fusionar su estabilidad emocional con el otro.

¿Se puede amar a quien maltrata? ¿El dolor y el sufrimiento es parte del amor?

Muchas mujeres son víctimas de estas creencias, adoptando el pensamiento mágico de que ellas podrían ser las salvadoras de su pareja, o conceptuando la idea del amor de una forma distorsionada, con el fin de justificar el dolor que el estar con su pareja les causa. Por consiguiente soportar humillaciones, golpes, desprecios e incluso herir psicológicamente se vuelve parte del “*amor*”.

En algunos casos de los que habla la autora Melody (2007) referente a la codependencia y la acepción que le dan las mujeres a esta término, tienen mucho en común ya que hablan de codependencia como “ser codependiente significa que estoy casada con un alcohólico”, “es saber que todas tus relaciones son y seguirán siendo del mismo modo”, “ser codependiente es que yo soy una cuidadora”, “es que tengo mucho amor para los demás”, de cierta forma hay un conformismo con sus relaciones, saben lo que les espera en el futuro y no hacer nada al respecto, sin embargo esta acepción es probable que sea el significado de amor para ellas.

En el caso de la codependencia la violencia se maneja desde el punto de vista emocional y en algunos casos puede llegar a ser físico el daño. Sin embargo, es importante mencionar la auto-violencia ya que surge la pregunta del porqué las mujeres no se van, no se alejan de ese ambiente hostil y de sufrimiento en las que viven aferradas con su instinto de salvador. Sentirse responsables de lo que sucede a su alrededor, absorberse con los problemas de la gente, necesitar del control para sentir que sin ellas las demás cosas no son funcionales y cuidar de las otras personas para olvidarse de sí mismos; esto es una forma de auto-violencia, priorizar las necesidades de otro que las propias. Entonces *¿qué es el amor?*, porqué es tan complicado establecer o determinar un significado a tal palabra que involucra un choque de sentimientos diferentes en cada uno de los individuos.

Entre los tipos de violencia que hay hacia las mujeres del que más hay registro legal es acerca de la violencia doméstica involucrando golpes y agresiones físicas en contra de la mujer y los hijos, sin embargo esto también conlleva a la violencia psicológica que en muchos de los casos no está tratado o no tiene gran importancia.

La violencia psicológica normalmente es de carácter verbal que provoca una desestabilización psíquica en la mujer, esto actúa sobre su capacidad de decisión, probablemente esto afectaría en la permanencia de ella en este ambiente agresivo. La culpa, la obligación o remordimientos que generan en las mujeres también podrían ser un factor determinante para no alejarse. Sin embargo continua la pregunta del porqué utilizar el un vínculo afectivo como pretexto o justificación de violencia.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

La presente investigación se llevará a cabo en una universidad particular ubicada en Vicente Guerrero 1806, Col. Las Maravillas Cuernavaca, Morelos, CP.62230. Dicha institución está encargada de brindar una educación completa de calidad a estudiantes de diversos niveles, beneficiando la investigación en cuanto a la población que se necesita, mujeres de 18 a 35 años. Cabe señalar que la institución cuenta con un Centro de Orientación y Apoyo para el Alumno (COAPA) el cual brinda asesoría psicológica, fue apoyo para la selección de los participantes para este estudio.

La investigación se realizó a mujeres entre 18 y 35 años que han convivido con sujetos dependientes como alcohólicos, jugadores, drogadictos, fanáticos del trabajo, del sexo, hombres violentos, comedores compulsivos, adolescentes en rebelión, neuróticos o criminales, durante algún tiempo o que conviven con estas personas actualmente.

Las personas encuestadas tenían que presentar como características principales de la codependencia emocional, la búsqueda desesperada de amor y aprobación por otra persona, temen al rechazo o sentir la necesidad de que otro sujeto los estime y los valore. Los informantes fueron elegidos al azar siempre y cuando cumplieron con los requisitos del rango de edad.

Esta universidad fue fundada en los años sesenta para atender la creciente demanda de educación.

En enero de 1967 la Escuela de Contabilidad y Administración de la Ciudad de México (ECAM) dio origen a la actual universidad, ampliando su oferta educativa en el nivel medio superior. Primero ofreció el bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades (C.C.H.) y, posteriormente, introdujo el correspondiente a la Escuela Nacional Preparatoria, ambos con incorporación a la UNAM.

La universidad privada ha tenido un notable incremento en su oferta educativa, misma que además se ha diversificado; y un incremento en la demanda estudiantil. En 1996 abre su segundo campus en la zona sur de la Ciudad de México. En el año 2000 extiende

su cobertura al Estado de Morelos, donde inaugura su tercer campus en la Ciudad de Cuernavaca; su cuarto campus empezó a funcionar en 2006 en el Municipio de Cuautla.

Esta universidad ha logrado esta acreditación de FIMPES y UNAM gracias a que cumple con los criterios establecidos por el organismo evaluador y mantiene modelos de calidad definidos. Brinda la oportunidad de desarrollo e investigación dentro de su campus.

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Medina (2013), refiere que el enfoque cualitativo es un método científico empleado en diferentes disciplinas, especialmente en las ciencias sociales. La investigación cualitativa busca adquirir información en profundidad para poder comprender el comportamiento humano y las razones que gobiernan tal comportamiento.

La metodología cualitativa se basa en principios teóricos como la fenomenología, la hermenéutica, la interacción social utilizando métodos de recolección de la información que se diferencian del método cuantitativo al no poder ser plasmados en números. La idea es explorar las relaciones sociales y describir la realidad tal como la experimentan los individuos que colaboraran para este proyecto de investigación. Se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni completamente establecidos. No se efectúa una medición numérica por lo cual el análisis no es estadístico.

Para esta investigación se va a utilizar el enfoque cualitativo ya que se va a realizar un análisis de las causas que pueden influir en que se desarrolle una codependencia emocional en las mujeres jóvenes que han establecido una relación de noviazgo. La investigación y de acuerdo a la teoría en la cual se fundamenta este trabajo, es de índole social; así que este enfoque va de acuerdo al tema de investigación.

3.2 MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Barrera (2010), menciona que el objetivo de la investigación descriptiva consiste en evaluar ciertas características de una situación en particular de un mismo objeto. La investigación descriptiva, refiere una situación, fenómeno, proceso o hecho social para formular, en base a esto, hipótesis precisas.

Dankhe (1986), refiere que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En esta tesis se estarán analizando causas de un fenómeno en particular, que es la codependencia emocional en una relación establecida de noviazgo, por esta razón es adecuado utilizar el método descriptivo que nos ayudará a evaluar y dar respuesta a las preguntas de investigación para así tener una conclusión precisa o en su defecto una más acercada a la realidad.

3.3 TÉCNICA DE LA INVESTIGACIÓN

La entrevista es una forma de investigar en la cual la reunión de los datos se realizan mediante un proceso de comunicación verbal, es muy común y útil en la investigación de las ciencias sociales, adoptada en las ciencias psicológicas como un instrumento clave, permitiendo obtener información de aptitudes, conocimientos, aspiraciones y los conflictos de un individuo o de un grupo específicamente, teniendo diversas formas para llevar a cabo una entrevista como la entrevista estructurada, entrevista semiestructurada o una entrevista cerrada.

Bleger (1964), menciona que la entrevista en el área de psicología es un instrumento o técnica fundamental del método clínico y es un procedimiento de investigación científica. Teniendo en cuenta dos tipos de entrevista:

Entrevista cerrada: las preguntas ya están previstas, tienen un orden y una forma de ser planteadas que no pueden ser modificadas por el entrevistador. Es en realidad un cuestionario.

