



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

CLAVE DE INCORPORACION A LA U.N.A.M 8898-25

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL DE LAS MUJERES EN LAS
RELACIONES DESTRUCTIVAS DE PAREJA”**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N:

JENNY SARAI PÁEZ PÁEZ

ALEYDA GARCÍA AZOCAR

ASESOR:

NOEL MORALES SOSA

OZUMBA, ESTADO DE MÉXICO

JUNIO 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

***“Nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad;
pero con frecuencia, son también la fuente de nuestra fuerza.”***

Sigmund Freud

Agradezco primeramente a Dios por haberme permitido llegar hasta este momento y concluir uno de mis más grandes sueños.

A mi hermano que siempre ha sido mi fuente de apoyo y mi más grande amor, Gracias SAM por siempre confiar en mí, por nunca dejarme sola, por ser mi cómplice y compañero de vida. Te amo hermanito. A Arce que más que mi prima eres una hermana para mí, gracias por enseñarme que para conseguir las cosas que queremos hay que luchar y ser perseverantes y que uno puede llegar hasta donde se lo proponga. Te amo mi futura doctora. A Yuri gracias por todo tu apoyo e impulsarme a concluir este sueño te quiero hermana.

A mis padres Mario García y Martha Azocar por darme siempre su apoyo y amor incondicional para lograr uno de mis grandes sueños. Agradezco a Dios por haber tenido la fortuna de que sean mis padres LOS AMO.

A mi Tía Rosy por todos los desvelos junto a mí para poder lograr este sueño. Te adoro tía.

A mi Abu Celia gracias por impulsarme siempre a concluir esta etapa de mi vida. LA AMO.

A toda mi familia en general gracias por su apoyo y cariño. Los amo y admiro a todos.

A mi gran ángel que siempre cuida de mí y sé que ella fue parte fundamental para que pudiera realizar esto gracias. TE QUIERO.

A mis maestros por compartir su sabiduría y conocimiento, en especial al profesor Noel Morales gracias por todo su apoyo y motivación para poder tener este gran logro. Lo admiro mucho como profesor y persona.

A Jenny gracias por compartir conmigo este logro tan grande de nuestras vidas. Te quiero mucho.

ALEYDA GARCIA AZOCAR

***“Quien quiere hacer algo encuentra un medio,
Quien no quiere hacer nada encuentra una excusa”***

Proverbio árabe

En primer lugar, estoy infinitamente agradecida con DIOS por haberme dado la oportunidad de ser parte de este Universo, de poder conocer lindos lugares y hermosas personas con quienes comparto esta oportunidad de vivir, le agradezco esta ocasión una vez más por darme la fuerza para seguir superando sus pruebas y poder llegar a culminar mis metas, de poder terminar mi carrera de psicología y en este momento de concluir mi tesis.

A mis PADRES les agradezco por afrontar la gran responsabilidad que Dios les dio al darme la vida y llegar a formar parte de este mundo, a pesar de las dificultades siempre estuvieron y están al lado mío apoyándome y guiándome. Les doy gracias por su paciencia, sus enseñanzas y su amor, ya que también gracias a su esfuerzo soy la persona que soy.

A mi MAMITA LILI le dio las gracias por haberme dado la vida, que a pesar de mis rebeldías, necedades y errores ha estado a mi lado siempre firme apoyándome económica, moral y espiritualmente. Le agradezco sus noches de desvelos, sus consejos, su carácter estricto y fuerte, por inculcar en mí, los valores necesarios que han formado la mujer guerrera que soy. Te agradezco tus motivaciones, tus regaños, tus ejemplos, el poner en mi tanta fe para cumplir cada una de mis metas, te agradezco por seguir a mi lado... ¡simplemente te agradezco por ser mi Madre!

A mi PAPITO GUS que a pesar que ya no formas parte de este mundo sigues viviendo en mi mente y mi corazón, sé que uno de tus grandes anhelos fue que cumpliera mi meta de terminar la carrera y que ponías tanto empeño y esfuerzo al igual que yo para lograrlo, y ahora que estoy a punto de finalizar uno de tantos sueños te agradezco hasta donde quiera que te encuentres por toda tu paciencia, por tus regaños, enseñanzas y palabras de aliento que me decías a diario, por tus

experiencias y conocimientos que también me compartías, gracias padre por hacer realidad este nuestro sueño y por haberme amado tanto.

A mis HIJAS DAFNE Y VALERY les agradezco por llegar a mi vida cuando menos lo esperaba pero cuando más las necesitaba, les agradezco por enseñarme tanto. Gracias por caminar a mi lado y estar presentes en cada momento de mi vida, ustedes son mi mayor motivación el ver su sonrisa todos los días me llena de fuerza para salir adelante, gracias por formar parte de mi vida... ¡las amo!

A mi HERMANITO CELSO, te felicito de antemano por tus buenas calificaciones que hasta ahora has tenido sigue así de perseverante como hasta ahora sabes que cuentas conmigo, a pesar de la gran diferencia de edad he aprendido mucho de ti, gracias por formar parte de mi vida, te adoro demasiado.

A mi ABUE NONI, donde quiera que estés te agradezco por ser como mi segunda mamá, por cuidarme y darme tanto amor y consejos desde pequeña, por estar conmigo en mis noches de desvelo, ahora también tu esfuerzo y fe se ven reflejados en este sueño cumplido, y estarás presente en mi corazón en todos los sueños siguientes, te extraño y quiero muchísimo.

A mi ABU YOLA, usted mi guerrera que me ayuda con sus consejos y regaños a ser más fuerte cada día y no rendirme, buscar siempre la solución a todo, le agradezco por estar a mi lado y apoyarnos tanto, por cuidar y querer a mis hijas, por ser el pilar de esta familia y guiarnos por el bien a todos, la quiero con todo mi corazón, usted es un gran ejemplo a seguir de fuerza y sabiduría.

A mi PRIMA VERO, aunque ya no vivas aquí cerca y a pesar de los malentendidos que se presentaron en algún momento sabes que estoy muy agradecida por haber crecido a mi lado, por ser esa prima, esa amiga, esa confidente y sobre todo esa hermana que nunca tuve, te agradezco por apoyarme en todas mis locuras y también en todos mis proyectos, gracias por cuidar de mi hija y amarla tanto cuando yo iba a la escuela y caminaba hacia este sueño. Quiero que sepas que siempre pido por ti y por mis sobrinos RAFA, LEO Y DAVID. Los quiero mucho.

A todos mis familiares TIOS: Violeta, Laura, Raúl, Rosa, Edith; PRIMOS: Leydy, Nelly, José, Lucero, Anel, Rafa, Uriel, Elihu, Damaris, y a todos los que me falta nombrar pero que han estado al lado mío apoyándome y siendo un ejemplo para mí, a todos ustedes les agradezco familia por estar siempre a mi lado dándome aliento para seguir adelante.

A mi AMIGA Y HERMANITA ALEYDA, sabes que te quiero demasiado, te doy Gracias por caminar conmigo en esta meta que nos propusimos y que después que de muchos altibajos hemos concluido. Te doy gracias por tu amistad, tu cariño, tu paciencia al escucharme siempre que te necesito, por tus consejos, te agradezco por formar parte de esta vida y sabes que este es uno de tantos sueños que tenemos por cumplir.

A todos mis AMIGOS Y COMPAÑEROS que he tenido desde la infancia y que me han acompañado en este largo recorrido, gracias por su amistad y por hacer ameno este viaje, Dios los bendiga a todos.

A mis PROFESORES de vida y de escuela, a todos ustedes les debo principalmente este logro ya que gracias a sus conocimientos compartidos he llegado a concluir mi carrera. Le agradezco en especial al profesor NOEL por ser parte de este último paso para alcanzar la meta de terminar nuestra licenciatura, gracias por su paciencia y apoyo.

JENNY SARAI PÁEZ PÁEZ

INDICE

Resumen.....	9
Introducción.....	10
Justificación.....	12
Metodología.....	14
• Planteamiento del problema.....	14
• Objetivo general.....	15
• Objetivos específicos.....	15
• Hipótesis.....	16
• Tipo de estudio.....	16
Capítulo 1: Dependencia y codependencia.....	17
1.1 Antecedentes	17
1.2 Definición.....	17
Capítulo 2: Codependencia emocional.....	20
2.1 Definición.....	20
2.2 Características.....	25
2.3 Tipos de codependencia.....	33
2.4 Patrones del codependiente.....	35
2.5 Perfil del codependiente.....	36
Capítulo 3: Relaciones de pareja.....	41
3.1 Pareja: noviazgo y matrimonio.....	41
3.2 Etapas del noviazgo.....	43
3.3 Amor y enamoramiento.....	46
3.4 Familia.....	51
3.5 Violencia.....	53

Capítulo 4: Autoestima.....	56
4.1 ¿Qué es la autoestima?.....	56
4.2 Desarrollo de autoestima.....	57
4.3 Tipos de autoestima.....	58
4.4 Autoestima como factor en las relaciones de pareja.....	62
4.5 Autoestima y familia.....	64
4.6 Autoestima, pareja y codependencia.....	65
4.7 ¿Cómo elevar la autoestima?.....	66
Conclusiones.....	68
Anexos.....	70
Bibliografía.....	97

RESUMEN

Durante el proceso de vida existen etapas donde las personas sufren vulnerabilidad emocional por diversos factores que ponen en riesgo su autoestima, pero en el caso de la mujer, la sociedad ha estereotipado sus conductas y su manera de pensar en cuanto a las relaciones de pareja desde el pasado, creando en ellas expectativas falsas en lo que refiere y consideran al concepto del amor, a menudo se decepcionan a sí mismas por no encontrar a ese ideal que se encuentra en su interior, hallándose sumergidas en relaciones destructivas en donde toman el papel de mujeres sumisas, dependientes o codependientes. Esta investigación surge de la inquietud de conocer los principales factores que llevan a ciertas mujeres a caer en este tipo de relaciones violentas, tóxicas y destructivas; y el por qué se les dificulta tanto salir de ellas. Siendo una investigación de tipo bibliográfica Esperamos que la información aquí presentada sea útil al lector y en especial a los estudiantes de psicología y a mujeres que quieran llevar una relación libre de codependencia, una relación sana que esté encaminada al crecimiento personal y obviamente de pareja.

INTRODUCCIÓN

Actualmente las relaciones patológicas y violentas se encuentran en aumento, a pesar de la liberación femenina y la igualdad entre mujeres y hombres, la mujer es la principal afectada en estas relaciones codependientes debido a diferentes factores que la llevan a buscar este tipo de relaciones destructivas.

En este trabajo de investigación fue necesario hacer un compendio de información de diferentes aspectos que hablan acerca de la codependencia y la dependencia, además de otros temas ligados. La parte teórica está dividida en cuatro capítulos. En el capítulo uno la investigación gira en la forma de cómo surgió el significado de dependencia y la relación tan estrecha que se tiene con respecto a la codependencia.

El capítulo dos está dedicado a la codependencia, donde exponemos los aspectos fundamentales como: la definición, las principales características que tienen las personas codependientes, qué factores intervienen en formación de la codependencia, así como los tipos de codependencia que podemos identificar en ciertas mujeres, hablamos a cerca de los patrones de codependencia donde mencionamos algunos de los factores que conllevan a la formación de personas codependientes y a su vez como esta puede afectar o beneficiar en una relación de pareja.

En el tercer capítulo describimos como se va formando una pareja, el proceso de enamoramiento que conlleva al noviazgo y posteriormente al matrimonio, los tipos de noviazgo y de matrimonio, así como los tipos de familia y como estos factores influyen mucho en las relaciones codependientes y destructivas.

En el capítulo cuatro, hacemos referencia a uno de los factores demasiado importantes en la formación de pareja que es la autoestima. Este capítulo describe la definición de lo que es la autoestima, los factores que influyen en la formación de ésta, los tipos de autoestima que podemos encontrar y como estos tipos son

influyentes en la buena o enferma relación de pareja, de la misma manera en como la autoestima afecta o ayuda a la formación de una familia funcional o disfuncional.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, hemos observado el problema de la dependencia hacia la pareja a nuestro alrededor y las consecuencias que se desarrollan a partir de ésta. La dependencia emocional es un problema muy poco tratado, y que en esta ocasión hablaremos a cerca de él. Se le ha mencionado en un sinnúmero de libros de autoayuda, por eso nos interesa realizar este trabajo. Nos inquieta conocer más acerca de esta problemática en la cual se afecta al ser humano en su autoestima o en la integridad de toda su persona, primordialmente a la mujer.

Uno de los factores importantes que nos llama la atención es que muchas mujeres entablan una serie de relaciones de pareja tormentosas y desequilibradas, prácticamente desde el principio, es decir, podemos ver este problema desde la adolescencia, o principio de la adultez; relaciones basadas en la sumisión y subordinación, con individuos narcisistas y explotadores, y así comienza un círculo vicioso, por esto la dependencia emocional, ha sido sugerida, tanto para explicar el comportamiento de algunas mujeres víctimas de violencia doméstica, como para fundamentar la posesividad de los propios maltratadores.

Esta investigación se centra en las mujeres de 15 a 25 años de edad. Decidimos lo anterior, ya que consideramos que en este grupo de mujeres, la cultura ha estereotipado su conducta, la manera en que debe comportarse e incluso la manera de percibirse a ellas mismas. Lo anterior nos haría suponer, que la dependencia estaría predeterminada en su personalidad. Así mismo, se considera que las mujeres desde su propia relación de noviazgo sufren de violencia física, psicológica y sexual por parte de su pareja, y entonces, muchas veces ellas no saben cómo afrontar esta situación, a veces es tomada desde el punto de vista normal, por cuestiones vividas en casa, o se limitan de poder expresar este sentimiento, por temor o por vergüenza.

