

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

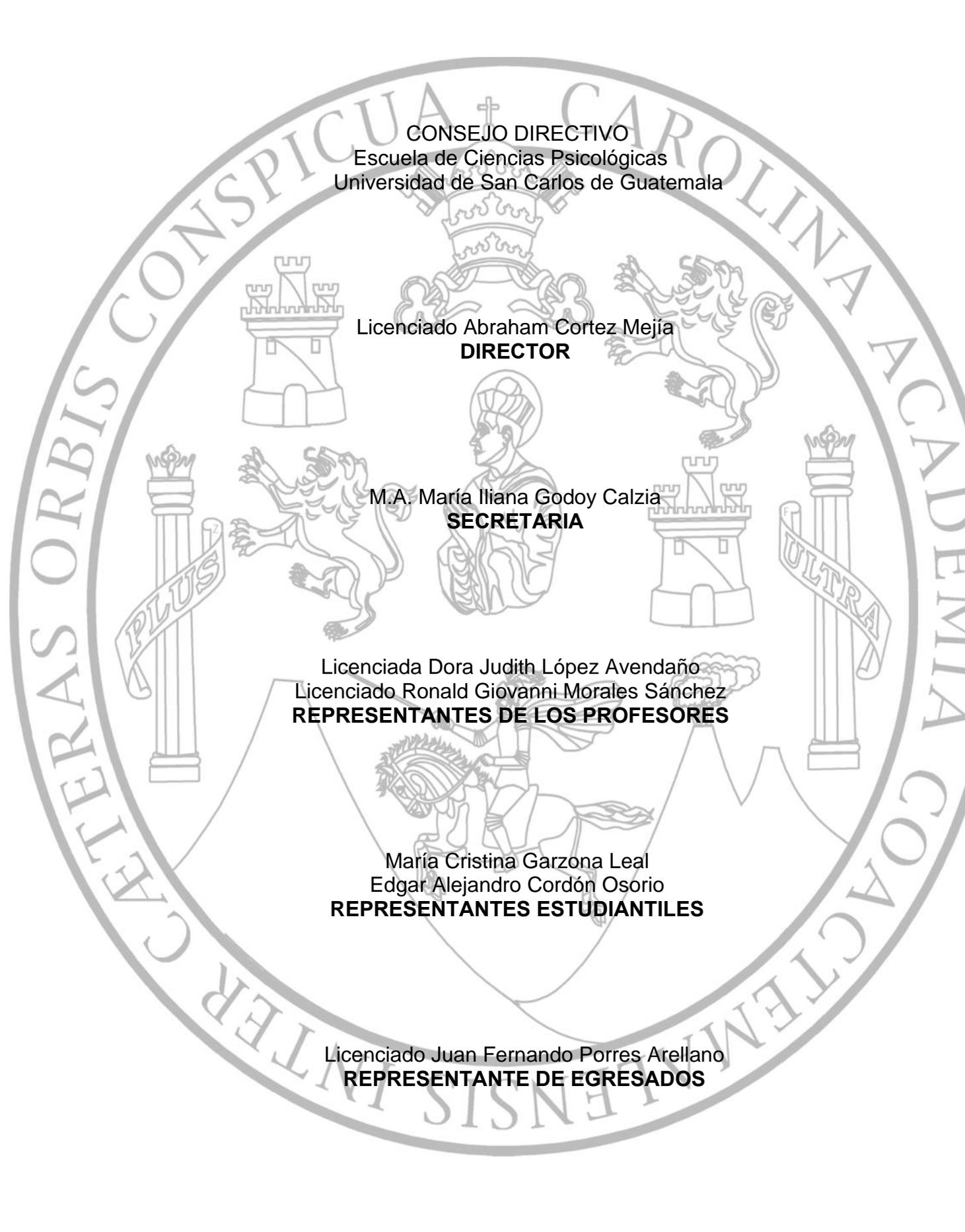
**“LA CODEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA SEGÚN LAS
DIFERENCIAS DE GÉNERO”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
MÓNICA LOURDES DARY TÓRTOLA
LISETH VELÁSQUEZ HERRERA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2013

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a man in profile, wearing a crown and holding a book. Surrounding this central figure are various heraldic symbols: a castle tower on the left, a lion rampant on the right, and two columns with banners. The banner on the left says 'PLUS' and the one on the right says 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin text 'LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA GOACCTEM'.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

María Cristina Garzona Leal
Edgar Alejandro Córdon Osorio
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 116-12
CODIPs. 1744-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de octubre de 2013

Estudiantes
Mónica Lourdes Dary Tórtola
Liseth Velásquez Herrera
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO SEXTO (26°) del Acta CUARENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL TRECE (45-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de octubre de 2013, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“LA CODEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA SEGÚN LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

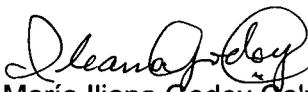
Mónica Lourdes Dary Tórtola
Liseth Velásquez Herrera

CARNÉ No. 2003-10092
CARNÉ No. 2007-13920

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Karla Irene Aldana Rabanales de Rodríguez, y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

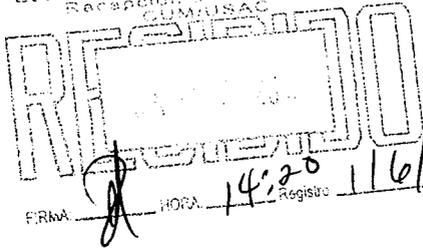
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM-USAC



CIEPs **751-2013**
REG: **116-2012**
REG: **116-2012**

INFORME FINAL

Guatemala 03 de octubre 2013.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA CODEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA SEGÚN LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO”

ESTUDIANTE:
Mónica Lourdes Dary Tórtola
Liseth Velásquez Herrera

CARNÉ No.
2003-10092
2007-13920

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 02 de octubre del presente año y se recibieron documentos originales completos el 03 de octubre, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Mayra Gutiérrez



c.c archivo
Arelis

CIEPs. 752-2013
REG 116-2012
REG 116-2012

Guatemala, 03 de octubre 2013.

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“LA CODEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA SEGÚN LAS
DIFERENCIAS DE GÉNERO.”**

ESTUDIANTE:
Mónica Lourdes Dary Tórtola
Liseth Velásquez Herrera

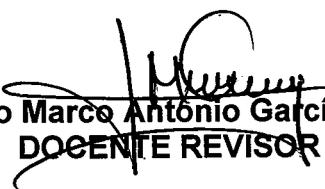
CARNÉ No.
2003-10092
2007-13920

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 3 de septiembre del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



Areliis./archivo

Guatemala, 27 de Mayo de 2013.

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Luna:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado **"La Codependencia en las Relaciones de Pareja según las Diferencias de Género"** realizado por las estudiantes MÓNICA LOURDES DARY TÓRTOLA, CARNÉ 200310092 y LISETH VELÁSQUEZ HERRERA, CARNÉ 200713920.

El trabajo fue realizado a partir del 18 de Mayo del 2012 hasta el 27 de Mayo del 2013.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular,

Atentamente,



Licenciada Karla Irene Aldana Rabanales de Rodriguez
Psicóloga General
Master en Educación de Valores
Colegiada No. 5609
Asesora de Contenido

M.A. Karla Irene Aldana Rabanales
Licenciada en Psicología
Colegiada 5609



Guatemala, 27 de Mayo de 2013

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas,
CUM

Licenciada Luna:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Mónica Lourdes Dary Tórtola, carné 200310092 y Liseth Velásquez Herrera, carné 200713920 realizaron en mi clase 30 cuestionarios a los alumnos como parte del trabajo de Investigación titulado: "**La Codependencia en las Relaciones de Pareja según las Diferencias de Género**" en el periodo comprendido del 13 de Marzo al 1 de abril del 2013, en horario de 14:00 a 15:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación; por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, suscribo

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Karla Irene Aldana Rabanales de Rodriguez

Psicóloga General

Master en Educación de Valores

Cel. 5732-1789

M.A. Karla Irene Aldana Rabanales
Licenciada en Psicología
Colegiada 5609

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR MÓNICA LOURDES DARY TÓRTOLA

ROBERTO DARY RIVERA

ARQUITECTO

COLEGIADO No. 119

BERNARDITA ARMAS DE SILVA

INGENIERA INDUSTRIAL

COLEGIADO No. 5,078

POR LISETH VELASQUÉZ HERRERA

EDWIN ROLANDO VELÁSQUEZ LIMA

ABOGADO Y NOTARIO

COLEGIADO No. 3442

LISETH HERRERA RIVERA

TÉCNICO EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

ACTO QUE DEDICO

A

Dios: Por darme la sabiduría y permitirme estar en esta carrera, y haberme guiado para que la pudiera concluir.

Mis padres: Roberto y Letty, porque con todo su esfuerzo me dieron la oportunidad y el apoyo para que me superara y lograra ser alguien en la vida. Este es otro triunfo para ustedes. Gracias por su paciencia, los amo.

Mi hermana: Mariam porque siempre estás ahí, cuando más te necesito, gracias por tu apoyo cuando sentía que ya no podía y por ser incondicional en mi vida. Te amo.

Mi sobrino: Fabián, por ser mi nueva fuente de motivación y llenarnos de alegría. Te esperamos con amor.

Ariadna y Poncho: Por acompañarme en mis desvelos en todos estos años de estudio y estar ahí siempre. Por ser piezas fundamentales en mi vida. Los quiero.

Mama Lola: Por su apoyo y amor.

Mi familia: Por su apoyo, en especial a mis tíos Judith y Luis Tórtola.

Zonia y Bernardita: Por su apoyo incondicional, las quiero mucho.

Familia Velásquez Herrera: Por todo su apoyo, orientación y paciencia en este proceso.

Liseth Velásquez Herrera: Porque juntas culminamos esta etapa, gracias por tu amistad. Te quiero mucho.

Familia Castro: Por su apoyo.

Mis amigas y amigos: Que conocí a lo largo de mi vida y siempre me apoyaron a seguir adelante.

Mónica Lourdes Dary Tórtola.

ACTO QUE DEDICO

A:

Dios: Por todas sus bendiciones, por su infinita bondad y amor.

Mis padres: Rolando y Liseth, por su apoyo incondicional, comprensión y amor.

Mi hermana: Isabel por ser quien es y por su afecto.

Mi familia: Especialmente a mi tía Kenia Herrera, por su cariño y consejos.

Mónica Dary Tórtola: Por su amistad, solidaridad y apoyo.

Mis amigas y amigos: Por estar siempre a mi lado.

Liseth Velásquez Herrera.

AGRADECIMIENTOS

ASESORA: Licenciada Karla Aldana, por su paciencia y ayuda en este proceso.

REVISOR: Licenciado Marco Antonio García, por su orientación y tiempo.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA: Por permitirnos culminar nuestra carrera profesional.

INDICE

RESUMEN.	11
PRÓLOGO	12
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	16
1.1.1 Planteamiento del problema	16
1.1.2 Marco teórico	19
Contexto nacional	19
Economía y población	19
Conformación de la población guatemalteca	19
Situación de los jóvenes	20
Situación de las mujeres	21
Educación universitaria en el contexto nacional	21
Relaciones de poder	22
Conceptos básicos	22
Violencia	22
Diferencia de género	23
Codependencia	28
Origen	36
Características	40
Adicciones	45
Codependiente sumiso y controlador	49
Repitencia y consecuencias	51
Pronóstico	54
Tratamiento	55

CAPÍTULO II

2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	58
2.1 Técnicas	58
2.2 Instrumentos	58

CAPÍTULO III

3 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	60
3.1 Características del lugar y de la población	60
3.1.1 Características del lugar	60
3.1.2 Características de la población	60

CAPÍTULO IV

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
4.1 Conclusiones	69
4.2 Recomendaciones	71

BIBLIOGRAFÍA	72
------------------------	----

GLOSARIO	74
--------------------	----

ANEXOS	77
------------------	----

RESUMEN

"LA CODEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA SEGÚN LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO"

Mónica Lourdes Dary Tórtola

Liseth Velásquez Herrera

Los objetivos de la investigación fueron: identificar las diferencias codependientes que existen en las relaciones de pareja según el género, elaborar un cuadro comparativo, describir los cambios al estar en una relación de pareja y establecer un patrón de relaciones anteriores con lo esperado en una relación.

En la codependencia, una persona tiene sentimientos y conductas orientadas hacia otras, convirtiéndolo en una necesidad. En Guatemala la Codependencia Afectiva es un problema que afecta mucho a las parejas, ocasionando múltiples problemas en todas las esferas de la vida. Para realizar la investigación, se plantearon las siguientes interrogantes: ¿Cuáles eran las características de los codependientes en las relaciones de pareja según el género?, ¿Cuáles son las diferencias que existen entre hombres y mujeres codependientes en sus relaciones de pareja? ¿Cuáles son los cambios que existen al tener una relación de pareja codependiente? y ¿Cuál es el patrón dominante en sus relaciones anteriores y su similitud con lo que se espera?.

Las personas codependientes experimentan una necesidad constante de ser ayudados y sostenidos en las relaciones de pareja por el vínculo afectivo tan estrecho que existe, lo cual está influido por sus características psicológicas debido a que esta determina la manera de ser, sentir y reaccionar de cada individuo, según sus diferencias de género.

Se utilizó de técnica la encuesta, y el instrumento que se elaboró fue el cuestionario. Se seleccionaron hombres y mujeres de 18 a 42 años, de segundo semestre, estudiantes de psicología, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. La cual dio inicio en noviembre de 2,011, hasta marzo de 2,013 con la realización y el análisis de los resultados.

La conclusión final es que las mujeres muestran características codependientes de sumisión y el hombre muestra características de control sobre su pareja. Se recomienda que se asista a grupos de autoayuda.

PRÓLOGO

La siguiente investigación tiene como objetivo identificar las diferentes características de Codependencia según el género, respecto a sus relaciones afectivas. Enumerando las características psicológicas de los individuos, para posteriormente elaborar un cuadro comparativo que describa los cambios que se dan al estar en una relación afectiva y así establecer un patrón de las relaciones anteriores con lo que se espera de una relación de pareja.

El estudio se realizó en la zona 11, en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano -CUM-, en la Escuela de Ciencias Psicológicas, se llevó a cabo por medio de un cuestionario en el mes de marzo, con estudiantes de segundo semestre del a carrera de psicología, jornada vespertina, la población fueron hombres y mujeres comprendidos entre las edades de 18 a 42 años.

El tema de la codependencia es muy importante porque se convierte en un problema que afecta principalmente la autoestima del individuo debido a que en su afán de ayudar a los demás busca constantemente ofrecer todo lo que puede por la otra persona, generando en ella misma muchos sentimientos que perjudican su salud mental. Sin embargo, muchas personas que se encuentran en relaciones codependientes no son conscientes de ello o tratan de minimizar los daños que esto provoca.

Tanto hombres como mujeres juegan un papel importante dentro de la sociedad, las diferencias que existen entre ambos son innegables como las físicas, sociales y de carácter, que son influenciadas desde lo biológico hasta lo ambiental. Por esto es necesario analizar las características codependientes de cada uno, especialmente dentro de la sociedad guatemalteca donde las diferencias de género son muy marcadas.