Entrevista abierta: el entrevistador tiene amplia libertad para las preguntas o para las intervenciones permitiendo toda la flexibilidad necesaria para cada caso particular. Hay una flexibilidad que permite que el entrevistado configure el campo de la entrevista según su estructura psicológica particular, o dicho de otra manera, que el campo de la entrevista se configure al máximo posible por las variables que dependen de la personalidad del entrevistado.

Para la recopilación de la información se realizará una entrevista con preguntas ya estructuradas (entrevista cerrada) que nos permitirán obtener la información que se requiere de los participantes, sin embargo, está permitido que el participante toque temas que considere para las respuestas que nos desee brindar, tomando esto como un dato importante para el análisis de las respuestas, así como dar una breve continuidad a los temas extra del participante.

3.4 PARTICIPANTES DE LA MUESTRA

Los participantes idóneos para esta investigación fueron mujeres, ya que el estudio se basó en el sexo femenino, entre los 18 y 35 años, principalmente estando en una relación establecida de noviazgo. Para este proyecto fue necesario que las participantes hayan cumplido con las características de lo que es propiamente la *Codependencia Emocional* mencionadas anteriormente para poder llevar a cabo la entrevista y esta investigación se hiciera lo más acertada que se le permita; mencionando de nueva cuenta que se recibió apoyo del Centro de Orientación y Apoyo para el Alumno (COAPA) de la institución, para la selección de las entrevistadas; dos de las participantes fueron seleccionadas independiente del centro de apoyo, ya que no hay accesibilidad de algunas mujeres, sin embargo fue dentro de la universidad. El codependiente suele olvidarse de sí mismo para centrarse en los problemas del otro (su pareja, un familiar, un amigo, etc.), es por eso que es muy común que se relacione con gente "problemática", justamente para poder rescatarla y crear de este modo un lazo que los una. Así es como el codependiente, al preocuparse por el otro, olvida sus propias necesidades y cuando la otra persona no

responde como la codependiente espera, éste se frustra y se deprime. Con su constante ayuda, el codependiente busca generar, en el otro, la necesidad de su presencia, y al sentirse necesitado cree que de este modo nunca lo van a abandonar. Esta condición es grave ya que al no sentirse correspondido puede hacerse daño a si mismo e incluso a la otra persona.

Es muy común que en una relación, el codependiente no pueda o le sea muy difícil poner límites y sencillamente todo lo perdona, a pesar de que la otra persona llegue a herirlo de manera deliberada, esto es simplemente porque el codependiente confunde la "obsesión" y "adicción" que siente por el otro con un inmenso amor que todo lo puede. Por ende, el codependiente es incapaz de alejarse por sí mismo de una relación enfermiza, por más insana que ésta sea, y es muy común que lleguen a pensar que más allá de esa persona se acaba el mundo, hasta que reconocen su condición psicológica y el codependiente decide hacer algo para cambiar la manera en que vive y así, terminar con la codependencia o no volver a generar su codependencia en otras personas o en futuras relaciones. La descripción de las 5 participantes en esta investigación es:

SUJETO A:

Mujer de 23 años, actualmente vive en casa de sus padres, es única hija. Estudia la licenciatura de psicología, cursa el sexto semestre de la carrera en una universidad privada ubicada en la localidad de Ocotepéc, Morelos. Mantiene una relación de noviazgo de 2 años y 4 meses, con planes a futuro de formar un matrimonio en los próximos 3 años. Hace referencia que su familia es conformada con personas profesionistas y siente cierta presión al respecto.

SUJETO B:

Mujer de 28 años, con un hijo de 3 años y medio aproximadamente. La participante vive en casa de sus padres junto con su hijo. Es apoyada económicamente por sus padres y hermano, actualmente no tiene un trabajo estable ya que menciona no durar más de 3 meses en un empleo. Mantiene una relación con un sujeto de 35 años (no es el padre de su hijo). Esta relación se estableció hace 2 años. La participante menciona que su pareja es alcohólico y por eso ha quedado sin trabajo más de tres ocasiones.

SUJETO C:

Mujer de 23 años, en una relación de noviazgo con una duración de 6 años, en donde se hace presente violencia física de parte de la pareja a la participante. Vive en casa de sus padres, aún no cuenta con un trabajo estable ya que hace referencia que no se siente a gusto en ningún lugar en donde ha laborado; la escolaridad de la participante es de nivel medio superior. Su pareja no trabaja, de igual manera vive en casa de su madre; la participante menciona que él piensa en laborar pero no encuentra un trabajo que “le guste”. Es apoyada económicamente por sus padres ya que es hija única.

SUJETO D:

Mujer de 24 años, estudiante de la licenciatura en derecho, noveno semestre. Mantuvo una relación de noviazgo de 4 años aproximadamente de duración, recientemente se terminó la relación. Vive actualmente en casa de sus padres y económicamente todavía es dependiente; tiene una hermana menor. Menciona tener una relación amorosa afectuosa, y muy estable.

SUJETO E:

Participante de sexo femenino, edad de 25 años, estudia la licenciatura en derecho, en una universidad privada; vive sólo con su madre ya que sus padres mantienen una relación distante (divorcio), tiene una relación de noviazgo de 2 años, en la cual ha sufrido violencia física y verbal, la pareja tiene conflictos con la cantidad de alcohol que ingiere ya que lo hace en niveles elevados; la participante hace referencia que su pareja la ha agredido cuando está bajo los influjos del alcohol.

3.5 INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOPIACIÓN DE DATOS

En la presente investigación se estructuraron una serie de preguntas pensadas y diseñadas para dar respuesta a los cuestionamientos de investigación previamente planteados. Se toma en cuenta la entrevista estructurada y semi estructurada para poder tener preguntas precisas y no desvariar el tema de investigación; sin embargo, se presta para lanzar interrogaciones que en el transcurso de la entrevista sirvan de apoyo o sean importantes para la investigación. (Anexo I)

El instrumento consta de 10 preguntas vinculadas con los objetivos y las preguntas de investigación; este, aplicado en dos fases: 1. Escrita y 2. Oral. La primer fase nos permite observar las defensas de la participante, o a que tal grado hay interés por la entrevista, así mismo la segunda fase da pauta para explorar las dudas o respuestas inconclusas, conocer el porqué de ellas.

Para el diseño de este instrumento se pidió apoyo a varios especialistas del proyecto de investigación, con el fin de tener preguntas claras, precisas, con respeto hacia la participante, evitando enjuiciar u ofender.

El instrumento de investigación recopila datos básicos del examinado, como edad, años de duración en su relación de noviazgo, genealogía del sujeto. Por respeto y mantener el anonimato de las participantes se omitió el nombre completo, así como grado escolar.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Con el fin de lograr los objetivos planteados al inicio de la investigación, se realiza un análisis minucioso con la información obtenida mediante las entrevistas que se les aplicaron a las cinco participantes seleccionadas, que cumplen con los requisitos establecidos en cuanto a lo que es propiamente la codependencia emocional, con el objetivo de contar con datos genuinos que nos permitan contar con la información más exacta.

Por lo antes mencionado, Balestrini (2003), señala que “se debe considerar que los datos tienen su significado únicamente en función de las interpretaciones que les da el investigador, ya que de nada servirá abundante información si no se somete a un adecuado tratamiento analítico”; de tal modo, se procedió a representar de forma ordenada el análisis de cada cuestionamiento, dando los siguientes resultados.