Estas mujeres no poseen un auto concepto firme, se les dificulta afrontar los problemas, es más, algunas creen en el paradigma de “las mujeres a su casa”, o peor aún “ni modo hija, es la cruz que te tocó cargar”, entre otras frases comunes

dichas en sociedad. Este tipo de situaciones hacen que la identidad, integridad y autoestima de estas mujeres se vea afectada e inestable, creando en ellas creencias erróneas sobre su papel en pareja y familia, siendo la negación su mejor barrera contra la sociedad, evitando ayuda externa ya que ellas piensan que no tienen ningún problema grave y viven con la idea esperanzada que su situación puede cambiar o mejorar, o simplemente, por miedo a la ruptura y abandono de su pareja,

Por todo lo anterior, decidimos realizar esta investigación de tipo bibliográfico ya que se pretendía trabajar directamente con mujeres que padecen este problema, pero debido a su falta de disponibilidad y cooperación se nos dificultó el acceso a varias de ellas, es por eso que solo daremos a conocer los factores, causas y las consecuencias de la dependencia emocional de forma teórica, para que posteriormente esta información sirva de base para nuestros compañeros colegas que decidan dar seguimiento a este tema e investigación.

Consideramos que podría ser una ventaja establecer un método de prevención alternativo, para las parejas que padecen un problema de codependencia o dependencia de alguno de ellos, particularmente en la mujer, y evitar así, la violencia familiar y de pareja que tanto ha crecido en nuestra sociedad.

Finalmente, habrá de mencionarse que la presente investigación nos servirá como cumplimiento de un requisito, a efecto de obtener nuestro título como licenciadas en psicología.

METODOLOGIA

“Dependencia emocional de las mujeres en las relaciones destructivas de pareja”

Planteamiento del problema

Vivimos en una sociedad relativamente más liberal en comparación con épocas pasadas, donde no fácilmente se aceptaba una separación, un divorcio o una infidelidad.

Observamos, sobre todo en las mujeres, dificultad para terminar una relación que le está causando un daño, no solo física, sino, psicológica y emocionalmente. Existe una serie de episodios violentos que en vez de separar a la pareja pareciera que los une cada vez más; van desde gritos, palabras degradantes, humillaciones, infidelidades, golpes, etc. Sin embargo, para estas mujeres que se encuentran dentro de este tipo de circunstancias, en vez de alejarse de esa persona que les está causando tanto daño las acerca más a ellos, se convierte un círculo vicioso, entre más quieren alejarse, más adictas se vuelven a su relación, como si tuvieran la esperanza de que algún día como por *arte de magia* todo cambiara.

Por otro lado, pareciera que desde pequeñas se educan para soportar este tipo de relaciones. La sociedad actual también nos ha inculcado mediante ciertos medios de comunicación como la televisión, la radio, revistas y el internet una clase de relación tan utópica donde para alcanzar la felicidad y el verdadero amor primero se tiene que sufrir y esforzarse para sentir el amor verdadero; estos medios reflejan relaciones tan apasionantes y sufridas. Las escenas son aprendidas por los niños y cuando crecen buscan una pareja similar a la que han observado en estos medios llegando incluso a confundir el sufrimiento y el dolor como amor y la dicha.

En la actualidad, la cuestión del matrimonio ya no es tan comprometida como antes. Hoy en día la unión libre parece estar de moda, las parejas se están juntando entre un rango que oscila de los 15 a los 25 años de edad. En estas parejas hemos

observado que existe una gran violencia por parte de uno o de ambos conyugues; existe violencia verbal, emocional y psicológica, y aunque su pareja lo sepa prefiere no decir y hacer nada, para no tener más conflictos y ponerle fin a su relación.

Es interesante observar que la mayoría de estas personas que sufren este tipo de violencia y que experimentan estas relaciones destructivas son mujeres. Esto resulta un problema social grave ya que se están perdiendo los límites y el respeto en las parejas y cuando éstas llegan a consumarse y casarse o juntarse y se conforma una familia con hijos, estos patrones de conducta vuelven a ser aprendidos por ellos siguiendo un patrón de generación en generación con una gran falta de valores, que afecta a la sociedad en general, ya que, se es bien sabido que la educación empieza desde el hogar. Por todo lo anterior nos preguntamos:

¿Cuáles son los factores que influyen en la construcción de una relación destructiva que genera dependencia y codependencia emocional?

Objetivo general

Analizar los factores que generan una dependencia emocional en las mujeres que mantienen una relación destructiva con su pareja.

Objetivos específicos

- Examinar la personalidad de las mujeres que se encuentran en una relación dependiente.
- Identificar el nivel de autoestima en que se encuentran las mujeres con dependencia emocional.
- Estudiar las consecuencias que se producen en las mujeres que han vivido una dependencia emocional.

Hipótesis

La relación de estas mujeres con sus padres fue violenta y destructiva y ellas al crecer siguen ese tipo de patrón, buscan una relación que les ofrezca recrear la lucha que tuvieron en el pasado, lo cual sus relaciones que tengan serán insanas y destructivas igual que la que tuvieron con sus padres. Mujeres que en su niñez hayan tenido padres alcohólicos o violentos busquen parejas alcohólicas o violentas; que hayan tenido padres estrictos e inaccesibles buscarán parejas similares, etc.

Tipo de estudio

La tesis que se presenta sugiere un trabajo de **investigación bibliográfica**, ya que fueron utilizados una recopilación y reflexión innovadora y crítica sobre determinados textos y los conceptos planteados en ellos como fuentes primarias para obtener sus datos; también se recurrió a otro tipo de fuentes documentales como películas, música, sitios en la Internet, para la obtención de datos (Campos, 2009).

A su vez podemos decir que este trabajo engloba a la investigación de **tipo exploratoria** ya que son estudios que permiten familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real, establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones.

De igual forma utilizamos un **enfoque cualitativo**, recolectando datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación, en el proceso de interpretación se centrará en aspectos culturales: deducciones, razonamientos, relaciones, subjetividades. (Sampieri, 2010)

Partimos de un **método deductivo** procedimiento racional que va de lo general a lo particular, ya que partimos de varios factores para determinar un fenómeno social en este caso, la dependencia y codependencia emocional. (Gómez, 2012)

Capítulo I

DEPENDENCIA EMOCIONAL

1.1 Antecedentes:

El término es relativamente nuevo en la literatura de la psicología y áreas afines, se empezó a usar como tal en la década de los 60's para referirse a aquellas personas cercanas a otra que sufría algún tipo de adicción química, ya fuera alcohol o drogas, y cuyas vidas se veían afectadas como producto de la cercanía de esta relación.

Melody Beattie (2000) refiere que el codependiente es aquel que, en principio, se olvidaba de sí mismo y se dedicaba a salvar a alguien. Los primeros codependientes descritos fueron aquellas personas que trataron de ayudar a otra que fuera muy cercana, afectada por alguna enfermedad considerada dentro del grupo de las dependencias químicas.

Posteriormente en los últimos años la definición de codependencia se empleó para incluir todas las personas que se convierten en víctimas del proceso de rescatar a cualquier persona compulsiva y/o adicto que las maltrata o que depende excesivamente de ellas, cabe mencionar que se puede presentar en relaciones de amistad, durante el noviazgo, en el matrimonio o con familiares en general (Salazar, 2007).

1.2 Definición:

La dependencia emocional se define como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. Esta búsqueda está destinada al fracaso, o en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario.

La codependencia emocional es un tema que al ser estudiado dentro del ámbito de las relaciones interpersonales ha sido conceptualmente comparado con la adicción amorosa. La existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción, que vendría siendo la pareja; y en el caso de la dependencia emocional, el individuo no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación sentimental.

Depender emocionalmente de otra persona significa paralizarse si esa persona no da su aprobación, el ser felices o desgraciados depende del humor o la conducta del otro, ser codependiente significa que la felicidad del otro es más importante que la propia.

En la dependencia emocional la persona necesita que la otra persona se haga cargo de ella que la cuide y proteja, que les de todo su amor y satisfaga todas sus necesidades.

La dependencia emocional es la necesidad compulsiva de no perder a la otra persona. (Salazar 2007)

El proceso de dependencia emocional empieza en el momento en que la persona siente no pertenecerse, pierde su identidad, relega sus decisiones y su autoestima suele estar baja, no es libre.

En la adicción al amor uno espera que su pareja y su relación llene todas sus necesidades y demandas. En el caso de la codependencia, uno busca a un amante débil que pueda ser más controlable y menos capaz de huir de la relación.

La personalidad de los codependientes es frecuente en ellos la auto anulación para entregarse y cuidar a la persona con problemas. Un dependiente lo hará únicamente para asegurar la preservación de la relación.

Podríamos calificar a los codependientes como abnegados, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias

necesidades; por otro lado el dependiente está centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales hacia el otro. El dependiente es la pareja perfecta del codependiente, ya que necesita que se le cuide y se le controle.

Capítulo II

CODEPENDENCIA EMOCIONAL

2.1 Definición

Para Norwood (1985), el ser una persona codependiente significa permitir que el comportamiento de otra persona me afecte y estar obsesionado por controlar y cambiar dicho comportamiento. De tal manera que el codependiente al preocuparse por el otro, olvida sus propias necesidades y cuando la otra persona no responde como espera, se frustra, se deprime e intenta controlarlo aún más. También es considerado como un problema psicológico que se presenta en casi todas las personas que conviven con un alcohólico o adictos a otras sustancias químicas, se consideran codependientes aquellas personas que permanecen junto a una pareja que las explota, que abusa de ella en varios aspectos.

Barnetche (2007), define a la codependencia como una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar de forma positiva en una relación.

Subby (2002) denomina a la codependencia como una condición emocional, psicológica y conductual que se desarrolla como resultado de la exposición prolongada y la práctica de una serie de conductas opresivas que impiden la expresión abierta de los sentimientos.

La codependencia consiste en estar total o casi totalmente centrados en una persona, un lugar o algo fuera de nosotros mismos. Se caracteriza por una negación inconsciente de nuestras emociones.

Para entender una relación de codependencia, primeramente debemos aprender a entender el modo en que los individuos son moldeados por la sociedad en la que crecen y en la cultura en la que se desarrollan y por medio de la cual

adquieren aprendizajes específicos así como los límites en que en ella se encuentran.

La cultura es el rasgo más significativo de una sociedad, se compone de los patrones aprendidos y organizados de conducta característicos de una sociedad particular. Juega un papel muy importante para el desarrollo de la codependencia, ya que de acuerdo con Díaz Guerrero (2005), el altruismo y la abnegación son características esenciales del comportamiento de la cultura mexicana y conductas propias de la codependencia. Los mexicanos, por término medio han crecido con una tendencia a la abnegación, a la negación del yo y de sus necesidades a favor de los demás y de la sociedad.

El modo en como los distintos medios de comunicación y de socialización se refiere a lo que es propio y específico del hombre y la mujer influye en el rol que desempeña cada uno. En el rol femenino tradicional se prescriben rasgos como la dependencia, la filiación, la expresividad emocional, la falta de asertividad y la subordinación de las propias necesidades a los demás (Murrieta, 2004) características que describen a la codependencia.

La codependencia tiene su origen en una dinámica familiar de conflicto donde los padres no promueven la individuación y se genera fácilmente la dificultad para que una persona aprenda a distinguir donde termina él- ella y donde empieza la otra persona. Para ello el objeto del codependiente debe estar enfermo, si no, no funciona, el codependiente sufrirá por el otro, protegerá y luego se enojara, resentirá y deprimirá por él y con él. Pero al tratar de controlarlo experimenta su impotencia y se obsesiona, repite las mismas conductas no sólo abiertamente sino adoptando el papel de mártir.

El codependiente establece relaciones con un objeto enfermo para poder proyectar su propia patología, puede confirmar que el que presenta problemas es el

otro, de esta manera asegura constantemente mantener la negación a cerca de lo propio. (Quiñonez, 2008)

La codependencia es una involucración obsesiva de la pareja en los problemas del otro llegando a vivir por y para él y desequilibrando su propia vida a todos los niveles: personal, familiar, laboral y social. Tiene gran necesidad de pertenecer y de ser útil, buscando siempre el control sobre los demás. Se piensa que dicha enfermedad, es predominante en mujeres que en hombres.

De acuerdo a la literatura el tipo de apego que los niños adquieren con sus cuidadores primarios, es el tipo de apego que adquieren posteriormente con la pareja.

La importancia que tiene y juega el apego desde nuestros primeros años de vida puede ser un factor de mucha relevancia para el establecimiento de futuras relaciones cercanas en la etapa adulta, como lo es la relación de pareja.

El concepto de apego infantil inicio hace más de un siglo para designar la especial relación que se da entre el niño y su madre durante los primeros años de la vida infantil. Freud (1938) describió esa relación como única, establecida para toda la vida, como el primer y más fuerte objeto de amor y como prototipo de todas las relaciones posteriores.

Maslow (1955) ve al apego como una forma deficiente e inmadura de amor, es decir, una forma de amor dependiente para con el otro.

Rojas (2006) define al apego como una tendencia innata, conducta heredada por nuestra especie, por su valor adaptativo y de supervivencia, pero muy fundamentalmente el de sentirse seguro y hallar un refugio en el que puede confortarse en situaciones de ansiedad, tristeza, soledad o temor. Es importante que durante el primer año de vida, la madre se encargue del infante de manera

amorosa y le proporcione el cariño y los cuidados necesarios para que pueda convertirse en un adulto psicológico, social y físicamente saludable y a su vez pueda aprender las formas adecuadas de relacionarse emocionalmente y socialmente en el establecimiento de una pareja.

Cuando el niño llega a percibir el desinterés o desapego de la madre o figura de apego, busca su apoyo y compañía sometiéndose, halagándola y satisfaciéndola, lo que genera que el niño sienta una particular debilidad centrada en la necesidad de protección que le hace buscar la compañía de la madre o figura de apoyo.

La vinculación defectuosa puede generar lo que ha venido a denominarse la “absorción emocional” que tiene lugar cuando al niño no se le permite separarse de la madre en el momento oportuno.

Si una madre es sobreprotectora y no acaba de distanciarse y de aflojar los lazos para permitir que el niño se convierta en una persona independiente, entonces el niño no se vinculara adecuadamente. De tal forma que cuando ese niño crezca y se convierta en adulto, el desarrollo de sus vínculos afectivos, en especial uno tan cercano como lo es la pareja se verá afectado, desarrollando así una codependencia, incluso desde la primera etapa de relación que es el noviazgo. De manera que la codependencia puede forjarse a partir de las necesidades no satisfechas en el ser humano durante su infancia.