Es muy común observar personas que permanecen en relaciones afectivas enfermizas, soportando diversos tipos de maltratos, tanto físicos como emocionales, lo que les impide a estas personas actuar de una manera más racional y menos dependiente, es precisamente toda esa gama de necesidades

emocionales insatisfechas las cuales buscan satisfacer permaneciendo en este tipo de relaciones afectivas.

Para sentar las bases sobre el tema de la codependencia se debe primero examinar cuales son las características codependientes de los hombres y las mujeres de nuestra sociedad.

Resaltando que existen actitudes o pensamientos denominados como normales, puesto que se encuentran dentro de la norma, y que por lo tanto se les da poca importancia, pero que esto no significa que sean apropiados dentro de las relaciones afectivas. Generando así en el individuo sentimientos de baja autoestima, desesperanza y frustración.

El beneficio de esta investigación, es entender cómo reaccionan las personas al ser codependientes, conocer sus características, para luego brindarle un tratamiento adecuado para esta patología y a la vez evitar que sus conductas afecten en un futuro a sus hijos, padres y amigos.

Según los resultados la codependencia sumisa se evidencia más en las mujeres que en hombres, por lo que es fundamental ampliar y dar a conocer este tema debido a que en el país existen altos índices de violencia contra la mujer. Por lo que es un problema grave que afecta a nuestra sociedad. Por lo tanto la divulgación sobre este tema y la educación a la población es de vital importancia para contrarrestar este tipo de violencia.

Entre las limitaciones que se dieron al realizar este estudio, se pueden mencionar a que algunos sujetos de investigación no respondieron a ciertas preguntas, lo que se puede interpretar como resistencias por parte del individuo ante las preguntas incómodas.

Se debe señalar que las preguntas sin contestar fueron mínimas y que por lo tanto los objetivos pudieron ser alcanzados de manera satisfactoria.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos en general, siempre se ven afectados por diversas circunstancias y aspectos que suceden en el ambiente en donde se desarrollan y ejercen sus actividades personales. El medioambiente, la cultura, la educación, su situación económica, su forma de vida e incluso en un mismo país, como es el caso de Guatemala, en donde su población es diversa, pluricultural, multilingüe y multiétnica, resulta difícil y no existe un solo patrón para la determinación de las formas de proceder o de análisis, porque la propia diversidad ofrece una serie de circunstancias y situaciones que difieren de un pueblo a otro, las costumbres y tradiciones no están definidas en forma general, sino que estas se enmarcan en regiones y pueblos.

En virtud de lo antes expuesto, podemos referirnos a conceptos generales sobre lo que debemos conocer como la codependencia, y como la misma se manifiesta en la persona y los efectos que ella produce tanto física como mentalmente. El conocimiento de ese tema en forma general resulta sumamente importante para su comprensión.

La codependencia, entendiendo esta como un estado psicológico en el cual una persona tiene pensamientos y conductas que van orientadas a otra, como una especie de “necesidad”, muchas veces las relaciones son destructivas, pero debido al miedo se es incapaz de desligarse y deja que le afecte de manera total el comportamiento de su pareja. Este problema no afecta solo a nivel individual, sino que también se traduce en un problema familiar y social, es por demás entonces importante, conocer como en nuestra sociedad, se manifiesta la misma.

Las personas codependientes tienen una tendencia a repetir el mismo patrón en sus relaciones afectivas, en la cual buscan personas que necesiten de su ayuda para ellas poder sentirse útiles, estas relaciones se convierten en destructivas, ya que la persona codependiente es incapaz de darle fin a una relación, a pesar de todo el dolor o daño que pueda causarle en todas las esferas de su vida.

La codependencia tiene su origen durante la niñez, algunos autores concuerdan que existieron una serie de demandas afectivas frustradas con lo cual la persona cuando es adulta trata de forma desesperada de satisfacer dichas necesidades mediante relaciones de pareja, que en muchas ocasiones se vuelven enfermizas debido al gran componente adictivo de las mismas.

Las características de los individuos codependientes incluyen: baja autoestima, obsesión, control, celos, ataques de ira, entre otros. Es interesante observar que las frases más comunes que los codependientes utilizan: te necesito, sin ti no soy nada, sin ti mi vida no tiene sentido, mi pareja lo es todo, ¿con quién hablas?, ¿en qué estás pensando?, quiero complacerte en todo, porque te quiero, Le amo porque tiene lo que a mí me falta.

Para poder desarrollar el trabajo de investigación, debimos circunscribirnos a un grupo aleatorio, siendo en este caso los estudiantes de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de diecinueve a cuarenta y dos años, hombres y mujeres, y debimos recurrir a la utilización de cuestionarios elaborados previamente, realizando los análisis correspondientes, los respectivos cuadros comparativos. Inicialmente debimos adquirir un conocimiento teórico a través de la lectura de varios autores quienes han escrito obras relacionadas con el tema objeto de investigación.

El trabajo de investigación, nos permite proporcionar un conocimiento más amplio sobre el tema de la codependencia, conocer cuáles son las características codependientes de cada género y proponer recomendaciones así como alternativas para los profesionales de la psicología para que apoyen a las personas que la presentan y puedan superar los efectos ocasionados por la codependencia y tener una vida más satisfactoria tanto personal como familiar y socialmente.

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

El ser humano en su desarrollo como persona, se ve afectado por diversas circunstancias muchas de ellas originadas desde su niñez y que le afectan durante toda su vida, y que se complica aún más cuando adquiere compromisos, ya sea como padre o madre y su entorno ya no es muy personal, entre estas situaciones se pueden señalar las de orden físico, de enfermedad, de maltrato, de poder, económicas, de educación, de religión, patrones de crianza, aspectos culturales y entre estos podemos mencionar el de la codependencia.

El problema objeto de estudio de la presente investigación, lo constituye la codependencia, que afecta tanto al individuo como persona como en su relación de pareja, lo que se refleja en una conducta en donde se presentan diversos síntomas y signos que son diferentes en cada uno de los conyugues, ya que existen características psicofisiológicas y culturales propias de cada uno de los géneros.

Para realizar la investigación se plantearon algunas preguntas: ¿Cuáles eran las principales características codependientes de los individuos en su relación de pareja?, ¿Cuáles son las diferencias que existen entre hombres y mujeres codependientes en sus relaciones de pareja?, ¿Cuáles son los cambios que existen al tener una relación de pareja codependiente? y ¿Cuál es el patrón dominante en sus relaciones anteriores y su similitud con lo que se espera?.

En virtud de lo expuesto, el tema de la codependencia es importante investigar, puesto que afecta al individuo en todas las áreas de su vida, como en lo social, familiar, laboral y afectiva; y en sus relaciones de pareja ya que existen celos, malos tratos, agresiones, entre otros. Así mismo es importante establecer la diferencia que existe según el género.

La codependencia en las relaciones de pareja, se deriva muchas veces en individuos inseguros, con baja autoestima, que crecieron en hogares en donde

existía o había poca relación afectiva, y en hogares con problemas constantes como en el caso de padres alcohólicos o adictos a drogas, juegos de azar, padres irresponsables, o en donde de una u otra forma se ejercía violencia en sus diversas manifestaciones como física, psicológica, económica, sexual, emocional, patrón de crianza autoritario y otras causas que repercuten en la formación del individuo.

Desde el comienzo de una relación de pareja, se pueden observar diversas características de una conducta codependiente, en donde uno de la pareja tiene como propósito la dominación del otro de tal modo que se sienta incapaz de sobrevivir sin la otra persona, creando así una especie de dependencia que va constituyendo un círculo vicioso y que afecta el desarrollo de la pareja. La persona codependiente, aún teniendo conciencia de ese estado, por temor a que la relación termine, "necesita" a la persona que no puede vivir sin ella, piensa que si se pierde a la persona amada, no podrá encontrar nunca a alguien más que pueda brindarles esa protección, de ahí la necesidad de obtener a cualquier costo el afecto de la otra persona

La muestra objeto de estudio de la presente investigación, la constituye, los estudiantes universitarios de la Universidad de San Carlos de Guatemala, del Centro Universitario Metropolitano (CUM) que cursan la carrera de Licenciatura en Psicología y las edades comprendidas entre los 17 a 42 años, siendo 15 hombres y 15 mujeres. La investigación se realizó utilizando cuestionarios, diseñados previamente elaborando una investigación bibliográfica.

La teoría psicológica que va a respaldar el trabajo de investigación es la "Cognitivo-Conductual". La conducta puede ser modificable por el tipo de ambiente en el que se desarrolla la persona, estas conductas serán el resultado de reforzamientos que el individuo ha tenido a lo largo de su vida, y los pensamientos verbales, que exterioriza son importantes ya que existe una estrecha relación entre estos y la conducta observable.

1.1.2 MARCO TEÓRICO:

CONTEXTO NACIONAL

Economía y Población

Guatemala es uno de los países de la región centroamericana, el más grande en términos de economía y población, desarrolla un papel esencial en el comercio y la integración regional. Actualmente tiene una población de 14.361.666.¹

Conforme datos proporcionados por las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD, la mayor expresión de la desigualdad social en Guatemala, se encuentra en los altos niveles de pobreza, los cuales traducidos en porcentajes son que el 57% de la población vive en situación de pobreza, lo que implica que apenas puedan lograr cubrir la canasta básica de sobrevivencia, sin alcanzar satisfactoriamente las necesidades esenciales como: vivienda adecuada, salud, vestuario, educación, de estos, el 20% vive en situación de extrema pobreza, es decir, sobrevive con menos de un dólar diario.

El 35% de la población guatemalteca vive en el área urbana y el 65% en el área rural. El 40% de la población económicamente activa se desempeña en el área rural. El 77% de los trabajadores no remunerados radica en el campo.

Conformación de la Población Guatemalteca

Guatemala es un país conformado por diversos grupos étnicos, entre los que figuran los grupos indígenas de ascendencia maya y no obstante que el idioma oficial es el español², en el país existen 25 grupos lingüísticos, 22

¹Banco de Guatemala. Boletín informativo. Cifras Estimadas. 2010. http://www.banguat.gob.gt/Publica/guatemala_en_cifras_2010.pdf. 15 de agosto de 2010. http://www.banguat.gob.gt/Publica/guatemala_en_cifras_2010.pdf. 15 de agosto de 2010.

²Asamblea Nacional Constituyente. Constitución Política de la República de Guatemala. Artículo 143. Guatemala, 1985.

comunidades lingüísticas mayas, el garífuna, el xinca y el español. El Estado reconoce, respeta y promueve las formas de vida, costumbres, tradiciones, formas de organización social de los diversos grupos étnicos. Los pueblos mayas conforman el 45% de la población y constituyen el sector con mayor desigualdad social, el 72% se encuentra en situación de pobreza y el 31% en pobreza extrema. El 80% de la población indígena es pobre o extremadamente pobre. En cuanto a los niveles educativos, el 42% de la población no sabe leer ni escribir contrario a la población no indígena, del cual el 18% no puede hacerlo.³ Por lo que podemos concluir manifestando que Guatemala es un país pluricultural, multiétnico y multilingüe, por lo que es fácil comprender que en una diversidad de una estructura como la de Guatemala los conflictos se generan continuamente por la diversidad misma de su componente humano. Por las formas diversas de creencias, tradiciones y costumbres.

Situación de los Jóvenes:

Los jóvenes representan el 56% de la población. Conforme la CEPAL cerca de un millón de niños y niñas desempeña algún tipo de trabajo, obligados por las necesidades básicas de los hogares pobres. Su incorporación temprana al trabajo y la carencia económica de la mayoría de hogares constituye la causa por la cual el 47% presenta deserción escolar y solamente el 35% cumple con la educación básica.

La pobreza y la carencia de servicios de salud, provoca que de cada mil niños nacidos mueran 39 y de la desnutrición menores de 5 años es del 22.7% y el 49% presenta desnutrición crónica. La situación de la niñez debido al maltrato, abandono y pobreza, se estima que cerca de 6,000 niños viven en la calle.⁴

³Comisión Económica para América Latina y el Caribe. CEPAL, **La juventud en Iberoamérica. Tendencias y urgencias**. Santiago de Chile, Chile: CEPAL, 2004. pág. 89

⁴Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, **Informe situación de los derechos económicos, sociales y culturales de Guatemala Informe DESC 2009**. <http://ciidh.org.gt/noticias/desca/CIIDH-DESC-2009.pdf>. 15 de Agosto de 2009.

Situación de las Mujeres:

En cuanto a las mujeres, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe –CEPAL-, a nivel nacional el 35% de las mujeres son analfabetas, este índice se eleva en el área rural al 60% y en algunas comunidades alcanza el 90%. En las relaciones laborales, no reciben el mismo trato, representan el 60% del ingreso de los hombres.

Educación Universitaria en el Contexto Nacional:

La Constitución Política de la República de Guatemala, establece que es obligación del Estado proporcionar y facilitar el acceso a la educación sin discriminación alguna, teniendo como fin primordial el desarrollo integral de la persona, declarando de interés nacional la educación, sin embargo, en la realidad el acceso a la educación no es tan viable por diversos factores como la falta de centros educativos, la pobreza, la falta de empleo de los padres, la desintegración familiar y otros aspectos que inciden en la deserción escolar.

En el ámbito de la educación superior universitaria, en Guatemala existen en la actualidad alrededor de siete universidades y de las cuales únicamente la Universidad de San Carlos de Guatemala tiene carácter de universidad estatal, las demás son universidades privadas. A la Universidad de San Carlos de Guatemala, le corresponde con exclusividad dirigir, organizar y desarrollar la educación superior del Estado y la educación profesional universitaria estatal, así como la difusión de la cultura en todas sus manifestaciones, el de promover por todos los medios a su alcance la investigación en todas las esferas del saber humano y cooperar al estudio y solución de los problemas nacionales.⁵

Relaciones de Poder

Las relaciones de poder en el contexto nacional, tienen múltiples dimensiones. Lo podemos establecer en las relaciones que existen entre gobernantes y gobernados, el poder económico y los excluidos de la riqueza, el

⁵Constitución Política de la República de Guatemala, op. cit., Artículo 82.

que se desarrolla entre hombres y mujeres; lo cual se manifiesta en la desigualdad social, lo que refleja una sociedad profundamente dividida y lo que repercute en la constante problemática de convivencia cotidiana.

CONCEPTOS BÁSICOS

Violencia

Según la Real Academia Española debemos entender como violencia: la acción y efecto de violentar o violentarse, acción violenta o contra el natural modo de proceder, a la acción de violar a una mujer.

En situación con el tema de violencia, debemos referirnos a ciertas normas legales que regulan esa situación, según la Constitución Política de la República de Guatemala, todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos, y que tanto el hombre como la mujer, cualquiera que sea su estado civil tienen iguales oportunidades y responsabilidades y ninguna persona puede ser sometida a servidumbre ni a otra condición que menoscabe su dignidad.⁶

Inicialmente el Código Penal contemplaba aspectos relacionados con la violencia y la tipificación de delitos y faltas originados por dicha violencia, pero posteriormente y a raíz de los convenios internacionales ratificados por Guatemala como: a) la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Conocida como Carta de los Derechos de las Mujeres, Convenio aprobado mediante Decreto 49-82 del Congreso de la República y b) la Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer. Convención de Belém do Pará. Aprobada mediante Decreto Número 69-94 del Congreso de la República. Estos convenios internacionales, dieron origen a que el Estado de Guatemala emitiera leyes de carácter nacional como la Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar. Decreto Número 97-96 del Congreso de la República y su Reglamento y la Ley Contra El Femicidio y otras formas de Violencia contra la

⁶ Constitución Política de la República de Guatemala, op.cit; Artículo 4.