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS POR PREGUNTAS

1. *¿Qué opina referente a la preocupación excesiva que se manifiesta hacia la pareja, en el sentido de preocuparse por el otro y no por sí mismo?*

SUJETO A Edad: 23 años Sexo: Femenino Escolaridad: Licenciatura	Creo que es una tontería, porque si no te preocupas por ti mismo, ¿por qué te preocuparías por otra persona?
SUJETO B Edad: 28 años Sexo: Femenino Escolaridad: Preparatoria	Supongo que es importante preocuparte por tu novio o novia, porque es una forma de demostrarle que realmente lo quieres y que estas dispuesta a hacer muchas cosas por él. Aunque no de una forma tan exagerada.
SUJETO C Edad: 23 años Sexo: Femenino	Cuando crees que amas a alguien estás dispuesto a quererlo por encima de todas

Escolaridad: Preparatoria	las cosas, es una forma de decirle que lo amas.
SUJETO D Edad: 24 años Sexo: Femenino Escolaridad: Licenciatura	Pues muy mal, porque ya empieza una codependencia de la persona de ver primero por él o por ella y a ti te dejas en segundo plano.
SUJETO E Edad: 25 años Sexo: Femenino Escolaridad: Licenciatura	Pues de cierta manera está mal, porque de la misma forma que te preocupas de la otra persona deberías preocuparte por ti mismo puesto que eres tú, mucho más importante; tú eres la prioridad. Tengo que estar bien yo para poder procurar a la otra persona. Un ejemplo: si yo estoy triste y la otra persona también no puedo hacer que la otra persona se ponga bien si estoy igual.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

Como respuesta al cuestionamiento, las participantes coinciden en la parte de preocuparse por sí mismas, es decir, poner en primer plano la salud emocional de ellas y después brindar o compartir la estabilidad emocional con su pareja.

La mayoría de las participantes refieren que está mal tener un exceso de preocupación por el otro. Sin embargo, hay una discrepancia en cuanto a dos respuestas que dieron las participantes de las otras tres, esto es poner en primer lugar a la pareja en el sentido de mostrar el "amor" que se tiene por ella.

2. *¿Cuál considera que es la razón o la finalidad para estar con una pareja o el ser amado?*

SUJETO A	La convivencia. El enamorarse, el sentirse bien con uno mismo y estar bien con otra persona, para darle lo mejor de sí mismo.
SUJETO B	Pues podría ser que te sientas acompañado, y sientas que hay alguien en quién puedes confiar y apoyarte en muchas cosas.
SUJETO C	No estar solo, compartir con tu novio muchas cosas que con otras personas no harías.
SUJETO D	El ser feliz ambos, pues ahora sí que si yo te doy amor, comprensión, espero recibir lo mismo.
SUJETO E	Primero sería la soledad, para no sentirte solo y para sentirte procurado, querido.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

En cuanto a las respuestas referentes a la finalidad de tener una relación de pareja, las participantes hacen mención que la principal razón de estar con alguien es la soledad, por la que se puede inferir que se necesita de una persona o la compañía de la misma para no experimentar la soledad. También se mencionan las demandas afectivas en cuestión de dar y recibir el mismo afecto.

Es importante la coincidencia en cuanto a las respuestas obtenidas de las participantes, ya que 4 de 5 mencionan a la soledad como una razón para estar en una relación de noviazgo.

3. *¿Por qué cree y siente que es responsable de su pareja; por sus sentimientos, pensamientos, acciones, decisiones, deseos, necesidades, bienestar o malestar, incluso por lo que les ocurra en el futuro?*

SUJETO A	No creo que yo pueda hacerme responsable por lo que le ocurra a mi novio, porque puede que yo sea una influencia o él sea una influencia para mí. Es mi decisión pero podría tomarlo en cuenta.
SUJETO B	No me siento responsable, porque cada quién hace lo que le dé la regalada gana, pero uno cumple con aconsejarlo de que no haga cosas que lo pueden perjudicar.
SUJETO C	Puede que sea porque lo quieres, entonces eso hace que cuides a tu novio o tu novia, cual sea de los casos. Y para que no tome decisiones equivocadas o que le puedan hacer mal pues.
SUJETO D	Yo creo que es por el bien de la otra persona.
SUJETO E	Yo creo que porque la pareja, hay como que una etapa donde la pareja te pide consejos, entonces como empieza a pedirte consejos te involucra de una forma importante en su vida.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

Referente a la responsabilidad que se tiene sobre la pareja en cuanto a intervenir en la vida del otro, el sujeto A y B coinciden en no sentir una responsabilidad sobre las decisiones de sus parejas ya que los visualizan como personas independientes y ajenas a ellas; sin embargo los sujetos C, D y E afirman que pueden intervenir en la

vida del otro, de tal forma que la perciben desde una condición de protección al referir "que es por el bien de la otra persona".

4. *¿Por qué considera que de algún modo, alguien es responsable de cuidarlo y de hacerlo feliz?*

SUJETO A	No lo considero así; si yo soy feliz es porque yo estoy tomando las decisiones conforme a lo que yo pienso. Puede que te pelees con tu novio pero si alguien tiene la responsabilidad de arreglarlo que lo haga. Así de simple.
SUJETO B	Porque cuando tienes a alguna persona y estas enamorada de verdad pues eso quieres, que la otra persona se preocupe por lo que haces en el día o que te de regalos. Eso creo yo.
SUJETO C	No sé si esté mal pero no lo creo tan así, como lo estas preguntando, sino que puede ser de las dos partes ¿no? Que se hagan felices, que se cuiden y sean uno solo, aunque ha de ser más bonito sentir que alguien te ama de verdad.
SUJETO D	Porque es necesario para estar en armonía los dos, no sé, para que no haya pleitos o algo así.
SUJETO E	Pues yo creo que la felicidad te la haces tú mismo. Cuando la chica es extremadamente celosa, ella misma se va a poner triste porque se imagina cosas que no son y pues de ella depende si es feliz o no.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

El sujeto A, C y E coinciden en cuanto a la forma en que conciben la "felicidad", siendo esta última de forma individual y depende de cada una de las personas. Se menciona en este caso el equilibrio que debería existir en una relación de noviazgo en el sentido de complementarse uno con el otro.

En cambio el sujeto B y D, lo toman desde un plano en el cual es necesario que la otra persona sea la responsable de hacerla feliz, ya que se demanda la necesidad de protección, es decir, saber que alguien cuida de ellas.

5. *¿Cómo considera que su familia haya influido significativamente en su relación de noviazgo?*

SUJETO A	Sí, al menos mi familia es de esas que se mete mucho y antes de tener una relación al 100% ellos ya están sacando sus conclusiones. Y hacen un rollo, a lo mejor si se meten mucho porque me cohiben, que de repente me siento presionada por ellos.
SUJETO B	Más mi papá porque nunca le ha gustado cuando le presentaba algún novio de la secundaria o cosas así. Todo lo contrario, me regañaba y no me dejaba salir hasta que me embaracé de mi niño como que ya no me decía nada. Pero si se metía mucho lo que es mi papá y mis dos hermanos. Tal vez porque soy la menor y estaba chica.
SUJETO C	Como que no les importaba con quien estaba, pero ahora con (nombre de su pareja) me dicen que lo deje que no me conviene tener a un "paracito" como él (ríe).

	Pero yo lo quiero, aunque ellos ni lo dejen entrar a la casa.
SUJETO D	En el sentido en que si voy a salir con alguien primero debo presentárselo a mis papás, y de pende de eso.
SUJETO E	Mi familia no influye, es como que “si estas a gusto con él y te respeta, adelante, sino pues déjalo, sino tu sabes lo que haces”.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

La influencia familiar resulta ser un factor importante para las participantes ya sea de manera positiva o negativa el núcleo familiar se hace presente. El sujeto A, B, D y E refieren que sus familiares han intervenido significativamente en sus relaciones de noviazgo de una forma positiva, al tomar en cuenta las opiniones que ellos tengan de la pareja, en este modo se menciona el respeto que sus familiares tiene por la elección de pareja que ellas han tomado.

El sujeto C, refiere una relación negativa en cuanto a los tratos que la pareja recibe por parte de sus padres.

Es importante mencionar que las participantes que están entre un rango de edad de los 20 a los 30 años en esta investigación, aún viven con sus padres, esto puede indicar la gran influencia que puede tener la familia dentro de una relación de noviazgo de algún miembro de la misma.