Es probable que por esta razón, los codependientes insistan en repetir las mismas conductas ineficaces que utilizaron cuando eran niños para sentirse aceptados, queridos o importantes y mediante esas conductas, buscan aliviar el dolor y la pena por sentirse abandonados.

May (2000) señala que si bien la codependencia es cuestión de hombres y mujeres por igual, esta se manifiesta de forma diferente en cada uno. Es más común

que por su historia y cultura, la mujer se muestre más complaciente, que se ocupe de cubrir las necesidades de su pareja y tienda a buscar más la cercanía extrema, es capaz de abandonar o rechazar a sus amistades si su pareja no las acepta. En cambio un hombre puede por ejemplo, mostrarse muy susceptible a la opinión y por ende a la aceptación de la pareja, a diferencia de la mujer, al hombre por cultura y rol de género se le ha negado exteriorizar sus emociones por lo que puede parecer que no las tiene o en el otro extremo negarlas completamente. Puede volverse una pareja vigilante y desconfiada.

En ocasiones la conducta codependiente es entremezclada con el rol de género que promueve la sociedad para las mujeres, el ser buena madre, esposa, hija, con creencias como: el procurar siempre a la pareja y los hijos, el amor desmedido y sacrificado, el no esperar nunca nada a cambio o solucionarle los problemas a los demás. (Beattie, 1997)

Es probable, que una persona desarrolle estos patrones si proviene de una familia disfuncional, en cual existía la incapacidad para comunicar y resolver los problemas de raíz o jugaban papeles rígidos. También pudo haberse presentado cualquier tipo de violencia (emocional, física, económica, verbal, etc.), conductas sexuales inapropiadas de parte de alguno de los padres, desde seducción hasta incesto y rigidez extrema por algún tema o varios como: el dinero, trabajo, religión, uso del tiempo, sexo, televisión, deportes, política, expresión de sentimientos. Igual provenir de familias sobreprotectoras puede llevar a una persona a relacionarse con estos patrones de comportamiento (Norwood, 2003)

May (2000) los hogares nocivos se suelen caracterizar por un mal uso y abuso del poder. Ello tiene su origen en una persona dominante que siempre tiene la razón y una persona sumisa que siempre está equivocada, existen pocos adultos alrededor a los que el niño pueda imitar. Aquí el ridículo funge como medio de control social, sus miembros se ríen de los demás. A la cabeza de este tipo de

familias está el “gran dictador” que establece las reglas, así los hijos aprenden muy rápido a no contrariar a ese dictador.

2.2 Características

De acuerdo a Beattie (2005) menciona 5 principales dificultades de los codependientes:

a) **El no tener niveles adecuados de autoestima**

Tienen dificultades con su autoestima en uno o dos extremos. En el primero su autoestima es baja o nula; piensan que valen menos que los demás. En el otro extremo hay arrogancia y grandiosidad se piensan superiores a otras personas.

Se dice que los codependientes no poseen autoestima sino estima exterior la cual se basa en cosas externas como su apariencia, el dinero que ganan, el empleo que tienen, etc.

La estima exterior se basa en el propio desempeño, lo que logra o lo que no logra, o en la opinión o en la conducta de otras personas.

b) **El no poder establecer límites funcionales**

Los límites tienen como propósitos:

- ④ Impedir que la gente penetre en los espacios de los demás y abusen de ellos
- ④ Manifestar de manera adecuada el sentido de quienes son.

Pueden surgir cuatro tipos básicos de deterioro de límites:

- 1) Ausencia total de límites: estas personas no advierten en absoluto que están siendo objeto de un abuso o que ellas mismas son abusivas. Les cuesta decir que No o protegerse. Permite que los

otros se aprovechen de ellos en términos físicos, emocionales, sexuales o intelectuales.

- 2) Límites dañados: las personas con límites dañados no pueden decir que no.
- 3) Muros en lugar de límites: pretende reemplazar los límites intactos, y suele estar constituido por cólera o miedo.
- 4) Oscilaciones entre límites y muros.

Para Zaguri (2004) poner límites significa:

- Ⓢ Enseñar que todos tienen los mismos derechos
- Ⓢ Enseñar que existen otras personas en el mundo
- Ⓢ Entender que los derechos acaban donde comienzan los derechos del otro
- Ⓢ Decir “sí” siempre que sea posible, y “no”, siempre que sea necesario.
- Ⓢ Ser conscientes de que muchas cosas pueden hacerse y otras no.
- Ⓢ Enseñar al niño desde pequeño a tolerar pequeñas frustraciones
- Ⓢ Desarrollar la capacidad de ser pacientes

- Ⓢ Saber discernir entre lo que es una necesidad y un deseo
- Ⓢ Respeto a la privacidad enseñar que a cada derecho le corresponde un deber

c) **El no asumir y expresar su propia realidad**

Los codependientes manifiestan muy a menudo que no saben quiénes son.

Beattie (2005), menciona que la realidad se define en cuatro aspectos: el cuerpo, el pensamiento, los sentimientos y la conducta:

El cuerpo; se tienen dificultades para ver con exactitud el aspecto físico tomar conciencia de cómo funciona el cuerpo.

El pensamiento; se le dificulta reconocer sus pensamientos y si lo hacen, no saben comunicarlo.

Los sentimientos; les resulta difícil reconocer lo que sienten o experimentan emociones abrumadoras.

La conducta; tienen dificultades para tomar conciencia de lo que hacen ya sea bueno o malo.

d) **Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos**

Tienen dificultades para reconocer y satisfacer sus deseos por lo cual ante dicha problemática puede reaccionar de la siguiente manera:

- Ser demasiado dependiente: conocen sus necesidades y deseos pero esperan que alguien más se haga cargo de ellos.
- Ser anti dependiente: reconocen que tienen deseos pero tratan de satisfacerlos por ellos mismos y son incapaces de aceptar ayuda.
- Confunden los deseos con necesidades: saben lo que quieren y lo obtienen, pero no saben lo que necesitan.

e) **Dificultad para experimentar y expresar nuestra realidad con moderación.**

Una de las características principales de los codependientes es que no saben ser moderados con otra persona así como que suelen siempre estar en los extremos; por ejemplo; estar totalmente comprometidos o totalmente desapegados.

Dichos síntomas se pueden apreciar en los siguientes aspectos:

Cuerpo: muchos codependientes se visten sin medida (estrafalarios) en el otro extremo ocultan su cuerpo con ropa holgada. Otros aspectos físicos pueden ser una extrema delgadez o la obesidad.

Pensamiento: piensan en términos de blanco y negro, correcto o incorrecto, por lo que reconocen muy pocas zonas grises o términos medios.

Sentimientos: tienen dificultades para reconocerlos y comunicarlos.

Norwood (1985) refiere diferentes características que definen a las personas codependientes las más representativas son las siguientes:

- Proviene de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales
- Proporciona afecto en forma desmedida, son personas que se consideran necesarias
- Buscan parejas emocionalmente inaccesibles a quienes intentan cambiar por medio de su amor.
- Le temen al abandono por lo cual hacen cualquier cosa para evitar que su relación se disuelva.
- Se esfuerzan demasiado y ponen todo de su parte para complacer.
- Asumen más del 50% de la responsabilidad, la culpa y los reproches en sus relaciones.
- Debido a la falta de estima no creen merecer la felicidad.
- Sienten una gran necesidad de controlar a sus parejas debido a la falta de seguridad propia.
- Idealizan a su parejas y se basan más en cómo pueden cambiarlos
- Son adictas a los hombres y al dolor emocional.

- Son más propensas a tener algún tipo de adicción a las drogas, alcoholismo, a la comida, etc.
- Se ocupan de los problemas de los demás para evitar ocuparse de los propios
- Poseen una mayor tendencia a tener episodios depresivos por lo cual tratan de evitarlos teniendo relaciones inestables las cuales les proporcionan una mayor excitación.

Beattie (1998) refiere otras características importantes de los codependientes:

- Creerse y sentirse responsables de otras personas.
- Sentir ansiedad, lastima y culpa, cuando otras personas tienen otro problema, y sentirse obligados, casi forzados a ayudar a esa persona a resolver su problema.
- Sentirse molestos cuando su ayuda no resulte efectiva
- Hallarse diciendo “sí” cuando en realidad querían decir que “no”
- Sentirse más seguros al dar
- Criticarse a sí mismos por todo
- Rechazar los cumplidos y halagos
- Temer al rechazo
- Sentirse víctimas

- Haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico, de negligencia, abandono o alcoholismo
- Tener pánico a cometer errores
- Tener una gran cantidad de “yo debía”
- Tener fuertes sentimientos de baja autoestima, de vergüenza y fracaso, por problemas de los demás
- Tienen un aspecto rígido y controlador
- Pensar y hablar mucho a acerca de otras personas
- Centrar toda su energía en otras personas
- Piensan que ellos saben mejor que nadie como deben de ser las cosas y como deberían de comportarse los demás
- Tratan de controlar a los sucesos y las personas a través de su manipulación
- Tienden a ignorar sus problemas o pretender que no los tienen
- Mantenerse ocupados para no tener que pensar
- Creer en las mentiras
- No se sienten satisfechas ni felices consigo mismos

- No sintieron amor o aprobación por sus padres
- Creen que los demás no pueden amarlos
- Buscan desesperadamente amor y aprobación
- Sienten que más que querer a los demás, los necesitan
- Toleran el abuso para seguir siendo amados
- Se sienten atrapados en sus relaciones
- Suplican y aconsejan
- Evitan hablar de sus problemas y de sus sentimientos
- Dejan que otros los lastimen
- Reprimen sentimientos de ira
- Se avergüenzan por haberse enojado
- Tienen relaciones sexuales aun cuando no lo desean
- Pierden interés en el sexo
- Tienden a combinar conductas agresivas y pasivas
- En fases avanzadas de codependencia pueden llegar a deprimirse, aislarse, pensar en suicidio, volverse violentos o volverse adictos a alguna droga.

2.3 Tipos de codependencia

Codependencia sumisa

La persona sumisa de acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española es una persona obediente, subordinada, subyugada, resignada. El ser sumiso es auto concebirse como una persona débil, es hacer nulas las ideas, pensamientos y sentimientos propios, para adquirir los de la otra persona.

Una persona tiende a ser sumisa, cuando falta respeto por sus necesidades y derechos, la comunicación por lo general es débil en relación con las demás personas. Callan la mayoría de las cosas, no son claras y prefieren ceder a tener un enfrentamiento por temor a un conflicto.

Características de una personalidad sumisa de acuerdo con De la Villa y Sirvent (2010):

- Imposibilidad o dificultad para rehusarse a alguna petición
- Imposibilidad para expresar ideas, pensamientos o sentimientos con libertad.
- Miedo a hablar en público, o convivir.
- Culpa al expresar inconformidades aun cuando estas sean reales.
- Apenarse ante situaciones comunes
- Sentirse víctimas
- Evitar a toda costa enfrentamientos o conflictos aunque esto signifique salir en desventaja.
- Tener poca o nula espontaneidad al expresarse
- Tener la sensación de dar más de lo que se recibe y sentirse atrapado en esta situación.
- Tener episodios aislados y poco frecuentes de ira contra si mismo o contra los demás
- Síntomas de depresión
- Dar demasiada importancia al “que dirán” o a la aprobación de otros.
- Baja autoestima.

- Incapacidad para liberarse de una relación interpersonal toxica
- Excesiva tensión en el intercambio social

Ahora bien, de acuerdo con May (2000) las principales características de la codependencia sumisa son:

- La atención mental está centrada en el otro
- La autoestima de la persona está enfocada en la búsqueda de gustarle a la otra persona. Se ve reforzada al solucionarle los problemas al otro. Busca la aprobación constante.
- Utiliza como medios de control, el hacerse víctima, pretender o tener enfermedades, accidentes.
- La calidad de vida está en relación con la otra persona. La otra persona es capaz de modificar el estado de ánimo de la persona codependiente.

Codependencia controladora

Pachuk (2001) señala que en esta relación el que desea controlar al otro, aspira al poder absoluto sobre su pareja. Se considera con el derecho a saber todo sobre ella; considera al otro como una posesión suya.

De acuerdo con May (2000) las principales características de la codependencia controladora son:

- La atención mental está centrada en la evasión, en las adicciones, en distractores como la televisión o el trabajo. También en controlar, manipular, forzar (con estatus, lógica o dinero) a la otra persona, con creencias de pérdida del otro.
- La autoestima se basa en la atención que el otro le pueda poner, el afecto que puedan sentir por él, el valor que le da la otra persona, se ve reforzada por el hecho de solucionar los problemas, si no es tomado en cuenta se siente rechazado o excluido.

- No se es consciente de los sentimientos y necesidades del otro. Se le teme al rechazo pero también a la cercanía, ya que provoca vulnerabilidad.
- Utiliza como medios de control el enojo, principalmente para controlar al otro y mantenerse a distancia. También el dar (habitualmente cosas materiales) es un medio de control, manipulación y chantaje con el otro)
- La calidad de vida está en relación al otro, los círculos sociales se disminuyen a medida que se implica más en válvulas de escape (televisión, drogas, alcohol, trabajo). El orgullo es la principal defensa, la negación de la situación actual de dependencia.

2.4 Patrones de codependencia

En la mayoría de los casos refieren que la codependencia surge desde los estilos educativos con los cuales son criados los hijos, o bien en hogares disfuncionales donde los padres no manejan de manera adecuada las principales características en un niño como pueden ser la vulnerabilidad, la imperfección, la inmadurez y la dependencia, lo cual puede formar más tarde un adulto carente de autoestima o el otro extremo una persona arrogante y sentirse superior a los demás.

Podemos entender la socialización como el proceso mediante el cual los individuos pertenecientes a una sociedad o cultura aprenden e interiorizan un repertorio de normas, valores y formas de percibir la realidad. Resulta ser un proceso determinante en la conformación de la identidad de las personas. La socialización ocurre siempre que un individuo se ha de ajustar a los estándares de un grupo, estos estándares son aprendidos principalmente de la familia, ya que es este núcleo familiar el primer socializador encargado de transmitir dicha información a través de sus enseñanzas y ejemplos, como son los valores, los hábitos, los patrones de cooperación y de conflicto y el modo por el cual la persona va a relacionarse con los demás, incluso con su pareja en la etapa adulta.