Mujer. Decreto Número 22-2008 del Congreso de la República de Guatemala. En esta ley, es decir la ley Contra el Femicidio, se regulan conceptos que antes no estaban establecidos en ley en relación a la violencia y la generada tanto en los ámbitos públicos como privados, y en el ámbito privado la violencia que se genera entre los conyugues, convivientes o con quien se haya procreado hijos. Así mismo las diferentes clases de violencia que se pueden generar como es la violencia económica, la violencia física, la violencia psicológica y la violencia sexual tipificando las mismas como delitos. Existe un marco normativo legal que regula aspectos propiamente de la violencia pero que pueden tener su origen en la relación de codependencia.

Diferencias de Género

Podemos manifestar que el género es un concepto que se va construyendo de acuerdo a la sociedad en la que vivimos, pues estos conceptos de “femineidad” y “masculinidad”, los roles que se les han asignado tanto a los hombres como a las mujeres, van determinados de acuerdo a la cultura a la cual se pertenezca.

Al ser hombre o mujer, la sociedad desarrolla en el ser su propia perspectiva de lo que se espera que cada uno de los dos realice o se comporte de una determinada manera, esto crea conflictos cuando se les asigna un valor de inferioridad o superioridad a cada uno.

De ahí que los conceptos de “femineidad” y “masculinidad” difieran mucho entre cada cultura.

Existen diferencias de género entre hombres y mujeres con respecto a la sexualidad, los hombres en una relación sexual, se interesan más por conseguir una satisfacción física, mientras que las mujeres tienden a desear más las manifestaciones de amor y de intimidad afectiva. Es importante el hecho de que en cada cultura la forma de ver la sexualidad en su totalidad por cada uno de los géneros es diferente y su forma de actuar, por consiguiente también lo será, puesto que las practicas cambian de un país a otro y de una cultura a otra, la

manera en la que se expresa el afecto y la forma en la que se llevan las relaciones interpersonales es distinta en cada caso.

Según Enrique Cases, autor del artículo “Mujer y Varón”, (2012) ⁷los comportamientos que existen entre los hombres y las mujeres son típicos, ya que para él, las características básicas de los hombres es que ellos son agresivos, tienen fuerza lógica, son activos, tienen decisión y confianza en sí mismos, son ambiciosos, independientes, dominantes e idealistas. Por lo contrario, Cases refiere que las mujeres son tiernas, compasivas, pasivas, dependientes, emotivas, sumisas e indecisas. Cases mencionó en su artículo que estas características se transmitían de generación en generación, y tenían como fin organizar la convivencia a lo largo del tiempo, pero para otros autores que estudian los comportamientos entre hombres y mujeres, esto no corresponde a la realidad, los roles de mujeres y hombres han ido cambiando con el tiempo, las costumbres, las leyes y la educación.

Una de las creencias más populares que las personas tienen sobre la diferencia entre hombres y mujeres, es la de creer que las mujeres están más sujetas a los sentimientos y en los hombres predomina más la razón. La validez de esta premisa es difícil de medir, porque esta pertenece a la experiencia subjetiva.

Para la psicóloga alemana Mónica Matschnig (2011) los hombres y las mujeres sienten, se comportan y piensan de una manera distinta, la diferencia más notable es la comunicación (verbal y no verbal). La comunicación no verbal de los hombres consiste en realizar gestos más amplios, así como también presentan escasa expresión facial para demostrar poder, autodominio y serenidad. A diferencia de las mujeres que realizan menos movimientos y utilizan menos espacio, sus gestos se verifican generalmente en la proximidad física inmediata, la mujer hace uso intensivo de la mímica.

⁷Del Castillo, Tere, De Planas, Lucrecia. **Como evaluar en la catequesis: diferencias psicológicas entre hombres y mujeres.** (2013). <http://www.es.catholic.net/biblioteca/libro.phtml?consecutivo=158&capitulo=1506>. Consultado el 5 de Marzo de 2012.

Según Henley (1977)⁸ la comunicación no verbal entre hombres y mujeres es muy distinta, este autor destaca que las mujeres y los hombres se comportan de manera distinta cuando estos hablan, pues las mujeres optan una postura mucho más tensa mientras que los hombres toman una postura mucho más relajada. La diferencia más notable en el contacto físico, es que los hombres, disfrutan de tocar más al sexo opuesto pero no les gusta ser tocados. Las mujeres en cambio responden de una forma más positiva al tacto pero no es común que lo inicien.

Las mujeres son más capaces de comprender las expresiones no verbales de las demás personas, sobre todo cuando se trata de los sentimientos negativos, sin incluir el enojo. Esto debido en parte a que según Brown (1986)⁹ existe una diferencia de poder con lo cual el de menor poder adquiere una mayor sensibilidad para detectar sentimientos negativos.

La comunicación no verbal es de suma importancia puesto que juega un papel fundamental en las relaciones interpersonales, como las expresiones de afecto, dominio, enojo, entre otros. El carisma es el resultado de la expresividad, puesto que contribuye a esa simpatía inicial que cuando se da en las relaciones interpersonales provoca una mejor comunicación no verbal.

Las diferencias entre los hombres y las mujeres son muchas, algunas de estas afectan sus vidas diarias, incluso pueden verse afectadas seriamente las relaciones de pareja, esto va a depender del nivel de inteligencia emocional que las personas tengan, de cómo manejan las crisis y las transiciones a las que comúnmente están expuestas en momentos difíciles (López y González, 2004).

En una relación de pareja sana, ambos tienen que satisfacer sus necesidades para que exista un equilibrio, si no existiera ese equilibrio, uno de los dos tendría que renunciar a su felicidad para que el otro sea feliz, aquí es donde comienzan las patologías y los problemas en las relaciones.

⁸ Harlow, David. Mark Duran. **Psicología anormal, un enfoque integral**. 2da. Edición. 2001. International Thomson. México. Pág. 348.

⁹ Worchel, Stephen. Joel Cooper. **Psicología social**. 2002. International Thomson Editores. México. Pág. 117.

Las relaciones de pareja que son sanas se fundamentan en:

- Independencia
- No posesividad
- Respeto
- Comunicación sincera
- Deseo
- Gustos
- Religión
- Ideología
- Humor
- Sensibilidad

Según Riso (2003) ¹⁰“el amor universal no requiere nada a cambio, el amor interpersonal necesita de correspondencia. Para que una relación afectiva sea gratificante, debe haber reciprocidad, es decir, intercambio equilibrado”. El amor recíproco no es privilegio de una persona sino de ambas, asumir esta responsabilidad es muy difícil, se requiere de paciencia e inteligencia emocional, esto con el fin de no crear una adicción afectiva y que esta pueda afectar el resto de la vida de la pareja.

Los factores más comunes que afectan en las relaciones de pareja son:

- Miedo
- Inseguridad
- Mitos
- Depresión
- Estrés
- Celos

Las actitudes mentales que son muchas veces estrechas no dejan que el amor entre, el amor necesita espacio para poder manifestarse y crecer. (Riso, 1997).

Para Riso (1997) existen cuatro creencias que son erróneas en las relaciones de pareja que se transmiten de generación en generación, entre ellas están:

- El amor es dicha y placer

¹⁰Riso, W. **¿Amar o depender?**. 2003. Grupo Editorial Norma. Colombia. Pag. 158

- El amor es para siempre
- El amor es excluyente
- El amor todo lo puede

El entorno de estas creencias es muy diferente a la realidad, ya que el amor interpersonal la mayoría de veces es conflictivo, y suele acabarse o puede ocurrir que se ame a más de una persona a la vez, muchas veces el amor suele desertar ante condiciones adversas.

Según López y González (2004)¹¹ “En las relaciones de pareja, la interacción es constante y en ella quedan plasmadas las emociones de una manera más cercana y continua, que en las demás relaciones”, al estar en una relación de pareja, las personas se exponen a las emociones mal desarrolladas de la otra persona, lo cual puede provocar diferentes patologías en ambas personas.

En la pareja debe existir el realismo afectivo, debido a este realismo, se ve la relación tal como es, carente de distorsiones y de autoengaños, porque en la adicción afectiva el autoengaño puede adoptar cualquier forma, como: sujetar a la persona que se ama, también existen sesgos, negación, justificación, olvidos, idealismo, minimización, exageración, se dicen mentiras y se desarrollan falsas esperanzas.

Es perjudicial en una relación, dar demasiado porque provoca que la persona se siente agotada. Muchas personas sienten temor al ocuparse de sí mismas, porque esto se convierte en un acto de egoísmo.

La sociedad, en general, enseña que es mejor dar que recibir, esta creencia tiene más énfasis en las mujeres, y les causa culpabilidad y frustración a las personas que solo dan en la relación, la persona se hace cargo del crecimiento y la felicidad de todos los que hay a su alrededor, menos de ella misma, lo cual

¹¹López, M. y González, M. **Inteligencia en pareja: un encuentro entre la razón y la emoción**. 2004. Grupo Editorial Norma. Colombia. Pag. 93.

provoca que la persona se siente utilizada por los demás, debido a que hace más de lo que le corresponde (Patton, 2000).

En las relaciones de pareja es importante aprender que las personas tienen el derecho y no el deber de amar. Las relaciones de pareja no duran para siempre por lo que no hay ninguna relación que sea libre de riesgos (Riso, 2003).

El amor de pareja es una necesidad que tiene todo ser humano, se basa en la fantasía y también la idealización de la pareja, por lo que el amor puede ser constructivo si existe estabilidad emocional, o destructivo impidiendo la felicidad y el crecimiento de la pareja.

Cuando las necesidades emocionales de las personas están satisfechas, su autonomía aumenta, y éstas tienen menos necesidad de enamorarse.

Codependencia

La codependencia hace referencia a un estado psicológico en el cual una persona tiene pensamientos y conductas que van orientadas a otra persona, como una especie de “necesidad” hacia la otra persona, que muchas veces son destructivas, pero que debido a los miedos se es incapaz de desligarse y deja que le afecte de manera total el comportamiento de otra persona.

El pensar que amar sin límites lo es todo en una relación de pareja, se convierte en un acto necesario a tal punto que llega a convertirse en una dependencia. (Riso, 1997).

La codependencia tiene su origen en la negación de las emociones y los sentimientos que existían en la niñez. Las personas que reprimen todas sus emociones buscan de una forma inconsciente centrar su atención en otras personas, con el fin de que las carencias afectivas de la niñez no salgan a flote. Esta es la forma en que se inicia la adicción emocional, la adicción al trabajo, a las drogas, entre otras. (Laere, 2009).

La relación de codependencia, es una relación de dominio-sumisión, ocurre entre dos personas, no importando el sexo y la relación que estos tengan, la dinámica la mayoría de veces es similar:

- Familiar (madre, padre, hijo, hija)
- Amistad
- Pareja
- Trabajo

En la dinámica de la dependencia hay una persona que aparenta ser fuerte y que llega a rescatar al otro, el otro miembro de la pareja es el que se siente rescatado y aparenta ser débil. Al tener esta actitud, las personas se centran y ponen toda su atención en su pareja, olvidándose de ser ellos mismos y de sus propios problemas, cuando un miembro de la pareja deja de cumplir con las expectativas del otro, pueden ocurrir dos situaciones:

- Adoptar una actitud controladora para tratar de obtener lo que se quiere.
- Deprimirse, resignarse o desesperarse.

Las personas no son libres cuando existe en ellas sentimientos negativos principales que aparecen como respuestas a casi todos los eventos de la vida. (May, 2000).

La codependencia se manifiesta de una manera distinta tanto en mujeres como en hombres. Las mujeres comúnmente hacen más por los hombres, esto con el fin de demostrarles que realmente sienten un afecto profundo por ellos. Muchas veces se tiene la creencia que la mujer es más codependiente en una relación, ya que toda la atención se centra en su pareja, en su bienestar y en complacerlo en todos sus deseos, la mayoría de las veces la mujer sacrifica sus amistades (frecuentemente las amistades masculinas) y las actividades que realiza (trabajo, estudios, hobbies, recreación, deportes) por él y todo con el propósito que se conserve la relación.

Los hombres codependientes dan inconscientemente poder a la mujer, porque pueden tener miedo a ser rechazados, se preocupan mucho por la opinión que la mujer pueda tener sobre él, por lo mismo necesita aprobación, no exteriorizan sus emociones, ni sus sentimientos hacia ella. En la codependencia una persona aprende el rol de ser indefensa mientras que la otra toma el papel de salvador. En muchos hogares, a nivel mundial, a los hombres se les enseña desde niños que ellos son los que mandan y que tienen el control en los hogares, cuando estos son adultos se convierten en proveedores, muchas veces aprovechándose de este poder para que sus compañeras sentimentales dependan totalmente de ellos. Así mismo una persona que evita tener una relación sentimental, indica que es codependiente, porque tiene miedo a la intimidad. (May, 2000).

Al existir la codependencia en la pareja se dice que hay desigualdad en la relación, la persona dominante ejerce control para cubrir las necesidades de su pareja, como amor, dinero, relaciones sociales, sexo, trabajo, forma de vestir. Estas condiciones son importantes para que una persona dependa completamente de la otra.

En una pareja es importante saber diferenciar el apoyo que se pueda brindar y la sobreprotección, esta última puede observarse dentro de la pareja cuando la persona asume responsabilizarse de su pareja, por ejemplo, llevándola y retornándola a todos los sitios que esta va, estas acciones terminan por disminuir las capacidades que la pareja tiene. La persona que es sobreprotectora cambia su rol de pareja, al de padre, lo que provoca conflictos y confusión, finalizando con una relación poco saludable. En la pareja lo más sano es ser responsable solo del comportamiento propio, ya que ambos son personas adultas, y los dos son los únicos responsables de la dirección que tome su relación.

Cuando hay dependencia emocional en la pareja, hay exigencias, de las cuales se espera que otra persona las resuelva y que además, esta también tome la iniciativa, lo que se convierte en un círculo vicioso, donde una persona espera ser complacida y solo recibir, resultando desgastante para la otra que solo da. (López y González, 2004)

La codependencia afectiva se refuerza cuando la persona no puede o le resulta muy difícil satisfacer sus necesidades por ella misma, para encontrar una solución se busca una persona que pueda ofrecer satisfacción a las necesidades, que haga lo que la persona no puede hacer por sí misma, esto se convierte en una necesidad de amor, seguridad y dependencia (Gaja, 2005).

El reforzamiento en este caso es una contingencia, esto significa que depende de la frecuencia de esa conducta (Dicaprio, 1989).

Existen dos tipos de personas dependientes: las débiles y las activas. La mayoría de veces las personas que son dependientes débiles, necesitan ser protegidas, que los cuiden y los defiendan, su amor es infantil e inmaduro, y se muestran como personas amables y desinteresadas, esta actitud esconde subordinación y dependencia (Riso, 1997). Los dependientes activos suelen ser personas que son celosas e hipervigilantes y la mayoría de veces llegan a desarrollar patrones obsesivos.