6. ¿Cómo se ocupa de usted? ¿Qué lo hace sentirse mejor?

SUJETO A	El teatro, puedo sacar todo ahí, hago teatro desde hace 6 años.
SUJETO B	La verdad nunca me había preguntado eso, creo que he puesto todo por los demás y hasta el final por mí. Pero cuando bailo me siento bien (ríe).

SUJETO C	Salir a pasear o comer. Estar con mi novio, lo veo casi todo el día.
SUJETO D	Me distraigo en mi trabajo y en la escuela, como ya voy a salir, todo el tiempo lo ocupo en estas dos cosas.
SUJETO E	Mi pareja me hace sentir mejor. ¿O de qué?... Con respecto a mí misma, me hace sentir mejor es estar con él, no hay más.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

Esta pregunta causó un impacto significativo en la persona, en el sentido en que se hizo reflexionar acerca de su propio ser; las participantes tardaron en contestar a dichos cuestionamientos. El sujeto D y E, refieren ocuparse de sí mismas estando con la pareja, eso es, lo que mencionan ellas, una forma de sentirse mejor, coinciden estas participantes en el cuestionamiento referente al motivo para estar en un noviazgo que es precisamente la soledad. El sujeto B y C, refieren no tener alguna actividad significativa en la cual ocuparse de sí mismas, porque como lo dicen, nunca se habían cuestionado o no tienen el tiempo suficiente para realizar algún otro tipo de actividades.

7. *¿Su opinión referente a lo que es un “noviazgo”, coincide en algunas de las ocasiones con el significado de personas cercanas a usted?*

SUJETO A	Si claro. Tengo amigas que piensan que un noviazgo puede ser muy libre y por ejemplo pueden tener otras parejas y salir con quien quieran, y yo pienso que no que en un noviazgo hay ciertas reglas de que hacer y no hacer.
-----------------	--

SUJETO B	Con mis amigas, que no tengo muchas pero hemos pasado por casi las mismas cosas con eso de los novios que pensamos lo mismo. Aunque a veces creo que por eso somos amigas.
SUJETO C	Nunca había platicado con alguien que es tener un novio, pero por lo que me dicen, no creo que pensemos igual.
SUJETO D	No, yo digo que cada quien tiene su opinión respecto al noviazgo, por ejemplo yo te pudo decir que un noviazgo es de dos personas que se procuren el uno al otro.
SUJETO E	No coincidimos, mi significado de noviazgo es aquella persona que te apoya, que está contigo en las buenas y en las malas, te da consejos, no es necesariamente esa persona que te induce a hacer cosas que no son buenas. Ya quedará en mí si yo hago esas cosas.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

En lo que se refiere al significado de lo que es propiamente un “noviazgo”, las participantes coinciden en mencionar que las personas que las rodean, tienen un concepto diferente al de ellas; el sujeto A hace referencia a que un noviazgo es un compromiso en donde existen reglas de lo que se puede y no hacer en una relación; sin embargo el sujeto E se enfoca en la parte afectiva y emocional en cuanto a lo que se espera de una relación de noviazgo.

8. *¿Cuál sería el papel que cada pareja desempeñaría en su relación (hombre-mujer)?*

SUJETO A	No me gusta poner el papel de que el hombre es fuerte y la mujer es débil, pero podría ser apropiado que uno apoye al otro, ¿me explico? Que sea un soporte para el otro. Crecer juntos como pareja sería lo mejor.
SUJETO B	Pues el hombre podría ser... Como es hombre pues te cuida y te protege, como si fuera tu papá. Y la mujer cariñosa y que lo entienda también, porque ellos supongo que quieren que los escuchemos. ¿O no?
SUJETO C	No creo que haya un papel que debe hacer cada uno, pero puede que el hombre es el que te cuide, te ayude con todo y la mujer no sé, ser como la que lo calme cuando este enojado.
SUJETO D	Yo digo que debería ser igual, debe ser equitativo el papel.
SUJETO E	Yo creo que el papel que tomaría el hombre seria como el de cuidar, dar consejos, mantenerte contenta; es como que se comparten la responsabilidad, de igual forma mi novio no hiciera nada de eso yo tampoco lo haría, así que los dos.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

En este cuestionamiento de los roles de cada sujeto en una relación de noviazgo heterosexual, se menciona lo que se espera socialmente que haga el hombre o la mujer dentro de la relación, poniendo en el papel del varón la parte de protección y cuidado hacia la figura femenina, siendo el papel de esta última el rol pasivo, que sólo está en espera de recibir, más no de dar. En cambio el sujeto A y D se refieren a una equidad o igualdad, ya que se pretende evitar poner etiquetas a lo que debería hacer el hombre y la mujer.

9. *Imagine un momento, un día, una fecha en la cual no está su pareja con usted ¿Cómo se ve?*

SUJETO A	Me siento bien, aunque sí podría sentir su ausencia. Estamos muy acostumbrados a estar juntos y compartir muchas cosas, sobre todo compartir
SUJETO B	Pues cuando no estoy con "Luis" estoy con mi niño, pero estamos mandándonos mensajes así que se me pasa el día bien rápido hasta que lo voy a ver o vine a mi casa.
SUJETO C	Aburrida en mi casa o tal vez viendo la tv. Ayudándole a mi mamá con la comida o el aseo, ya por último me veo trabajando.
SUJETO D	Triste, como que la necesidad de estar con esa persona. (repite 3 veces la misma respuesta)
SUJETO E	Mmm... ¿Feliz? Sí feliz pero como que ansiosa por querer hablarle o querer estar con él

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

De acuerdo con las respuestas de las participantes, hacen mención a la falta que les genera la ausencia de su pareja, se podría tratar de una dependencia hacia su presencia. El sujeto D, dice que se presenta una necesidad de estar con el ser amado motivo por el cual experimenta una tristeza, coincide con las respuestas de las demás mujeres, mencionando algunas otras emociones que experimentar al no estar con su pareja como sentirse ansiosa.

10. ¿Cómo quisiera usted ser amado?

SUJETO A	Si ponemos ese tipo de expectativas sobre esa persona pues puede ocasionar problemas. No me importa cómo sea amada siempre y cuando sea demostrado sin que dañe la autoestima de la otra persona. Con que yo sienta que está conmigo es más que suficiente.
SUJETO B	¡Ay! Va a sonar como en las películas pero a veces me imagino un hombre que te llene de regalos, te lleve a comer, te cante como en las novelas que les llevan serenata. No digo que mi novio sea desatento pero ya estamos grandes y eso se ve en las chamacas de ahora.
SUJETO C	Aunque mi novio hace su mejor esfuerzo y eso me gusta. Pero como todas las mujeres, esperamos que llegue en su caballo un príncipe azul. Que nos invite a todos lados, y estar con él para siempre. Yo soy feliz si él está feliz conmigo, no puedo pedir más cosas.

SUJETO D	Bueno, que me acepten tal y como soy, primero quererme a mí misma para que los demás me puedan querer y pues sería lo principal.
SUJETO E	(Expresión de susto, tardó 2 minutos en responder). Pues como llevo mi relación, que me cuide, que me diga cosas bonitas, me procure, que me de consejos, que a lo mejor su prioridad no sea yo pero como que si este pensando en mí, si ya comí, si estaré bien.

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

Las participantes muestran, en relación con las respuestas al cuestionamiento, ciertas expectativas que se tiene en cuanto al hecho de recibir afecto, hasta la parte de alimento narcisista referente a recibir elogios por parte del ser amado, como una forma de demostrar el “amor” que se tiene. Las participantes se enfocan cien por ciento en la parte afectiva de una relación de noviazgo, teniendo ideales ya establecidos.