También puede existir abuso por parte de los padres, como hacerles reproches por su falta de madurez, el ser dependientes y no ser perfectos, por lo

cual el menor puede perder su sentido de valía, debido a esta situación y como mecanismo de defensa el niño adopta rasgos disfuncionales.

De acuerdo con lo anterior lo más común es que un niño que se desarrolla dentro de un núcleo familiar sin límites crezca sin ellos, lo cual lo puede volver un adulto agresivo y violento, o por el contrario ser un adulto tímido, inseguro, carente de estima y dejarse violentar.

Pia (2005) menciona que cuando un niño se desarrolla en un ambiente disfuncional puede crecer siendo demasiado dependiente, que no sepa percibir sus propias necesidades y deseos por lo cual estos menores pueden presentar tres tipos de abuso:

- a) Los padres le resuelven todo al niño no dejándolo intervenir en nada, por lo tanto más tarde será dependiente incapaz de valerse y cuidarse por si mismo.
- b) El niño es atacado cuando expresa alguna necesidad, por lo cual aprenderá que es malo expresar sus necesidades y deseos.
- c) El niño es ignorado por completo, por lo tanto los padres no cubren dichas necesidades y deseos.

2.5 Perfil del codependiente

Un codependiente es una persona que se encuentra obsesionada con una problemática de otra persona, por lo regular enferma o adicta. El codependiente desarrolla formas inadecuadas para relacionarse; recurre a la manipulación, al control, la hostilidad, a producir en la otra persona sentimientos de culpa, a menudo se comunican de forma indirecta.

A pesar de la gravedad de los problemas que pueda tener, la persona codependiente guarda para si dichos conflictos, y tiende a aparenta un estado de tranquilidad frente a los demás.

Un codependiente puede llegar a desarrollar patrones de vida similares a los de una persona adicta, por ejemplo, trastorno compulsivos como el comer en exceso o demasiado poco, adicción al juego o a algunas conductas sexuales inapropiadas, estos patrones pueden incluir la búsqueda insana de personas enfermas, adictas, trastornadas, ya que los codependientes las quieren y necesitan para tener una sensación de felicidad falsa.

Las conductas codependientes por lo regular mantienen a la persona en un estado de dolor, tristeza, coraje, con ella misma y con los demás.

Beattie (1997) identifica las siguientes conductas:

- La conducta codependiente implica sentirse responsable por el bienestar de otra persona. Este sentimiento puede volverse obsesivo, estas actitudes ocupan obviamente toda su energía, por lo que regularmente se sienten cansados y sin energía, tienen miedo de dejar a la otra persona ser como son y que las cosas sigan su curso natural.
- El bienestar de los demás está por encima del bienestar propio, parecen rígidos y controlados ya que les atemoriza permitirse ser como en realidad son.
- Las personas con las cuales se relacionan los codependientes por lo regular son personas enfermas, adictas, discapacitadas, irresponsables y/o necesitadas, simplemente sienten una atracción irresistible hacia ellas se sienten forzados a ayudarlos intentando solucionarles el problema, desean desesperadamente que estas personas las estimen y las amen.
- Tratan de ayudar desesperadamente a las demás personas a vivir sus vidas, dan consejos que no se han pedido, y se preguntan porque no reciben este mismo trato de los demás.

- Desean que les pasen cosas buenas y al mismo tiempo creen que nunca les pasarán, ya que en fondo creen que no las merecen ni ser felices.
- Tienen cambios de humor dependiendo de las situaciones presentes en su vida, por lo general cuando no se encuentran en una crisis se sienten vacíos y sin una razón para vivir, los codependientes se vuelven adictos a estos disparos de adrenalina.
- Son personas que tratan de controlar los sucesos y a las personas por medio de su desamparo, de somatización de emociones, enfermedades, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de su afán de dar consejos.
- Son personas que buscan la felicidad en el cambio de los demás. Son personas que no se aman a sí mismas.
- Relacionan el amor con el dolor, ya que dicen que no toleraran ciertas conductas en las demás personas, pero terminan aceptándolas por esa necesidad de aceptación y aprobación.
- Son personas reactivas, reaccionan en exceso o demasiado poco, pero siempre reaccionan, rara vez actúan. Son capaces de reaccionar de forma inapropiada ante situaciones como la enfermedad física o emocional de una persona, con aislamiento, depresión y hasta pensamientos suicidas.
- Es probable que una persona con estos patrones de relación esté predispuesta emocionalmente, y quizás físicamente a desarrollar alguna dependencia a las drogas, el alcohol, el cigarro, o a ciertas comidas como el café o los alimentos dulces.

- Pueden ser responsables con las demás personas o sus problemas, las situaciones, el trabajo, pero incapaces de hacerse responsables de ellas mismas.
- Una persona codependiente rechazara cumplidos y halagos, pero a su vez, se deprimirá por la falta de estos. Temen al rechazo, les cuesta tanto tomar decisiones, por lo regular toman todo “personal”. Por lo regular son personas perfeccionistas, obsesivas, compulsivas.
- Tienen mucho miedo a dejar que las personas sean como son, miedo a que las cosas sucedan, en el fondo todo esto es miedo a la falta de control o a la pérdida del mismo, por lo regular se sienten frustrados y enojados porque no pueden tener todo bajo su control, y al final termina sintiéndose controlado por la gente y los eventos.
- Los codependientes se mantienen ocupados todo el tiempo en los problemas de los demás, rara vez se atienden ellos o acuden constantemente con médicos, y toman tranquilizantes.
- Pueden desarrollar conductas compulsivas como gastar dinero, comer en exceso, también pueden ser fanáticos del trabajo.
- Emocionalmente no se sienten felices, contentos, ni en paz consigo mismos hablan de manera auto degradante u hostil, son extremistas en su forma de comportarse, en su forma de sentir, pensar, actuar, etc.
- A menudo se quejan, culpan se justifican y tratan de controlar a los demás sin embargo siguen actuando de la misma forma, tratan de confiar en la gente poco digna de confianza, ya que no confían en ellos mismos, se

sienten heridos, asustados y enojados, son gente con mucha ira acumulada y reprimida.

- En cuanto a la sexualidad, las personas codependientes pueden referirse como algo que quizás no les llame la atención, tener poco o nulo interés o hasta sentir repugnancia o asco por las relaciones sexuales, de cualquier manera se esfuerzan por tener relaciones sexuales con sus parejas y preguntarse porque no disfrutan su vida sexual.
- Son personas que habitualmente tienen problemas de límites, aceptan cosas que una persona con una autoestima normal no toleraría, y a ellos esto le parece normal.
- Pueden mostrarse negligentes con sus hijos, abusar de ellos. Por lo regular se aíslan de las demás personas, se retiran, mienten para proteger y tapar a la gente que aman. Pueden llegar a ser cínicos u hostiles con los demás.

Capítulo III

RELACIONES DE PAREJA Y CODEPENDENCIA

3.1 Pareja: Noviazgo y matrimonio

Thibault (1998) considera que la formación de la pareja no responde a una sola necesidad, sino que de acuerdo a cada época surgen diferentes motivaciones para formar una pareja ya sea por exigencias culturales o afinidades personales.

Diaz-loving (1999) afirma que la pareja es la institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta, como parte del pensamiento común, colectiva, religiosa, filosófica de un pueblo que lo trasmite de generación en generación a través del proceso de socialización.

Por su lado, Sánchez (1995) considera a la pareja como la entidad compuesta por dos personas unidas por un compromiso emocional cuyo propósito es constituir una institución social (familia) basada en normas culturales específicas.

Mientras Berestein y Puget (1996) definen como pareja a una estructura vincular con un alto grado de especificidad con un nivel elevado de complejidad que tiene como fin la creación de una nueva familia.

Martínez (2006), Al conformarse una pareja por dos individuos de mundos diferentes, comienzan a formarse un concepto como pareja, empiezan a escribir una historia juntos y con ello resurge una nueva identidad al estar juntos.

Las relaciones cercanas son siempre voluntarias. De ahí que el principal factor que se haya estudiado como causante de las relaciones sea la atracción: si dos personas se sienten atraídas eso es todo lo que se necesita para que inicien una relación.

La atracción interpersonal es una actitud o predisposición a responder hacia otra persona de manera positiva. Tradicionalmente se ha concebido a la atracción como un continuo bipolar positivo como el amor y otro negativo como el odio. Los factores que favorecen que surja la atracción hacia otra persona son la familiaridad, la semejanza, la reciprocidad, y el atractivo físico.

Familiaridad. Las personas con quienes tenemos más contacto se consideran más seguras, es más probable que iniciemos relaciones con quienes están cerca físicamente que con quienes están lejos.

Semejanza. Características relacionadas con la pertenencia étnica, nacional, religiosa, el nivel cultural o educativo, la profesión u ocupación, la clase social, el género, la edad y otras características sociodemográficas que hacen que dos personas se atraigan, la semejanza tiende a producir más atracción.

Reciprocidad. Esto es que también nosotros le gustemos a esa persona, la reciprocidad suele aumentar en importancia conforme aumenta la duración de la relación. Mostramos preferencia por aquellas personas con las que coincidimos en la visión que tenemos de nosotros mismos.

Atractivo físico. Una persona con apariencia física agradable resulta más atractiva que otra con apariencia física menos agraciada. El atractivo físico es importante en la formación, mantenimiento y satisfacción de las relaciones románticas.

El atractivo físico de una persona es especialmente importante en los primeros encuentros, pues suele ser un factor de gran peso para determinar si la relación o interacción continuara o no.

3.2 Etapas del noviazgo

En México, la sociedad pone demasiado énfasis a las relaciones de pareja durante el noviazgo, ya que este es un periodo por el cual muchas parejas atraviesan. Es una etapa placentera, donde ambos miembros adquieren un compromiso de permanecer juntos por un tiempo indeterminado, compartiendo sus emociones, alegrías, tristezas, metas, cambios, triunfos, derrotas, etc. O simplemente puede volverse patológica, frustrante y destructivas si se mantiene una codependencia dentro de la relación.

Para poder comprender que es el noviazgo y cuáles son las etapas que la conforman nos adentraremos al tema con algunas definiciones acerca del mismo.

Bood y Bob (1980) nos mencionan que una parte esencial del noviazgo son las citas: que es la interacción que hay entre dos personas con el propósito de acompañarse una con la otra, sin tener necesariamente intención de casarse.

Autores como Jeffrey (1989) dice que es una etapa esencial de la vida, ya que implica una elección de un compañero (a) que se espera sea para siempre.

Campbell (1991) describe las 5 etapas principales:

1. **Idilio:** existe la ilusión de la unidad, fantasías de un futuro armonioso, una difusa e indiferenciada sensación del “nosotros”. Esta etapa llega a su fin una vez que el camino se pone difícil y los componentes de la pareja ven que sus visiones y sueños no van a realizarse como ellos habían supuesto.
2. **La lucha por el poder:** esta etapa comienza cuando cada uno de los miembros de la pareja reconoce que el otro no es como creía que era. Se experimenta una división: diferencias y dificultades dentro de la relación, por lo cual cada uno se siente desilusionado. El obstáculo que hay que superar en esta etapa es la ilusión del poder, es decir, la

creencia de que las amenazas, la fuerza, la manipulación o la dominación con independencia de que sea sutil o no, puedan hacerlos alcanzar lo que tanto desean. La etapa llega a su fin cuando uno reconoce cómo es y si la relación sobrevive la lucha por el poder, se pasa a una etapa más pacífica y mayor adaptación.

3. **Estabilidad:** esta etapa comienza con el perdón, llegan a aceptarse uno al otro como personas individuales y aprenden de sus conflictos. Elaboran ahora un conjunto estable de reglas con quien negociar las diferencias y un conjunto estable de expectativas del poder de cada uno.
4. **Compromiso:** la pareja se rinde verdaderamente a lo que es, y acepta la realidad y los fallos humanos de la relación. Abandonan la intención de remodelar al compañero. Aprenden a manejar la tensión y los conflictos. Saben amarse sin necesidad de estar de acuerdo en todas y cada una de las ocasiones.
5. **Creación conjunta:** en esta etapa son capaces de expresar el sentimiento de unidad humana que experimentan en su relación y ofrecer a los demás sus frutos de su creación conjunta.

La unión libre, la unión sin matrimonio era un estilo de vida raro y escandaloso, hace apenas unas cuantas décadas, en nuestros días no es ni lo uno ni lo otro. En muchos casos, la unión libre sirve como una especie de matrimonio de prueba.

Es interesante observar que en caso de las mujeres en unión libre el nivel de educación y empleo es mayor, suelen tener mayor escolaridad y más de ellas están empleadas que las casadas.

En la mayor parte de las sociedades occidentales industrializadas, solo hay una forma aprobada oficialmente de matrimonio: aquella en la que cada miembro se dedica por completo al otro, es decir, la monogamia. En Estados Unidos, tener más de una esposa o esposo es ilegal y en los tribunales se llama bigamia o poligamia.

Se sabe que aproximadamente la mitad de los matrimonios nuevos termina ahora en divorcio. Asimismo, se sabe que algunos conyugues, aun si permanecen casados toda la vida, no siempre serán fieles y felices.

- Lavee y Olson, identificaron 7 tipos de relación:

TIPO DE MATRIMONIO	PRINCIPALES CARACTERISTICAS
Vitalizado	Gran satisfacción con todos los aspectos del matrimonio.
Armonioso	Gran acuerdo respecto de los temas relacionados con la pareja, pero menor en lo concerniente a las actividades externas.
Equilibrado	Gran satisfacción general pero con áreas problemáticas.
Tradicional	Sufren tensiones en su relación matrimonial, pero comparten satisfacción con respecto a los valores familiares y religiosos.
Conflictivo	Insatisfacción con temas de la pareja como la comunicación; satisfacción con temas externos como el tiempo libre.
Concentrado en lo económico	Unido por objetivos materiales y financieros, poca satisfacción con otros aspectos de la relación.