Para que exista el apego, existen dos elementos que promueven el desarrollo: evitar el dolor o mantener la satisfacción (Riso, 2003). Las personas se apegan a una relación porque tienen temor a ser abandonados (se espera una relación estable y fiel, debido al miedo a la carencia), tienen baja autoestima (se busca estabilidad), tienen vulnerabilidad al daño (se busca la supervivencia) y problemas de autoconcepto (se basa en la admiración).

Se utilizan varias excusas para justificar el poco amor que se recibe en una relación codependiente, una de ellas es creer que la persona quiere a la pareja pero no se da cuenta, esto es un grave error porque el amor no es ignorante, las personas saben cuando quieren a alguien y cuando no. Otra excusa es creer que los problemas psicológicos impiden amar, este concepto no es válido porque el desamor no es debido a problemas orgánicos o psicológicos sino a que se desgasta la relación, lo mismo ocurre con los impedimentos externos a pesar que producen irritabilidad, cansancio, mal humor, no necesariamente es signo de desamor (Riso, 2003).

Los defectos de la pareja también se disminuyen en este tipo de relación, el apego ve lo anormal como normal, por ejemplo al creer que nadie es perfecto en una relación, que hay parejas que están en una situación similar o peor, también creer que los problemas no son más graves de los que en realidad son.

La flexibilidad en las relaciones, se considera que es positiva, siempre y cuando las personas no pierdan la individualidad. Otro error que puede ocurrir en una relación, es olvidar las situaciones desagradables que ocurren durante la misma, esta es una distorsión que normalmente se da en las personas que son codependientes de sus parejas.

Según Riso (2003) cuando existe la codependencia en las relaciones, la persona no se resigna a la pérdida de su pareja, cree observar amor donde ya no hay, y puede interpretar ciertos hechos, por ejemplo que todavía lo llama, lo mira o pregunta por él como un indicador de que todavía existe el amor, aunque este sólo puede ser un signo de curiosidad por parte de la otra persona, por saber cómo se encuentra su ex pareja. Así como observar que su pareja todavía no tiene otra pareja, aunque las personas que tienen autonomía prefieren estar solas. Al no resignarse a la pérdida, los dependientes recurren a tácticas mágico-religiosas (por ejemplo lectura de cartas y palma de la mano) muchas veces relacionan el amor a la suerte, lo que indica una gran desesperación. También intentan nuevas técnicas de seducción, aunque para que esto funcione, la otra persona debe estar dispuesta y receptiva a ser conquistada nuevamente.

Alejarse es una situación difícil para los codependientes, ya que no lo hacen del todo y se basan en varias técnicas erróneas para supuestamente lograr su objetivo. Una técnica es creer que se van a alejar lentamente, en este proceso puede hacer avances (dependiendo de la voluntad de la persona), pero lo más seguro es que también pueden haber muchos retrocesos y recaídas, esta técnica es un autoengaño, lo que realmente se hace en esta situación es prolongar la permanencia de la persona querida. Otra técnica para alejarse de la persona, es la creer que solo van a hacer amigos cuando la relación termine, este es un error grave, porque no es fácil ni saludable ser amigo o amiga de la persona que se

ama, se sufre más porque se comienza a jugar un papel de escucha activa y de confidente, por lo que la persona codependiente resulta más perjudicada y dañada psicológicamente. Una de las peores decisiones que una persona codependiente puede tomar es la de estar sexualmente involucrada con su ex pareja, esto crea un sentimiento de vacío en la persona.

Existe relación entre la codependencia y los ataques de pánico, aunque los ataques de pánico son síntomas de la codependencia, la ansiedad predomina en estos casos pero en forma de miedo, este es una respuesta a las amenazas de los peligros. Para May (2000)¹² “un ataque de pánico es una respuesta psicológica y emocional a una amenaza percibida como tal”, el cuerpo reacciona como si la persona realmente estuviera ante un peligro, en una relación codependiente algunas personas tienden a separarse de sus parejas, aunque las quieran y las necesitan, y al mismo tiempo se sienten atemorizados por la separación.

Según Walter Riso (2006) los miedos irracionales que tienen las personas codependientes se basan en los pensamientos negativos que tienen esas personas de sí mismas, estos pensamientos han sido adquiridos desde la infancia, esto hace referencia al hecho de que las personas no puedan terminar con una relación que les causa daño y no pueden poner límites hasta donde es permitido o no el fallo de la pareja. Puesto que no saben cómo defender sus derechos, incluso los más elementales.

Es bien sabido que en una relación de pareja la perfección no existe, como seres humanos cometemos errores y dañamos muchas veces a la persona amada, pero en una relación de pareja codependiente, no se conocen los límites, entonces las personas pueden llevar a una relación muy destructiva sin poder salirse de ella, estas personas tienen miedo a estar solas porque se sienten incapaces de tener la fuerza y el valor para enfrentar la vida, es por eso que

¹²May, Dorothy. **Codependencia. La dependencia controladora y la dependencia sumisa.** 2000. Desclée de Brouwer. España. Pag. 118.

necesitan de alguien que consideran más “fuerte” para que literalmente se haga cargo de ellas, en todos los sentidos.

Esta incapacidad para distinguir entre lo que es normal y no en una relación de pareja, hace que las personas que sufren este problema estén a merced de lo que sus compañeros más “fuertes” decidan hacer.

En una relación hay cosas que son aceptables y otras que no lo son de ninguna manera, el problema radica en mantener una relación que en vez de ser gratificante haga sufrir a las personas que se encuentran dentro de ella.

Tener un amor irracional, como el de una adicción, viene de esquemas muy profundos de pensamiento, en el cual los dos miembros de la pareja están inmersos, y es muy difícil salirse de esa situación porque promueve siempre el tener un amor que no propicia el crecimiento de sus miembros si no que los destruye.

Estos esquemas se basan en pensamientos como que la persona se siente realmente inútil e indefensa, por lo cual se busca a una pareja que brinde seguridad y protección, al sentirse “indefenso”, esta le proporciona todo lo que necesita. Comienza a tener un miedo irracional a perderla, es como si toda su vida se enfocara en ese ser que le da todo lo que necesita, para no “perderlo”.

La persona no solo se entrega al ser “amado” si no que se olvida de sí misma, haciendo todo lo que sea necesario para conservarlo, aún cuando esto ponga en juego su propio bienestar, porque está arraigado en su pensamiento que sin esa persona no podrá vivir nunca de una mejor manera.

El sentirse tan dependiente de alguien está asociado a una baja autoestima que la persona posee y la falta de sentir que puede valerse por sí misma y tener éxito en la vida, sin la necesidad de estar “protegida” por su pareja.

La característica principal de la codependencia no es el deseo de estar con la otra persona, si no la incapacidad de renunciar a ese deseo cuando es necesario hacerlo, como sucede en las relaciones en las que se destruyen los

miembros de la pareja, cuando vulneran los principios y la integridad de la persona o cuando sencillamente no aman a su pareja.

La persona se siente tan “fusionada” con la otra que es incapaz de romper con la relación. Es cuando su deseo de estar con la otra persona es más grande y tiene más valor que ella misma.

El no sentirse querido, es el principal problema, todas las personas necesitan sentirse apreciadas y queridas por las personas que aman, pero las personas Codependientes no se sienten valoradas y esto crea una necesidad imperante de ser amadas a cualquier costo, pues el beneficio de ser “queridas” vale más que todo. El costo a la destrucción de su propio yo, no es nada en comparación con la “gran” recompensa que se busca incesantemente, el sentirse amado.

Como se mencionó con anterioridad, el miedo es el elemento fundamental, y se tienen dos miedos básicamente, el primero consiste en el miedo de que se rompa la relación que se tiene, pues se “necesita” de tal forma a la persona que no se puede vivir sin ella. Y el segundo miedo, es que si se pierde a la persona amada, no se podrá encontrar nunca a alguien más que pueda brindarles esa protección, de ahí la necesidad de obtener a cualquier costo el afecto de la otra persona. ¹³El pensamiento principal de esta persona consiste en que sin la persona amada la vida ya no tiene sentido. Como si su felicidad y su bienestar dependa siempre de la persona amada.

Los individuos, de acuerdo, a la sociedad a la que pertenecen, crean distintas pautas que determinan, muchas veces, el curso de sus relaciones, así en una sociedad que en su mayoría es machista, se le educa a las mujeres principalmente, a tener un pensamiento en el cual en una relación, se le asigna el papel de la que se “sacrifica” siempre, de la que se espera que lo dé todo y que se olvide de sí misma, pues la prioridad es la familia, “el hombre es el fuerte, el que

¹³ Riso, Walter. **Los límites del amor, hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy.** 2006. Editorial Norma. Bogotá, Colombia. Pág. 51.

protege y la mujer es la débil, la que debe darlo todo”, teniendo eso como base se hace de la persona un ser de sacrificio, que se olvida totalmente de sí misma y que necesita, entonces, de alguien que pueda brindarle lo que no tiene, protección y seguridad. A los hombres, por el contrario, se les enseña a ser celosos, dominantes, que necesitan en una relación tener el control de su pareja. No se les permite, mostrar su lado más sensible y tampoco les es permitido demostrar miedo, tienen que ser siempre el que provee y da seguridad, un papel que tampoco es fácil, porque como ser humano necesita expresar sus sentimientos.

Se debe entonces rescatar a sí mismo, alcanzar una relación en la que no soy sólo yo o sólo tú, sino en la cual existe un nosotros, como base de una relación que es menos dependiente porque no se basa sólo en lo que la otra persona quiere y se convierte en una relación más democrática en la que existen los mismos derechos y obligaciones para las dos personas. Como hace referencia Riso: “La cultura de “vivir para el otro” y desconocer los propios intereses acostada de la felicidad y el olvido de sí es un atentado a la salud mental.” Afecta la salud mental de la persona porque la desvaloriza.

Por eso en una relación no dependiente se crea un amor recíproco, en el que yo te amo tanto como tú me amas, yo te cuido pero tú también me cuidas, te protejo y me proteges, es decir, recibo tanto como doy.

La reciprocidad se basa principalmente en el equilibrio, que es tan importante tanto para los individuos como en su relación de pareja. En dar y recibir, no solamente en recibir o dar.

Cuando se ama, se busca el bienestar y la satisfacción de la pareja, pero esto excluye al propio bienestar y satisfacción. Cuando no se logra el crecimiento de los miembros de la pareja, entonces la relación se vuelve destructiva, porque inevitablemente herirá a los individuos. La pareja no se vuelven “uno” puesto que está formada por dos individuos, por lo tanto siempre seguirán siendo dos personas que buscan el desarrollo de cada uno. Obviar a uno de los dos sería siempre destructivo.

Es decir que existe una relación saludable en la que la pareja se entrega en la forma en que amarte no significa renunciar a lo que soy, ni tampoco olvidarme de mi mismo. Una relación enfermiza es aquella en la que se dedica a la pareja todo el esfuerzo y la dedicación, de esta forma se convierte en una entrega irracional y enfermiza en la que el “yo” no existe, es la diferencia entre la codependencia y una relación saludable.

La entrega irracional comienza cuando no existen límites para dar, no importando nada, es el darlo todo por la persona supuestamente amada, porque es como una adicción, no se puede vivir sin esa persona, entonces tiene que dársele como consecuencia todo, para así evitar, según los individuos codependientes, que la persona se aleje de ellas. No importa el sufrimiento si al final puedo hacer que la otra persona se sienta bien y no se aleje. Es una forma de regresión que no permite que la persona crezca y se desarrolle.

Origen

El ser humano en comparación con otros animales, es él que más tarda en independizarse de sus padres, ya que al momento de su nacimiento está expuesto e indefenso a tantos peligros. La dependencia afectiva comienza en las relaciones tempranas que el niño establece con la madre, puesto que no puede subsistir por él mismo, hasta cuando ya ha madurado fisiológicamente. Al comportamiento instintivo del infante para obtener cuidados, se le llama apego afectivo, este es importante para su supervivencia. Mientras la figura de apego esté disponible para satisfacer las necesidades del infante, la conducta de apego no se va a manifestar, pero si la figura de apego no está, no le va a brindar la seguridad que él necesita y el apego va a ser ansioso hasta recibir una respuesta tranquilizadora, el apego no desaparece, sino que está latente y puede aparecer en diferentes circunstancias, lo que provoca inseguridad en la edad adulta. (Riso, 1997).

El origen del apego, también está relacionado cuando en la infancia existe sobreprotección parental, en la niñez se desarrolla la idea de que el mundo es un lugar sumamente peligroso y hostil, el resultado de estas conductas conlleva a que

el adulto carezca de autonomía, libertad y dependencia. Los niños que han sido contemplados, sobreprotegidos y amparados de los peligros no desarrollan por sí mismos la fortaleza para enfrentarse a las diferentes situaciones que se les presentan en la vida (Riso, 2003).

Un ambiente familiar nocivo puede llegar a perjudicar a una persona dependiente, esto se puede dar por un mal uso o por el abuso del poder, esto, tiene origen en un familiar que es dominante y la mayoría de veces siempre cree tener la razón, todo gira alrededor de lo que quiere esa persona, sus necesidades son siempre mucho más importantes que la de los demás miembros de la familia, para que se desarrolle esta conducta se necesita de otro que sea sumiso y que crea que está realmente equivocado la mayor parte del tiempo, en este tipo de familia, los miembros utilizan las situaciones ridículas para burlarse de los demás (más comúnmente en el miembro de la familia que es más débil), lo que provoca una desatención emocional grave. Al principio el niño que es indefenso, cree que su familia es divertida, pero después con el pasar del tiempo, el niño advierte que la familia se burla de él, lo que lo hace sentirse herido, en ese momento aprende sobre la vergüenza. Este tipo de familias lo encabeza alguien que le gusta establecer reglas rígidas, lo que le enseña a la persona dependiente que nadie debe contrariar al que hace y dirige las reglas.

Este sentimiento que comienza en la niñez, queda en lo más profundo de la mente, y en la edad adulta se expresa a través del temor. Esta conducta provoca que los niños pequeños tomen el dinero de sus padres, especialmente el de sus madres, y de adultos llegan a tener adicciones a las drogas, o mentir para que los demás no descubran como es su verdadero ser.

A través de la vergüenza que se inicia en la niñez, se desarrolla el temor, este es el que provoca que el dependiente llegue a agradar a los demás, lo que a su vez le produce rabia, al tener rabia las personas se vuelven rebeldes y agresivas, lo que los hace sentir culpables, y esta culpabilidad hace que hagan cosas por agradar a los demás, pero con el riesgo de que la persona se degrada a sí misma, este es un ciclo que se vuelve a repetir varias veces a lo largo de la vida

y de las relaciones amorosas de los dependientes. La vergüenza se puede relacionar con sentimientos de inutilidad, mientras que la culpa se relaciona con la conducta. El miedo se oculta a través de complacer a los demás y exteriorizarlo es un signo de debilidad. (May, 2000).

Los adultos que en su niñez han sido avergonzados, con el pasar del tiempo convierten la vergüenza en culpa. Se avergüenzan de sí mismos por la mala costumbre de la familia de avergonzarlos, al sentirse de esa forma es cuando empiezan a tener una preocupación constante por la opinión que los demás tienen sobre ellos.