4.2 ANÁLISIS GENERAL

De acuerdo al análisis por pregunta de la entrevista, en el cuestionamiento 1 el 20% de las participantes afirman que la preocupación excesiva que se muestra hacia la pareja es importante, tanto como una muestra de amor y atención, el 30% acordaron que es más importante preocuparse por sí mismas. En la pregunta 2 el 80% de las participantes contestaron que la razón o finalidad para estar con una pareja es primordialmente la soledad, es decir, sentirse acompañado, también hacen referencia a la reciprocidad de cariño y atención que se espera recibir. En el cuestionamiento 3 el 60% de las participantes asumen sentirse responsables en cuanto a los sentimientos, pensamientos,

decisiones y/o necesidades de su pareja, ya que consideran que es una manera de mostrar el cariño y cuidados hacia el otro a tal grado de involucrarse en su vida. En la pregunta 4 el 60% de las entrevistadas mencionan que si alguien es responsable de hacerlo feliz es para estar en equilibrio las dos partes, y de cierta forma sentirse amada como ellas lo mencionan. En el cuestionamiento 5 el 80% de las participantes contestó que su familia influye en gran medida en sus relaciones de noviazgo, tan solo el 10% contestó que la familia se mantiene al margen de sus decisiones. Referente a la pregunta número 6 el 40% de las entrevistadas contestaron que lo que loas hace sentir mejor es estar con su pareja, y el 60% mencionó otras actividades como deportivas, artísticas y laborales. En el cuestionamiento 7 el 80% de la población afirma que su opinión de lo que es el concepto noviazgo no coincide con lo que otras personas tienen, ellas mencionan una definición en la cual un noviazgo tiene reglas de que hacer y no hacer, su respuesta va más acercada a lo emocional. En la pregunta 8 el 60% de las participantes afirma que el rol que debe tener el hombre es el de pura protección, es decir un papel fuerte, sin embargo el papel de la mujer es el de brindar cariño y atención, un papel débil como lo menciona una participante. En la pregunta numero 9 el 100% de la población no logran imaginar un momento sin su parejas, ya que mencionan tener un vínculo afectivo muy estrecho con su pareja, ya que en esta hipótesis de no verlo, mencionan aburrimiento, tristeza, ansiedad al imaginar su ausencia. Finalmente en el cuestionamiento 10 el 60% de la población entrevistada presentan un pensamiento fantasioso ya que se deja ver la influencia de los medios de comunicación para tener una expectativa de lo que es una relación de noviazgo y como ser "amado".

Las respuestas que nos dieron las participantes tienen situaciones en particular que las asemeja, es decir, estas respuestas son en su casi totalidad afectivas, lejos de hacer un análisis objetivo a los cuestionamientos que se les hicieron para hacer un juicio crítico referente a sus respuestas, se basan en situaciones superficiales, situaciones ya vividas, observadas o aprendidas en la vida real o la creada como lo son películas románticas o novelas en donde la definición de amor distorsiona completamente el juicio de los espectadores. Se muestra una nula capacidad de valorar situaciones, ya que referente a las respuestas están más al cuidado del otro individuo que de sí mismas, mencionan en su mayoría que estar sobre el otro es una prueba de amar, o hacerle saber al otro que es amado. En

La soledad es mencionada como la principal razón para estar con una pareja, esto se liga con la falta de amor propio y la dependencia a algo, sentir que necesitan de algo o alguien en este caso para sentirse completas o funcionales. Se asume la responsabilidad al cien por ciento de lo que pueda ocurrir con su ser querido ya que hasta cierto punto son desvalorizados por ellas mismas al sentir que no podrían hacer nada sin ellas. Al cuestionamiento del porque alguien es responsable de hacerlo feliz, las participantes hablan de un aumento en su autoestima, el estar con alguien y recibir elogios es parte fundamental en su relación, sentir aprobación del otro para poder obtener algo de valor.

En la mayoría de los cuestionamientos, las participantes evocan situaciones o contestaciones similares; las características que menciona la autora Melody (2004) acerca de una persona codependiente son presentadas con este grupo de participantes.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

DISCUSIÓN

Los autores principales que se tomaron en cuenta para esta investigación son Melody Beattie, Erik Erikson y Cindy Hazan con Phillip Shaver, estos especialistas en la Codependencia Emocional, Teoría Psicosocial y la Teoría del apego en adultos respectivamente; hablan de acuerdo a su especialidad las causas aparentes por las cuales un individuo puede desarrollar la codependencia emocional por algún miembro de su familia, amigos o pareja sentimental; mientras la autora Beattie habla de su experiencia personal como codependiente, también hace aportaciones como investigadora en el tema; ella refiere que esta condición es desarrollada de acuerdo a cada vivencia experimentada por el individuo que de alguna manera lo marcó, llevándolo a tener conductas o hábitos autodestructivos que por consecuente le llevará a no tener estabilidad emocional y tener relaciones destructivas no funcionales. Sin embargo su investigación se basa en el aquí y ahora, ya establecida la enfermedad o condición codependiente sin conocer con proximidad que es lo que influye en esto.

Beattie habla de un posible factor social (familia, amigos, pareja), esto coincide con lo que menciona Erik Erikson en su teoría psicosocial, al mencionar que el entorno es el que influye en gran medida la personalidad del individuo y que de acuerdo al estímulo que reciba en cada etapa vital o la forma en que atraviese la etapa será un resultado positivo o negativo en el desarrollo.

Papalia, Olds y Feldman (2010) indican la etapa de la juventud como “adultez temprana” abarcando los 20 años de edad a los 40 años caracterizándola por alcanzar el máximo nivel en condición física, los juicios morales adquieren mayor complejidad y los rasgos de personalidad se estabilizan, y es aquí donde entran dos de las ocho etapas descritas por el psicoanalista siendo la búsqueda de identidad e intimidad si estas se pasan satisfactoriamente, de lo contrario habría una confusión de identidad y aislamiento. En esto concuerda lo que menciona Beattie y los estudios de Erikson, ya que refieren una pérdida de esencia del sujeto, no hay seguridad en sí mismos, no está esclarecido el rol que tiene dentro de su contexto, no hay una identidad establecida. Estos autores no mencionan los vínculos afectivos que mantienen los adultos en las relaciones de pareja

como lo explican Hazan y Shaver, Erik Erikson no menciona si se pueden desarrollar vínculos afectivos en la juventud, solo realiza su teoría en serie, es decir, que lleva una secuencia del proceso del crecimiento social del individuo. Hazan y Shaver aportan que el apego que desarrollan los adultos es un reflejo de la educación de los padres, ya que lo que se les ha enseñado se plasmará en sus relaciones de pareja a futuro. Estos autores, cada uno en su área, tiene similitudes en cuando a cómo se explican los vínculos afectivos, estos estudios se complementan uno a otro, sin embargo no tienen más investigación respecto al por qué las mujeres específicamente tienden a desarrollar la condición mencionada.

Dentro de lo que son las relaciones de noviazgo, se habla de amor, una palabra extremadamente subjetiva, que aunque no existe una definición concreta del significado, sus acepciones arrojan sentimientos positivos, no dañinos, de apoyo y comprensión. Alguno autores mencionan a dicho amor como forma de violencia; la codependencia de las mujeres para con su pareja es justificada con el "amor", sin darse cuenta que se violenta a sí mismas.