Nuestros antepasados esperaban que el matrimonio les diera una forma viable de criar niños con una clara división de deberes y responsabilidades. Ahora se espera que el matrimonio les brinde felicidad. Algunos investigadores plantearon la hipótesis de que la presencia de los hijos genera una gran tensión a la pareja.

3.3 Amor y enamoramiento

Fromm (1947), mantiene que la unión con otros, particularmente el amor erótico entre el hombre y la mujer, es uno de los motivos humanos más fuertes. El anhelo del amor es uno de los temas principales en la gran mayoría de las canciones populares.

Fromm (1956) opina que muchas personas buscan ser amados en vez de amar. Consideran el amor como una experiencia intensamente emocional, como verse envueltos con una persona sumamente atractiva, lo que sencillamente sucede cuando se encuentra la pareja apropiada. Amar implica más que la reacción emocional: es un proceso activo de la personalidad total que trae en juego el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento.

El amor es una función tan significativa de la personalidad total que cualquier defecto de la personalidad afectará la capacidad de amar. El trastorno producirá una distorsión de uno o más de los aspectos del amor; dominar en vez de amar, hacer demandas en vez de aceptarlas, etc.

El amor romántico o erótico es un sentimiento que lo consume todo, se reconoce por tres características principales: sentimientos de anhelo del otro; una noción de que el otro es especial, ideal, esencial para la propia felicidad; y una preocupación y sobrevaloración del otro.

Amar implica sentimientos más profundos, sentimientos de solicitud profunda, un fuerte apego e intimidad. El amor produce un grado de interdependencia emocional, una cualidad de exclusividad y preocupación. Si usted simplemente quiere a una persona, esa persona no domina sus pensamientos y sueños, ni le preocupa que alguien más pueda quererla.

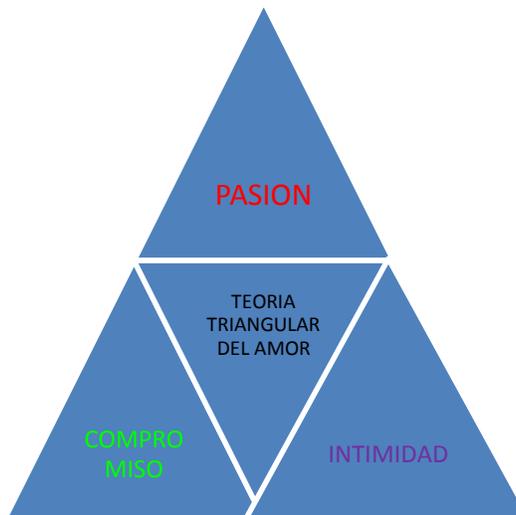
El amor por otra parte, con frecuencia conlleva una medida de vehemente posesividad y la posibilidad de experimentar celos y dolor, aunque también éxtasis.

La atracción de personas, explica Sternberg (1986) posee 8 variedades de relaciones: sin amor, amor romántico, cariño, amor loco, encaprichamiento, compañía, amor vacío y amor consumado. Lo que distingue estos estados es la combinación de *intimidad*, *pasión* y *compromiso*, que Sternberg lo representa en una Teoría triangular del amor:

Intimidad. Son emociones que acercan a la gente como respeto, afecto y apoyo. Sentimientos que llevan a la gente a querer compartir cosas.

Pasión. Es un deseo fuerte y a veces casi arrollador de estar con otra persona, la pasión es sexual muchas de las veces, pero no siempre.

Compromiso. Implica tomar una decisión que puede ser a corto o largo plazo. Exige decidir que uno está enamorado. Compartir planes de vida y a veces de formar una familia, ya sea en el matrimonio o de otra forma.



Tipo de relaciones según la “Teoría triangular del amor”

RELACION	EQUILIBRIO DE COMPONENTES
Sin amor	Sin pasión, intimidad ni compromiso
Encaprichamiento	Pasión; sin intimidad ni compromiso
Cariño	Intimidad; sin pasión ni compromiso
Amor romántico	Pasión e intimidad; sin compromiso
Amor de compañía	Intimidad y compromiso; sin pasión
Amor loco	Compromiso y pasión; sin intimidad
Amor vacío	Compromiso; sin pasión ni intimidad
Amor consumado	Intimidad, pasión y compromiso

Un aspecto esencial del enamoramiento es la atracción física, sexual. En el plano consciente o inconsciente de los enamorados se encuentra el anhelo de fusión física y emocional.

Dada la importancia de los vínculos infantiles con los padres para la posterior elección de objeto sexual, cualquier perturbación en el vínculo con ellos acarrearía consecuencias para la vida sexual adulta.

Freud (1935) describe que el objeto del enamorado viene a ocupar el lugar del ideal del yo. se establece entre los amantes una relación que compara con la del hipnotizador y el hipnotizado.

El enamoramiento nace de un fondo dominado por la falta. En sus fantasías, los enamorados imaginan haber encontrado un antídoto contra la falta.

El sujeto se pregunta permanentemente por la intención del objeto. Él sujeto transita un momento cuyas oscilaciones los llevan desde la ilusión de la completud hasta el dolor que señalan las ausencias y alteridades insoslayables.

La vivencia de este dolor de incompleto empuja al sujeto a querer poseer al objeto amoroso o ser poseído por él.

La posesividad aspira a velar el dolor de la separación. Aparece en escena un avasallamiento de la autonomía del objeto; la presencia afectiva del otro tiende a eclipsar el tiempo y el espacio. Solo en la ausencia emergen entre dos dimensiones de la angustia, con la distancia, se cae bruscamente en la noción del tiempo y la perdida; el enamorado manipula esto con un “te pienso” que es más bien un “te alucino”.

Expresar te amo supone que la persona amada es amada en su totalidad. Pero solamente se ama parcialmente: se ama de la otra persona cierta fracción.

Parte de ese otro, que por modelos cognitivos identificativos de hombre y mujer; producen una atracción que es el resultado de la sinergia con un modo emocional y afectivo, precisamente con los códigos de nutrición relacional, factores orgánicos bioquímicos, entre otros. Mientras para los aspectos que les desagradan, es decir, las cosas del otro que les disgustan, deben ser aceptadas, elaboradas, o al menos negociadas, porque en realidad ese objeto amoroso de su elección siempre tiene laterales que consideran negativas y utilizan este término no porque sean negativas o positivas en sí mismas, sino porque son positivas o negativas para ellos . Por tal razón, estos aspectos disociados se observan tanto en los momentos de rispideces

relacionales o fricciones, como también en las situaciones de intimidad amorosa y plenitud relacional.

Es utópico creer que se ama en totalidad y que, por tanto, cuando se odia no se ama o cuando aman no repudian ciertas partes del otro. En cambio, la necesidad muestra la carencia. El hecho de no tener una pareja, no implica ser un carenciado. Los carenciados son personas dependientes, aquellos que no logran convivir consigo mismos y buscan en la pareja referentes de retroalimentación.

De cara a los sentimientos de soledad de pareja, los necesitados buscan llenar su desvalorización personal con el reconocimiento de los otros. Una persona que goza de una buena autoestima, se muestra interdependiente y el hecho de no poseer pareja lo constituye en una persona que desea compartir su tiempo con otro.

La necesidad genera ansiedad y esto se traduce en arrebatos de acciones. Manotazos de ahogado que en ocasiones, por miedo a la soledad, a la falta de reconocimiento y la desvalorización, conduce a elegir una pareja lejos de las verdaderas posibilidades de relación.

Existen dos tipos de objetos amorosos:

- Los objetos ideales: en donde solamente se observan las virtudes
- Los objetos reales: donde se contemplan tanto las virtudes como los elementos considerados defectos.

Es obvio que para enamorarse, el fiel de la balanza entre aspectos virtuosos y defectuosos deberá inclinarse sobradamente sobre los primeros, la victoria que asegurara cierto grado de éxito en las lides amorosas. Aunque no es extraño que muchas personas, a pesar de que primen los segundos, insistan en el deseo de estar con la pareja, forzando la relación amorosa hasta niveles extremos. Son aquellos que se enamoran de un fantasma construido de acuerdo con patrones personales. Sufrientes, puesto que se sumergen en la utopía de intentar adecuar al otro a su deseo, construir al otro a la justa medida personal, sin darse siquiera cuenta de quién es el otro en realidad.

3.4 Familia

Rasgos de familias disfuncionales

- Conductas compulsivas como comer, trabajar, limpiar, jugar, gastar, hacer dieta, ejercicio, etc. En exceso.
- Abuso de alcohol y/o drogas
- Maltrato del esposo (a) y/o los hijos
- Conducta sexual inapropiada por parte de uno de los padres para con un hijo o hija, desde seducción hasta incesto.
- Discusiones o tensión constante.
- Lapsos en que los padres rehúsan a hablarse.
- Padres que tienen actitudes o principios opuestos, compiten por la lealtad de los hijos.
- Rigidez extrema en temas de dinero, religión, trabajo, etc.
- No existe libertad para hablar las cosas y la poca comunicación que existe es superficial
- No se expresan los sentimientos por miedo al rechazo
- Surgen constantes conflictos por la carencia de reglas establecidas
- El ambiente familiar es tenso
- Las cosas se obtienen a través de la manipulación o la imposición

- Se establecen relaciones de dependencia, las cuales no permiten el crecimiento y madurez
- Se establecen relaciones de envidia y desconfianza

Cada cultura define, establece, da forma y sentido a un conjunto de ideas, creencias y valoraciones sobre el significado que tiene el ser hombre y ser mujer, delimitando los comportamientos, las características e incluso los pensamientos y emociones que son adecuados para cada ser humano, con base a esta red de estereotipos o ideas consensuadas.

Desde muy temprano los niños y niñas van desarrollando pensamientos, creencias y expectativas diferenciales sobre los comportamientos apropiados para mujeres y hombres, construyendo su propia identidad de género que actuara como guía en sus acciones futuras. Así, la identidad genérica queda establecida en el curso de los primeros 3 años de vida. Desde pequeños, hombres y mujeres aprendemos a través tanto de nuestros padres como de nuestra sociedad cómo comportarnos.

Al menos en la cultura mexicana se encuentra que la visión del hombre está ligada al prototipo de rol instrumental que se traduce en actividades productivas, encaminadas a la manutención y provisión de la familia, en tanto la visión de la mujer se vincula a las actividades afectivas encaminadas al cuidado de los hijos, del hogar y de la pareja, así como la posesión de características tales como la sumisión, la abnegación y la dependencia, por tanto las mujeres son más propensas a desarrollar codependencia en su noviazgo dado la manera en que se les educa. (Rocha, 2000)

Lo cierto es que hasta nuestra actualidad a pesar de estos grandes esfuerzos todavía se logra observar que debido al gran peso que desafortunadamente los estereotipos todavía tienen en nuestra sociedad, el hombre sigue abarcando mayor estatus y poder en diferentes ámbitos, el ser competente no proporciona seguridad a la mujer de que llegara a los mismos niveles organizacionales que un hombre con competencias similares. Matud (2002)

Dentro de las instancias que socializan al individuo se encuentran: la familia, la escuela, la religión y los medios masivos de comunicación, entre otras, las que atribuyen en el modo de conformar, mantener y transmitir valores, creencias y actitudes que determinan el modo de pensar y actuar de la gente conformando así los roles e identidad.

Montijo (2000) la identidad es una autodefinición de las personas ante otras personas, ante la sociedad, la realidad y los valores. La persona se observa y se juzga a sí misma, se compara con los demás.

Los roles de género pueden influir al desarrollo de una codependencia, en donde hombres y mujeres se encuentran expuestos a dicha patología, pueden llegar a ser conducidos a un extremo de conductas propias de la codependencia como lo es la abnegación (auto-sacrificio y negación del yo), el altruismo (concentración en la otra persona), la dependencia (responsabilidad hacia la pareja) y la necesidad de complacer (sensación de ayudar y darle gusto a la pareja) de manera obsesiva y recurrente.

3.5 Violencia

La violencia se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona sin su permiso para quitarle poder y tenerla desequilibrada, ya que el objetivo es mantenerla controlada y dominada.

La violencia no se trasmite genéticamente, ésta se aprende, se enseña, se fomenta, se legitima, se la autoriza y se la convierte en valor, virtud o cualidad, en atributo del género masculino, creando lo que conocemos comúnmente como machismo.

La violencia emocional es la más importante: destruye los sentimientos de seguridad y la autoestima de la mujer al grado que termina por creer que los insultos del hombre están justificados y busca la forma de resolver esas “fallas” que supuestamente ella causo.

El hombre limita los recursos económicos o intelectuales de la mujer para evitar que tome sus propias decisiones y así controlarla. La mujer confunde el amor con la necesidad de dominio del hombre.

Es común que el hombre sea sarcástico y burlón con la mujer o que la denigre constantemente para conservar su superioridad.

Cualquier mujer que elija controlar su propia vida tiene la capacidad de ser mucho más feliz. Muchas veces la soledad, la desesperación y el hambre de tener un hombre al lado hacen que estas mujeres se apresuren y no se permitan ver con claridad su carácter y personalidad.

Hay relaciones sin salida y, sin embargo sienten la necesidad de seguir en ellas: “mátame pero no me dejes”, algo que más tarde las llevara a pagar un alto precio, sufrimiento y sintiéndose víctimas hasta que decidan amarse.

El patriarcado es un sistema caracterizado por un orden de subordinación de unos hombres sobre otros y la posesión y derecho absoluto sobre las mujeres. Por ello, casi desde del principio de la humanidad se ha asumido la superioridad del hombre sobre la mujer. Al creerse superior va a ser violento para imponerse como dominante. Es así como el hombre aprende a usar la violencia para preservar esa superioridad sobre la mujer.

La violencia hacia la mujer en su propia familia, desde los primeros años de vida, los padres tratan a las hijas diferente que a los hijos, inculcan la obligación de

ayudar en las tareas domésticas, les dan menos libertades, poca atención a sus prioridades y necesidades, sobre todo las empiezan a entrenar para ser sumisas y manejables.