Al sentir vergüenza, las personas van perdiendo progresivamente poder, hasta quedar vulnerables, afectando considerablemente la imagen personal del individuo, afectando la postura corporal, entre los cambios se pueden mencionar:

- Cabeza baja
- Hombros encogidos
- Expresión adolorida

May también menciona que se puede propiciar una conducta de codependencia cuando el principio de la relación es desigual, en el sentido de que una persona puede tener mucho más poder que otra (dominando el poder económico), desde el comienzo existe el desequilibrio de poder, disposición y receptividad a aprender, pero esto termina muchas veces en codependencia.

Según May (2000)¹⁴ “la codependencia tiene lugar cuando un acontecimiento de nuestra vida actual desencadena una respuesta interna o una reacción excesiva que supone un eco del pasado”, esto hace que la persona reexperimente de nuevo su experiencia traumática o que recuerde a alguien que traicionó su confianza, así como también las críticas de los demás, e inicie el ciclo de vergüenza y temor.

¹⁴May. Op.cit;Pag. 93.

La codependencia se puede desencadenar por el hecho de que a la persona se le alce la voz, esto puede desencadenar temor, y esto es causado cuando la persona tiene miedo de defenderse, ella acepta estos sentimientos.

En las familias que son patológicas, a los sentimientos no se les da la importancia necesaria, algunas veces al expresar los sentimientos en este tipo de familia, se suele castigar, por lo que una persona puede estar muy enojada inconscientemente, pero tiene miedo de expresar lo que siente, de esa forma el enojo se vuelve hacia adentro de la persona, por lo que se puede auto castigar de las siguientes formas (May, 2000):

- Comer en exceso
- Anorexia nerviosa
- Derrochar el dinero
- Privarse innecesariamente de ciertos lujos o necesidades

Los cuentos de hadas infantiles muchas veces fomentan las actitudes para iniciar relaciones codependientes, porque la princesa siempre espera que su príncipe llegue a salvarla, y finalmente el príncipe la salva, siendo su héroe, esta es la forma en que la princesa huye del dolor emocional, al ser rescatada. La princesa no conoce la forma de manejar sus emociones, la soledad y el. El príncipe, al cuidar a la princesa, se auto engaña al creer que él tiene fuerza y poder. Es muy común observar que una persona codependiente, busque que en su pareja existan problemas, para poder rescatarla, lo que en el inconsciente significa que la persona quiere que la rescaten a ella de sus propios problemas. Este tipo de relación funciona sólo si los dos se estancan en sus papeles de salvador y del que necesita, esto crea muchas frustraciones e impide que las personas crezcan de manera individual por lo que no se autorrealizan.

Las heridas emocionales que las personas vienen arrastrando desde hace mucho tiempo pueden resultar perjudiciales para desempeñar una vida sana, ellas necesitan una guía que las lleve hacia el camino de la libertad.

Características

La codependencia se inicia por la atracción mutua que sienten las personas, pero siempre una da más que la otra sin recibir nada a cambio.

En la relación de codependencia se necesitan dos tipos de persona:

- La que domina
- La que se somete

Al estar ambas personas en la relación, uno necesita ser admirado y ser reconocido. La persona que se somete en la relación es la que muchas veces se encarga de cocinar, lavar, ordenar, por otras actividades. Por lo que esto es de conveniencia para la otra persona que es la que domina. Tanto el que domina, como el que se somete, sienten temor a ser rechazados y abandonados, en este caso no existe la libertad individual, esto puede generar violencia en la pareja, porque si al dominante no le hace caso su pareja, este se enojará y comenzará a agredir verbal y físicamente a su pareja.

Para May (2000) algunas personas a nivel individual, están fragmentadas en dos, por una parte se encuentra el lado de la persona que es rebelde, adicta seductora, que desea algo que no tiene, que es ávida en sus emociones fuertes, mientras que al mismo tiempo se oculta, se mueve cautelosamente y miente. Por el otro lado podemos encontrar a un codependiente sumiso, que complace.

Las personas que tienen una conducta pasivo-agresiva, lo hacen porque tienen rabia y la expresan muchas veces de formas que son indirectas. La forma de expresar la rabia es a través del sarcasmo, comunicación verbal indirecta y o no verbal, este tipo de conducta inicia en la infancia, cuando los niños fueron victimizados y avergonzados. Esta conducta es una forma de desquitarse de los actos injustos, ya que hay miedo de confrontar a las personas que les han hecho daño, las personas se niegan a asumir la responsabilidad para cambiar los hechos hirientes que les han causado daño. (May, 2000).

En la conducta pasiva-agresiva se oculta:

- Baja autoestima
- Incapacidad
- Miedo

Estas conductas es lo que caracteriza a las personas que siempre se han sentido avergonzadas y además culpan a los otros para encubrir su misma vergüenza. Por medio de esta conducta cubren el miedo que tienen a ser abandonados, este tipo de persona muchas veces repite las frases “No soy bueno, no valgo nada y de todas formas nadie me querría. No importa lo que haga. Tarde o temprano, todos me dejarán”.

Las personas pasivo agresivas, hacen creer a los demás que son víctimas y con esto demuestran que tienen la razón, pero las personas se cansan de lidiar con este tipo de conducta, por lo que al quedar solos las personas pierden el poder y se sienten desesperadas, abatidas y desespiritualizadas.

Al contrario de las personas que necesitan depender de otra, existen los que tienen dificultad al demostrar afecto a la pareja, las características de estas personas es que dan muestras de desconfianza y son muy distantes. Esto lo hacen con el propósito de demostrar que en la intimidad no se sienten a gusto. Estas personas evitan recibir el apoyo o consuelo de sus parejas, muestran ser independientes como una estrategia defensiva, esta estrategia nace debido a que la persona siente miedo a ser rechazado, por lo que evita el soporte que otra persona le pueda brindar. Al final, por este tipo de conducta, la pareja termina rechazándola, esto se convierte en un círculo que desgasta las relaciones de pareja. En la codependencia hay dos situaciones que se puede dar: (López y González, 2004)

- Tener la necesidad de ser valorado y aceptado
- Miedo a no ser amado o ser rechazado

La responsabilidad es parte de la codependencia, los codependientes se colocan la mayoría de veces en los extremos o son muy responsables o no lo

son. En las relaciones que son codependientes estas características siempre se manifiestan en exceso. No implicarse en responsabilidades constituye una garantía de seguridad emocional. Los codependientes tienen la característica de que temen a las figuras de autoridad porque son figuras poderosas, al tener los síntomas de codependencia las personas tienen una regresión y se vuelven a comportar como niños

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2005), las características que son esenciales en el Trastorno de Personalidad por Dependencia son la necesidad excesiva de que otros se preocupen por ellos, el dependiente no tiene la capacidad de funcionar normalmente sin la ayuda de otras personas, este patrón inicia al principio de la edad adulta y se da en diferentes contextos.

Las personas tienen mucha dificultad para tomar decisiones cotidianas, por lo que permiten que otros tomen la iniciativa y la responsabilidad en su vida (por ejemplo firmar contratos de alquiler, discutir acerca de los problemas, pagar las cuentas, labores domésticas). Dependen de su cónyuge para decidir dónde vivir, el trabajo que pueden desempeñar y quienes van a ser sus amigos.

Los dependientes tienen dificultad para expresar sus opiniones, y más con las personas de las cuales dependen, ya que tienen el temor de perder la aprobación que estas le brindan, tampoco les demuestran enfado para no perder el apoyo y protección que tanto necesitan; se les dificulta iniciar proyectos. Estas personas cuando están solas se sienten incómodas o desamparadas, ya que tienen el temor de no ser capaces de cuidar de ellas mismas. Muchas veces el dependiente se presenta de forma voluntaria para realizar tareas que son desagradables con el fin de agradar a los demás, cuando terminan una relación considerada para ellos importante, buscan otra relación para tener el cuidado y el apoyo que tanto necesitan y que las relaciones les pueden brindar.

Tener reacciones emocionales en ciertas ocasiones es normal, pero para algunas personas codependientes esto no lo es, debido a que estas las

exteriorizan de una forma impulsiva, siendo la mayoría de veces sentimientos fuertes. Pero también existen las personas que no exteriorizan lo que sienten, y van acumulando sentimientos de rabia, estas personas algunas veces explotan, pero esto los deja cansados, vacíos y avergonzados. Algunas de estas personas pueden esconder sus sentimientos con una sustancia química, nicotina, comida o con actividades como ir de compras, gastar dinero, apuestas o en la actividad sexual.

En la codependencia se da la supresión y la represión de sentimientos, en la supresión, la persona es consciente de lo que siente, pero no lo expresa y cuando ocurre una situación relacionada los sentimientos surgen y la persona reacciona de una forma exagerada, provocando en la mente de la persona pérdida de poder.

En la represión al ocultar las emociones y no expresar los sentimientos, causa en la personas enfermedades, esta es más dañina que la supresión. Al reprimir y suprimir pensamientos, la vida de la persona se llena de reacciones que son codependientes, llevándola a un proceso que sigue un camino conocido y que su evolución casi siempre tiene un final previsible.

Al no expresar emociones ni sentimientos, estos se almacenan en el cuerpo, ya que las emociones reprimidas son un síntoma de codependencia. Lo que no se expresa se reprime, lo que se reprime se expresa a través del cuerpo. Para May (2000)¹⁵ “la codependencia puede ser un estado peligroso e incluso en la recuperación podemos experimentar distintos síntomas y sensaciones corporales”, entre ellos:

Síntomas de sentimientos no expresados:

- Dolores intermitentes en los brazos
- Dolores de piernas
- Dificultad para respirar

¹⁵Ídem., p.113.

- Dificultad para tragar
- Opresión en el pecho

Síntomas de codependencia oculta:

- Nudos en el estomago
- Problemas dentales y de mandíbula
- Dolores artríticos

Las personas que son Activo dependientes tienen las siguientes características:

- Celos
- Hipervigilancia
- Ataques de ira
- Patrones obsesivos
- Agreden físicamente
- Llaman la atención

Las personas que son Pasivo dependientes tienen las siguientes características:

- Sumisos
- Dóciles
- Extremadamente obedientes

El cuerpo también puede ser un indicador que expresa gestos que son señales importantes de codependencia (Matschnig, 2011):

- El saludo expresa mucho, al estrechar la mano de alguien, cuando se utiliza la mano libre para tomar a la otra persona por el antebrazo y atraerla hacia sí, indica una muestra de superioridad y da la impresión de querer tomar posesión. Cuando la palma de la mano del otro se proyecta desde arriba o aprieta hacia abajo la muñeca con el pulgar es una señal de dominio.

- La persona que camina unos pasos por delante del otro, indica que es el dominante en la relación.
- Al tomarse de la mano la pareja, el que tenga el dorso de la mano hacia adelante es el que domina en la relación.
- Al ir caminando cuando la persona toma de la cintura a su pareja y la atrae hacia su cuerpo es una señal de posesión.

La adicción afectiva tiene los siguientes fundamentos:

- Pese al mal trato, la dependencia aumenta con los meses y con los años
- La ausencia de la pareja produce un síndrome de abstinencia
- Dificultad para dejar a la pareja
- Invertir tiempo y esfuerzo para estar con la pareja

Algunas frases que indican codependencia:

- Te necesito
- Sin ti no soy nada
- Sin ti mi vida no tiene sentido
- Mi pareja lo es todo
- ¿Con quién hablas?
- ¿En qué estás pensando?
- Quiero complacerte en todo, porque te quiero
- Le amo porque tiene lo que a mí me falta

Adicciones

Cuando la adicción comienza una persona siente miedo, rabia, dolor y vergüenza, busca algún tipo de bienestar aunque sea pasajero y creando después un sentimiento de culpa en el individuo. Una adicción no es el uso de una determinada cosa, por ejemplo el alcohol, si no se basa en el abuso de ello, lo que crea un problema.¹⁶

¹⁶Ídem. p. 125.

Los individuos Codependientes tienden a exagerar en la forma en que se ven ellos mismos y a no ser estables en sus actitudes, por ejemplo, pueden empezar a hacer una rutina de ejercicios diariamente exagerando sus defectos, siempre buscando la perfección y luego pasar al otro extremo en el que no cuidan su alimentación, comen demasiado y pareciera que no les importa su aspecto físico. Cualquier conducta que se exagere puede ser una señal de que se está en una adicción.

La adicción tiene como base llenar un vacío, para ocupar el tiempo de tal forma que no se deje espacio para sentir el vacío interior, y evita tener relaciones más estrechas con las demás personas puesto que aleja del mundo.

Se pueden tener muchas adicciones al mismo tiempo o cambiarlas de una a otra, para lograr un determinado bienestar en un determinado momento de nuestras vidas, el abuso de las cosas es lo que crea una adicción, cuando se utilizan como una vía para despojarse de las responsabilidades con las relaciones personales, es cuando se dice que una persona es una adicta.

La comida también forma parte de estas adicciones, las personas codependientes tienden a comer más de lo que sus cuerpos necesitan, comen aún cuando no están hambrientos, esto sucede, puesto que es una forma de llenar un vacío dentro de ellos, lo mismo sucede al revés cuando los individuos se privan del alimento, comen menos de lo que sus cuerpos necesitan, como una forma de auto castigo.

Los individuos codependientes crecen con un vacío en su interior, que tratan de llenar con cosas externas, con relaciones amorosas, comida, ejercicios, viendo la televisión, entre otras. Dejan de centrarse en su interior en el que, deben llenar ese vacío consigo mismos, sólo así pueden mejorar en su relación con ellos mismos y los demás.

Como la codependencia afecta el pensamiento de los individuos, tienden a desarrollar muchas dudas y pensamientos de preocupación, no importando que sean cosas insignificantes, no importa si se deja una preocupación siempre habrá

otra que tome su lugar, como dice Dorothy May “entonces tenemos otro pensamiento o sentimiento y corremos con él hacia el otro extremo de la habitación, donde rebotamos de nuevo contra la pared y vamos a parar a otro lugar dentro de la misma habitación. Entonces tenemos otro pensamiento o sentimiento y corremos con él... ¡hasta que de repente nos damos cuenta de que estamos siempre en la misma habitación! Es lo que llamamos Pensamiento rumiativo o circunstancial.”¹⁷

El pensamiento rumiativo del que habla May, se refiere a que el individuo tiene muchos pensamientos que oscilan entre lo que es importante y lo que no es, todos con el mismo valor, es como una oleada de pensamientos que paralizan al sujeto, que le dejan buscar soluciones, que solo lo paralizan.

La preocupación puede llegar a ser destructiva al centrarse sólo en ella, sin dar paso a las soluciones, se tienen los mismos pensamientos acerca de un problema y se repite constantemente sin poder nunca actuar de alguna manera o tomar una decisión.

Algunas personas codependientes pueden ser adictas al abuso, puesto que buscan relaciones destructivas siempre, no importando si es un empleado o un amigo o una pareja sentimental. Una relación en la que no se tengan los límites suficientes de respeto se perderá con ella la integridad y la autoestima de los individuos.

Las compras excesivas también son otro tipo de adicción, pues nunca será suficiente, cualquier dinero será muy poco para gastar, la base de esto es una falta de amor y atención en la niñez, por eso la adicción de gastar incansablemente, es una forma de poder.¹⁸

Las relaciones también pueden llegar a ser adictivas, a pesar de que todos tengan efectos, en una relación de codependencia se basa en lo que el otro individuo puede llegar a ser, que lo que es en realidad, muchas parejas siguen

¹⁷Idem. p. 137.