Erikson no menciona el apego hacia su entorno de una forma excesiva ni las consecuencias de ella, sin embargo Beattie describe algunas características de las personas que lo manifiestan, y Hazan y Shaver aportan los tipos de apego que pueden desarrollar los adultos, cabe mencionar que de acuerdo a estas categorías, las personas codependientes presentarían un tipo de apego *preocupado-ansioso* buscando aprobación de la pareja, volviéndose excesivamente dependientes a lo que esta diga de ellos, pierden confianza en sí mismos, tienen una visión negativa de su persona y en algún momento pueden valorizar o desvalorizar a su pareja dependiendo del nivel de ansiedad; también mencionan que este tipo de apego tiene como característica principal la preocupación excesiva en sus relaciones de sentimentales o románticas, tal y como se describe en una relación codependiente, es decir, las formas de apego en las personas adultas, según Hazan y Shaver muestran signos patológicos probablemente de etapas o sucesos pasados del individuo que no se concluyeron de forma positiva, esto adecuándolo a la teoría psicosocial de Erikson.

Los autores referidos para el proyecto de investigación, hacen aportaciones que en cierta manera entrelazan las posibles influencias sociales del entorno de las mujeres para

poder desarrollar características codependientes; tomando en cuenta sus teorías de los influjos del sujeto para establecer la personalidad, se podría mencionar que Erikson con su trabajo muestra las bases por las cuales el sujeto formaría una condición codependiente, Beattie ampliaría con su investigación acerca de que es propiamente la codependencia emocional, en cuanto a sus características y formas de tratamiento y, junto con el trabajo de Cindy y Phillip acerca de las características de la codependencia, se aportaría el estilo de apego en las relaciones de pareja que determina un estado codependiente.

Los investigadores no mencionan al "amor" como posible desencadenante a que se establezca una condición codependiente con la pareja, tampoco se hace mención a la genealogía de una familia funcional o disfuncional, ni el afecto o carga afectiva que se le deposita al sujeto que lo padece; sin embargo, esto complementa la investigación y la información para dicho padecimiento, enlazando las primeras aportaciones y el proyecto actual.

Por lo tanto, los teóricos mencionados para la elaboración de este trabajo, confirman sus aportaciones en tanto a las características de lo que es una persona codependiente como lo describe Melody Beattie (2004) remarcando las peculiaridades que tienen las personas que lo presentan, así como el no darse cuenta que en ciertos momentos esta condición codependiente afecta su estabilidad emocional ya que altera su día a día en el caso de imaginarse no estar con el ser amado o que en un momento este esté ausente, ese sentimiento de tristeza, estado de ánimo repercute en sus actividades diarias, mostrando necesidad del otro y su aprobación. Por otro lado Erikson en su estudio de la Teoría Psicosocial (2004) menciona en una de sus etapas, *identidad vs confusión de la identidad*, estableciendo la definición en el sentido del yo, de sí mismo, de lo contrario al no superar esta etapa positivamente el sujeto se enfrenta con una confusión en su rol, en su defecto se vuelven completamente dependientes a su entorno, buscando apoyo para continuar; Erikson confirma lo que se logró investigar referente a que las mujeres codependiente presentan una confusión en su rol dentro de una relación de noviazgo, afirmación que se puede completar al mencionar que en la etapa *intimidad vs aislamiento* hay un mal manejo de la intimidad, ya que una mujer codependiente distorsiona la virtud

de afiliación y amor, ya que en el objetivo de interesarse por la otra persona se olvidan de sí mismas.

En cuanto a la Teoría del Apego (1987), los teóricos Hazan y Shaver confirman en que se puede generar un vínculo afectivo amoroso en personas adultas, sin embargo para una condición codependiente, el estilo de apego que se establece es el *preocupado-ansioso* siendo aquel el que busca la aprobación de los demás volviéndose dependientes en exceso.

Se confirmaron las teorías base con esta investigación en mujeres codependientes dentro de una relación de noviazgo, sin embargo se encontraron puntos importantes para el enriquecimiento de la información, ya que a pesar de que los teóricos están completamente alejados uno al otro, se logró concluir ligando sus aportaciones y engrandeciendo la información respecto a esta condición codependiente.

CONCLUSIÓN

Como conclusión a este proyecto de investigación determinamos que las causas probables que influyen a que una mujer entre los 18 y 35 años de vida desarrolle una codependencia emocional hacia su pareja sentimental es en gran medida a la influencia familiar, ya que estas mujeres tratan de “encapricharse” a un modelo o patrón de vida de sus padres; como hallazgo importante de esta investigación es que las participantes de esta investigación provenían de familias funcionales, integradas por padre, madre y hermanos, con una dinámica de relación estable entre los padres y demás miembros del núcleo, es importante señalar que estas mujeres en su mayoría eran hijas únicas o la única hija mujer ante uno, dos, o más hermanos varones. La educación que estas participantes tuvieron fue delicada, en el aspecto de sobrevalorarlas y sobreprotegerlas, de tal manera que crecieron dependientes a la aprobación de las figuras de autoridad. En su edad actual viven con dependencia a lo que los demás digan sobre ellas, dependen económica y emocionalmente, con necesidades de aprobación para realizar tareas cotidianas.

Por lo tanto en respuesta a las preguntas de investigación previamente planteadas se concluye que el significado de “noviazgo” y “amor” que explican las mujeres que presentan codependencia hacia su pareja es similar, ya que lo exteriorizan de tal manera que ellas pierden esencia de sí mismas, y engrandecen su relación hablando de la otra persona y no de ellas; el sentimiento que expresan es con el fin de salvar al otro de sus problemas personales o de adicciones en algunos de los casos, sentir el derecho y poder que hacerlo, y sentirse necesarias para el otro sujeto. El concepto de felicidad se evoca en lo que el otro, positivamente, hace por ellas. Las mujeres respecto a su relación de noviazgo tienen un pensamiento fantasioso, ya que se dejan llevar por la ficción, es decir, la forma en que los medios manipulan la información, como lo son las revistas, novelas románticas, películas, etc., frente a esto se puede mencionar que las mujeres no tienen un sentido crítico y pensamiento racional, se dejan llevar por su medio social próximo, y la educación que se forjó en ellas influye para que estas mujeres desarrollen la codependencia, esta es la percepción de noviazgo, una relación extremadamente controlada, y una sensación de ser indispensables para el otro. La familia funge un papel muy importante en la toma de decisiones de las mujeres, ya que en su mayoría, los

padres son los que aprueban o no las relaciones sentimentales de sus hijas, esto es muy importante porque en cierta manera remarca la dependencia de la mujer hacia su círculo social próximo, y ante esto también ser dependiente con su pareja sentimental; la familia contribuye a la no independización para sus hijas, al ejercer la autoridad que tienen sobre ellas. Actualmente, en el 2017 las mujeres participantes viven en una situación codependiente sin ellas conocer el término o en que consiste, llevándolo al plano de tener un noviazgo con esta condición. Están en tratamiento psicológico por un motivo de consulta independiente a la relación de noviazgo, sin embargo 3 de las participantes acuden al COAPA por problemas familiares, aludiendo que se involucran en demasía en su vida personal y 2 de ellas están en tratamiento psicológico independiente, haciendo mención que acuden por obligación. El psicólogo encargado trabaja esta condición desde el punto de vista familiar.

En ciertos casos, la codependencia emocional que presentan, hace que las mujeres sean funcionales en medida que la pareja este con ellas y las alienten en las actividades que realicen, sin embargo cuando están las parejas ausentes modifican y/o alteran la rutina ya establecida, decaendo el ánimo, aburrimiento, parando las actividades y aumentar la necesidad de la presencia de su ser amado.

Dicha codependencia afecta en la medida en que las mujeres sobrellevan sus relaciones, haciendo de estas una forma de vida, esto es referente a que las mujeres que padecen la situación codependiente no conciben estar solas, sin su relación romántica; las esclaviza a estar cien por ciento con alguien que eleve su autoestima y las haga sentir útiles.

Por otra parte, una de las características principales en estas mujeres es la baja autoestima; el estar con una persona que aparentemente las hace feliz, las satisface mientras tienen contacto físico, ya que cuando la otra persona se encuentra ausente existe una baja en el estado de ánimo, por esta razón la propuesta estará enfocada en medida que ayude a fortalecer el autoestima en ellas.