Socialmente se fueron aceptando mitos sobre el papel que la mujer debía desempeñar por ejemplo: “ La madre es la persona que se sacrifica”, “mejor madre es en la medida en que acepta el sufrimiento con abnegación”, “mientras más sufrimiento ha sobrevivido y más se ha abnegado y aceptado su dolor más será considerada como buena madre o mujer”.

La mujer desde niña es entrenada en su familia para ser dependiente del hombre. Así como los hombres aprendieron a ser violentos a las mujeres les enseñaron a renunciar a ellas mismas. Culturalmente están programadas para dar, sostener, ayudar y consolar a los demás, lo que afecta profundamente la autoestima.

En familias disfuncionales se aprende a no creer en las propias percepciones. Como la familia niega la realidad, los demás también comienzan a negarla, deteriorando su autoestima, se relacionan con gente que otros evitarían por peligrosas, incómodas y perjudiciales. Aquello a lo que se ven atraídas es una réplica de lo que vivimos mientras crecíamos.

Capítulo IV

AUTOESTIMA

4.1 ¿Qué es la autoestima?

Auto significa *tú mismo* y en segundo lugar se encuentra la palabra *estima*, lo cual expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Al unir *auto* y *estima* se refiere a cuanto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras, hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes con respecto a tus metas alcanzadas.

La autoestima surgió como un metro interno de nuestro sentido de exclusión e inclusión en nuestros grupos sociales. Durante la mayor parte de la evolución humana, era más probable que los individuos que pertenecían a grupos sociales sobrevivieran y se reprodujeran que aquellos que eran excluidos. Por lo que la autoestima es la evolución que hace una persona de su auto concepto (Franzoi, 2007)

Berk (1999) encontró que con la edad, cambia la estructura general y el contenido del auto concepto, para la autora, la autoestima es: un aspecto de autoconocimiento que implica juicios sobre la valía de uno mismo y los sentimientos asociados con esos juicios. La autoestima figura entre los aspectos más importantes del desarrollo cognitivo-social.

Romero (2003) descubrió, que la autoestima está íntimamente relacionada con la identidad. Los seres humanos no sólo construyen un concepto y una imagen, sino que buscan estar a gusto en ellos, necesitan apreciar y disfrutar la manera de ser que los caracteriza. A ese aprecio es lo que ella llama autoestima. También propone que además de ser el valor que nos damos a nosotros mismos, es: conocerse, aceptarse y quererse, es estar contentos con lo que nos proponemos y que se tiene algo que ofrecer a los demás.

Es el concepto que se tiene de uno mismo, lo que se piensa que son: los rasgos físicos y mentales, las cualidades y defectos; es decir, la autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Para Maslow (1970) la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento, la concientización y practica de todo el potencial de cada individuo.

Cattell (1965) define a la autoestima como el sentimiento maestro al resto de las estructuras de la personalidad y como una predisposición dinámica y adquirida a responder y valorarse a sí mismos.

De acuerdo con Allport (1986) la autoestima es un silencio respetuoso de cada quien por sus propios valores: es uno de los principales factores que deciden el éxito o fracaso de la realización de una persona como ser humano.

Mientras que Piña (2007) defina a la autoestima como la confianza y el respeto por sí mismo, reflejando el juicio implícito de la habilidad que tenemos para enfrentar los desafíos de la vida y asumir el derecho de ser feliz.

Branden (2007) menciona que la autoestima además de estar compuesta por el valor que la persona tiene por sí misma, involucra el grado de respeto y amor que el mismo sujeto se tiene. Es un juicio personal de dignidad.

4.2 Desarrollo de la autoestima:

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción con el medio ambiente (Piña, 2007)

Según Coopersmith (1976) los infantes van formando una imagen de sí mismos, esto basado en la manera en que han sido tratados por las personas más cercanas a ellos como son sus padres, sus hermanos, sus amigos, maestros, compañeros y vecinos.

Por otra parte Purkey (1970) expone 6 factores fundamentales para el desarrollo de la autoestima:

1. *Competencia*: las expectativas personales elevadas y un alto grado de competencia por parte de los padres y educadores produce efectos positivos sobre el niño
2. *Libertad*: los ambientes de suficiente libertad de elección conlleva a la toma de decisiones significativas para sí mismos.
3. *Respeto*: al niño se le debe considerar como alguien importante, valioso, capaz de rendir en las tareas personales.
4. *Afecto*: un desarrollo emocional pertinente permite al individuo rendir más y desarrollar sentimientos de dignidad personal.
5. *Control*: las orientaciones personales y académicas definidas producen una mejor imagen
6. *Éxito*: se debe de proporcionar un ambiente de éxito más que de fracaso.

4.3 Tipos de autoestima

William James distingue 3 tipos de autoestima:

1. *La material*: como la vanidad personal, modestia, orgullo por la riqueza, temor a la pobreza, etc.
2. *La social*: como orgullo social y familiar, afectación, humildad, vergüenza, etc.

3. *La espiritual*: como el sentido de la superioridad moral o mental, pureza, sentido de inferioridad o de culpa, etc.

Autoestima alta:

La autoestima alta implica que el individuo se respeta y se estima sin considerarse peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario reconoce sus limitaciones y espera mejorar. (Trejo, 2005)

Los individuos con autoestima alta, defienden sus derechos y opiniones ante la presión social, están dispuestos a darse su lugar y no dejarse de abusos e injusticias.

Los sentimientos de valía personal se desarrollan en forma gradual durante la infancia, con los padres desempeñando un papel crítico en la determinación de su dirección evaluativa. Investigaciones indican que los niños con autoestimas altas por lo general tienen padres con autoridad, padres que ejercen el control no solo imponiendo las reglas y aplicándolas de forma consciente, sino también permitiendo a sus hijos una cantidad justa de libertad dentro de las reglas y discutiendo las razones que hay detrás de las decisiones. Esta investigación indica que los niños necesitan de amor combinado de una serie de límites para estructurar su comportamiento. (Franzoi, 2007).

Stanley Coopersmith (1976) halló la importancia de la relación de la calidad de la relación entre el hijo y los adultos importantes en su vida. Encontró 5 condiciones asociadas a una alta estima en los niños:

1. El niño experimenta una completa aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.

2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables, el niño experimenta una sensación de seguridad.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, la humillación o el ridículo para controlar y manipular. Impera la autoridad, pero no el autoritarismo, negocian las reglas familiares respetando los límites.
4. Los padres tienen normas y expectativas elevadas, pero siempre las transmiten de forma positiva y respetuosa.
5. Los mismos padres tienden a tener una autoestima alta, por lo cual son ejemplos a seguir para el niño.

Romero (2003) señala que la autoestima alta le da la posibilidad de estar abierto a los demás, pero también de no someterse a ellos. Además incluye que con una autoestima positiva aprende con mayor eficacia, desarrolla relaciones más profundas y satisfactorias, se siente más seguro y capaz de aprovechar las oportunidades, trabaja más productivamente, es autosuficiente y tiene mayor claridad en sus objetivos y metas.

La clave más importante, posiblemente del éxito y la responsabilidad en la vida de todo ser humano, es poseer una alta autoestima. Ya que al desarrollar y mantener una autoestima alta se puede amar, respetar y valorar tanto a uno mismo, como a los demás, de esa manera se puede tener relaciones interpersonales más enriquecedoras y saludables (Piña, 2007)

Autoestima baja:

Franzoi (2007) menciona que en una revisión de los estudios de autoestima encuentra que la gran mayoría de las personas que son identificadas con una autoestima baja, por lo general no se ven a sí mismos como perdedores

incompetentes e inútiles. En cambio hay personas que se valoran en forma más neutral y no en forma muy positiva o muy negativa. Por lo general los individuos con autoestima baja son más infelices y pesimistas, menos dispuestos a correr riesgos para beneficiarse a sí mismos, es más probable que tengan problemas académicos y financieros, es menos probable que tengan carreras exitosas y es menos probable que sean sanos físicamente que los individuos con autoestima alta.

Tener baja autoestima genera muchos problemas desde sentirse fuera de lugar o inconforme consigo misma hasta problemas más fuertes como alcoholismo, depresión, bulimia, anorexia y algo mucho más fuerte como el suicidio. Cuando se tiene autoestima baja se puede esconder tras mascararas reflejando estados de ánimo como, timidez, aislamiento, la que están muy deprimidas y fingen estar bien, y en la agresividad (Vargas y Rosado, 2005).

En contraste al estilo de crianza de los niños con autoestima alta, los padres que imponen muchas reglas y esperan obediencia estricta (padres autoritarios) y aquellos que hacen pocas demandas y se someten a los deseos de sus hijos (padres permisivos) tienden a criar niños que son menos confiados en sus capacidades y tienen una autoestima más baja (Franzoi, 2007).

Las mujeres solteras con baja autoestima suelen buscar hombres inmaduros e infantiles que tienen conductas violentas, manipulación, infidelidad, maltrato o falta de compromiso hacia ellas, o se relacionan con hombres incapaces de mantenerse económicamente, por lo que ellas pueden, de alguna manera controlarlos a través del dinero. Toman el papel de madres. Aceptan migajas de amor, tienen pocas actividades sociales y su comportamiento suele ser extremista (blanco- negro), violento o de desgano (Esquivel,2009)

En ocasiones puede llevarles a tener problemas de autoconfianza, tolerar situaciones de abuso y relaciones violentas, en las cuales se sienten culpables y merecedores de lo ocurrido.

Coopersmith (1976) indica que la baja autoestima implica aspectos como sentirse inapropiados para la vida, inadecuado en la propia existencia y para responder a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento

Estas personas son criadas bajo condiciones de rechazo, inseguridad y falta de respeto, llegando a creer que son incompetentes y sin recursos. Se sienten aislados, sin amor, incapaces de expresarse y demasiado débiles para afrontar y sobrellevar sus deficiencias. Piensan que no valen nada, por lo que permiten ser engañadas, menospreciadas por los demás, así como también tienden a engañar y despreciar a los otros. Se ocultan detrás de un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y aislamiento. (Trejo, 2005)

4.4 Autoestima como factor en las relaciones de pareja

Al principio de la adolescencia, la pubertad aumenta las diferencias en la apariencia entre chicos y chicas, haciendo que los adolescentes pasen más tiempo pensando en ellos mismos con respecto al género. Y cuando empiezan a salir con parejas a menudo son más estereotipados como una forma de atraer al sexo opuesto. Por último las mejoras en las tomas de perspectiva llevan a los jóvenes a preocuparse de lo que los otros piensan, lo cual se añade a la conformidad de género. A medida que los jóvenes se muestran hacia el establecimiento de una identidad personal madura, se preocupan menos de las opiniones de los otros sobre ellos y se implican más en encontrar valores significativos para incluir en sus autodefiniciones. Como resultado las autopercepciones muy estereotipadas disminuyen. (Berk, 1999)

La autoestima puede facilitar y debilitar el amor romántico. Una creencia común es que el amor por uno mismo es una condición necesaria para amar a otros. Existe poca evidencia de que las personas con alta autoestima sean más capaces de amar a otros que las que tienen autoestima baja. De hecho, algunos estudios

realizados por el autor, encuentra que las personas con baja autoestima tienen experiencias más intensas de amor que los que tienen autoestima alta, aunque este amor a menudo es alimentado por inseguridad (Franzoi, 2007).

Una de las principales formas en que los adolescentes y lo jóvenes alcanzan su sentido de identidad y autovaloración es mediante los sentimientos de intimidad con los demás, para Erikson (1980), para la mayoría de los jóvenes la intimidad que buscan vendrá mediante la relación con alguien del sexo opuesto. Pero como en otras etapas de la vida, se presenta un conflicto en este caso, la necesidad de comprometerse o la falta de disposición para hacerlo. La culminación de este periodo de desarrollo y la solución del conflicto entre la necesidad de intimidad y el impulso por la independencia ha de encontrarse en un equilibrio que permita el compromiso y la correspondencia del amor, pero que también deje al individuo conservar su identidad independiente (Lefrancois, 2001).

Franzoi (2007) añade que la autoestima puede no estar relacionada con la capacidad de amor, pero si se relaciona con una forma de amar que mantenga la intimidad. Los que tienen baja autoestima a menudo dudan de la fuerza de amor de su pareja y constantemente buscan ser tranquilizados por sus seres amados. Esta necesidad emocional puede resultar costosa para el compañero romántico y de esta forma causar problemas a la relación. Pero también la investigación sugiere que algunas formas de autoestima alta pueden dañar la relación romántica como, los individuos con autoestima elevada e inestable tienden a responder con celos e incluso con violencia, en especial cuando su autoestima es amenazada. Incluso los narcisistas (es decir aquéllas con auto conceptos grandiosos, sentimientos de necesidad de poder y elogio) ven al amor como un juego y son amantes inconscientes, egoístas e insensibles.

El tipo de autoestima que es más apropiado para fomentar la intimidad es el que poseen las personas con estilos de apego seguros: el amor por uno mismo que es estable y lo bastante para manejar el conflicto de la relación de manera constructiva.

Por último Franzoi (2007) también señala, que además de los muchos otros problemas que pueden abrumar la relación íntima, los celos también pueden contribuir al fracaso de la relación. Los celos: son la reacción emocional negativa experimentada cuando una relación que es importante para el auto concepto de una persona es amenazada por un rival real o imaginario. Pero en realidad las investigaciones demuestran que indican el grado de dependencia del amante y, por ello, son un signo de inseguridad de la relación.

4.5 Autoestima y familia

La familia es el escenario natural donde el individuo adquiere y mantiene la autoestima, y es ahí donde esta puede aumentar o disminuir, dependiendo la valoración que se le dé a la persona en este contexto.

En función de cómo sea la estructura, la dinámica, el funcionamiento y el clima familiar, así serán también el auto concepto y la autoestima de cada una de las personas que convivan en esa familia (Rojas, 2006).