¹⁸Idem. p.140.

unidas debido a que esperan y ven un futuro lleno de oportunidades juntos, pero son incapaces de aceptar la realidad en la cual se encuentran ahora. Este tipo de relaciones son desgastantes.

Existe una gran diferencia entre la codependencia y la compasión, en la compasión se tiene una gran disponibilidad de ayudar a las demás personas, pero también se siente esa misma compasión por uno mismo, en la codependencia existe una compulsión de ayudar aún a expensas del propio individuo, no sólo en el caso de una emergencia como en la compasión, esto sucede siempre, es más una necesidad de controlar algo que una ayuda sincera a quien lo necesita.

La necesidad de ayudar a los demás puede volverse una adicción cuando esta es más importante que la propia persona y se ayuda a pesar que el individuo no quiere ser ayudado, como en el caso de tener un familiar alcohólico, por ejemplo.

La codependencia implica necesariamente estar siempre centrado en los demás, esto hace que el individuo no se haga responsable por sus propios sentimientos, el tener una adicción en las relaciones implica el necesitar de los otros para el propio bienestar de la persona. Se crea una especie de separación con el resto de las personas, el individuo codependiente se siente aislado del resto.

Cuando un niño ha sido maltratado por su cuidador, crece con un sentimiento de vacío, queriendo desesperadamente que alguien lo llene con amor, el mismo que necesitó cuando era niño, así muchos adultos siguen teniendo una relación cercana aún con las personas que le provocaron tanto daño en su infancia, puesto que el niño no lo reconoce como un vínculo de dolor y lo suplanta con "amor", entonces no logra distinguir el amor real, pues puede que nunca lo haya recibido, es imposible comprender algo sin conocerlo primero.

Cuando el individuo se hace mayor va creando una especie de necesidad, con aquella persona que se parece a su cuidador o al menos le brinda un poco de

consuelo, de ahí la difícil situación de desprenderse de alguien que le proporciona eso que siempre buscó y nunca lo obtuvo.

Beattie afirma que en “las personas Codependientes, sus familias parecían tener reglas tácitas, no escritas, que generalmente se desarrollan en el seno de la familia. Estas reglas prohíben la discusión de los problemas, la expresión abierta de los sentimientos y la comunicación directa y sincera, las expectativas realistas como el ser humano, vulnerable o imperfecto, el egoísmo, la confianza en los demás y en uno mismo, jugar, divertirse y hacer que se balancee el delicado equilibrio de la canoa familiar a través del crecimiento y del cambio, por saludable y benéfico que ese movimiento pudiera ser.”¹⁹

Es así como se crea toda una especie de fantasía frente a la pareja, puesto que el individuo Codependiente piensa que si le hacen daño es precisamente porque le quieren, con la necesidad imperante de vincularse a alguien, es muy difícil la separación.

Codependiente Sumiso y Controlador

Obviamente en una relación, no puede haber sólo un individuo Codependiente, pues la relación no se daría, los dos lo son, pero cada uno adopta un papel distinto, uno es el dependiente controlador y otro el dependiente sumiso.

El dependiente controlador se caracteriza porque es el que manda en la relación, le demanda al otro todo, no debe silenciar nada y debe obedecer en todo, es el que siempre tiene la razón, esta actitud tan demandante hace que se vuelva el jefe de la relación, sin embargo, aún cuando la otra persona tome el papel del sumiso y obedezca externamente al controlador en su interior se subordina de alguna u otra forma. Tiene la necesidad siempre de ejercer el control.

¹⁹Beattie, Melody. **Libérate de la codependencia**. 2001. Editorial Sirio. Buenos Aires, Argentina. Pág. 56.

El que es sumiso por su parte, deja la responsabilidad de todo al otro, permite que la otra persona sea la que domina, sin embargo sigue una actitud de aparente obediencia pero tiene actitudes que indican lo contrario, si el otro es obsesivo con la limpieza, este puede dejar las cosas sucias e incluso puede descuidar su cuidado personal, robarle dinero o tener relaciones extramatrimoniales por ejemplo. Puede de esta forma ser agresivo con su pareja, haciendo o dejando de hacer cosas que sabe que le desagradan.

En una relación Codependiente al mismo tiempo se es dominado y se domina de una manera indirecta al otro, así el que pretende dominar completamente al otro, se enfrenta con un individuo que tiene una actitud completa de víctima lo que hace que el que quiere dominarlo no lo domine en realidad porque es tan indefenso que no ofrece resistencia, que es lo que el otro espera que haga para así dominarlo completamente.

Un error que se comete frecuentemente, es pensar que debido a las constantes discusiones que tiene la pareja acabará cada uno yéndose por su lado, lo cual no suele ocurrir así, necesariamente, puesto que los dos necesitan tener ese tipo de relación en la que los mantiene la lucha por el poder y el control al dominar al otro, no pueden permitirse el ceder en algo para llegar a un acuerdo porque obviamente ya no podrían tener esa lucha que es la razón principal por la que se encuentran juntos.

Los padres de la pareja también suelen tomar un rol importante dentro de la relación, esto debido a que el que es dependiente sumiso, muy probablemente fue dominado por sus padres antes de encontrar a su pareja, los padres saben eso y quieren seguir manteniendo el control sobre su hijo, es ahí donde surge el conflicto porque el conyugue del hijo quien es el dependiente controlador no puede permitir que los padres tomen el control sobre su pareja, ese control que tiene que tener él siempre, así que ve a los padres de este como sus rivales y viceversa. Por este mismo temor puede también luchar contra el terapeuta.

Repitencia y Consecuencias:

Lo que sucede con las personas Codependientes es que aman como aprendieron a amar, a esto se le llama “programación emocional”, que se basa en las experiencias vividas durante la niñez, toda esa información que recibimos cuando somos pequeños y como afecta esto en la toma de decisiones que se tomarán en la vida adulta. Todas estas experiencias que fueron significativas para el individuo afectan en sus decisiones, incluyendo, por supuesto, las de tipo afectivo, como en la elección de la pareja, los amigos, entre otras.²⁰

Para entender esta dinámica de una mejor manera, primero se deben comprender las fases de enamoramiento, entre ellas se incluyen el reconocimiento, es ahí donde la pareja se encuentra y empieza un sentimiento de haber conocido antes a esa persona, de empezar a entenderla. Luego se da el fenómeno de intemporalidad en el cual las personas sienten que aunque tienen un tiempo determinado de haberse conocido, no pueden distinguir desde cuando, puesto que parece como si se conocieran de siempre. El fenómeno de reubicación, ocurre cuando dejan de sentirse solos, pues ahora tienen a alguien que los comprende, que los cuida, que les da todo lo que ellos anhelan. Y finalmente se da el fenómeno de la necesidad, en donde los individuos sienten que ya no pueden vivir sin la otra persona, lo vuelven no solo parte de su vida, si no su vida entera.

Durante este tiempo los individuos se sienten tan identificados el uno con el otro, sienten que no podrán encontrar a ninguna otra persona con quien compartir sus vidas, existe una empatía total, saben lo que la otra persona necesita y se lo conceden sin poner límite alguno, esto mismo hace que no puedan ver sus defectos y si acaso los ven, sienten que las cosas solo pueden mejorar.

²⁰ Sutil, Lucía. **¿Dónde está el amor? Hacia la construcción de una relación sólida.** 2004. Algaba Ediciones. Madrid, España. Pág. 32.

Analizar las conductas en una relación codependiente significa analizar todos aquellos rasgos de necesidad que tiene cada uno de la pareja, primero las personas tienden a fomentar una ilusión, es decir tratan de ser “perfectos” ante la pareja, se sacrifican por lo que la otra persona quiere, siempre en su afán de ser “muy buenos”, aún a expensas de sus propios sentimientos y de su autoestima. Logran ser las parejas “ideales” en las relaciones.

La negación también es otra característica importante en las relaciones codependientes, puesto que cuando se presenta una situación difícil, las personas tienden a intentar ignorar la realidad que se les presenta, prefiriendo crear un cuadro de fantasía que es mucho más aceptable para ellos y por supuesto, menos dolorosa.²¹

La persona dependiente emocional, busca encontrar en su pareja esa imagen que posee de la pareja ideal, al no sentirse querida por la otra persona entonces crea una fantasía en la cual se siente amada en la forma que quiere, al no obtenerlo vuelve a crear más fantasía, y hace de su pareja el ser ideal que quiere tener, es por eso que la persona está convencida de que ha encontrado a la persona ideal, la idealiza de tal forma que la ve casi perfecta.

Otra característica importante se basa en negar el abandono, aun cuando la pareja le de señales claras de no importarle en nada la relación, la otra persona no puede soportar el hecho de estar sin la persona amada, es por eso que trata de justificar su comportamiento.

Finalmente la negación se termina cuando la pareja adopta conductas claras de distanciamiento o decide terminar con la relación, es ahí cuando el dependiente emocional ya no puede seguir con su negación ni con la imagen idealizada del otro, entonces recuerda el abandono que pudo haber sufrido

²¹ Ídem. p. 76.

cuando era niño y adhiere todos esos sentimientos que tenía de su cuidador con el de la pareja, haciéndolo parecer uno solo. Para evitar dicha separación que resulta realmente dolorosa, hasta el punto de ser impensable, el dependiente emocional adopta una postura controladora, queriendo tomar las riendas de la relación y así evitar a toda costa la ruptura de la misma.

A continuación ocurre la fase de abstinencia, ocurre en el momento en el que la relación ha llegado a su fin, en esta fase la persona reconoce que su pareja no le ama, empieza a ser más consciente de sus sentimientos, experimenta temor, odio y enojo.

Las consecuencias al estar involucrado en una relación codependiente, es que las personas renuncian a la mayoría de sus sueños, por lo que también renuncian a su propio ser, a su dependencia, a su creatividad, esto provoca sentimientos de inferioridad, lo que a su vez provoca inseguridad.

Si una persona no se acepta como realmente es, su relación difícilmente va a ser saludable, para esto se debe:

- Evaluar las prioridades de la pareja
- Comunicar las necesidades
- Sinceridad
- Evitar problemas y conflictos

Las personas inseguras corren el riesgo de ser chantajeados emocionalmente por parte de sus parejas. El chantaje emocional es una herramienta utilizada por la pareja que es dominante.

La codependencia la mayoría de veces corrompe y destruye, haciendo muchas veces que las personas se humillen y se sienta desgastadas (Riso, 1997). La humillación es la estrategia que más utilizan los adictivos afectivos, comienza con reclamos que son indecorosos o con preguntas indebidas, para luego terminar en maltrato.

Las personas que son codependientes sienten celos de que sus parejas tengan actividades en las cuales no están los dos involucrados (salir con amigos, leer, ir al cine solos), eliminar la creatividad de la pareja es la técnica más utilizada por personas que son inseguras, por ejemplo prohibirle a la pareja que vaya a talleres y cursos de crecimiento personal. (Riso, 2003). Buscar la autonomía es normal en personas sanas en sus relaciones de pareja, pero las personas codependientes debido a todas las necesidades que tienen bloquean la autonomía, entonces la necesidad que predomina en este tipo de situación es la necesidad de buscar seguridad/protección. Satisfacer estas necesidades es muy importante para las personas que son dependientes, pero muchas veces la soledad es otro factor importante, ya que para un adicto afectivo una de las peores cosas que le puede suceder es estar aislado.

Pronóstico

La codependencia se puede superar al aprender a dominar el miedo, esto se logra mejorando la autoeficacia, por lo mismo aumenta la autoestima y el autorespeto, Pero es una situación difícil que se logra al descubrir que la relación afectiva no es amor, sino una adicción psicológica. Al controlar el temor de la soledad, la persona disminuye notablemente su apego (Riso, 2003). Un individuo que llega a la autorealización, es una persona principalmente no posesiva, para ella el apego, la pérdida y la soledad no son motivo alguno de temor.

Se puede mejorar este tipo de conducta, cuando la persona se vuelve más realista sobre sus aspiraciones adaptando sus expectativas a las capacidades reales que tiene la persona. El cambio causa temor, por lo mismo, cabe la posibilidad de que la persona se resista al mismo.

Al afirmar que la persona merece ser su propia persona, esta conducta se afianza y se establecen límites sobre cuanto esta dispuesta a hacer por todos los demás. Se necesita mucho valor para cambiar y para darse el permiso de realizar el cambio, con el fin de tener derecho a establecer límites y vivir la propia vida (Patton, 2000).

Al ser libre emocionalmente, una persona, está abierta y dispuesta a las diferentes opciones que se le presentan en la vida, ve las oportunidades y tiene la capacidad de elegir la que mejor le convenga, lo que hace que se sienta bien con ella misma y asuma la responsabilidad de sus acciones, en ese momento la persona logra tener una salud emocional óptima, porque expresa sus sentimientos de una forma libre.

Las personas codependientes deben aprender a estar en el contexto de una relación amorosa, pero también deben aprender a separarse cuando esto sea preciso (May, 2000).

Según el DSM-IV, la persona dependiente tiene riesgos de tener otros trastornos como:

- Trastorno del estado de ánimo
- Trastornos de ansiedad (algunas veces inicia por separación en la infancia o en la adolescencia)
- Trastornos adaptativos
- Trastornos de personalidad límite
- Por evitación
- Histriónicos

Tratamiento

La recuperación de la dependencia es larga, sobre todo porque no existe un tratamiento para que desaparezcan por completo las adicciones, incluidas las relaciones de pareja, que tienen los dependientes, el problema no radica, como se mencionó con anterioridad en que el individuo tenga ciertos deseos o temores irracionales, sino más bien en que se deben tomar decisiones aún en contra de los deseos, cuando se está en peligro de caer de nuevo en la codependencia.

El duelo es un proceso normal que tiene lugar cuando se pierde a un ser querido, el cual también se puede dar cuando existe una separación dentro de la pareja, es importante comprender el significado de duelo, puesto que también puede ocasionar problemas cuando no se resuelven a tiempo, podemos recordar a la persona amada, de las cosas buenas que se vivieron, pero no se puede vivir en el pasado toda la vida, cuando una persona pone toda su atención en el pasado y deja de vivir el presente, es ahí cuando existe un problema.

El proceso de recuperación debe darse por etapas, es importante adherirse a un programa de doce pasos, en el cual se pueda convivir con personas codependientes, pues le ayuda al individuo el conocerse mejor para poder llevar un mejor estilo de vida. En estos grupos de codependientes, que se fundaron inicialmente con los alcohólicos, se ofrece ayuda a las personas con distintos problemas, May dice “los doce pasos incluyen todos los principios básicos inherentes a un estilo de vida sano y viable. El principal elemento curativo dentro de estos grupos es el conocimiento y la aceptación internos de que por ti solo eres incapaz de recuperarte totalmente... pero el grupo de doce pasos no es un tratamiento en sí mismo, no es un curso de psicoterapia, es un grupo de autoayuda diseñado para ayudarte a ayudarte a ti mismo.”²²

En los programas de doce pasos existe una autoayuda y se da debido a tres puntos importantes, el primero es que se obtiene información la cual es compartida por todos los miembros, el segundo se da por medio de la expresión de los propios sentimientos y finalmente debido a la transformación espiritual. Las heridas emocionales que las personas vienen arrastrando desde hace mucho tiempo pueden resultar perjudiciales para desempeñar una vida sana, ellas necesitan una guía que las lleve hacia el camino de la libertad.