De tal modo se concluye que las causas que forjan a que las mujeres desarrollen codependencia emocional en sus relaciones de noviazgo es la influencia psicosocial que mantienen desde niñas, tomando en cuenta el modelo de educación que adoptan los

padres de las mujeres; dejando atrás los tabúes en cuanto a que solo las familias disfuncionales crean hijos con problemas psicológicos que afectan su comportamiento; en este sentido, es importante valorar la educación que se está implementando con el fin de ofrecer una mejor calidad de vida a las nuevas generaciones con personas responsables, críticas y adecuada salud mental.

PROPUESTA

Referente a lo que se ha investigado en este trabajo de tesis, se presenta una propuesta con el fin de enriquecer y compartir los conocimientos hallados e investigados, también brindar alternativas para las mujeres que de alguna manera se han sentido identificadas con algunos de los síntomas que se presentan para así trabajar en ello. (Anexo II)

Se pretende impartir un taller enfocado a las mujeres adolescentes y jóvenes en instituciones de nivel superior, ya que es en esta etapa de la vida del sujeto en donde desencadena una serie de emociones que llegan en su momento a desequilibrar la vida emocional y afectiva de ellos, así como establecer vínculos afectivos amorosos. El taller será adaptado de acuerdo a la institución que lo requiera, tanto para universidades, así como instituciones independientes de grupos cerrados.

En el taller se pretenden trabajar diversas dinámicas, como una breve plática acerca de lo que es propiamente la codependencia, tomándolo como una sección introductoria al taller. Posteriormente mostrarles casos reales de mujeres que han sufrido codependencia y las consecuencias que esto conlleva, permitir al público compartir su historia, con el fin de observar si hay identificación con los casos presentados. De una manera dinámica darles a conocer cuáles serían algunas de las indicaciones de que están dentro de una relación toxica, que las lastima.

Esta propuesta tiene la finalidad de mostrar la investigación, los resultados y actuar respecto al padecimiento de codependencia, como un modelo preventivo de conductas toxicas que afecten el desarrollo de las participantes, o en dado caso mejorar las conductas para las que ya tienen ciertas características de dicha condición.

BIBLIOGRAFÍA

ALCÁNTARA, M.D. (2002). De abnegada a maltratada: la socialización en la violencia de género. En M.T.López, M.J. Jiménez y E.M. Gil (Eds.), *Violencia y Género I* (pp. 515-520). Málaga: Servicio de Publicaciones del Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga.

BALESTRINI, M. (2003). Como se elabora el proceso de investigación. *Formación de Competencias en Investigación*.

BALLESTÉ, M. (2012). La emoción. Significado, naturaleza y tipos de emociones.

BARRERA, J. (2010). Investigación descriptiva y sus compuestos.

BARRERA, J. (2006). Cuando el amor se convierte en una droga: La codependencia.

BEATTIE, M. (2007). Ya no seas codependiente. GEP/Nueva Imagen.

BLEGER, J. (1964). Evaluación y Técnicas Psicológicas.
<http://evaluacionytecnicaspsicologicas.blogspot.mx/>

BRANDEN, N. (1993). Poder de la Autoestima. Paidós Ibérica, Ediciones S. A.

CAMPOS, A. Muñoz (1992). Características de las personas con baja autoestima.

CASTELLO, Blasco, J. Análisis del concepto "Dependencia Emocional". I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero - 15 de Marzo 2000.

CERRONI, Aguaza González & Jose, M. (1976). La relación hombre-mujer en la sociedad burguesa.

CORBETTA, Piergiorgio (2003) Metodología y técnicas de la investigación social. Madrid: MacGraw Hill.

DANKHE, G. (1986). Metodología de la Investigación. Estudios descriptivos.

DELGADO, D. D., & Gómez, A. P. (2004). La codependencia en familiares de consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas. *Psicothema* 16(4), 632-638.

DÍAZ, Damaris; Morales, Marisol (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha* vol.10, 20-31.

DORANTES, M. (2008). Codependencia Emocional. Autores Católicos. Recuperado, 2014.

ERIKSON, E. H. (2004). Sociedad y adolescencia. Siglo XXI.

ERIKSON, E., & Boeree, C. G. (1989). Teorías de la personalidad.

F. Arias, S. (2009). ¿Qué es la codependencia? Psicológicamente Hablando. Recuperado 11, 2014, de <http://www.psicologicamentehablando.com/es-usted-co-dependiente>.

FERREIRA, Graciela (1995). Hombres violentos, mujeres maltratadas. Buenos Aires, Sudamericana. 2da ed.

FORWARD, S. (2007). Razones para terminar un noviazgo. Codependencia. Recuperado, 2014, de <http://codependencia.wordpress.com/2007/06/01/razones-para-terminar-un-noviazgo>.

GIKOVATE, F. (2012). Verdadera historia de la relación hombre-mujer. Flávio Gikovate. Recuperado 11, 2014, de <http://flaviogikovate.com.br/verdadera-historia-de-la-relacion-hombre-mujer/>.

GÓMEZ, M. N., Bolaños, C., & Rivero, M. (2000). ¿Es la codependencia otro tipo de adicción en la mujer drogodependiente? In Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer. Madrid: Fundación Instituto Spiral.

HAZAN, Cindy (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. Vol. 5, No. 1, 1 – 22. *Psychological Inquiry*.

INEGI (2012). Estadística: Violencia en los hogares, de: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=mvio46&s=est&c=26520>.

JAUREGUI, I. (2000). Codependencia y literatura. La codependencia en la antigüedad clásica. *Revista Española de Drogodependencias*. 25, 4: 452-477.

MANSILLA, F. (2002). Un enfoque de la codependencia.

- MAQUEO, M., E. M. & Barnetche Pous, M.E. (2011). Codependencia. Quiero ser libre*
- MAY, D. (2000). Codependencia: la dependencia controladora, la dependencia sumisa. Desclée de Brouwer.*
- MEDINA, A. (2013). Revista Académica de Información.*
- MELODY, P., Miller, A. & Miller, J. (2004). La Codependencia – Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas. Aprende a hacerle frente. Barcelona: Paidós.*
- MONTES DE OCA (2011). Trastornos de ansiedad, Trastornos sexuales y de pareja, Trastornos adictivos, Trastornos del comportamiento alimentario.*
- ONU (1994). Definición de violencia en contra de la mujer.*
- PAPALIA, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2010). Desarrollo humano. México, DF: McGraw-Hill.*
- POTTER-Efron, R. T., & Potter-Efron, P. (1989). Outpatient co-dependency treatment. Alcoholism Treatment Quarterly, 6(1), 151-167.*
- REYOME, N. D. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19,159-179.*
- ROMO, Martínez, José Matías Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja Revista Mexicana de Investigación Educativa, julio-septiembre, año/vol. 13, número 038 (4ª Reimp.) (pp. 31-37). México: Grupo Editorial Patria. (Original publicado en 1993).*
- SHAVER. Phillip (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. Vol. 5, No. 1, 1 – 22. Psychological Inquiry.*
- SPRINGER, C. A., Britt, T. W., & Schlenker, B. R. (1998). Co-dependency: Clarifying the concept. Journal of Mental Health Counseling, 20, 141-158.*
- STERNBERG, R. (2000). La experiencia del amor. Barcelona: Paidós*
- VÉLEZ, L. (2014). Mujeres y hombres: el secreto de las relaciones de pareja. Diario Femenino. Recuperado: 2014, de*

<http://www.diariofemenino.com/articulos/amor/pareja/mujeres-y-hombres-el-secreto-de-las-relaciones-de-pareja>.

WHITFIELD, Charles (1991). Co-Dependencia: Sanando la condición humana.