Dado que el primer vínculo que se da en la vida, es con la madre, el infante poco a poco va internalizando las distintas conductas y actitudes que la madre tiene hacia él, ya sea que le gratifique o le frustre sus necesidades. Un niño puede experimentar el equilibrio adecuado entre protección o libertad: 1) la sobreprotección que le infantiliza, o bien 2) la subproyección que exige al niño recursos que no puede tener aun. Estas experiencias también contribuyen al tipo de identidad y autoestima que se forme con el tiempo. (Branden, 1999)

La meta adecuada de la crianza de los padres consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta.

Es importante mencionar que la autoestima es un factor que desencadena una relación patológica como lo es la codependencia, ya que debido a la falta de amor propio, las personas tienden a soportar los malos tratos, el auto sacrificio de

necesidades propias, por satisfacer las de sus parejas y además pueden llegar a acostumbrarse a esa manera de vida.

4.6 Autoestima, pareja y codependencia:

El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta la manera de relacionarnos con los demás: en especial con la pareja y el grado de autoestima que tengan determina el propio valor como el tipo de noviazgo que tengan ya sea saludable o patológico.

La autoestima se asocia a la relación de pareja que pone totalmente a prueba al individuo, ya que en la relación se ve proyectada la historia del individuo, sus problemas, su responsabilidad que tiene para enfrentarlos, su habilidad para identificar sus sentimientos y comunicarlos, su capacidad para adaptarse, escuchar y negociar, entre otros aspectos (Aguilar, 1994)

Para que una persona pueda relacionarse de manera saludable con su pareja, es importante que cuente con un nivel de autoestima que le permita tener la capacidad de decidir cómo va a ser su interacción, identificar sus necesidades y las de su pareja y vea como satisfacerlas, sin que ello implique el descuido y auto sacrificio de su propia vida y que además mantenga una buena y abierta comunicación con su pareja.

Cuando la pareja de una persona codependiente mantiene un comportamiento autodestructivo, éste intentará salvarlo y controlarlo en cada oportunidad que tenga, y si no lo logra, se sentirá inútil y su autoestima disminuirá.

4.7 ¿Cómo elevar la autoestima?

Para Romero (2003) reforzar su autoestima es, crear las condiciones para adquirir seguridad.

El primer paso para sanar la autoestima es la aceptación. En el fondo de todos esos esfuerzos para cambiar al otro, hay un motivo básicamente egoísta, una creencia de que a través de ese cambio serán felices. No hay nada malo en desear ser felices, pero colocar la fuente de esa felicidad fuera de ellas mismas, significa que evitan su capacidad y su responsabilidad de modificar su propia vida para bien. Para elevar tu autoestima debes aprender nuevas conductas y para lograrlo necesitas vivir más conscientemente, esto significa percatarse de todo lo que afecta tus acciones, objetivos, valores, metas y comportamientos de acuerdo con aquello que ves y sabes. El uso adecuado de tu conciencia no es automático, más bien es una elección.

Cuando la mujer aprende a darse a sí misma lo que necesita, también es capaz de satisfacer adecuadamente las necesidades de su pareja. La independencia en la forma de pensar es una virtud de la autoestima. Darse cuenta del valor que se tiene como personas por el simple hecho de serlo y de existir, de ocupar un lugar único en el mundo.

Gran parte por la que se siente culpa tiene que ver con la desaprobación o condenación de otros. La solución para liberarse de esa culpa es la honestidad con uno mismo y con los demás respecto a tus resentimientos, reconoce tu enojo.

El perdón es la capacidad de asimilar que todos se equivocan y no tienes que pagar por un error el resto de tu vida. Es dejar ir, es decir, abandonar la conducta de repasar el hecho desafortunado y de ahí buscar resaltar una solución de calidad de vida. (Esquivel, 2009)

Si se establecen reglas que le permitan una relación de amor, de mutuo respeto, confianza, tolerancia, fidelidad, libertad, comunicación y compromiso, es

posible poder mantener una relación cordial y satisfactoria, por el contrario al sobrepasar los límites dentro de la relación se puede llegar a una convivencia frustrante y sumamente insatisfactoria, incluso a encaminar a una relación patológica como lo es la codependencia. Una vez que se llega a dar esta , a lo largo del tiempo se torna muy difícil salir de una relación así, ya que los miembros de la pareja desde adentro no perciben este disfuncionamiento, se vuelve un círculo vicioso en el cual se encuentran atrapados.

Intentar cambiar a otra persona es frustrante y deprimente, pero si utilizan ese poder para cambiar su propia vida se llenaran de vitalidad y energía.

Las personas aprenden a vincularse no solo a partir de lo que se siente por la otra persona, sino también por lo que sentimos por nosotros mismos. Nuestra autoestima personal se coloca como una variable mediadora en el proceso de establecer una relación saludable de pareja (Esquivel, 2009)

Una vez que se conocen las características específicas y ubica sus cualidades, se puede decidir qué quieres que la gente vea de ti, sus características físicas o cualidades como persona. La autoestima no debe depender de lo que se tenga o de cuanto les quieran. Todo esto está fuera del alcance. Lo único que si se puede controlar es cómo te sientes consigo mismo en la circunstancia que sea. Nadie puede bajar la autoestima si no les das permiso, hay que creer en sí misma, una persona que vale no tiene nada que hacer extra para que los demás se den cuenta de su valor. Quiérete, trátate bien, háblate bonito, apóyate en ti misma y vas a ver qué popular y atractiva te vuelves (Vargas y Rosado, 2005)

CONCLUSIONES

La codependencia emocional suele presentarse en ambos sexos, solo que debido a la cultura se ve reflejada más en las mujeres que en hombres, ya que en la cultura mexicana aun es característico por el rol de género en México que las mujeres sean por lo general codependiente sumisas y los hombres codependiente controladores, ya que en la forma de educación aún existe un poco el llamado machismo.

Existen muchos factores que pueden promover que una persona desarrolle patrones de codependencia, empezando por la familia influenciada a su vez por la sociedad y algunas situaciones que la persona puede haber vivido a lo largo de su historia de vida.

Debido a que en la familia es el lugar donde se inicia la educación la codependencia surge principalmente en esta institución las personas van creando patrones, regularmente si de niños tuvieron padres alcohólicos cuando sean mayores buscaran parejas alcohólicas, si tuvieron padres agresivos buscaran parejas golpeadoras; si tuvieron padres ausentes buscaran parejas demasiado inaccesibles o frías, etc.

Otro factor importante es la autoestima que cada persona tiene con base a sus experiencias, valores y educación aprendida en la infancia. No se nace con autoestima ya sea baja o alta, está se aprende a lo largo de nuestra existencia y por lo general se empieza desde los primeros años de vida.

Cabe mencionar que la baja autoestima lleva finalmente a la denigración y/o autodestrucción, insertándose en relaciones patológicas y dañinas como lo es la codependencia, la persona con baja autoestima intenta amar, pero no tiene los cimientos de una seguridad interna, en su lugar está el temor interior de que solo se encuentra destinado al dolor. De esta manera se elegirá a alguien que inevitablemente la rechazará o abandonará

De esta manera, la satisfacción o insatisfacción de un individuo en sus relaciones interpersonales dependerá de su capacidad de tener una relación positiva consigo mismo. Por tanto, se puede afirmar que la autoestima es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorrealización tanto consigo mismo como en su relación con otros, en especial, en la relación con su pareja.

Sin autoestima las personas dudan de sí mismas, ceden frente a las presiones de los demás, se sienten inútiles o inferiores, en cambio cuando una persona tiene autoestima se siente segura de sí misma, está más dispuesta a tomar riesgos y a ser responsable de sus actos, puede enfrentar los cambios y desafíos de la vida y tiene la flexibilidad necesaria para enfrentarse al rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota. Esto último, son precisamente los factores que a una persona codependiente le hace falta enfrentar.

Esta investigación que presentamos es de tipo de bibliográfico, sin embargo, anexamos algunas herramientas psicométricas para dar seguimiento a una investigación más profunda del tema.

ANEXOS

ANEXO 1

HISTORIA CLINICA MULTIMODAL DE ADULTOS.

Datos personales:

Nombre:

Dirección

Ocupación:

Sexo:

Estado civil:

II.- DESCRIPCION DE PROBLEMAS PRESENTES:

a) Describa en sus propias palabras la naturaleza y duración de sus principales problemas:

b) Estime la veracidad de sus problemas con base a la escala siguiente, tachando el número que más se ajuste.

1) Levemente inquietante

2) Moderadamente severo

3) Muy severo

4) Extremadamente severo

5) Crónico

6) Totalmente impaciente

c) ¿Cuándo comenzaron sus problemas?

d) ¿A qué atribuye sus problemas?

e) Describa algunos eventos importantes que ocurrieron al tiempo que iniciaron sus problemas

f) Indique de qué manera ha intentado resolver sus problemas, señalando los resultados

g) ¿Ha estado en terapia alguna vez, o ha recibido ayuda profesional para sus problemas?

III.- HISTORIA PERSONAL Y SOCIAL

a) Fecha de nacimiento:

b) Lugar de nacimiento:

c) Hermanos: _____ número de hermanos _____ número de hermanas _____
edades: _____

d) Padre, ¿Vive? ____ Su edad es ____

e) Madre, ¿Vive? ____ Su edad es ____

f) ¿Cuál es su último grado escolar?

h) Antecedentes: Subraye los términos que se apliquen a usted, de acuerdo a su infancia

- 1) Infancia feliz
- 2) Mojar la cama
- 3) Problemas emocionales y de conducta
- 4) Problemas escolares
- 5) Problemas familiares
- 6) Fuertes creencias religiosas
- 7) Terrores nocturnos
- 8) Comerse las uñas
- 9) chuparse el dedo
- 10) Problemas médicos
- 11) Abuso de Alcohol
- 12) Infancia feliz
- 13) Tartamudez
- 14) Problemas Legales

15) Abuso de drogas

16) Temores o miedos

17) Golpes en la cabeza

i) ¿Qué clase de trabajo realiza usted?

¿Cuántas horas al día? _____ ¿Qué clase de trabajo desempeñaba anteriormente? _____

¿Está usted satisfecho con su trabajo actual? _____ ¿Por qué?

j) ¿Cuáles fueron sus ambiciones pasadas?

¿Cuáles son sus ambiciones presentes?

ANALISIS MULTIMODAL

a) Subraye cualquiera de las siguientes conductas que se apliquen a usted.

1) Problemas de alimentación

2) Consumo de Drogas

3) Vomitar

4) Beber en exceso

5) Intentos suicidas

6) pérdida de control

7) Fobias miedos o temores

8) Explosiones temperamentales

9) Llorar frecuentemente

10) Fumar

11) Aislamiento

12) Tics nerviosos

13) Problemas de sueño

14) Flojera

15) Reacciones impulsivas

16) Conducta agresiva

b) Indique si existe algún talento o habilidad de la cual se sienta orgulloso

c) ¿Qué le gustaría hacer más?

¿Qué le gustaría hacer menos?

¿Qué le gustaría comenzar a hacer?

¿Qué le gustaría dejar de hacer?

d) ¿Constantemente se encuentra usted haciendo listas de cosas o actividades insignificantes?, Si es así diga ¿cuáles son?

e) ¿Practica alguna actividad relajante con regularidad? _____
¿Cuál? _____

IV.- SENTIMIENTOS

Subraye cualquiera de los sentimientos que se presenten con más frecuencia en usted

- 1) Enojo
- 2) Fastidio
- 3) Depresión
- 4) Ansiedad
- 5) Temor
- 6) Felicidad
- 7) Infelicidad
- 8) Aburrimiento
- 9) Excitación
- 10) Terror

a) Escriba 5 miedos principales

b) ¿Qué sentimientos le gustaría experimentar más a menudo?

¿Qué sentimientos le gustaría experimentar menos?

c) ¿Que sentimientos positivos ha experimentado recientemente?

¿Qué sentimientos negativos ha experimentado recientemente?

d) ¿Cuándo es más probable que pierda el control de sus sentimientos?

e) Describa cualquier situación que lo haga sentir en calma o relajado

f) Complete las siguientes frases

- Si pudiera decir cómo me siento ahora, diría que

- Una de las cosas por las que me siento orgulloso es

- Lo que me hace sentirme más triste es

- Si no tuviera miedo a ser yo mismo, yo

- Me enojo muchísimo cuando

V.- SENSACIONES FISICAS

a) Subraye cualquiera de las siguientes situaciones que apliquen a usted

1) Mareo

2) Palpitaciones

3) Tensión muscular

4) Escuchar cosas

5) Ruborizarse

6) Boca seca

7) Problemas intestinales

8) Entumecimiento

9) Tics

10) Dolor de espalda

11) Dolores de pecho

- 12) Pérdida de conciencia
- 13) Problemas visuales
- 14) Activo o con mucha energía
- 15) Dolores de cabeza
- 16) Espasmos musculares
- 17) Desmayos
- 18) Ojos llorosos
- 19) Problemas de la piel
- 20) Incapacidad de relajación
- 21) Hormigueo
- 22) Malestar estomacal
- 23) Fatiga
- 24) Temblores
- 25) Disgusto al ser tocado
- 26) Sudoración excesiva

b) Historia menstrual

Edad al primer periodo _____ ¿Tuvo información o fue un choque emocional para usted? _____

¿Es usted regular? _____ Fecha de su último periodo _____ Duración _____

¿Padece malestares?_____¿Cuáles?_____

¿Su periodo afecta su estado de ánimo?_____, si es así explique_____

c) ¿Qué sensaciones físicas le son especialmente placenteras?_____

¿Qué sensaciones físicas le son displacenteras?_____

d) Describa como manifiesta las siguientes cuestiones

Conductual Corporal

-Enojo _____

-Alegría _____

-Tristeza _____

-Ansiedad _____

VI.- IMÁGENES (PUEDEN SER SUEÑOS)

1) Imágenes sexuales placenteras

2) Imágenes de infancia feliz

3) Imágenes de desesperanza

4) Imágenes agresivas

5) Imágenes de ser lastimado

6) Imágenes sexuales no placenteras

7) Imágenes de soledad

8) Imágenes de seducción

9) Imágenes de ser amado

10) Imágenes en las que va cayendo

11) Imágenes hiriendo a otro

12) Imágenes de estar atrapado

13) Imágenes en las que se burlan de usted

14) Imágenes de ser perseguido

b) ¿Qué imagen viene a su mente con más frecuencia?