May refiere que (2000)²³ “tendemos a tratarnos a nosotros mismos como nos trataron a nosotros. Cuando empezamos a tratarnos a nosotros mismos como

²²May.Op. cit; Pág. 189.

²³Ídem. p. 105.

no nos trataron a nosotros y empezamos a alimentarnos y a aceptarnos, comienza la curación. Hay esperanzas.”, por lo que las personas requieren de mucho valor y responsabilidad para poder salir de su patología y comenzar a llevar una vida digna, donde la autonomía se haga presente y resten importancia a lo que dicen los demás, es un proceso difícil y requiere de muchos cambios, pero si la persona se compromete, lo va a lograr y va a salir del círculo vicioso de las relaciones codependientes.

Para la psicóloga Rosa Paéz el tratamiento psicológico, según ella con resultados satisfactorios en las personas que lo ha aplicado, ayuda a desarrollar la autonomía personal para mejorar sus relaciones de pareja y aprender a ser menos codependiente se basa en lo siguiente:

- Aprender a interiorizar, defender los propios criterios y valores.
- Aprender a ser asertivo.
- Darse cuenta de la forma que se tiene de relacionarse y de otras alternativas a la misma.
- Sentir la confianza que le da el terapeuta y poder reconstruir su mundo con más independencia y responsabilidad personal.
- No esperar a que los demás satisfagan las necesidades personales.
- No sentirse desprotegido, estando solo.
- Fomentar la seguridad personal.
- Reducir niveles de ansiedad y elevar su ánimo.
- Darle el derecho a comunicar sus pensamientos.
- Realizar una reestructuración cognitiva, revisando una a una sus ideas irracionales.
- Reorientar hacia el establecimiento de relaciones basadas en la igualdad, donde el dar y el recibir, el pedir y el rechazar sea el pan de cada día.
- Centrar su vida en ella misma y que le importe menos lo que los demás piensan o sienten acerca de ella.
- Fomentar la confianza y la seguridad personal.

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

Para reunir la información, se elaboró un cuestionario y se clasificó de acuerdo al género de la población seleccionada, se tomaron en cuenta diferentes características de la población, como la edad, estado civil, cantidad de relaciones, el rango de tiempo de su pareja actual y la información obtenida en las respuestas.

El cuestionario se dividió en dos:

- Preguntas abiertas: Se elaboraron 7 preguntas, en la que los estudiantes proporcionaron características de su punto de vista, acerca del conocimiento que tienen sobre la codependencia, y sus antecedentes. Se realizó por medio de preguntas donde se evaluaba como definían en el ambiente familiar las relaciones de pareja, cuál era su punto de vista sobre las características de las personas codependientes, que buscaban, sus miedos, como cambiaba su vida, sus relaciones anteriores y lo que les molestaba, todas estas respuestas basándose en sus relaciones de pareja.
- Respuestas dirigidas: Se incluyeron 17 preguntas, en la cual la población seleccionó las respuestas que se adaptaron mejor a su situación de pareja y así se obtuvo información en relación a la codependencia afectiva según su género. Las cuales incluían los siguientes cuestionamientos: medio a ser abandonado(a) por su pareja, cambio en su estilo de vida, decir frases codependientes, independencia, iniciativa, ser sobreprotegido, sobreproteger a la pareja, alcoholismo familiar, ideas codependientes, ser celoso o tener una pareja celosa.

2.2 Instrumentos

Observación: Se utilizó durante el proceso de investigación para determinar las diferentes características que presentan las personas codependientes.

Cuestionario: Está elaborado por un conjunto de preguntas orientadas a obtener información específica de lo que se investiga. El cuestionario se basó en los objetivos y las categorías que se plantearon, y se evaluaron de acuerdo a estos.

Procedimiento de trabajo: Para la obtención de la información, se realizó la observación de la población objeto de estudio, con el fin de determinar todas aquellas características codependientes. Seguidamente se utilizó el cuestionario con preguntas abiertas y respuestas dirigidas, para identificar las diferencias que existen entre hombres y mujeres en las características codependientes en sus relaciones de pareja.

De esta manera se tabularon y analizaron los resultados obtenidos para realizar la respectiva interpretación de los datos obtenidos con anterioridad.

OPERACIONALIZACIÓN DE OBJETIVOS

OBJETIVOS	INDICADOR	TÉCNICAS
Identificar las diferencias que existen entre hombres y mujeres, en las características codependientes de sus relaciones de pareja.	Características codependientes.	Observación y cuestionario.
Enumerar las características psicológicas dominantes de la población, de acuerdo a las características codependientes en sus relaciones de pareja.	Características psicológicas dominantes y codependientes.	Cuestionario
Elaborar un cuadro comparativo en relación a la codependencia acerca de las diferencias que existen según el género.	Diferencias de género.	Cuestionario
Describir los cambios al estar en una relación de pareja codependientes.	Cambios codependientes.	Cuestionario
Establecer un patrón de relaciones anteriores y su similitud con lo que se espera de una relación de pareja.	Patrón de relaciones anteriores y similitud.	Cuestionario

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

El estudio se realizó en las instalaciones universitarias del Centro Universitario Metropolitano –CUM, en la escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC, ubicado en la zona 12 de la ciudad capital. Esta universidad es la única estatal y autónoma de Guatemala, es la más grande y antigua.

Para el cuestionario se requerían de individuos de ambos géneros, sin embargo la mayoría de los estudiantes de psicología son de sexo femenino. La cual se realizó en un salón de clases, siendo un sitio adecuado para realizar los cuestionarios, ya que era un lugar apto porque contaba con mesas y sillas para que los estudiantes pudieran responder cómodamente, y sin mayores distracciones auditivas o visuales.

3.1.2 Características de la población

La población objeto de estudio fueron estudiantes de la Universidad de San Carlos, de la Escuela de Ciencias Psicológicas de segundo semestre, los cuales comprenden las edades de 18 a 42 años, con lo cual son personas jóvenes y de mediana edad.

El estado civil de la muestra utilizada en el cuestionario fueron hombres solteros, tres mujeres casadas y el resto solteras. Lo cual indica que las mujeres se casan a una edad más temprana que los hombres, según la muestra.

En promedio con la muestra estudiada, las mujeres han tenido aproximadamente cuatro parejas sentimentales, mientras que los hombres cinco. Los hombres tienen un promedio mayor de relaciones amorosas que las mujeres. Las mujeres

tienden a tener relaciones por un periodo de tiempo más largo que los hombres, de más de un año de relación.

Los estudiantes se mostraron receptivos, y colaboradores al aplicarles el cuestionario, pero hubo algunos que no respondieron la totalidad de preguntas.

Al ser estudiantes universitarios tienen un nivel de enseñanza superior por lo que se espera que posean un mayor desarrollo en sus habilidades intelectuales.

De acuerdo a lo largo del desarrollo de la investigación se pudieron obtener los siguientes resultados:

En el siguiente cuadro se presentan las características psicológicas dominantes de la población estudiada, de acuerdo a las características codependientes en su relación de pareja:

MUJERES	HOMBRES
1. Temor 1.1 A que termine la relación. 1.2 A que la pareja se enfade.	1. Temor a que se termine la relación.
2. Ir juntos a todos lados.	2. Ir a todos lados juntos.
3. No tener su propio espacio con amigos.	3. No tener su espacio para salir con sus amigos.
4. Necesitar la opinión de la pareja constantemente.	4. Necesitar la opinión de la pareja constantemente.
5. Dar mucho más de lo que se recibe en la relación.	5. Dar mucho más de lo que se recibe en la relación.
6. Ser sobreprotector con la pareja.	6. Ser sobreprotegido por la pareja.
7. Ser sobreprotegido por la pareja.	7. Tener una pareja celosa.
8. Pensar que el amor es para siempre.	
9. Pensar que el amor todo lo	

<p>puede soportar.</p> <p>10. Ser celoso.</p> <p>11. Tener una pareja celosa.</p>	
---	--

Al enumerar las características psicológicas dominantes en la codependencia, resultó que el factor principal que afecta las relaciones de pareja es el miedo, tanto hombres como mujeres respondieron sentir un temor constante de que su pareja los abandone o termine la relación. Según los resultados de los cuestionarios realizados, los dos sienten la misma necesidad de acompañar a sus parejas a las diversas actividades.

La mayoría de hombres y mujeres encuestados, rara vez dicen frases como: te necesito, sin ti mi vida no tiene sentido, sin ti no soy nada. Aunque se demostró en la evaluación que los hombres están más dispuestos a decir las que las mujeres. Estas frases indican Codependencia puesto que las personas ponen la totalidad de sus sentimientos y deseos en la otra persona, entregándose a esta de manera irracional.

Los celos denotan inseguridad en la población estudiada, ya que sienten temor de perder a su pareja o que los engañen, los hombres y las mujeres refirieron que sus parejas son celosas, lo que indica que hombres y mujeres, sienten lo mismo, esto implica que la mayoría de las personas, no importando su sexo, tratan de dominar a su pareja y tienen miedos irracionales, que es una característica codependiente. Los individuos celosos, disminuyen la capacidad creativa de su pareja, al prohibirle dejar de hacer actividades que a la pareja le gustan, o no dejarla desenvolverse en ambientes donde la pareja se desenvuelve.

Las personas dependientes necesitan la opinión de su pareja, necesitan su aprobación, la mayoría de la población respondió que sí necesitaba la opinión de su pareja, lo que es un indicador de temor a no ser aprobado o aceptado por su pareja.

El siguiente es un cuadro comparativo en relación a la Codependencia acerca de las diferencias que existen según el género.

MUJERES	HOMBRES
<p>En la relación de pareja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hay temor a que la pareja se enfade. 2. Ser sobreprotector con la pareja. 3. Pensar que el amor es para siempre. 4. Pensar que el amor todo lo puede soportar. 5. Ser celoso con su pareja. 6. Existe un aumento de responsabilidad. 7. Sentirse más segura cuando se está en una relación. 8. Cambiar su vestimenta. 9. Existe más motivación. 10. Ayuda económica. 	<p>En la relación de pareja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Existe un aumento de afecto. 2. Cambia la forma de pensar. 3. Hay un cambio en el comportamiento. 4. Existe un cambio de vida total.
<p>Patrón de relaciones anteriores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Informales. 2. Infidelidad por parte de su pareja. 	<p>Patrón de relaciones anteriores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buenas. 2. De confianza. 3. Inmaduras. 4. Tranquilas.
<p>Lo que buscan en una relación de pareja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Casamiento. 2. Confidencia. 3. Compartir. 	<p>Lo que buscan en una relación de pareja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aceptación. 2. Compatibilidad. 3. Complemento.

4. Responsabilidad.	4. Diversión.
5. Relación abierta.	5. Sinceridad.
6. Relación para toda la vida.	6. Solidaridad.
7. Felicidad.	
8. Cuidado de la otra persona.	

En la población encuestada, las mujeres mostraron tener más características codependientes en comparación con los varones, teniendo más pensamientos acerca de un amor perfecto que dura por siempre y que todo lo puede soportar, llevando la premisa “el amor siempre vence”. Esto demuestra que las mujeres están más dispuestas a soportar distintas situaciones mucho más que los hombres en una relación, lo que las hace más vulnerables a tener relaciones codependientes en las cuales ellas asumen el papel de sumisas, permitiendo que sus parejas tomen el control y con esto el poder dentro de la relación.

Es importante notar, un aumento de responsabilidades y cambios que tienen las mujeres cuando están en pareja, modificando considerablemente su estilo de vida a favor de su cónyuge. Los hombres y mujeres adoptan un cambio en su estilo de vida. Las mujeres realizan estos cambios a favor de su pareja, como sobreproteger a su cónyuge o cambiar su vestimenta.

En el patrón de relaciones anteriores, las mujeres encuestadas perciben haber tenido más relaciones negativas que positivas en comparación con los hombres que han tenido ambos tipos de relación.

Los hombres y las mujeres, en su búsqueda de una pareja, se enfocan en encontrar distintos aspectos en los cuales las mujeres parecen ser más exigentes que los hombres, teniendo muchas más expectativas. Una diferencia notable, es que las mujeres buscan relaciones duraderas, mientras que los varones se basan en tener relaciones satisfactorias en el “aquí y ahora”. Lo que contrasta con las ideas expresadas con anterioridad, de que el amor es para siempre y todo lo puede soportar.

Las mujeres están más enfocadas tanto en su bienestar como el de su pareja, más que los hombres, al declarar que buscan compartir y cuidar de otra persona.

El siguiente cuadro describe los cambios al estar en una relación de pareja codependiente.

Del grupo de estudio, la minoría refirió no tener ningún cambio al tener una pareja sentimental.

Cambios

MUJERES	HOMBRES
<p>1. Salidas:</p> <p> 1.1 Más salidas con la pareja.</p> <p> 1.2 Menos salidas con amigos y familia.</p> <p>2. Aumento de responsabilidad</p> <p>3. Seguridad.</p> <p>4. Vestimenta.</p> <p>5. Horario.</p> <p>6. Motivación.</p> <p>7. Ayuda económica.</p>	<p>1. Salidas:</p> <p> 1.1 Más salidas con la pareja.</p> <p> 1.2 Menos salidas con amigos y familia.</p> <p>2. Aumento de afecto.</p> <p>3. Forma de pensar.</p> <p>4. Horario.</p> <p>5. Comportamiento.</p> <p>6. Cambio de vida total.</p>

Del grupo de estudio, la minoría refirió no tener ningún cambio al estar en una relación sentimental. Al ver los resultados de los cuestionarios, tanto hombres como mujeres al estar en una relación de pareja cambian su estilo de vida, tienden a orientarse más en la pareja y dejar de lado a su familia y/o amigos, según la evaluación las mujeres adquieren más responsabilidad cuando están en pareja. El comportamiento de los hombres cambia también, porque ya no tienen la misma libertad que cuando eran solteros. Las mujeres refieren que se sienten más seguras cuando se encuentran en una relación de pareja. Cuando están en una

relación afectiva las mujeres declaran que cambian su forma de vestir. Los hombres refieren que sienten celos al ver que sus parejas cuidan su apariencia con esmero, ya que al arreglarse, llaman la atención de otras personas y esto los hace sentirse inseguros, es una forma de tener el control de su pareja. Según los resultados tanto hombres como mujeres, adaptan su horario de acuerdo a las necesidades de la pareja. Las mujeres casadas que respondieron el cuestionario, son las únicas que dependen económicamente de sus parejas, ya que cuentan con familia, ellas se sienten apoyadas de esta forma.

Los hombres manifestaron tener un aumento del afecto, al estar en una relación, se vuelven más afectuosos con sus parejas. Los hombres declararon tener un cambio de vida total, esto incluye la forma de pensar, sentir y actuar.

El siguiente cuadro establece el patrón de relaciones anteriores y su similitud con lo que se espera de una relación de pareja.