ANEXOS

ANEXO I

La finalidad de la presente entrevista consiste en obtener información veraz y confiable de las mujeres entre 18 y 35 años que mantienen una relación de noviazgo con una preocupación excesiva a su pareja por lo que se le pide amablemente, nos favorezca con respuestas objetivas, acerca de lo que piensa Ud. Realmente sobre esta situación.

Sexo: _____ **Edad:** _____

I. Por favor, se le pide que analice y conteste objetivamente a las preguntas, considerando que la información es para fines profesionales.

1. ¿Qué opina referente a la preocupación excesiva que se manifiesta hacia la pareja, en el sentido de preocuparse por el otro y no por sí mismo?

2. ¿Cuál considera que es la razón o la finalidad para estar con una pareja o el ser amado?

3. ¿Por qué cree y siente que es responsable de su pareja; por sus sentimientos, pensamientos, acciones, decisiones, deseos, necesidades, bienestar o malestar, incluso por lo que les ocurra en el futuro?

10. ¿Cómo quisiera usted ser amado?

LE AGRADECEMOS EL TIEMPO QUE NOS BRINDA PARA LA APLICACIÓN DE
ESTA ENTREVISTA

PROPUESTA DE TALLER

“Autoestima: Conocerse, Quererse y Respetarse”
Psic. Miriam de la Cruz Marcial

REGLAMENTACIÓN OFICIAL

Institución:	Grado y Grupo:	Lugar:
Autoriza:		

PLANEACIÓN DEL PROYECTO

Nombre: <i>“Autoestima: Conocerse, Quererse y Respetarse”</i>	
<p>Objetivo General: Fortalecer la confianza personal de las participantes mediante un proyecto integrado por actividades referentes al fortalecimiento del autoestima, esto con el fin de exponer este sentimiento valorativo personal, que se comprenda el significado, valorar la condición en la que se encuentran y ponerlo en práctica.</p>	<p>Definición del tema: La autoestima se aprende, cambia y puede mejorar. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de una misma, potenciará la capacidad para desarrollar habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal. Este potencial le ayudará a mejorar la relación de sí misma con el mundo exterior.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos. ✓ Identificar nuestras características positivas. ✓ No avergonzarse de nuestros aspectos negativos. ✓ Valorar nuestras acciones y las de los demás de la forma más adecuada. 	

Sesiones: 3 sesiones (Lunes, martes y miércoles)	Duración: 2 horas c/s.
Dirigido: Grupo asignado.	

SESIÓN #1

#	CONTENIDO	TIEMPO	MATERIALES	MÉTODO/TÉCNICA	OBSERVACIONES
1	Bienvenida (Rapport)	5 min.		Verbal	Presentación del taller, objetivos, horario y curriculum del coordinador.
2	Dinámica de Presentación "Romper el hielo"	25 min.	Pelota pequeña de cualquier tipo de material (Plástico, goma, tela)	Actividad de movimiento. Las participantes se presentaran (nombre, edad, gustos), esto brindará confianza al grupo.	
3	Aclaración del contexto: Exposición del tema "Autoestima en mujeres jóvenes"	30 min.	Proyector, computadora, material digital.	Actividad expositiva, donde participara el coordinador y las integrantes en el taller.	
4	Aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg.	30 min.	Material de la Escala (Hoja de preguntas, lápiz, goma, sacapuntas)	Actividad escrita. Las participantes contestaran una serie de preguntas referentes a la escala de autoestima.	
5	Compartir los resultados voluntariamente con el resto de las participantes	10 min.		Actividad oral. Las participantes compartirán los resultados de la actividad previamente realizada.	
6	Ejercicio dinámico "Descubriendo pensamientos erróneos"	15 min,	Espacio libre para evitar accidentes en caso de emergencia.	Actividad verbal y de movimiento. Las integrantes compartirán esos pensamientos, ideas y el concepto que tengan de sí mismas.	

7	Despedida y Tarea en casa “ ¿Qué escucho de mí?”	5 min.		Actividad escrita en espacio libre. Las integrantes dirán lo que otras personas creen de ellos, ya sea que se lo hayan dicho directa o indirectamente.	Se dejará tarea para realizar la retroalimentación la sesión siguiente.
---	--	--------	--	--	---

SESIÓN #2

#	CONTENIDO	TIEMPO	MATERIALES	MÉTODO/TÉCNICA	OBSERVACIONES
1	Bienvenida (Rapport)	5 min.		Verbal	
2	Retroalimentación de la actividad “ ¿Qué escucho de mí?”	20 min	Hojas con las respuestas de las participantes.	Las integrantes hablarán acerca de la actividad que se les dejó de tarea, en ello compartirán qué es lo que los demás opinan de ellas.	Esta actividad será con participación voluntaria.
3	Exposición del tema “Hablemos de amor y de confianza en ti y en mí”	35 min.	Proyector, computadora, material digital.	Actividad expositiva a cargo del coordinador del taller.	En esta actividad podrá haber intervenciones según el transcurso de la presentación.
4	Actividad de reforzamiento “ ¿Cómo me haces sentir?”	30 min.	Hoja, lápiz, goma, sacapuntas, cerillo o encendedor y algún objeto que sirva para vendar ojos.	Actividad de movimiento, verbal y delicada en el aspecto emocional, en la cual las participantes hablarán de sus relaciones de pareja y como las hace sentir, adecuando el material y el espacio como un tipo de “silla vacía”.	
5	Debate sobre “Lo que se espera de una relación de noviazgo es...”	25 min.	Sillas ordenadas en círculo.	Actividad expositiva y participación del grupo; se contará con un mediador en el debate para dar paso a la integración de la	

				información y concluir el tema asertivamente.	
6	Despedida y Tarea "Carta dirigida con mucho amor para (nombre de la participante)	5 min.		Esta actividad escrita tiene como finalidad demostrar cual es el grado de amor que se tiene a ellas mismas, en una carta dirigida a su persona.	Tarea para la siguiente sesión.

SESIÓN #3

#	CONTENIDO	TIEMPO	MATERIALES	MÉTODO/TÉCNICA	OBSERVACIONES
1	Bienvenida (Rapport)	5 min.		Verbal	La última sesión durará minutos más.
2	Exposición del tema "Para quererse más y relacionarse mejor"	40 min.	Proyector, computadora, material digital.	Actividad expositiva con participación mediática de las integrantes aportando al tema y tomar en cuenta opiniones respecto a lo que se indique.	Participación de las participantes.
3	Actividad dinámica "Concepto positivo de sí mismo: Quién soy y para donde voy"	40 min.	Cartulinas, recortes, plumones, colores, tijeras, pegamento.	Actividad expositiva breve y manual. Las integrantes prepararan una breve exposición de sí mismas, enaltecendo sus fortalezas y remarcando objetivos, trazando metas personales a futuro y largo plazo.	
4	Retroalimentación de la dinámica.	10 min.		Actividad expositiva por parte de las integrantes, dando sus puntos de vista respecto a la dinámica y que les pareció. El coordinador dará una retroalimentación y explicará el	

				objetivo de dinámica.	
5	Preguntas libres y comentarios referente a las exposiciones	10 min.		Actividad de preguntas y respuestas referente a los temas expuestos.	
6	Evaluación final con la "Escala de Autoestima de Branden Nathaniel"	30 min.	Hoja de aplicación, lápiz, goma, sacapuntas.	Se aplicará una evaluación final para conocer el avance y la utilizad del taller. Se realizará una breve retroalimentación.	
7	Cierre del taller con la dinámica "Completando la frase"	15 min.	Hojas de papel, lápiz, plumones, colores.	Dinámica escrita individual, la cual las participantes completaran unas frases, se les dejará para que tomen conciencia de sus respuestas y así caer en cuenta la situación en la que se encuentran emocionalmente.	

"Me abro al cierre" – J.K. Rowling