c) Describa la imagen o fantasía más placentera

d) Describa la imagen en la que usted estaría totalmente seguro y a salvo _____

c) Describa sus sueños más frecuentes

d) ¿Qué tan frecuentemente tiene pesadillas?, descríbalas

g) ¿Qué tan frecuentemente se sorprende soñando despierto? _____ ¿En qué? _____

VII.- PENSAMIENTOS

a) subraye cualquiera de los pensamientos que aplique a usted

I. Soy un don nadie

II. No valgo nada, no soy de utilidad

III. La vida no tiene sentido

IV. No hay nada que valga la pena

V. La vida es un desperdicio

b) Subraye cada una de las palabras que lo describan

* Ambicioso * Desesperanzado * Con problemas de memoria

* Sin valor * Confuso * Envidioso

* Perseverante * Considerado * Feo

* Lleno de penas * Sin amor * Loco

* Malo * Atractivo * inútil

* incompetente * ingenuo * Leal

* Culpable * Optimista * Celoso

* Confiable * Honesto * Sensible

* Seguro * Indeseable * Inadecuado

c) ¿Cuál considera que es su idea más absurda o loca? _____

d) ¿Existen pensamientos que lo molesten una y otra vez?, descríbalos _____

e) Encierre en un círculo el número que más refleje su manera de pensar

1= Totalmente en desacuerdo

2= Desacuerdo

3= Neutral

4= De acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

I. No debo proporcionar información personal 1 2 3 4 5

II. Soy víctima de las circunstancias 1 2 3 4 5

III. Mi vida está controlada por fuerzas exteriores 1 2 3 4 5

IV. No merezco ser feliz 1 2 3 4 5

V. Es mi responsabilidad hacer felices a otras personas 1 2 3 4 5

-Expectativas:

f) Complete las siguientes frases:

-Soy una persona que _____

- Toda mi vida _____
- Desde que yo era niño _____
- Es difícil para mi admitir _____
- Una de las cosas que no puedo perdonar es _____
- Una ventaja de tener problemas es _____
- Una de las formas en que pudiera ayudarme y no lo hago es _____

VIII. RELACIONES INTERPERSONALES

Familia de origen

a) Si usted no se crio con sus padres, ¿Con quién lo hizo? _____ ¿desde qué edad? _____

¿Cuánto tiempo? _____

b) De una descripción de la personalidad de su padre, o quien haya fungido como tal, y las actitudes de él hacia usted en el pasado y en el presente _____

c) De una descripción de la personalidad de su madre, o quien haya fungido como tal, y las actitudes de ella hacia usted en el pasado y en el presente _____

d) ¿Cuándo era niño le toco cuidar a sus hermanos?_____ ¿Desde qué edad?_____

e) ¿Cuándo era niño le toco trabajar?_____

f) ¿Cuándo era niño le toco realizar labores domésticas?_____ ¿Desde qué edad?_____

g) ¿Cuándo fue niño de qué manera fue disciplinado o castigado?_____

h) ¿Fue capaz de confiar en sus padres?_____ ¿Por qué?_____

i) ¿Sus padres lo comprendieron?_____

j) ¿Siente amor y respeto hacia sus padres?_____

k) Por favor, elija cualquiera de las situaciones que se apliquen a usted, tachando en la columna correspondiente.

Nunca Rara vez Frecuentemente A menudo

1. Marihuana				
2. Tranquilizantes				
3. Sedantes				
4. Aspirinas				
5. Cocaína				
6. Analgésicos				
7. Alcohol				
8. Café				
9. Cigarro				

10. Narcóticos				
11. Estimulantes				
12. Alucinógenos				
13. Diarrea				
14. Constipación				
15. Alergias				
16. Presión alta				
17. Presión baja				
18. Problemas cardiacos				
19. Nauseas				
20. Vómitos				
21. Dolor de cabeza				
22. Dolores de espalda				
23. Insomnio				
24. Problemas de piel				
25. Poco apetito				
26. Comer en exceso				
27. Comer chatarra				
28. Despertar temprano				
29. Despertar durante la noche				

I) Subraye cualquier situación que se aplique a los miembros de su familia:

1. Problemas de tiroides

2. Problemas renales

- 3. Asma
- 4. Enfermedades neurológicas
- 5. Diabetes
- 6. Cáncer
- 7. Problemas de presión (alta o baja)
- 8. Problemas gastrointestinales
- 9. Alcoholismo
- 10. Problemas de próstata
- 11. Glaucoma
- 12. Epilepsia
- 13. Dolor de cabeza
- 14. Otros _____

m) ¿Alguna vez ha perdido la conciencia o algo similar? _____

n) Indique si ha sido intervenido quirúrgicamente _____

ñ) Describa cualquier accidente que haya sufrido _____

o) Describa los recuerdos y experiencias más significativas dentro de las siguientes edades

0-5

6-10

11-15

16-20

21-25

26-30

31-35

36-40

41-45

46-50

51-55

56-60

61 en adelante

ANEXO 2

ENTREVISTA CLÍNICA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL (Castelló J.)

Se relacionan una serie de preguntas que pueden ser incorporadas en la evaluación al familiar con sospechas de codependencia.

1. ¿Cómo ha sido la relación con tu familia y entorno cuando eras pequeño?

2. ¿Definirías tu infancia como feliz?

Opcional: Describe a tu familia y tu relación con cada uno de sus miembros, aunque sea muy brevemente.

3. ¿Cuántas relaciones de pareja has tenido incluyendo la actual?

4. ¿Qué tipo de personas te gustan como pareja?

5. ¿Qué papel has asumido en tus relaciones? (Por ejemplo: Dominante, sumiso, admirador de la pareja, necesitado de cariño, aprobación, auto-suficiente, etc.)

6. ¿Tus relaciones han sido equilibradas, ambos aportabais emocionalmente lo mismo?

7. ¿Qué tipo de cosas has aguantado por amor o para no romper la relación?

8. ¿Necesitas estar siempre en compañía de tu pareja o estar en contacto con ella, hasta el punto de resultar una molestia en ocasiones?

9. ¿Has desatendido a tus amistades o tus responsabilidades laborales y familiares mientras estabas en pareja, o bien las has descuidado porque solo vivías para ellas?

10. ¿Te ilusionas o te entregas demasiado al principio de una relación?

11. ¿Quién ha roto las relaciones y como te has sentido tras la/s ruptura/s?

12. ¿Has mantenido contacto con tus ex parejas para impedirles reanudar la relación? ¿Has buscado inmediatamente otra?

13. ¿Cuánto tiempo has estado sin pareja después de una relación y por qué?

14. ¿Has tenido que recibir tratamiento por problemas de ansiedad o depresión, o has sentido necesidad de ello?

15. ¿Has padecido o padeces actualmente problemas con la comida o dolores en tu cuerpo sin explicación aparente?

16. ¿Estás siempre pendiente de ser aceptado por la gente, de causar buena impresión?

17. ¿Te quieres a ti mismo?

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE CODEPENDENCIA.

Roehling y Gaumond (1996)

(Adaptación experimental al castellano de Sirvent y Martínez (2000) para uso exclusivamente de investigación).

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan una serie de afirmaciones sobre actitudes y comportamientos referidos a las relaciones de pareja, actuales o pasadas.

Recuerde por favor las siguientes indicaciones:

1. Conteste con la mayor sinceridad posible.
2. No repase las contestaciones.
3. No deje ninguna cuestión sin contestar.
4. Marque la contestación rodeando con un círculo la opción que más se ajuste a usted.

En la hoja de respuestas, elija la opción a), b), c), d), ó e) que más se ajuste a su realidad, solo puede elegir una opción.

- a) Nunca me siento de ese modo.
- b) Raramente me siento de este modo.
- c) A veces me siento de ese modo.
- d) A menudo me siento de ese modo.
- e) Siempre me siento de este modo.

1. A menudo, crecen en mi sentimientos que no entiendo	a	b	c	d
--	---	---	---	---

2. Cuando soy incapaz de ayudar a alguien me siento incomoda (o)	a	b	c	d
3. Tiendo a localizar las necesidades de los otros antes que mis prioridades.	a	b	c	d
4. Me enfado cuando las cosas no salen a mi manera.	a	b	c	d
5. Pienso que los demás se aprovechan de mí.	a	b	c	d
6. No soy consciente de lo que quiero para los demás.	a	b	c	d
7. Siento que sin mi esfuerzo y atención todo se puede venir abajo.	a	b	c	d
8. Siento como si fuera fallo mío cuando la gente se enfada o entristece.	a	b	c	d
9. Es fácil para mí decir “no” a los demás.	a	b	c	d
10. Me hace sentirme molesto el compartir mis sentimientos con los demás.	a	b	c	d
11. Trato de agradar a la gente.	a	b	c	d
12. Cuando no estoy implicado en una relación me siento infravalorado.	a	b	c	d
13. Me siento muy satisfecho de ayudar a los demás.	a	b	c	d
14. No le gustare a la gente si le hablo de mis problemas.	a	b	c	d
15. Incluso con buenos amigos, temo que un día me rechacen	a	b	c	d
16. A menudo me siento deprimido aunque las cosas vayan bien.	a	b	c	d
17. Tiendo a gustarle realmente a las personas o a disgustarles.	a	b	c	d
18. Habitualmente no me importa lo que otros piensen de mí.	a	b	c	d
19. Me siento bien dejando a otros entrar en mi vida, revelando mi propio yo.	a	b	c	d

20. Me parece estar implicado en los problemas de los demás.	a	b	c	d
21. Me preocupa mucho lo que otros piensen de mí.	a	b	c	d
22. Me molesta que los amigos traten de cerrarse.	a	b	c	d
23. Muchos de mis amigos tienen demasiados problemas.	a	b	c	b
24. Estoy muy sensible a los sentimientos de aquellos que me son importantes	a	b	c	b
25. Soy altamente crítico con las cosas que hago y digo.	a	b	c	b
26. Trabajando duro conseguiré resolver la mayoría de los problemas y conseguiré mejores cosas para la gente.	a	b	c	b
27. Mi estado de ánimo es bastante estable y no me siento afectado por los problemas o estados de ánimo de los demás.	a	b	c	d
28. Tiendo a evitar las relaciones íntimas.	a	b	c	d
29. Para que las cosas se hagan correctamente, debería hacerlas yo mismo.	a	b	c	d
30. Soy muy abierto a los demás con respecto a mis sentimientos, no me importa lo que ellos sean.	a	b	c	d
31. Cuando hay mucha actividad rodeándome tiendo a tomar las riendas.	a	b	c	d
32. Cuando me implico demasiado con alguien empiezo por adoptar sus valores y sus gustos.	a	b	c	d
33. A menudo capto los argumentos de otras personas a la mitad.	a	b	c	d
34. De niño, parece como si todo lo que hubiese hecho no fuera suficiente.	a	b	c	d
35. Algunas veces, no sé cómo me siento realmente.	a	b	c	d
36. Muchos de mis amigos dependen de mi guía y consejo.	a	b	c	d

BIBLIOGRAFIA

- Belloch, A., Sandín, B. & Ramos, F. (1995). *“Manual de Psicopatología”*. Mc Graw Hill. España.
- Compas, B. & Gotlib, I. (2003). *“Introducción a la psicología clínica”, ciencia y práctica*. México: MCGraw-Hill.
- Coon, D. (2005). *“Fundamentos de Psicología. México”*, Thompson.
- Craig, G. (2001). *“Desarrollo psicológico”*. México: Pearson.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez Aragón, R. (2002). *“Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja”*. México, Facultad de Psicología, UNAM.
- DiCaprio, Nicholas (2005). *Teorías de la personalidad*. México, Mc GRAW-HILL. 2º Edición.
- Esquivel, Rosa. (2009) *“Prefiero amarte que ser yo misma”*. México, Delfín editorial.
- Forward, S. (2004) *“Chantaje emocional”*. México. Diana.
- Golfman, Daniel. *“La inteligencia emocional”*. Javier Vergara Editor, Grupo zeta.
- González, E. (2006). *“Psicología del ciclo vital”*. México. Editorial CCS.

- Guevara, W. (2002). *“La codependencia una forma de convivir con el sufrimiento”*. En: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poesis/article/viewFile/334/308>
- Hansen Lemme, H. (2003). *“Desarrollo de la edad adulta”*. México. Manual Moderno.
- Jurgen, K. (2007). *“Corrientes fundamentales de psicoterapia”*. Buenos Aires. Amorrortu.
- Le François, Guy. *“El ciclo de la vida”*. Thomson
- Marrone, M. (2001). *“La teoría del apego”*. México. Un enfoque actual. Psimática.
- Maslow, H. (1991). *“Motivación y personalidad”*. España. Ediciones Díaz de Santos.
- May D. (2000). *“La dependencia controladora, la dependencia sumisa”*. Madrid: Desdre de browser.
- Melody, B. (1999). *“Ya no seas codependiente: cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de sí mismo”*. México. Promexa.
- Morales, J. Francisco, at. *“Psicología social”*. Tercera edición. Mc Graw Hill.

- Noorwood, R. (1996). *“Las mujeres que aman demasiado”*. Buenos Aires. Javier Vergara Editor.
- Noorwood, R. (1998). *“Cartas a las mujeres que aman demasiado”*. Buenos Aires. Javier Vergara Editor.
- Pía, Mellody. (2005). *“La Codependencia: ¿Qué es, de dónde procede, cómo sabotea a nuestras vidas?”*, *Aprende a serle frente*. México. Paidós.
- Pietro Daniel. (2003). *“La dependencia afectiva”*. México. Diana.
- Riso, W. (2003). *“Aprendiendo a querer a sí mismo”*. Colombia. Grupo Norma.
- Riso, W. (2004). *“Amar o depender, Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable”*. Bogotá. Grupo Norma.
- Sampieri Hernández, R., Et. Al. (2004). *“Metodología de la Investigación”*. México. Mc Graw Hill.
- Sánchez Escobedo, P. (2008). *“Psicología Clínica”*. México. Manual moderno.
- Sternberg, R. (1989). *“El triángulo del amor, intimidad, pasión y compromiso”*.