MUJERES			HOMBRES		
PATRONES ANTERIORES	QUE SE ESPERA EN LA RELACION		PATRONES ANTERIORES	QUE SE ESPERA EN LA RELACION	
<ul style="list-style-type: none"> • Conflictivas • De aprendizaje • Estables • Infidelidad • Informales 	DIFERENCIAS <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo • Casamiento • Compartir • Confidencia • Cuidado de otra persona • Felicidad • Relación abierta • Relación de toda la vida • Responsabilidad 	SIMILITUDES <ul style="list-style-type: none"> • Amistad • Amor • Compañía • Comprensión • Comunicación • Confianza • Conocimiento • Convivencia • Estabilidad • Fidelidad • Formalidad • Respeto 	<ul style="list-style-type: none"> • Buenas • Conflictivas • De aprendizaje • De confianza • Estables • Inmaduras • Tranquilas 	DIFERENCIAS <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Apoyo mutuo • Compatibilidad • Complemento • Diversión • Sinceridad • Solidaridad 	SIMILITUDES <ul style="list-style-type: none"> • Amistad • Amor • Compañía • Comprensión • Comunicación • Confianza • Conocimiento • Convivencia • Estabilidad • Fidelidad • Formalidad • Respeto

En las mujeres se observa que al referirse a sus patrones de relaciones anteriores, refieren que fueron conflictivas, existió infidelidad, son informales, pero que a la vez les sirvió como aprendizaje, para sus relaciones futuras. En los hombres hubo un patrón diferente de respuesta, porque hubo más signos positivos, ya que fueron buenas, confiables, estables, tranquilas y también aprendieron. Lo único negativo fue que eran relaciones inmaduras.

Según la evaluación la mayoría de las mujeres busca en una relación de pareja lazos más estrechos en los cuales exista afecto pero también responsabilidad, se enfocan más en construir la relación como un equipo, para compartir y cuidar de la otra persona. Los hombres a su vez se enfocan en ser comprendidos, en que la relación sea divertida, en que haya un complemento y sean aceptados.

Al analizar los resultados, observamos un énfasis mucho mayor en las mujeres, en dar más que en recibir dentro de la relación, haciéndose cargo del cuidado y la felicidad de los que están a su alrededor más que en ella misma. Las mujeres mencionaron que esperan matrimonio en la relación, mientras que los hombres no mencionaron esto. Muchas veces el papel de la mujer en la relación es cuidar a su pareja, y el del hombre es ser cuidado, pero el hombre es el que protege emocionalmente, económicamente y ofrece estabilidad. Los dos cuidan de diferente manera.

Al comparar los resultados de la evaluación, los hombres y las mujeres tienen características similares sobre que esperar en una relación de pareja, muchas veces guiándose en sus relaciones anteriores, y en lo que su familia espera para ellos.

CAPÍTULO IV

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 Conclusiones

- En las relaciones de pareja, las mujeres muestran características codependientes tales como pensar que el amor es para siempre y todo lo puede soportar, en las cuales ellas asumen el papel de sumisas, permitiendo que sus parejas asuman el control y con esto el poder dentro de la relación, aumentando sus responsabilidades y modificando considerablemente su estilo de vida a favor de su cónyuge. Los hombres realizan modificaciones tales como no salir a menudo con sus amigos, y necesitan la opinión de la pareja constantemente. La principal característica codependiente que afecta a la mayoría de los individuos estudiados es el temor al abandono de su pareja.
- Entre hombres y mujeres hay diferentes formas de demostrar la codependencia a su pareja, las mujeres demuestran temor a que su pareja se enfade con ellas, creen que el amor todo lo puede soportar y que es para siempre. Los hombres cambian su forma de pensar y su comportamiento. En una relación ambos tienen cambios, y esperan recibir lo mismo que dan, aunque hombres y mujeres no esperan recibir lo mismo, los hombres esperan recibir aceptación, compatibilidad. Las mujeres esperan estar en una relación formal, de confianza, donde compartan y exista responsabilidad.
- Los cambios más comunes que ocurren cuando se está en una relación codependiente son distintos en hombres y mujeres, con el fin de demostrar su afecto, las mujeres realizan más cambios en su estilo de vida que los hombres, ya que toda su atención se centra en su pareja, en su bienestar y

en complacerlo en sus deseos. La mayoría de las veces sacrificando el tiempo que pasa con sus amistades, la forma de vestir y las actividades que realiza. Los hombres a su vez, también realizan cambios que están más enfocados en ellos mismos, como cambiar su forma de pensar y tener un aumento del afecto.

- Los pensamientos irracionales afectan la manera en que actuamos y la forma en que vemos el amor y las relaciones, lo que ocasiona que los individuos se vuelvan más susceptibles de tener relaciones codependientes. Lo que las personas esperan encontrar en una relación enfatiza este tipo de pensamientos porque se puede observar la idealización que tienen las personas acerca del amor. Las mujeres están más enfocadas en encontrar relaciones duraderas al contrario de los hombres que buscan encontrar relaciones en las que se sientan comprendidos y disfruten de la relación en el presente. Muchas veces el papel de la mujer en la relación es cuidar a su pareja, y el del hombre es ser cuidado, pero el hombre es el que protege emocionalmente, económicamente y ofrece estabilidad. Se observa, además un énfasis mucho mayor en las mujeres, en dar más que en recibir dentro de la relación, haciéndose cargo del cuidado y la felicidad de los que están a su alrededor más que en ella misma.

3.2 Recomendaciones

- Para disminuir las consecuencias que conlleva ser una persona codependiente, se deben aumentar y apoyar a los grupos de autoayuda, para que estos puedan guiar a los individuos que están involucrados en este tipo de relaciones.
- Educar a jóvenes y niños, haciendo campañas en diferentes medios y en sus centros educativos, sobre las relaciones que son perjudiciales para ellos y cómo salir de ellas
- Aumentar en las personas que son codependientes su autoestima, a través del reforzamiento de la conducta y conocimientos nuevos sobre otras áreas, donde ellos se puedan independizar económicamente, socialmente e individualmente.
- Es importante no idealizar las relaciones amorosas teniendo pensamientos irracionales, antes bien, encontrar formas de amor más racionales y de igualdad para los individuos que la conforman.

BIBLIOGRAFÍA

DOCUMENTOS ELÉCTRONICOS

- Banco de Guatemala. Boletín informativo. Cifras Estimadas. 2010. http://www.banguat.gob.gt/Publica/guatemala_en_cifras_2010.pdf. Consultado 15 de agosto de 2010.
- Del Castillo, Tere, De Planas, Lucrecia. Como evaluar en la catequesis: diferencias psicológicas entre hombres y mujeres. (2013). <http://www.es.catholic.net/biblioteca/libro.phtml?consecutivo=15&&capitulo=1506> Consultado 5 de marzo de 2012.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Informe situación de los derechos económicos, sociales y culturales de Guatemala Informe DESC. 2009. <http://ciidh.org.gt/noticias/desca/CIIDH-DESC-2009.pdf>. Consultado 15 de Agosto de 2009.

LIBROS:

- Asamblea Nacional Constituyente. **Constitución Política de la República de Guatemala**, Artículo 4, 82. Guatemala, 1985.
- Beattie, Melody. **Libérate de la codependencia**. 2001. Editorial Sirio. Buenos Aires, Argentina.
- Bobé, A. y Pérez Testor, C. **Conflicto de Pareja, Diagnóstico y Tratamiento**. 1994. Editorial Paidós. España.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. **CEPAL, La juventud en Iberoamérica. Tendencias y urgencias**. Santiago de Chile, Chile: CEPAL, 2004.
- Dicaprio, Nicholas. **Teorías de la Personalidad**. 1989. McGraw-Hill. México
- Gaja, R. **Vivir en Pareja**. 2005. Random House. España.
- Harlow, David. Mark Duran. **Psicología anormal, un enfoque integral**. 2da. Edición. 2001. International Thomson. México.

- López, M. y González, M. **Inteligencia en Pareja: un Encuentro entre la Razón y la Emoción**. 2004. Grupo Editorial Norma. Colombia.
- **Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales**. 2005. Masson. España.
- Matschnig, Monika. **El Lenguaje del Cuerpo Humano**. 2011. Agama Publicaciones. Argentina.
- May, Dorothy. **Codependencia. La dependencia controladora y la dependencia sumisa**. 2000. Desclée de Brouwer. España.
- Patton, Sue. **Ser tu Misma**. 4ta. Edición. 2000. Ediciones Obelisco, S.L. España.
- Riso, Walter. **¿Amar o Depender?**. 2003. Grupo Editorial Norma. Colombia.
- Riso, Walter. **Deshojando Margaritas**. 1997. Grupo Editorial Norma. Colombia.
- Riso, Walter. **Los límites del amor, hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy**. 2006. Editorial Norma. Bogotá, Colombia.
- Sutil, Lucía. **¿Dónde está el amor? Hacia la construcción de una relación sólida**. 2004. Alga Ediciones. Madrid, España.
- Van Laere, F. **El Resurgir de lo Femenino**. 2009. Editorial Visión Libros. España.
- Worchel, Stephen. Joel Cooper. **Psicología social**. 2002. International Thomson Editores. México.

GLOSARIO

1. Adicción: Dependencia del organismo de alguna sustancia o droga a la que se ha habituado.
2. Afecto: Inclinado a alguien o algo.
3. Agradar: Complacer, contentar, gustar.
4. Amor: Sentimiento intenso de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea compartir una vida en común
5. Ansiedad: se genera en las personas frente a todo intento de adaptación al medio.
6. Apego: Se refiere a un vínculo específico y especial que se forma entre madre-infante o cuidador primario-infante.
7. Características psicológicas: Disposición constante que determina la manera de ser, sentir y reaccionar de cada individuo.
8. Celos: Sentimiento de inquietud y pesar que se tiene al saber o sospechar que la persona amada siente preferencia por otra.
9. Codependencia: Algunas personas experimentan la constante necesidad de ser ayudados y sostenidos, les cuesta mucho desprenderse de su familia de origen y sólo puede ser felices si dan con el cónyuge complementario que les sostenga.
10. Comunicación: Acción y resultado de comunicar o comunicarse.
11. Conflicto: Problema, cuestión, materia de discusión.
12. Creencias: Firme asentimiento y conformidad con algo. Crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes. Instrucción por medio de la acción docente.
13. Culpa: Psicol. Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.
14. Cultura: Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc
15. Desamparar: Abandonar, dejar sin amparo ni favor a alguien o algo que lo pide o necesita. Ausentarse, abandonar un lugar o sitio.
16. Desigualdad: Diferencia, calidad de desigual.

17. Diferencias de género: Distinción de características biológicas o fisiológicas.
18. Estabilidad emocional: Ausencia de cambios y constancia en un periodo determinado de las emociones.
19. Familia: Grupo de dos o más individuos percibidos como interdependientes basados en conexiones sanguíneas, lazos legales u obligaciones verbales explícitas.
20. Hombre: varón (ser humano de sexo masculino)
21. Ideología: Conjunto de ideas fundamentales que caracteriza el pensamiento de una persona, colectividad o época, de un movimiento cultural, religioso o político, etc.
22. Incapacidad: Falta de capacidad para hacer, recibir o aprender algo. Falta de entendimiento o inteligencia. Falta de preparación, o de medios para realizar un acto. Estado transitorio o permanente de una persona que, por accidente o enfermedad, queda mermada en su capacidad laboral.
23. Independencia: Cualidad o condición de independiente. Entereza, firmeza de carácter.
24. Miedo: Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que uno tiene de que le suceda una cosa contraria a lo que desea.
25. Mujer: Persona del sexo femenino.
26. Patrón: Modelo que sirve de muestra para sacar otra cosa igual.
27. Pérdida: Carencia, privación de lo que se poseía. Daño o menoscabo que se recibe en algo. Cantidad o cosa perdida.
28. Población: *Sociol.* Conjunto de los individuos o cosas sometido a una evaluación estadística mediante muestreo.
29. Relaciones de pareja: Es la inversión que ambos miembros hacen en un vínculo amoroso compartido, con el reconocimiento personal y social de que esas dos personas desean desarrollar un proyecto de forma conjunta.
30. Responsabilidad: Cualidad de responsable. Deuda, obligación de reparar y satisfacer, por sí o por otra persona, a consecuencia de un delito, de una culpa o de otra causa legal.

31. Sociedad: Reunión mayor o menor de personas, familias, pueblos o naciones. Agrupación natural o pactada de personas, que constituyen unidad distinta de cada uno de sus individuos, con el fin de cumplir, mediante la mutua cooperación, todos o alguno de los fines de la vida.
32. Soledad: Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.
33. Sufrimiento: Dolor, padecimiento físico o moral.
34. Tradiciones: Doctrina, costumbre, etc., conservada en un pueblo por transmisión de padres a hijos.
35. Violencia: Acción y efecto de violentar o violentarse.

ANEXOS

CUESTIONARIO

Edad: _____ Sexo: _____ Estado Civil: _____

Cuántas parejas has tenido: _____

En caso de tener pareja marque el rango de tiempo de su relación:

Menos de un mes:	<input type="checkbox"/>	1-3 meses	<input type="checkbox"/>	4-6 meses:	<input type="checkbox"/>
7-9 meses:	<input type="checkbox"/>	10-12 meses	<input type="checkbox"/>	de un año:	<input type="checkbox"/>

A continuación se presenta una serie de preguntas que servirán para un estudio acerca de las relaciones de pareja.

1. En tu ambiente familiar, ¿cómo definen las relaciones de pareja?
2. Para ti, ¿Cuáles son las características de las personas codependientes en sus relaciones de pareja?
3. ¿Qué es lo que buscas en una relación de pareja?
4. ¿Cuáles son tus miedos con respecto a las relaciones de pareja?
5. Cuando tienes pareja, ¿En qué aspectos cambia tu estilo de vida?
6. ¿Cómo consideras que han sido tus relaciones anteriores de pareja?

7. ¿Qué es lo que más te molesta de tu pareja?
8. ¿Tienes el temor constante de que tu pareja te abandone o termine la relación?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
9. ¿Van a todos lados juntos?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
10. ¿Dices estas frases: te necesito, sin ti no soy nada, sin ti mi vida no tiene sentido, mi pareja lo es todo?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
11. ¿Tiene cada quien un espacio en el que pueden salir solos con sus amigos?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
12. ¿Sientes un temor constante de que tu pareja se enfade contigo?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
13. ¿Necesitas la opinión de tu pareja constantemente?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
14. ¿Das mucho más de lo que lo recibes en la relación?
- SIEMPRE A VECES NUNCA
15. ¿Dependes económicamente de tu pareja?
- SIEMPRE A VECES NUNCA

16. ¿Eres sobreprotector con tu pareja?

SIEMPRE A VECES NUNCA

17. ¿Te sobreprotege tu pareja?

SIEMPRE A VECES NUNCA

18. ¿Te llama muchas veces al día?

SIEMPRE A VECES NUNCA

19. ¿Alguno de tus padres, tú o tu pareja sufre de alcoholismo?

SI NO

20. ¿Crees que el amor es para siempre?

SI NO

21. ¿Crees que el amor todo lo puede soportar?

SI NO

22. ¿Tu pareja es celosa?

SI NO

23. ¿Eres celoso?

SI NO

24. ¿A tu pareja le gusta que salgas con amigos (as)?

SI NO